

Fotos: Pixabay.com



# GESUNDHEIT UND PFLEGE

## RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



## Moorbäder genießen

Wie die heilenden Kräfte des Moores wirken

Das Moor wird in manchen Regionen als das „schwarze Gold“ bezeichnet. Mit dem Moor werden viele gesundheitsfördernde Wirkweisen in Verbindung gebracht. Eine Moorbehandlung soll unter anderem bei bestimmten Hautkrankheiten, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Durchblutungsstörungen, bei verschiedenen hormonellen Störungen und nach Verletzungen sowie operativen Eingriffen hilfreich sein. Ferner scheinen die Behandlungen anti-entzündlich zu wirken und für eine bessere Entspannung zu sorgen. Anwendungen mit Moor und Schlamm existieren in verschiedenen Varianten. Als Moorbäder, Moorpäckungen oder Trinkkuren können sie Linderung verschaffen und zur Prävention dienen. Im Allgemeinen wird Torf mit Wasser ver-

mengt und mit Wärme kombiniert. Ähnlich wie bei einem Fieber steigt die Körpertemperatur je nach Anwendung auf achtunddreißig bis vierzig Grad Celsius. Mediziner raten dazu, vor der Anwendung die Rücksprache mit dem Hausarzt zu suchen. So sind die Behandlungen beispielsweise nur für Rheumapatienten ohne akute Entzündungen im Körper empfehlenswert. Patienten mit einem Rheuma-Schub, Tumor, mit aktivierter Arthrose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten gemäß dem Berufsverband Deutscher Internistinnen und Internisten die Wärmebehandlung nicht in Anspruch nehmen. Im Rahmen eines Reha-Aufenthaltes oder einer Wellness-Kur in einem Moorheilbad können Moorbäder nach medizinischer Abklärung vollumfänglich genossen werden



**Moorbäder: Sie werden als Überwärmungsbäder eingesetzt und bedingen daher eine belastbare Herz-Kreislauf-Funktion.**

Foto: AOK-Mediendienst,

## Erkältungsrisiko: Nie wieder kalte Füße

Mit einfachen Tricks Abhilfe schaffen und den Füßen Geborgenheit vermitteln

Kalte Füße sind nicht nur unangenehm, sie können zudem das Erkältungsrisiko erhöhen. Bei niedrigen Temperaturen bemüht sich der Organismus die Kerntemperatur im Gehirn, Brust- und Bauchbereich konstant zu halten, um die lebenswichtige Versorgung der Organe zu gewährleisten. Eine mögliche Folge davon können kalte Füße und Hände sein, weil die Durchblutung zu den Extremitäten verringert wird. Menschen, die im Winter aufgrund der aktuellen Energiekrise und der höheren Verbrauchspreise an den Heizkosten sparen wollen, sollten auf warme Füße achten. Dicke Wollsocken und kuschelige Hausschuhe schenken kälteempfindlichen Füßen Geborgenheit. Allerdings dürfen sie nicht zu eng am Fuß sitzen, da sonst der Wärmeaus-



**Wärmende Hausschuhe sind für kälteempfindliche Füße optimal.**

Foto: Pixabay

gleich erschwert wird. Ein Hausmittel gegen kalte Füße ist ein heißes Fußbad. Badezusätze aus dem Handel, die Rosskastanie, Arnika, Eukalyptus oder Rosmarin enthalten, tragen zur Durchblutung der Füße bei. Häufiges Barfußlaufen regt gleichfalls die Blutzirkulation an. Nachts sind bei nicht wenigen Menschen die Wärmflaschen wieder gefragt, um die Füße im Bett warmzuhalten. Auch mit dem Trinken von Ingwertee, dem Verzehr von heißen Suppen und scharfen Gewürzen kann man dank der besseren Durchblutung gegen die kalten Füße vorgehen. Bleiben die Füße selbst bei höheren Temperaturen kalt und treten weitere Symptome wie Schwindel, Schmerzen oder Kribbeln auf, ist eine ärztliche Abklärung angeraten.

