



# GESUNDHEIT UND PFLEGE

## RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



## Entgiftung als wichtiges Schönheitsritual

Was passiert im Körper? Leistungsabfall, Müdigkeit und schlechtem Hautbild entgegenwirken

Der Körper ist tagtäglich unzähligen Schad- und Giftstoffen ausgesetzt, die er gewöhnlich über verschiedene Prozesse wieder ausscheidet. Doch eine hohe Belastung mit solchen Stoffen, ein verlangsamter Stoffwechsel oder Stress können unter anderem dazu führen, dass Anteile dieser Gifte im Körper verbleiben. Die Folgen können sich zum Beispiel in Leistungsabfall, Müdigkeit oder dem Hautbild zeigen.

Wer seinen Körper entgiftet, agiert also auf mehreren Ebenen: Die Leistungsfähigkeit kann gesteigert werden, Haut und Äußeres strahlen wieder und man fühlt sich insgesamt wohler. Für die Entgiftung gibt es zahlreiche Ansätze. Mit einer Fastenkur gibt man dem Körper die Möglichkeit, sich intensiv um die Entsorgung von allem



Durchblutungsfördernde Massagen regen die Entgiftung an.

Foto: Pexels

Ballast zu kümmern. Dabei werden auch Fettzellen aufgespalten, die besonders große Speicher von Toxinen sind. Das kann dazu führen, dass die Symptome, wie zum Beispiel Hautunreinheiten, für einen

vorübergehenden Zeitraum verstärkt werden, da die Giftstoffe nun freigesetzt wurden. Geschädigte Körperzellen werden anschließend abgebaut und neue, gesunde können sich bilden. Die Haut wird ent-

wässert, der Darm gereinigt. Doch nicht für jeden kann eine drastische Ernährungsumstellung sinnvoll sein, selbst wenn diese nur für einen kurzen Zeitraum erfolgt. Alternativ oder ergänzend ermöglichen es Massagen, Wellness- und Beauty-Rituale dem Körper sich auf Zellebene zu reinigen und zu erneuern.

Durch Massagen wird der Blut- und Lymphfluss angeregt, wodurch schädliche Stoffe effektiver ausgeleitet werden können. Auch Salzbäder regen die Entgiftung an. Wer aktiver werden möchte, sollte Yoga mit speziellen Atemtechniken praktizieren. Diese alte Tradition beschäftigt sich schon lange mit der Klärung von Körper und Geist. Zur einfachen äußeren Anwendung unterstützen Gesichts- und Körperpeelings.

LPS/LK.

## Ein bewegtes Organ mit bedeutsamer Rolle

Welches Workout für den Darm, um Verstopfungen, Blähungen und Schmerzen zu vermeiden?

Im Körper des Menschen spielt der Darm eine bedeutsame Rolle. Die Verdauung ist ein entscheidender Schritt für die Energiebereitstellung und Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig gewinnt die Medizin immer mehr Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Darm und Immunsystem sowie Darm und Psyche. Das Organ hat also einen erheblichen Einfluss auf das Wohlbefinden. Das spürt man spätestens, wenn man unter Symptomen wie Verstopfungen, Blähungen oder Schmerzen leidet. Das passende Bewegungsprogramm kann helfen, die Beschwerden zu lindern und die Darmtätigkeit zu unterstützen, denn der Darm selbst ist in Bewegung. Leidet man unter akuten Symptomen, kann man äußerlich durch eine sanfte Bauchmassage den Darmverlauf nachahmen und ihn somit entlasten. Die Steuerzentrale des Darms sitzt, auf nervli-

cher Ebene, in der Brustwirbelsäule. Damit die Kommunikation zwischen diesen beiden Zentren gut funktioniert, sollten die Wirbelkörper frei und mobil sein. Andernfalls droht die Gefahr, das Nerven einträchtig werden und Informationen den Darm nicht erreichen oder fehlerhaft. Allein mit einer be-

wussten Bauchatmung kann man viel für den Darm tun. Dabei wird das Zwerchfell nach unten geschoben und der Darm stimuliert. Intensive Workouts und ein straffes Trainingsprogramm sind hingegen nicht immer die beste Wahl. Generell kann man festhalten, dass Sport die Durchblutung fördert und



Hula Hoop wirkt wie eine Massage auf die inneren Organe.

