



PFLEGE & GESUNDHEIT



Wohltuende Massagen

So profitiert der Körper davon

Massagen sind überaus wohltuend und zählen zu den ältesten therapeutischen Maßnahmen. Die Anfänge der Massage als heilkundliche Methode sollen bis ins dritte Jahrtausend vor Christus nach China zurückreichen. Die professionellen Techniken, die in der therapeutischen Praxis eingesetzt werden, können in unterschiedlicher Weise für den Körper lindernd wirken. In Abhängigkeit von der angewandten Technik können Massagen eine Entspannung der Muskulatur unterstützen, die Durchblutung fördern, Verklebungen des Gewebes lösen und Stauungen der Lympheflüssigkeit verringern. Der Einsatz einer klassischen Massage oder einer Unterwasserdruckstrahlmassage kann beispielsweise bei Muskelverspannungen und Schmerzen im Bereich der Muskulatur hilfreich sein. Die Reflexzonentherapie wird häufig angewendet bei Durchblutungsstörungen oder Beeinträchtigungen der Darmtätigkeit. Lymphdrainagen werden beispielsweise bei Lymphödemen und rheumatischen Gelenkerkrankungen eingesetzt. Unabhängig ist in allen Fällen die vorhergehende Absprache mit dem ärztlichen Personal in der Hausarztpraxis,



Eine Massage ist wie ein kurzer Wellnessurlaub für Körper und Seele.

Foto: Pixabay

Rehabilitations- oder Kurklinik, ehe man sich einer Massagetherapie unterzieht. Unterschiedliche Erkrankungsstadien ebenso wie individuelle Wundheilungsprozesse müssen stets

beachtet werden. Bei Tumorerkrankungen, frischen Thrombosen oder Venenentzündungen sowie bei anderen Erkrankungen ist die Anwendung einer Massagetherapie von medizi-

nischer Seite nicht empfohlen. Liegen keine gesundheitlichen Einschränkungen vor, kann man von den angenehmen Effekten einer Massagebehandlung in Wellnesseinrichtungen

und Thermalbädern profitieren. Personen, die sich regelmäßig eine fachlich korrekt durchgeführte Massage gönnen, spüren die Entspannung für die Seele. lps/JV

Allergien und Klimawandel

Mögliche Zunahme von allergischen Atemwegserkrankungen

Gemäß dem Allergieinformationsdienst wird in der Fachwelt zunehmend der Klimawandel als ein Faktor für allergische Atemwegserkrankungen diskutiert, die mit dem Pollenflug in Zusammenhang stehen. So beginnt die Blütezeit bestimmter Pflanzen und damit die Pollenflugzeit mitunter früher, als es vor fünfundzwanzig Jahren der Fall war. Zudem scheinen nicht heimische Pflanzen, die eine allergene Wirkung besitzen, wie zum Beispiel die Beifuß-Ambrosie, sich in Deutschland immer

mehr zu verbreiten. Beobachtungen geben Hinweise, dass nicht nur der Temperaturanstieg, sondern auch die Kohlendioxid-Konzentration in der Atmosphäre mit einer erhöhten Pollenproduktion in Verbindung stehen könnte. Entsprechend der derzeitigen Studienlage könnte der Klimawandel mit einer Zunahme von allergischen Atemwegserkrankungen einhergehen. Weitere Forschung ist vonnöten. Auch müssen die möglichen gesundheitlichen Auswirkungen von ansteigenden Luftschadstoffen wie Ozon



Durch den Klimawandel könnten auf Menschen mit Pollenallergien längere Belastungszeiten zukommen.

