

# GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



iStock: Wavebreakmedia

## Kühleffekt mit Risiko?

Rote Karte für jedes dritte Fußgel

Wer den ganzen Tag auf den Beinen ist, wünscht sich abends womöglich vor allem eines: einen Frischekick für die heißgelaufenen Treter. Kühlende Fußgele scheinen dann eine gute Idee.

Doch bei ihren Inhaltsstoffen sieht die Zeitschrift «Öko-Test» (Ausgabe 08/2024) in vielen Fällen rot. Insgesamt 14 Fußgele mit ausgelobtem Kühleffekt hat sie ins Labor geschickt. Drei von ihnen erhalten die Note «ungenügend», zwei sind «mangelhaft». Der Grund: unter anderem bedenkliche Duft- und Konservierungsstoffe. In einem Produkt wiesen die Tester etwa Formaldehyd nach, das Kontaktallergien auslösen und die Schleimhäute reizen kann. Außerdem: die polyzyklische Moschusverbindung Galaxolid. Sie steht im Verdacht, das Hormonsystem zu beeinträchtigen. In zwei Produkten fand das Labor einen Gehalt an Delta-3-Caren, der in den Augen der Tester zu hoch ist. Das Terpen Delta-3-Caren kommt natürlicherweise im Öl von Nadelhölzern vor, etwa dem der Latschenkiefer. Es gilt allerdings als stark allergisierend.

Kritisch bewerten die Öko-Tester außerdem, dass ein Produkt, das den Duftstoff Limonen enthält, auf der Packung den Claim «ohne



Parfum» trägt. Zwar könne Limonen ein natürlicher Bestandteil des Latschenkieferöls sein, das im betroffenen Produkt enthalten ist. Allerdings hat Limonen allergenes Potenzial - und Menschen mit einer starken Duftstoffallergie sei es den Öko-Testern zufolge im Zweifelsfall auch egal, ob Limonen mit der Absicht der Parfümierung

eingesetzt wurde oder nicht.

Zwei Noten zogen die Öko-Tester außerdem bei Produkten ab, die Teebaumöl enthalten. Das sei schon länger dafür bekannt, allergische Hautreaktionen auslösen zu können - und es steht unter Verdacht, eine Fruchtbarkeits-schädigende Wirkung zu haben. Eine gute Nachricht gibt es

aber: Fünf Fußgele sind «sehr gut», darunter auch die drei günstigsten Produkte im Öko-Test («Balea Fuss & Bein Eisgel» von dm, «Barfuss Eisgel» von Müller Drogeriemarkt und «Bevola Fuß & Bein Eisgel» von Kaufland, alle für jeweils 1,25 Euro pro 100 Milliliter). Zwei Fußgele schneiden «gut» ab, darunter eines von zwei unter-

suchten Naturkosmetikprodukten. Das andere Naturkosmetikprodukt ist «befriedigend», ein konventionelles Fußgel kommt auf die Note «ausreichend».

Ein Tipp der Öko-Tester: Packen Sie Fußgel am besten in den Kühlschrank. Das sorgt für einen zusätzlichen Frischekick und längere Haltbarkeit. (DPA)

Kühlung für beanspruchte Füße: Fünf der getesteten Fußgele sind «sehr gut», darunter auch die drei günstigsten Produkte im Öko-Test. Foto: Christin Klöse/dpa

## Zu innerer Balance finden

Neue Kräfte tanken und entspannen mit der Herz-Waage-Funktion

Der Alltag ist stressig genug. Umso wichtiger sind private Rückzugsräume, in denen man zur Ruhe kommt, einfach mal die Füße hochlegen und neue Kräfte tanken kann – egal ob nach einem stressigen Arbeitstag oder nach dem Sport.

Bereits ein kurzes Nickerchen zwischendurch bekannt als Power napping, kann für das gewünschte Maß an Erholung sorgen. Förderlich sind darüber hinaus eine behagliche Einrichtung der eigenen vier Wände, eine ruhige Atmosphäre möglichst ohne externe Störfaktoren wie Straßenlärm oder ein klingelndes Telefon sowie ein hoher Sitzkomfort.

