

GESUNDHEIT UND PFLEGE

KOMPETENTE ANSPRECHPARTNER UND RATSCHLÄGE ZU VERSCHIEDENEN FRAGEN

Eigener Fahrdienst

TAGESPFLEGE

Sabine Schmidtke

Kostenloser Kennenlerntag

Einladung zum Tag der offenen Tür

Bei einer Tombola und kaltem Buffet können Sie Ihre Fragen stellen und uns kennenlernen. Besuchen Sie uns am Samstag, den 19.08.2023 von 10.00 bis 14.00 Uhr in Burgdorf. Sollten Sie an diesem Tag verhindert sein, vereinbaren wir gern einen Beratungstermin. Wir freuen uns schon sehr auf Sie.

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

Auf dem Amtshof 3
30938 Burgwedel
Tel. 05139 - 9 51 92 78
www.tagespflege-schmidtke.de

Gemeinsamkeit statt Einsamkeit

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 Servicehaus Bolzum

AWO Residenz Sehnde

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

SENIOREN-TAGESSTÄTTE

Melanie Strate

Breitenkampstraße 1A • 31311 Uetze-Hänigsen
Tel. 0 51 47-10 64 • info@senioren-tagesstaette.de
senioren-tagesstaette.de

Pflegedienst 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

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

CASPAR & DASE

GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Pflege ist ein Stück Vertrauen.

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG

- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH
Industriestraße 40
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 0
Fax: (0 51 30) 975 80 66
www.fachpflegedienst.de

Tagespflege Piepers Garten
Wedemarkstraße 57
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 50
Fax: (0 51 30) 975 80 59
www.piepers-garten.de

Geschwollene Beine im Sommer?

Diese sieben Tipps helfen, wenn die Temperaturen mal wieder Richtung 30 Grad klettern

Puuuhh, ist das heiß! Die sommerliche Wärme macht dem Körper zu schaffen. Vielleicht gehören auch Sie zu denjenigen, bei denen Beine und Füße an heißen Tagen anschwellen und sich schwer anfühlen.

Wie es dazu kommt? «Bei Wärme dehnen sich die Blutgefäße im Körper aus», sagt Ursula Funke, Apothekerin in Wiesbaden. Die Blutzirkulation verlangsamt sich, die Venen verlieren an Elastizität. Dadurch kann Flüssigkeit in Füße und Beine fließen. Weil der Rückstrom über die Venen nicht so gut funktioniert, schwellen sie dann an.

«Frauen trifft es eher als Männer», sagt Funke. Das liegt daran, dass sie ein schwächeres Bindegewebe haben. Darin haben die Venen bei andauernder Hitze weniger Halt.

Treten geschwollene Beine und Füße bei Ihnen immer wieder auf, sollten Sie die Ursache besser ärztlich abklären lassen. Denn die Beschwerden können auch auf ernsthafte Erkrankungen von Herz, Leber oder Nieren hinweisen. Wer nur ab und an im Sommer schwere Beine und Füße hat, dem helfen womöglich diese Tipps:

Tipps 1: Bewegung einbauen – auch während der Büroarbeit

«Die Menschen bewegen sich oftmals zu wenig», sagt der Heilpraktiker René Gräber aus Preetz (Schleswig-Holstein). Gerade Hitze verleite viele dazu, sich nicht zu bewegen, um nicht zusätzlich ins Schwitzen zu geraten. Dabei regt Bewegung die Blutzirkulation im Körper an – das kann

für ein besseres Beingefühl sorgen. Bei Schreibtischarbeit hilft es schon, öfter zwischendurch aufzustehen und umherzulaufen. Das geht auch während eines Telefonats. Und am Schreibtisch selbst? «Immer wieder mit den Füßen und Zehen hin- und herwippen», rät Ursula Funke. Und: Malen Sie mit dem großen Zeh des einen Fußes eine große Acht auf den Boden, machen Sie anschließend das Gleiche mit dem großen Zeh des anderen Fußes.

