

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



Ständig kalte Füße?

Woran man echte Gefäßprobleme erkennt

Wer oft kalte Füße hat, denkt schnell, dass das an Durchblutungsstörungen liegen könnte. Aber das muss nicht sein, denn fröstelnde Füße können viele Ursachen haben. Sind wirklich Durchblutungsstörungen der Grund, liegt das an zunehmender Verkalkung der Gefäßwände in den Beinen. Aber wie erkenne ich die Erkrankung rechtzeitig, bevor mich Schmerzen in den Beinen unmissverständlich darauf aufmerksam machen?

„Wer wissen möchte, ob seine Gefäße von Ablagerungen bedroht sind, sollte sich zunächst fragen, ob er zu einer Risikogruppe gehört“, rät Siamak Pourhassan von der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin (DGG). Grundsätzlich gefährdet sind Menschen mit Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhtem Cholesterinspiegel, mit Familienangehörigen, die vor dem 50. Lebensjahr einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben, Rauchende und Ex-Rauchende.

Warnzeichen: Nagelpilz, Haarverlust, trockene Haut, Hautrisse
Zudem gibt es frühe Warnzei-



Ständig kalte Füße? Dahinter stecken nicht immer Durchblutungsstörungen – auch eine Schilddrüsenunterfunktion, Blutarmut oder Nervenschäden können die Ursache sein.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

chen, die auf Durchblutungsstörungen hindeuten. Dazu zählen ein Nagelpilz, der Verlust von Haaren auf Zehen oder an Unterschenkeln, trockene Haut und Hautrisse im Bereich der Ferse und Fußsohle sowie in den Zehenzwischenräumen. „Bei solchen Anzeichen sollte man hellhörig werden, denn sie sprechen für ein Zuflussproblem in den Gefäßen“, erklärt Pourhassan.

Ist das der Fall, ist die Hausärztin oder der Hausarzt gefragt,

Füße und Beine genau zu untersuchen. Sie können die Fußpulse am Innenknöchel tasten und mit einer Messung (Knöchel-Arm-Index) feststellen, wie stark Gefäßablagerungen die Blutzirkulation behindern. Ist das Ergebnis auffällig, ist gefäßchirurgische Expertise gefragt.

„Wir untersuchen dann mit Ultraschall das venöse und arterielle Gefäßsystem, also beide Systeme“, so Pourhassan. Dabei sei eine ganzheitliche Betrachtung

wichtig, „denn unsere Gefäße sind ein komplexes Netzwerk, das mit allen Organen und Geweben verbunden ist und von Hormonen und Nerven mitgesteuert wird“, so der DGG-Experte.

Wenn nicht von verengten Gefäßen, können kalte Füße unter anderem auch von einer Schilddrüsenunterfunktion, von Blutarmut, niedrigem Blutdruck, Stress oder diabetesbedingten Nervenschäden herrühren. (DPA)

Wann von einem Gefäßcheck abzuraten ist

Für den Fall, dass keine Risikofaktoren vorliegen, würde Pourhassan von einer prophylaktischen Gefäßuntersuchung eher abraten. „Einfach mal die Gefäße checken lassen – das halte ich für keine gute Idee“, sagt der Gefäßchirurg. „Man entdeckt vielleicht Mini-Plaques, die keine gesundheitliche Relevanz haben. Dennoch können solche Befunde beunruhigen und sogar seelisch krank machen“, warnt Pourhassan.

Typ des Experten: Tanzen gegen Gefäßverkalkung

Steht hingegen fest, dass die Gefäße von zunehmender Verkalkung bedroht sind, sollten Betroffene körperlich aktiv werden. Ideal sind Gefäßsportgruppen, Herzsportvereine oder Selbsthilfegruppen, die sich zum gemeinsamen Gehtraining treffen. Falls das nicht möglich ist, hat der DGG-Experte noch einen Tipp parat: „Gehen Sie tanzen! Tanzen ist eines der besten Bewegungsprogramme überhaupt – für die Gefäße, aber auch für die geistige Fitness und das soziale Wohlbefinden.“ (DPA)

Zahnprothese putzen

4 Fehler und wie man sie vermeidet

Essensreste und Bakterien sammeln sich im Laufe des Tages auf herausnehmbaren Zahnersatz ebenso an wie auf einem echten Zahn. Klar ist: Der Belag muss wieder runter. Schließlich möchte niemand einen fiesen Mundgeruch – oder eine Prothese, die von Zahnstein befallen ist und nicht mehr richtig sitzt.

Bei der Reinigung von Zahnprothesen lauern allerdings Fallstricke. Diese vier sollte man kennen und umschiffen.

Fehler 1: Zu achtlos mit der Prothese umgehen

So eine Prothese ist durchaus

empfindlich: Knallt sie mit Wucht ins Waschbecken oder auf Fliesen, verformt sie sich – oder bricht im schlimmsten Fall sogar. Mit einem einfachen Handgriff vor der Reinigung lässt sich das Risiko senken. Einfach das Becken mit einem weichen Handtuch auslegen, rät Zahnärztin Julia Thome vom Kölner Zahnmedizinzentrum Carree Dental.

