



GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG

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!

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

3691801_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

3641101_002626



...gemeinsam
aktiv.

SENIOREN-TAGESSTÄTTE

Melanie Strate

Breitenkampstraße 1A · 31311 Uetze-Hänigsen
senioren-tagesstaette.de · Tel. 0 51 47 - 10 64
Mo.-Fr.: 8:00-16:00 Uhr · hauseigener Fahrdienst

1318101_002626



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

3690101_002626



Betreutes Wohnen
für Senioren

Ambulante Pflege
& Tagespflege

EichenStube



WohnPark
Großburgwedel



EichenHof
Burgwedel

☎ 05139 986500

info@wohnpark-grossburgwedel.de

www.wohnpark-grossburgwedel.de

☎ 05139 986580

info@eichenhof-burgwedel.de

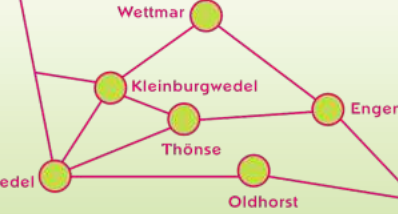
www.eichenhof-burgwedel.de

♥ Familienunternehmen seit 25 Jahren
im Herzen von Großburgwedel

3699701_002626

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird





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

3707101_002626

Gesundheitsrisiko: Hitze-Notfälle erkennen – und handeln

Hohe Temperaturen und pralle Sonne können den Körper stark belasten und lebensgefährlich werden

Temperaturen weit über 30 Grad, die Sonne brennt. Eine extreme Belastung für den Körper – und möglicherweise lebensgefährlich. Zuletzt war es im Juni so. Infolge dieser extremen Phase gab es mehr als 5.000 Hitzetote in Deutschland, schätzt das Robert Koch-Institut (RKI) in seinem aktuellen Wochenbericht zur hitzebedingten Mortalität.

In den meisten Fällen ist es eine Kombination aus Hitze und bereits bestehenden Vorerkrankungen, die zum Tod führt. Es kann aber auch die direkte Einwirkung von Hitze auf den Körper sein, die tödlich endet – etwa beim Hitzschlag. Besonders gefährdet für Gesundheitsrisiken durch Hitze sind alle ab 65 Jahren, Schwangere, Babys und Kleinkinder und Menschen mit Vorerkrankungen, zählt das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) auf seinem Portal „Klima – Mensch – Gesundheit“ auf. Wann wird es kritisch? Und: Was ist im Notfall zu tun? Ein Überblick.

1. Sonnenstich erkennen: Kopf heiß, Nacken manchmal steif

Lange ohne Kappe oder Hut in der prallen Sonne gesessen? Dann droht ein Sonnenstich. Dabei kommt es zu einer Reizung der Hirnhäute, in schweren Fällen sogar zu einer Hirnschwellung, so das BfÖG. Das kann sich bemerkbar machen durch folgende Symptome:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- heißer, roter Kopf
- Betroffene haben manchmal auch leichtes Fieber, Bewusstseinsstörungen, Krampfanfälle und einen steifen Nacken

Gut zu wissen: Die Beschwerden können mit einer Verzögerung von zwei bis zwölf Stunden nach der Zeit in der prallen Sonne auftreten. Besonders gefährdet für Sonnen-



Raus aus der Sonne und der Extrembelastung für den Körper.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

stiche sind Babys, Kleinkinder und Menschen mit wenig Haaren auf dem Kopf.

2. Hitzschlag erkennen: Bewusstseinstörung ist Alarmsignal

Bei einem Hitzschlag gelingt es dem Körper nicht mehr, all die Wärme durch Schwitzen und Co. abzuleiten – sie staut sich. Die Körpertemperatur steigt dabei innerhalb von 10 bis 15 Minuten auf 41 Grad und mehr an, so die Stiftung Gesundheitswissen.

Als weitere Warnzeichen, die auf einen Hitzschlag hinweisen, nennt das BfÖG:

- eine gerötete, heiße und trockene Haut

- Übelkeit, Schwindel, Erbrechen
- Krampfanfälle
- schnelle Atmung und ein schneller, schwacher Puls
- Verwirrtheit, Schläfrigkeit – bis hin zu Bewusstlosigkeit

Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich, ein Verdacht darauf ist ein klarer Fall für den Notruf 112.

3. Dehydration erkennen mit Hautfalten- und Drucktest

Durch Schwitzen verliert der Körper an heißen Tagen viel Flüssigkeit. Trinken wir dann nicht genug, droht ein Flüssigkeitsmangel, in der Medizin Dehydration genannt. Sie kann sich laut BfÖG zeigen durch:

- trockene, spröde Lippen
- seltenen Harndrang
- Leistungsabfall, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen
- leichte Kopfschmerzen, Schwindel

Ob ein Körper bereits zu viel Flüssigkeit verloren hat, kann auch der Hautfalten-Test verraten. Dafür zieht man die Haut am Handrücken hoch und lässt sie los. Glättet sie sich nur sehr langsam, spricht das für einen Flüssigkeitsmangel.

Alternativ kann man auch kurz auf das Nagelbett drücken, wie das Portal „gesundheitsinformation.de“ vorgeschlägt. Bei einem ausreichend mit Wasser versorgten Körper kehrt die rosa Hautfarbe nach zwei bis drei Sekunden zurück.

Das sollte man bei Hitznotfällen tun:

Hitzschlag, Dehydration und Sonnenstich sind für Laien nicht immer eindeutig voneinander zu unterscheiden. Und sie können zusammen auftreten.

