

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



iStock: Wavebreakmedia

3 Schmerzmittel-Fehler - und wie man sie vermeidet

Kaum eine Hausapotheke kommt ohne Schmerzmittel aus - ob Ibuprofen, Paracetamol, Acetylsalicylsäure (ASS), Diclofenac oder Naproxen. Auch wenn es sie bis zu bestimmten Dosierungen rezeptfrei in der Apotheke zu kaufen gibt: Wendet man die Medikamente falsch an, drohen Gesundheitsrisiken. So vermeidet man sie.

racetamol übertreibt, riskiert Leberschäden.

■ **Generell gilt:** Der Körper kann sich mit der Zeit an Schmerzmittel gewöhnen. Bleibt die gewohnte Dosis aus, kann er mit Kopfschmerzen als Entwöhnungserscheinung reagieren. Wer daraufhin wieder eine Schmerztablette schluckt, kann in einen Teufelskreis geraten.

Wichtig: Auch die jeweilige Tageshöchstdosis muss man einhalten. Das Portal „gesundheitsinformation.de“ nennt ein Beispiel: Wer Ibuprofen 400 einnimmt, sollte als Erwachsener höchstens drei Tabletten am Tag (24 Stunden) schlucken. Die Tageshöchstdosis liegt bei 1200 Milligramm.

Wurden Schmerzmittel ärztlich verordnet, kann die Tageshöchstdosis auch höher ausfallen. Es gilt aber immer das Motto: so viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Fehler 2: Nicht an Wechselwirkungen denken

Schmerzmittel vertragen sich mit manchen Medikamenten nicht gut - Stichwort: unerwünschte Wechselwirkungen. Dazu sollte man unbedingt in die Packungsbeilage



Die Dosis macht's: Schmerzmittel sollten immer so kurz und in so geringer Dosierung wie möglich angewendet werden.

Foto: Franziska Gabbert

schauen bzw. sich in der Apotheke beraten lassen.

Ein Beispiel: Manche Menschen nehmen zur Blutverdünnung niedrig dosiertes ASS ein, das das Risiko für Gefäßverschlüsse senkt. Nehmen sie zeitgleich Ibuprofen ein, kann das die blutverdünnende Wirkung von ASS hemmen.

Wer beide Medikamente einnehmen muss, sollte das mit ausreichend zeitlichem Abstand tun. Heißt konkret: ASS mindestens 30 Minuten vor oder mindestens 8 Stunden nach dem Ibuprofen einnehmen, rät die Apothekerkam-

mer Niedersachsen. Vorsicht gilt auch bei Alkohol: Kombiniert man ihn mit Paracetamol, kann die Leber Schaden nehmen, warnen die Apotheker. Denn der Wirkstoff wird - ebenso wie Alkohol - von dem Organ abgebaut.

Fehler 3: Irgendeinen Wirkstoff einnehmen

Schmerzmittel sind sie zwar alle. Doch nicht jeder Wirkstoff eignet sich für jeden Körper und für jeden Schmerz. Stärke und Art der Beschwerden, Vorerkrankungen, Al-

ter - all das bestimmt mit, welcher Wirkstoff für wen am besten passt.

Am besten lässt man sich dazu in der Apotheke beraten. Das ist der Apothekerkammer zufolge besonders wichtig bei Kindern, Allergikern, bei chronisch kranken Menschen, Schwangeren, Älteren, Nierenkranken und bei allen, die mehrere Medikamente einnehmen müssen. Egal, ob Gelenke, Zähne oder der Unterleib schmerzen: Halten die Beschwerden an, ist es gut, der Ursache auf den Grund zu gehen - und sie gezielt zu behandeln. (DPA)

Erkältungswelle: Vier Tipps für mehr Hygiene im Job

Der Herbst ist da - und mit ihm viele fiese kleine Keime, die bei trockener Luft besonders gut in die Schleimhäute eindringen können. Besonders kritisch wird es dort, wo viele Kolleginnen und Kollegen dieselben Flächen und Geräte benutzen. Doch Mitarbeitende und Arbeitgeber können etwas tun, um die Keimbelastung zu senken. Das schreibt die Bundesagentur für Arbeit in ihrem Magazin „Faktor A“. So geht's.