### VORTEILE DER HERZ-WAAGE-POSITION

Experten raten dazu, bei einem Gefühl der Erschöpfung die sogenannte Herz-Waage-Position einzunehmen. Dabei kommt der Körper in eine fast waagerechte Lage, die Füße befinden sich höher als



Einfach mal die Füße hochlegen: Die Herz-Waage-Funktion kann zur tiefer Entspannung beitragen. Foto: DJD/ Stressless

das Herz. Dies kann zur Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems beitragen und kann nicht nur Personen gut tun, die nach einem langen Tag über schwere Beine klagen. Ebenso freut sich der Rücken über diese entspannende Position, denn Wirbelsäule und Muskeln werden ebenfalls entlastet. Hersteller hochwertiger Sitzmöbel wie Ekornes setzen daher be-

wusst auf die Herz-Waage-Funktion als Komfortextra für Tiefenentspannung im Alltag.

So ermöglicht es etwa der Stressless-Relaxsessel Adam, mit den Füßen über dem Herzen zu ruhen. Die Kopf- und Lendenwirbelstütze stützt den angespannten Körper und bietet viel Raum für Entspannung. Zusätzlich bestehen zahlreiche Anpassungsoptionen, sodass sich die Sitzposition auf die individuellen Bedürfnisse anpassen lässt.

### NÜTZLICHE FUNKTIONEN IN ATTRAKTIVEM DESIGN

Praktisch ist zudem eine Motorisierung, mit der sich der Relaxsessel per Knopfdruck in die gewünschte Ruheposition bewegen

lässt. Sorgfältig ausgewählte Materialien tragen dazu bei, ein hohes Maß an Unterstützung und Druckentlastung zu schaffen. Neben den Vorteilen für das Wohlbefinden sollen sich aber auch funktionale Sitzmöbel harmonisch in jeden Wohnstil integrieren. Ein ansprechendes, fließendes Design trägt ebenso dazu bei wie eine Vielzahl an attraktiven Farben. (DJD)

Eigener Fahrdienst  
TAGESPFLEGE  
Sabine Schmidtke  
Kennenlern-Gutschein

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!

Mo. – Fr. 08:30 Uhr -16:30 Uhr

Wächterstieg 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  
www.tagespflege-schmidtke.de

Gemeinsamkeit statt Einsamkeit

Massage/-therapie Burgdorf  
Therapie & Entspannung

Ausgebildeter Masseur und med. Bademeister: bei Verspannungen, nach Verletzungen, bei Migräne und zur Entspannung.

Kontakt:  
Tel.: 0170 9119508  
WhatsApp: 0170 9119508  
www.SimSeMobilemassage.com

5,- Rabatt

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

WEIL ES ZU HAUSE AM SCHÖNSTEN IST

... sorgen wir dafür, dass Sie dort so lange wie möglich bleiben können.

Diakoniestation Burgwedel/Langenhagen

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen einfühlsam und zuverlässig in allen Bereichen der ambulanten Alten- und Krankenpflege. Wir sind für Sie da. Jederzeit.

DIAKONIESTATIONEN HANNOVER  
Hausliche Alten- und Krankenpflege

Ehlbeck 2 | 30938 Burgwedel  
Tel. 05139 27002 | www.dsth.de  
@diakoniestationenHannover

Lust auf einen tollen Job? Einfach & schnell bei uns bewerben: <https://kontakt.dsth.de>

Deutsches Rotes Kreuz

Für weitere Informationen:  
[drk.de/testamentsspende](http://drk.de/testamentsspende)

International helfen – mit Ihrem Testament

Kostenloser Ratgeber

Weitere Informationen:  
[www.drk.de/testamentsspende](http://www.drk.de/testamentsspende)  
Oder E-Mail an [A.Brack@drk.de](mailto:A.Brack@drk.de)

Tagespflege Lindenriek

Wir freuen uns, Sie als Gast in unserer Tagespflege begrüßen zu dürfen.

- Über 35 Jahre Erfahrung in Pflege und Betreuung
- Geöffnet Montags bis Freitags von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr
- 500m<sup>2</sup> Tagespflege mit Ruhe- und Gemeinschaftsräumen
- Eigener Fahrdienst

Schulstraße 6 · 30938 Burgwedel  
05139-8074-600 · [tagespflege@lindenriek.de](mailto:tagespflege@lindenriek.de)

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

Wettmar  
Kleinburgwedel  
Engensen  
Thönse  
Oldhorst  
Neuarmbüchen  
Isernhagen NB  
Großburgwedel  
HB  
FB  
KB

Dammstraße 7 · 30938 Burgwedel  
[www.pflegedienst-janz.de](http://www.pflegedienst-janz.de)  
Telefon (05139) 895816