Foto: Pixabay

und Feinstaub untersucht werden. Auf Personen, die von Pollenallergien betroffen sind, scheinen sowohl längere als auch stärkere Belastungszeiten zuzukommen. Beim Beratungsgespräch mit dem medizinischen Personal in den Arztpraxen und dem Fachpersonal in den Apotheken lassen sich etwaige präventive Maßnahmen besprechen. Darüber hinaus können nach Absprache mit der Hausarztpraxis regelmäßige Aufenthalte in Luftkurorten eine Linderung der Symptomatik mit sich bringen. lps/AM

Naturkosmetik

Strenge Richtlinien für Naturkosmetiksigel

Wer natürliche Kosmetikprodukte bevorzugt, der sollte auf Produkte aus den Apotheken, Reformhäusern oder ausgewählten Bioläden und Drogerien zurückgreifen, die durch Naturkosmetiksigel zertifiziert sind. Die Hersteller von zertifizierter Naturkosmetik gehen die Verpflichtung ein, sich an die strengen Richtlinien der jeweiligen Naturkosmetiksigel zu halten. Im Allgemeinen sind die geforderten Standards höher als die gesetzlichen Vorgaben für die Pflegeprodukte. Insbesondere Personen, die von Allergien betroffen sind, müssen genauestens auf die Inhaltsstoffe ihrer Kosmetikprodukte achten und sie bestenfalls mit ihrem Allergiepasse abgleichen. Die Zertifikate der gängigen Naturkosmetiksigel erfordern beispielsweise den Verzicht auf Silikone, Inhaltsstoffe auf Erdölbasis und Polyethylenglykole. Polyethylenglykole werden in herkömmlichen Kosmetikprodukten zum Beispiel als Emulgatoren eingesetzt. Auch sollten die pflanzlichen Rohstoffe aus einem überwiegend ökologischen Anbau stammen. Oft sind Tierversuche über den gesamten Herstellungsprozess verboten. Bei manchen Naturkosmetiksigeln besteht zusätzlich die Auflage, dass eine bestimmte Prozentzahl des Sortiments die Kriterien des Siegels erfüllen muss. lps/JV

Zu viel Alkohol

Ab wann Alkoholkonsum schädlich ist

Aus der Sicht der Forschung ist es kompliziert, die Auswirkungen von Alkohol auf die Gesundheit präzise zu beziffern, da sich Alkohol auf un-

terschiedliche Organe und Lebensbereiche nachteilig auswirken kann. Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, das für

den Gemeinsamen Bundesausschuss sowie das Bundesministerium für Gesundheit arbeitet, fasst anhand der Ergebnisse internationaler Studien zusammen, inwieweit Alkohol die Lebenserwartung verkürzt. Der Faktor zeigt sich umso deutlicher, je mehr Alkohol konsumiert wird. In den Studien wurden die Auswirkungen von Alkohol unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen sowie auf die allgemeine Lebenserwartung untersucht. Anders als man bisher annahm, scheint es keinen Geschlechterunterschied in Bezug auf gesundheitlich unbedenkliche Mengen zu geben. Es gelten im Durchschnitt weniger als 100

Gramm Alkohol pro Woche als kaum oder nicht bedenklich. Bereits 100 bis 200 Gramm Alkohol pro Woche scheinen die Lebenserwartung im Durchschnitt um ein halbes Jahr zu verkürzen. Bei einem Konsum von mehr als 350 Gramm pro Woche sinkt sie schätzungsweise durchschnittlich um fünf Jahre. Die Zahlen entsprechen Schätzungen über einen Zeitraum von zehn Jahren. Würde man einen längeren Zeitraum betrachten, könnten die Erkrankungsrisiken höher sein. Es empfiehlt sich, bei einem Restaurantbesuch des Öfteren einen frisch gepressten Saft oder Smoothie zu wählen, um die körperliche und geistige Gesundheit zu wahren. lps/AM



Der tägliche Weingenuss könnte bereits problematisch sein.

Foto: Pixabay

TAGESPFLEGE
Sabine Schmidtke

Montag bis Freitag 8.30 - 16.30 Uhr

Wir feiern Neptunfest mit dem Shanty-Chor-Lohnde und vielem Me(e/h)r!

Zu unserem Sommerfest und Tag der offenen Tür am 30. Juni von 14:30-16:30 Uhr bei uns in Burgwedel sind Sie herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf Sie!