Wer merkt, dass es einem selbst oder einer anderen Person an heißen Sommertagen nicht gutgeht, sollte diese Dinge beachten:

- Ist das Bewusstsein getrübt oder ist ein Mensch bereits bewusstlos, sollte man den Notruf 112 wählen.
- Prinzipiell gilt: Schnell raus aus der Hitze und rein in den Schatten bzw. an einen kühlen Ort. Kopf und Oberkörper sollten leicht erhöht lagern.
- Bei Verdacht auf einen Sonnenstich kann man den Nacken mit feuchten Tüchern bedecken. Feuchte Umschläge helfen auch, um den Körper bei Verdacht auf einen Hitzschlag zu kühlen. Das BfÖG rät außerdem, überschüssige Kleidung ausziehen.
- Nicht nur bei Verdacht auf Flüssigkeitsmangel gilt: Viel trinken ist jetzt wichtig, am besten Wasser, ungesüßte Tees und dünne Saftschorlen. Ist eine Person bewusstlos oder stark verwirrt, sollte man allerdings darauf verzichten, ihr Flüssigkeit einzufüllen. Es besteht Erstickenungsgefahr, warnt das BfÖG:
- Bei einer Dehydration ist es zudem sinnvoll, Bananen, Trockenfrüchte oder isotonische Sportgetränke zu sich zu nehmen. Sie liefern eine Kombination aus Fruchtzucker und Mineralstoffen, die dem Körper hilft, Wasser schneller aufzunehmen.
- Die Beschwerden bessern sich nicht? Dann ist ein zeitnaher Arztbesuch angesagt. (DPA)

„Glow Coffee“: Was bringt Kollagenpulver im Morgenkaffee?

Zum Koffein- gleich noch ein Kollagen-Kick: Hat sich in Ihrem Bekannten- (oder besser Freundinnen-) Kreis auch schon das Ritual verbreitet, laut dem man sich mit reichlich Kollagenpulver im Morgenkaffee richtig schön trinken kann?

Das soll für einen Glow sorgen, also der Haut einen frischen Kick geben und sie regelrecht strahlen lassen. Dafür wurde sogar ein eigener Begriff erfunden: „Glow coffee“. Doch funktioniert die Extra-Dosis Kollagen wirklich? „Der Trend lebt vor allem von geschicktem Marketing – die wissenschaftliche Grundlage ist deutlich weniger glamourös als die Werbeversprechen“, sagt Daniela Krehl. Laut der Ernährungswissenschaftlerin bei der Verbraucherzentrale Bayern werde Kollagenpulver häufig als Wundermittel für straffe Haut, kräftige Haare oder feste Nägel angepriesen. „Doch dafür gibt es nach unserer Einschätzung keine überzeugenden Belege“, zieht die Verbraucherschützerin den Kollagen-Jüngern den Zahn.

Kollagen steuert nicht automatisch Falten an

Krehl erklärt das Grundproblem: „Kollagen, das wir essen oder trin-



Schöne Haut durch Kollagen-Pulver im Kaffee? Entscheidender sind laut Expertin Klassiker wie UV-Schutz und genug Schlaf.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

ken, landet nicht einfach in der Haut. Es wird im Verdauungstrakt zunächst in kleine Eiweißbausteine zerlegt – genauso wie das Eiweiß aus Joghurt, Bohnen oder einem Frühstücksei.“ Der Körper entscheide dann selbst, wo er diese Bausteine benötigt. „Es gibt also keinen Mechanismus, der sie gezielt in Falten oder schlaffe Haut schiebt“, sagt Krehl.

Zwar zeigen laut der Expertin einzelne Studien kleine Verbesserungen der Hautfeuchtigkeit oder -elastizität. Viele dieser Untersuchungen seien jedoch klein, von kurzer Dauer oder von Herstellern

finanziert. Deshalb lasse sich daraus keine allgemeine Empfehlung ableiten.

Auch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat Krehl zufolge bislang keinen Health Claim zugelassen, der eine Verbesserung der Haut durch Kollagen belegt.

Expertin: Teurer Eiweißzusatz statt garantiertem Glow

Wer also Kollagen in den Kaffee rührt, bekommt vor allem eines: „Teuren Eiweißzusatz, aber keinen

garantierten Glow“, so Daniela Krehl. Es mache wissenschaftlich auch keinen entscheidenden Unterschied, ob man ein teures Markenprodukt oder günstiges Pulver aus der Drogerie verwende: „Höhere Preise bedeuten auf jeden Fall nicht automatisch eine bessere Wirkung.“

Und was ist mit der Dosis? Anbieter verweisen auf eine Menge von etwa einem Esslöffel für den Kaffee, das seien circa 10 bis 15 g Kollagenpulver. „Wie viel Kollagen sinnvoll wäre, lässt sich aus den genannten Gründen nicht seriös beantworten. Die in Studien verwendeten Mengen liegen meist zwischen etwa 2,5 und 10 g täglich“, so die Verbraucherschützerin.

Was der Haut besser hilft als Pulver im Kaffee

Für eine gesunde Haut gäbe es laut Daniela Krehl nach wie vor deutlich besser belegte Maßnahmen. Sie zählt auf: „Nicht rauchen, UV-Schutz, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Flüssigkeit und Eiweiß sowie viel Gemüse und Obst.“

Diese Faktoren würden die Haut nachweislich stärker beeinflussen als ein Löffel Kollagen im Kaffee. Sprich: „Schöne Haut entsteht nicht im Kaffeebecher, sondern durch den Lebensstil“, fasst die Expertin zusammen. (DPA)

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

3644301_002626