Tipp 1: Schreibtisch sauber halten

Keime lieben Schreibtische. Auf einem Schreibtisch können sich bis zu 400-mal mehr Keime als auf einem Toilettensitz befinden, informiert die Bundesagentur für Arbeit. Regelmäßige Reinigung hilft, die Belastung zu reduzieren.

Dabei reicht es nicht, mit Wasser drüberzus Wischen; der Tisch sollte auch desinfiziert werden. Wenn möglich, sollte man auch darauf verzichten, am Schreibtisch zu essen. Denn Krümel, Essensspritzer und kleine Reste landen auf dem Tisch, der Tastatur und der Maus.

Tipp 2: Tastatur und Maus reinigen

Durch Tausende Tastaturanschläge am Tag besteht ständiger Hautkontakt - kein Wunder, dass sich Schmutz, Schweiß, Fettrückstände und Staub auf ihnen sammeln. Ähnlich sieht es mit der Maus aus. Deshalb sollte man gerade beim Desk-Sharing besonders auf die Reinigung von Tastatur und Maus achten.

Und das geht so: Die Tastatur - ausgesteckt beziehungsweise mit

entfernten Akkus - umdrehen und vorsichtig ausschütteln. Die Zwischenschritte mit leichter Druckluft oder einem Pinsel reinigen und anschließend die Oberfläche mit einem leicht angefeuchteten Mikrofasertuch abwischen und bei Bedarf desinfizieren. Gut trocknen lassen.

Achtung: Auf die Wahl eines für Touchscreens und Bedienflächen geeigneten Desinfektionsmittels achten. Gängige Desinfektionsmittel sind oft nicht geeignet.

Tipp 3: Smartphone nicht vergessen

Smartphones werden ständig berührt und an Mund und Ohr gehalten, aber selten saubergemacht. Das sollten Sie ändern. Die Bundesagentur für Arbeit empfiehlt die Reinigung mit Hygienetüchern, die für Touchscreens ge-



Erkältungskeime setzen sich gern in Tastaturen und auf der Maus fest.

Foto: Christin Klose

eignet sind, oder mit einem trockenen Mikrofasertuch. Vergessen Sie dabei nicht die Hülle!

Tipp 4: Werkzeuge und Baumaschinen reinigen

Viele Werkzeuge werden gemeinsam genutzt. Auch sie sind also

ideale Virenüberträger. Deshalb sollten alle Werkzeuge und Maschinen, die von vielen Händen berührt werden, regelmäßig gereinigt werden. Am besten geschieht das jedes Mal nach der Arbeit, sodass eine mögliche Übertragungskette unterbrochen wird. (DPA)

Paukenerguss bei Kindern: Wann Hörprobleme ernst werden

„Wir haben den Eindruck, Ihr Kind hört schlecht“. Werden Eltern etwa in der Kita mit so einer Beobachtung konfrontiert, sind viele erst einmal verunsichert.

Reagieren Kinder zum Beispiel nicht mehr auf ihren Namen, wenn sie gerufen werden, kann ein sogenannter Paukenerguss dahinterstecken. Gerade bei kleinen Kindern sei das oft das deutlichste Zeichen, so Katharina Geißler, Oberärztin in der HNO-Klinik des Universitätsklinikums Jena in der

Zeitschrift „Apotheken Umschau Eltern“ (Ausgabe 09/2026).

Beim sogenannten Paukenerguss handelt es sich um Flüssigkeit hinter dem Trommelfell, meist in beiden Ohren. Insbesondere bei kleinen Kindern kommt ein solcher Paukenerguss relativ häufig vor. Oft spielen bei dem Verschluss Schleimhautschwellungen, Mittelohrentzündungen, häufige Infekte oder vergrößerte Rachenmandeln eine Rolle.

Da betroffene Kinder oft keine

akuten Schmerzen haben, ist es für Eltern gar nicht so einfach, dem Paukenerguss auf die Spur zu kommen. Eltern sollten aber gerade dann aufmerksam werden, wenn das Kind etwa unaufmerksam wirkt, häufig nachfragt oder selbst laut spricht. Und auch die Sprachentwicklung bei Kleinkindern kann betroffen sein.