## Versteckte Energieräuber im Alltag

Deshalb fühlt man sich oft erschöpft: Sport nach stressigem Tag sorgt für Entspannung

Viele Menschen fühlen sich erschöpft, weil der Alltag an den Kräften zehrt. Sie ahnen nicht, dass der Körper wesentlich mehr Lebenskraft in sich trägt. Doch dazu muss man die versteckten Energieräuber erst einmal kennen. In den Köpfen der meisten existiert die Annahme, dass man an einem vollgepackten Tag nicht auch noch eine ermüdende Sporteinheit ab-

solvieren kann. Dabei sorgt das Auspowern für eine entspanntere Herangehensweise an den Alltag. Außerdem unterstreichen Studien, dass sportliche Aktivität zu mehr Produktivität, Wohlfühl und einer höheren Gedächtniskapazität führen kann.

Es lohnt sich, in ein gutes Trainingszubehör aus dem Sportfachhandel und in den Beitrag für ein

Fitnessstudio zu investieren. Darüber hinaus wird zu einer hochwertigen Matratze geraten, da ein wenig erholsamer Schlaf Energie raubt. In einer Vielzahl von Studien kommen die Forscher zu dem Schluss, dass man einer mediterranen Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen ist, den Vorzug geben sollte.

Obst, Gemüse, Vollkorn, Nüsse und ungesättigte Fette wie Olivenöl oder Leinöl wirken sich positiv aus. In den Supermärkten, Bio-Läden und Reformhäusern finden sich stets Angebote, die zum Kauf gesunder Lebensmittel einladen. Regelmäßiges Trinken von Wasser

klart den Geist und schenkt mehr Konzentration. Dagegen sind Alkohol und Tabak Zellgifte, die die Funktionsweise des Organismus beeinträchtigen.

Emotionaler Stress kann ein zusätzlicher Energieräuber sein. Wer in der Partnerschaft oder auf der Arbeit einer hohen Anspannung ausgesetzt ist, der kann ein psychologisches Coaching in Betracht ziehen. Ein professioneller Berater vermittelt eine neue Herangehensweise und begleitet unterstützend eine Änderung der Lebenssituation.



**Ungeachtet einer ausreichenden Schlafdauer fühlen sich viele Menschen am Morgen wie gerädert.**

Foto: Pixabay

**IPflegedienst**  
**Petra Schmidtke** GmbH  
 Ihre Ambulante Pflege  
 PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL  
**Ambulanter Pflegedienst**

Voigtwiese 8  
 30851 Langenhagen  
 Tel. 0511 / 47574727  
 Fax 0511 / 47574725

**SENIORENHEIM**  
**BACHSTRASSE**

Bachstraße 24 · 30851 Langenhagen · Telefon: 0511 / 64 64 17-0  
[www.bachstrasse.de](http://www.bachstrasse.de) · [www.facebook.de/bachstrasse](https://www.facebook.de/bachstrasse)

**Ab 1.5.2024 neue Adresse**  
 Godshorner Straße 2, 30851 Langenhagen

**Der Mensch im Mittelpunkt**

**Praxis für Ergotherapie Mark Bussmann**

**0511-76 19 05 34** Termine nach Vereinbarung

- Alle Fachbereiche
- Hausbesuche
- Gruppentherapien für Kinder
- kurze Wartezeiten

**Ihr freundlicher City Flitzer**  
 und Ihr Partner für Fahrten  
 zu Dialyse-, Chemo- und Bestrahlungsbehandlungen  
 Fandt fährt Sie gern zu Arztbesuchen  
 und anderen medizinischen Terminen.

**Überzeugen Sie sich selbst und rufen Sie uns an unter**  
**Tel. 0511 984 23773**  
**[www.fandt-transfer.de](http://www.fandt-transfer.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

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

[www.fachpflegedienst.de](http://www.fachpflegedienst.de) [www.piepers-garten.de](http://www.piepers-garten.de)

**Johanniter Wunsch-Ambulanz**

**Wir erfüllen letzte sehnliche Wünsche**

**Jetzt spenden!**