Und sie hat einen weiteren Tipp, um Schäden vorzubeugen: Beim Herausnehmen sollte man die Prothese immer an den robusten Kunststoff- und Metallteilen greifen, nie an den Befestigungsteilen oder Klammern. Sie können verbiegen.

Fehler 2: Nur morgens und abends reinigen

Einmal morgens, einmal abends den Zahnersatz säubern: Das ist eine gute Grundlage. Am besten säubert man den Zahnersatz aber nach jedem Essen, lautet der Rat von Zahnärztin Thome.

Dabei sollte man nicht nur den Außenflächen Aufmerksamkeit schenken, sondern auch den Flächen, die auf Zahnfleisch oder Gaumen aufliegen.

Fehler 3: Zahnersatz mit Zahnpasta putzen

Was für Zähne entwickelt wurde, kann doch für den Zahnersatz nicht verkehrt sein? Doch! „Zahnpasta sollte man wegen der darin enthaltenen Putzkörper nicht zum Reinigen von Prothesen verwenden“, so Julia Thome.

Diese kleinen Schleifpartikel können die Oberfläche der Prothese zerkratzen.

Die bessere Wahl: Seife oder eine Reinigungspaste, die für Zahnprothesen gemacht ist. Unter fließend warmen Wasser lässt sich damit der Zahnersatz mit Hilfe



Zahnpasta ist tabu: Für Zahnprothesen lieber Reinigungspasten oder Seife verwenden.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

einer Prothesenbürste schrubben. Übrigens: Gebissreiniger-Tabletten allein reichen Thome zufolge für die Reinigung nicht aus.

Fehler 4: Prothese in Desinfektionslösung aufbewahren

Nachts sollte die Prothese raus aus dem Mund, sofern die Zahnärztin oder der Zahnarzt nicht ausdrücklich etwas anderes empfiehlt. Bleibt der Zahnersatz über Nacht im Mund, kann das nämlich

die Schleimhäute reizen. Doch wohin mit dem herausnehmbaren Zahnersatz? So naheliegend das nächtliche Bad in einer Desinfektionslösung auch scheint – Zahnärztin Julia Thome rät davon ab.

Die aggressiven Substanzen können das Material auf Dauer spröde machen. Ihr Rat: den herausnehmbaren Zahnersatz in einem Glas mit Leitungswasser aufbewahren. (DPA)

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
über 60 Jahre

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
Häusliche 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>

Wie Senioren trotz Diabetes aktiv und zuversichtlich bleiben

Leiden Senioren oder Seniorinnen an Diabetes, kann die chronische Krankheit das Gefühl, alt zu werden, noch einmal verstärken. Doch das muss nicht so sein, heißt es im Apothekenmagazin „Diabetes Ratgeber“ (Ausgabe 4/2025).

„Wer sich subjektiv kränker fühlt, fühlt sich meist auch älter“, so Susanne Wurm, Gerontologin und Gesundheitspsychologin an der Universität Greifswald. Um dem entgegenzuwirken, rät sie zu drei Dingen:

- **Umdenken:** Machen Sie sich bewusst, dass Sie der Krankheit nicht hilflos ausgeliefert sind. Sie können sie beeinflussen.
- **Schöne Erlebnisse:** Konzentrieren Sie sich nicht nur auf den



Ein aktiver Lebensstil hilft dabei, sich jünger zu fühlen.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Diabetes, sondern planen Sie etwas, das Ihnen Freude macht. „Menschen, die regelmäßig positive Gefühle im Alltag erleben, fühlen sich jünger“, sagt die Psychologin.

- **Aktiv werden:** Vielleicht täte

ein anderer Lebensstil mit mehr Bewegung gut? Gehen Sie es ganz praktisch an.

„Es lohnt sich, nicht einfach zu denken, in meinem Alter ist das jetzt halt so“, sagt Susanne Wurm. (DPA)

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

Lust auf Gesellschaft und Abwechslung?

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

Jens Brandstädter
Ambulante Pflege & Intensivpflege

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

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

WohnPark Großburgwedel
Die Alternative für das Wohnen im Alter.

Betreutes Wohnen für Senioren

05139 986500
info@wohnpark-grossburgwedel.de
www.wohnpark-grossburgwedel.de

Familienunternehmen seit 25 Jahren

im Herzen von Großburgwedel

EichenHof Burgwedel
Wertvolle Zeit im Alter.

Ambulante Pflege & Tagespflege EichenStube

05139 986580
info@eichenhof-burgwedel.de
www.eichenhof-burgwedel.de

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

Wettmar Kleinburgwedel Engensen
Großburgwedel Thönse
HB Oldhorst
NB FB
Isernhagen KB

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