Zur Abklärung geht es für Eltern und Kind in die Kinderarztpraxis, unter Umständen erfolgt dann eine Überweisung zum Hals-Na-

sen-Ohren-Arzt. Stellt der HNO einen Paukenerguss fest, wird in der Regel zunächst aufmerksam abgewartet und regelmäßig kontrolliert. Ein Paukenerguss kann sich auch von selbst wieder auflösen.

Unterstützend kommen - auch abhängig vom Alter des Kinds - bestimmte Maßnahmen infrage: Dazu zählen Katharina Geißler zufolge etwa Wärme aufs Ohr, kortisonhaltiges Nasenspray oder Bälons aus der Apotheke. Beim Auf-

blasen mit der Nase soll sich damit die Ohrtrompete öffnen.

Bleibt der Erguss aber über einen längeren Zeitraum bestehen, kann eine kleine Operation notwendig sein. Dabei werden die vergrößerten Rachenmandeln des Kinds entfernt, über einen Trommelfellschnitt die Flüssigkeit aus der Paukenhöhle abgesaugt und manchmal Paukenröhrchen ins Trommelfell eingelegt. Die sollen weitere Flüssigkeitsansammlungen verhindern. (DPA)

Eigener Fahrdienst **TAGESPFLEGE** **Kennenlern-Gutschein**
Sabine Schmidtke

Lust auf Abwechslung? – TAGESPFLEGE!

Vom Frühstück bis zum Kaffeetrinken in familiärer Atmosphäre. Unser Fahrdienst kann Sie auf Wunsch abholen und sicher nach Hause bringen.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin!

Vor dem Celler Tor 8-9 31303 Burgdorf 05136/ 804 64 99 www.tagespflege-schmidtke.de | info@tagespflege-schmidtke.de

Auf dem Amtshof 3 30938 Burgwedel 05139/ 951 92 78

GEMEINSAMKEIT STATT EINSAMKEIT

3692801_002626

Jens Brandtstädter
Ambulante Pflege & Intensivpflege

Tel.: (0 51 39) 28 04 Fax: (0 51 39) 89 53 09
info@burgwedel-pflegedienst.de
www.burgwedel-pflegedienst.de

3641801_002626

Betreutes Wohnen für Senioren

Ambulante Pflege & Tagespflege EichenStube

WohnPark **EichenHof**
Großburgwedel Burgwedel

☎ 05139 986500 info@wohnpark-grossburgwedel.de
www.wohnpark-grossburgwedel.de ☎ 05139 986580 info@eichenhof-burgwedel.de
www.eichenhof-burgwedel.de

♥ Familienunternehmen seit 25 Jahren im Herzen von Großburgwedel

3701301_002626

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

Wettmar Kleinburgwedel Engensen Thönse Oldhorst Großburgwedel

Dammstraße 7 – 30938 Burgwedel
www.pflegedienst-janz.de
Telefon: (05139) 895816

3701801_002626

Glasklare Sache: Duschabtrennung nach Maß

Passgenau statt von der Stange!

Strauß
Duschen aus Glas
MEISTERBETRIEB

Ausstellung: Termine nach Absprache.
Pechriede 4 - 30900 Wedemark
E-Mail: info@duschenausglas.com
www.strausduschen.de
05130-95 32 11

36304001_002625

Immer für Ihre Gesundheit vor Ort für Sie da.

Sperber-Apotheke

Apotheker Jannis Lang
Hannoversche Straße 4B · Großburgwedel
Tel. **05139 - 896770** · Fax 05139 - 896771
www.sperberapotheke.de
tägl. von 8.00 bis 18.30 Uhr durchgehend geöffnet,
samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr

Sperber
über 60 Jahre

3602071_002626

Ambulante Pflege Burgwedel

Ihr Pflege- und Palliativdienst mit Herz und Kompetenz

24 Stunden kompetent versorgt

Vor dem Hagen 2 · 30938 Burgwedel-Fuhrberg
Telefon (05135) 14 75 · **24 Stunden erreichbar**
www.ambulante-pflege-burgwedel.de

3644901_002626

Immer dabei.
Immer informiert.
Mein Marktspiegel.

epaper.marktspiegel-verlag.de