Wächterstieg 9
31303 Burgdorf
Tel. 05136 - 8 04 64 99
info@tagespflege-schmidtke.de | www.tagespflege-schmidtke.de

Auf dem Amtshof 3
30938 Burgwedel
Tel. 05139 - 9 51 92 78

Gemeinsam zu mehr Selbstständigkeit

Wir bieten Ihnen

- * Kurzzeitpflege
- * Moderne stationäre Pflege und Betreuung überwiegend in Einzelzimmern
- * einen speziellen Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- * **Tagespflege im AWO Servicehaus Bolzum**

AWO Residenz Sehnde

Achardstr. 1 • 31319 Sehnde
☎ 05138 - 5034 0
www.aworesidenz-sehnde.de • info@aworesidenz-sehnde.de

Sonne und Tattoos

Die Haut sollte vor intensiver Sonneneinstrahlung geschützt werden. Ist der Körper mit Tattoos versehen, ist der Schutz nochmal ernster zu nehmen. Die UV-Strahlen dringen dann bis in die tieferen Hautschichten vor, in denen die Farbpigmente eingelagert sind. Ähnlich wie bei der Laserentfernung, aber in abgeschwächter Form, kommt es zur Aufspaltung der Farbpigmente und dem Abtransport über das Lymphsystem. Das hat zur Folge, dass das Tattoo verblasst und dessen Farbtintensität abnimmt. Besonders bei Rottönen kann es zu starken Reaktionen durch die Sonneneinstrahlung bis hin zu Allergien kommen. Die Haut selbst verliert

aufgrund der UV-Einwirkung an Elastizität und Feuchtigkeit, was die Tattoos zusätzlich blasser erscheinen lässt. Tätowierte Körperregionen sollten daher so wenig Sonne wie möglich ausgesetzt werden. Am besten ist es, sie mit Kleidung zu bedecken sowie regelmäßig zur Sonnencreme zu greifen. Dabei ist Lichtschutzfaktor 50+ zu empfehlen, selbst bei vorgebräunter oder unempfindlicher Haut. Am Abend sollten die Sonnenschutzprodukte gründlich abgewaschen werden. Somit wirkt man möglichen Hautirritationen aufgrund der Inhaltsstoffe entgegen. Anschließend gilt es die Haut mit After-Sonnen- oder Bodylotion zu verwöhnen. lps/LK

Tagespflege
LEHRTE
EINE EINRICHTUNG DER SOZIALSTATION

Unser Motto
„Individuell betreut werden -
Gemeinsamkeit erleben -
vorhandene Fähigkeiten fördern -
Hilfe zur Selbsthilfe sicherstellen“

Gut aufgehoben, betreut und das über den Tag.

Sie haben Fragen zur Tagespflege, rufen Sie uns an - wir helfen Ihnen gerne!
Tel. 0 51 32 / 9 29 84 28

EichenHof
Burgwedel
Wertvolle Zeit im Alter.

**Der ambulante
Pflegedienst
im Herzen Burgwedels**

Individuelle Pflege und
Unterstützung, kompetente
Beratung und Schulung.

EichenHof Burgwedel GmbH ☎ **05139 986 580**
Von-Alten-Str. 18/20 info@eichenhof-burgwedel.de
30938 Burgwedel eichenhof-burgwedel.de

Ein Schwesterunternehmen des WohnParks Großburgwedel

Ambulante Pflege
Burgdorf

- Pflegeberatung
- Grundpflege
- medizinische Versorgung
- hauswirtschaftliche Unterstützung

24 Stunden Erreichbarkeit
www.pflegedienst-burgdorf.com
Verwaltung: 05136 / 3161

Deutsches Rotes Kreuz
in der Region Hannover

**Für Sie in Burgdorf:
Sozialstation und Tagespflege**

Ob ambulant in den eigenen vier Wänden oder in der Gruppe bei uns in der Tagespflege: Wir sind für Sie da.

DRK-Sozialstation ☎ 05136 8824-0
DRK-Tagespflege ☎ 05136 8824-30

Alle Informationen unter www.drk-hannover.de