Auch der Spaziergang am Abend oder ein nicht zu forderndes Fitnesstraining bringen den Blutkreislauf in Schwung – und sind damit auch eine Wohltat für Beine oder Füße.

Tipps 2: Radfahren – aber auf dem Rücken

Eine Übung, für die es nicht viel braucht: Legen Sie sich in einer ruhigen Minute auf den Rücken und fahren Sie dann mit den Beinen in der Luft Fahrrad. Die Übung sollte mindestens 30 Sekunden dauern. Eine andere Option: Den Fuß kreisen: Heben Sie ein Bein an und lassen Sie den Fuß aus dem Sprunggelenk heraus nach außen und innen kreisen.

Tipps 3: Füße hochlegen

Legt man die Beine hoch, kann angestaute Flüssigkeit gut abfließen. «Perfekt ist ein Wechsel aus Hochlegen und Bewegung», sagt Ursula Funke. Nachts bietet es sich an, die Beine im Bett etwas höher zu lagern als den Kopf.

Tipps 4: Die Beine mit einem

So widersprüchlich es auch klingt: Viel trinken kann dabei helfen, Wassereinlagerungen loszuwerden. Foto: Benjamin Nolte/dpa-mag

kalten Guss erfrischen

René Gräber empfiehlt ein bis zweimal am Tag einen kalten Unterschenkelguss, der zu den Kneipp-Anwendungen zählt. Dabei mit dem Brauseschlauch kaltes Wasser über die Unterschenkel laufen lassen, zuerst die linke Vorderseite vom Fuß aufwärts, dann die linke Hinterseite vom Fuß aufwärts. Anschließend ist das andere Bein dran. Wer kalte Füße hat, sollte laut Gräber erst mal auf einen Unterschenkelguss verzichten. «In dem Fall vorher noch spazieren gehen, bis die Füße warm sind.»

Tipps 5: Viel trinken

Auch wer viel trinkt, macht es dem Blut leichter, durch den Körper zu zirkulieren. Zugleich hilft das dabei, das Gewebe zu ent-

wässern – auch wenn das erstmal widersprüchlich klingt. Ideal sind Mineralwasser und Kräutertees. Auf Alkohol verzichtet man besser. Gerade an heißen Tagen besteht die Gefahr, dass er zu Kreislaufproblemen führen kann.

Tipps 6: Leichtes Essen

Verzichten Sie auf schwere und kalorienreiche Mahlzeiten, das belastet bei Hitze den Körper unnötig – und damit auch Beine und Füße. Ideal bei hohen Temperaturen ist leichte vollwertige Kost mit viel Obst und Gemüse.

Tipps 7: Bequemes Schuhwerk – oder gar keins

Flache und bequeme Schuhe entlasten die Venen in den Beinen an heißen Tagen – ganz im Gegensatz zu Schuhen mit hohem Ab-

satz. Und: Öfter am Tag mal die Schuhe ausziehen und barfuß laufen, rät René Gräber. Der Tag kann etwa damit beginnen, morgens, wenn noch Tau auf dem Rasen im Garten liegt, barfuß drüber zu gehen. «Danach den Tau nur abstreifen und die Füße auf natürlichem Wege trocknen lassen», so Gräber. Wenn gar nichts hilft, können Stützstrümpfe ein gutes – wenn auch nicht unbedingt bequemes – Mittel sein. Denn die Strümpfe üben Druck auf die Venen aus und helfen somit, das Blut aus den Beinen zum Herzen zu transportieren. «Aber Stützstrümpfe sollten bei Hitze wirklich nur das letzte Mittel der Wahl sein», sagt Ursula Funke.

