



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, Moorpackungen 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 Krabbeln 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.

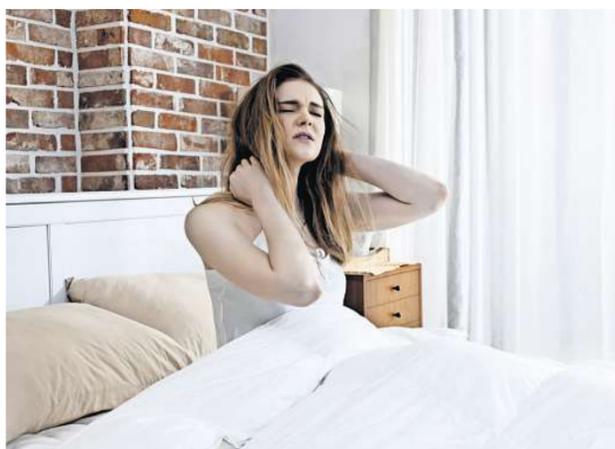
Es lohnt sich, in ein gutes Trainingszubehör aus dem Sportfachhandel und in den Beitrag für ein

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 Vorrang 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. Re-

gelmäßiges Trinken von Wasser klärt 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

Foto: Pixabay

IPflegedienst
Petra Schmidtke GmbH
Ihre Ambulante Pflege
PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL

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

Ambulanter Pflegedienst

33620301_002624

SENIORENHEIM BACHSTRASSE

Bachstraße 24 · 30851 Langenhagen · Telefon: 0511 / 64 64 17-0
www.bachstrasse.de · www.facebook.de/bachstrasse

Ab 1.5.2024 neue Adresse
Godshorner Straße 2, 30851 Langenhagen

Der Mensch im Mittelpunkt

Praxis für Ergotherapie Mark Busmann

☎ 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

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 www.piepers-garten.de

Johanniter Wunsch-Ambulanz

Wir erfüllen letzte sehnliche Wünsche

Jetzt spenden!