Quelle: Deutsche Presse-Agentur GmbH

Wärme sorgt dafür, dass sich unsere Blutgefäße weiten – das kann für geschwollene Füße sorgen. Wohltut dann: eine Abkühlung. Foto: Benjamin Nolte/dpa-mag

Mit dem Fuß wippen, im Homeoffice während des Telefonats ein paar Schritte gehen: Bewegen wir uns, kann das Blut in unserem Körper besser zirkulieren. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Long Covid: So finden Sie Hilfe

Eine spezielle Reha kann helfen, in einem neuen Alltag zurecht zu kommen

Andauernde Erschöpfung, Atemnot, Herzprobleme: Wer auch Monate nach einer Corona-Infektion noch unter Spätfolgen leidet, braucht Hilfe. Das können Sie tun:

Long-Covid-Ambulanzen und -Sprechstunden: Diagnose erhalten

Wer befürchtet, Long Covid zu haben, kann sich an spezialisierte Ärzte wenden. So haben viele Kliniken Long-Covid-Sprechstunden oder gar -Ambulanzen eingerichtet. Auch einige Arztpraxen bieten entsprechende Angebote. Das Deutsche Krankenhaus Verzeichnis listet die Anlaufstellen in Kliniken online auf, die Betroffenen-Organisation Long Covid Deutschland ebenfalls die Ambulanzen sowie Praxen.

Die Ärzte bemühen sich bei diesen Stellen um eine sichere Diagnose der oft diffusen Symptome und erstellen ein Therapiekonzept.

Reha: Therapiert werden und Bewältigungsstrategie lernen

Betroffene können eine spezialisierte stationäre oder ambulante Rehabilitation (Reha) machen. Es gibt symptomspezifische Angebote für Behandlungen von zum Beispiel Lungenbeschwerden oder Störungen des Nervensystems, bei denen der Gesundheitszustand verbessert werden soll. Menschen mit Belastungsintoleranz können während einer Reha lernen, in einem neuen Alltag zurechtzukommen. Etwa durch das sogenannte Pacing: Man lernt, das Tempo des Alltags unter Kontrolle zu haben und auf die Bremse zu treten, wenn die Anstrengung zu groß wird.

Antrag selbst bei zuständigen Versicherungen stellen

Den Antrag stellen die Betroffenen selbst, Hausarzt und Hausärztin können beraten. Alle Versicherten gesetzlicher Kassen haben ein Recht auf Reha – auch Rentner, mitversicherte Partner

In einer Reha für Long-Covid-Betroffene werden unter anderem körperliche Beschwerden therapiert. Foto: Annette Riedl/dpa/dpa-mag

und Kinder. Aber die Krankenkassen zahlen die Maßnahmen nur dann, wenn keine anderen Kostenträger zuständig sind.

Betroffene, deren Erwerbsfähigkeit aufgrund der Erkrankung gefährdet ist, wenden sich daher am besten an die Rentenversicherung. Dabei ist es egal, ob man berufstätig oder gerade ar-

beitssuchend ist, erläutert die Deutsche Rentenversicherung.

In bestimmten Fällen kann Long Covid als Berufskrankheit oder Arbeitsunfall anerkannt werden, etwa bei Beschäftigten im Gesundheitsdienst, in der Wohlfahrtspflege oder in einem Labor. Dann ist die Unfallversicherung zuständig.

Sonderregeln für Privatversicherte

Für Menschen in Rente sowie Mütter und Väter, die sich hauptsächlich zu Hause um die Kinder kümmern, ist die Krankenkasse der richtige Ansprechpartner. Für Kinder und Jugendliche besteht grundsätzlich eine gleichrangige Zuständigkeit der Renten- und Krankenversicherung, so die Deutsche Rentenversicherung. Für alle Betroffenen können aber auch Sozialhilfe, Eingliederungshilfe und Bundesagentur für Arbeit Kostenträger sein.

Bei Privatversicherten entscheidet laut Verbraucherzentrale der Versicherungsvertrag, ob eine Reha-Maßnahme vom Unternehmen übernommen wird. Ist das nicht der Fall und man zahlt etwa als Selbstständiger nicht in die gesetzliche Rentenversicherung ein, habe man in der Regel keinen gesetzlichen Anspruch auf eine Reha.

Quelle: Deutsche Presse-Agentur GmbH