Foto: Pexels

sonit den Darm anregt. Auch eine stabile Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur unterstützen das Organ. Allerdings kann exzessives Sporttreiben Stress erzeugen und somit erhöhte Mengen an Cortisol produzieren. Da dann die Bewältigung der Stresssituation oberste Priorität gewinnt, wird dem Verdauungstrakt Energie entzogen. Auf lange Sicht kann diese zu Entzündungen, einer veränderten Darmflora und damit einhergehenden Beschwerden führen. LPS/LK.

## Wie geht Tagespflege?

Die Tagespflege der AWO Region Hannover in Godshorn veranstaltet am Sonntag, 15. Juni, von 14 bis 16 Uhr einen Informationsnachmittag. Unter dem Motto „Wie geht Tagespflege?“ sind alle Interessierten herzlich eingeladen, sich bei Kaffee, Kuchen und erfrischenden Getränken über das Angebot in Alt Godshorn 78 zu informieren. Angehörige, die mit älteren Familienmitgliedern zu Hause leben und über eine Betreuung nachdenken, haben die Möglichkeit, sich vor Ort beraten zu lassen. Einrichtungsleiterin Nadine Rust betont: „Die AWO Tagespflege Godshorn ist nicht nur ein Ort der Betreuung, sondern auch der Begegnung. Wir möchten allen, die sich fragen, was am Le-Trait-Platz täglich passiert, die Gelegenheit geben, uns kennenzulernen.“

Da die Plätze für den Nachmittag begrenzt sind, gibt es einen Ticketvorverkauf in der Tagespflege. Der Eintritt beträgt fünf Euro und beinhaltet Kaffee, Kuchen und Getränke. Mehr Informationen erhalten Interessierte unter der Telefonnummer (0511) 27 08 38-41.

**Job oder Pflegeplatz gesucht?**

Jetzt QR Code scannen und über WhatsApp bewerben.

**BACHSTRASSE**  
SENIORENHEIM  
[www.bachstrasse.de](http://www.bachstrasse.de)  
Telefon: 0511 / 64 64 17-0

**AWO Tagespflege Godshorn für Seniorinnen und Senioren**

In zentraler Lage in Godshorn liegt die Tagespflege der AWO. In der ehemaligen Sparkassenfiliale wurden große Räume für den Aufenthalt und auch Ruhegelegenheiten geschaffen.

Tagespflege Godshorn  
Alt Godshorn 78 · 30855 Langenhagen  
☎ 0511 27083841  
[tagespflege.godshorn@awo-hannover.de](mailto:tagespflege.godshorn@awo-hannover.de)  
[www.awotagespflege-godshorn.de](http://www.awotagespflege-godshorn.de)

**AWO** Arbeiterwohlfahrt Jugend- und Sozialdienste gGmbH

**HOPPE HÖRGERÄTE** GMBH

...wieder hören macht Spaß!

- ✓ Live-Vorführungen von Hörsystemen
- ✓ Ästhetische und diskrete Hörsysteme
- ✓ Eigenes Labor
- ✓ Kostenloser Hörtest
- ✓ Seit 15 Jahren vor Ort!

Walsroder Straße 62  
30853 Langenhagen

**P** Parkplätze auf dem Hof  
(Zufahrt über Godshorner Str. frei)

**Tel.: 0511 - 20 20 528**

[www.hoppe-hoergeraete.de](http://www.hoppe-hoergeraete.de)

**Achtung! Neue Adresse!**

Der Mensch im Mittelpunkt

**Praxis für Ergotherapie Mark Bussmann**  
Godshorner Straße 2 • 30851 Langenhagen  
☎ 0511-76 19 05 34  
Termine nach Vereinbarung

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

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

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

**Ambulanter Pflegedienst**

**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)

**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)

**Seniorengerechter Duschumbau:**  
bis zu 4000€  
Pflegekassenzuschuss pro Person

**Strauß**  
Duschen aus Glas  
MEISTERBETRIEB

Ausstellung: Termine nach Absprache.  
Pechriede 4 - 30900 Wedemark  
E-Mail: [info@duschenausglas.com](mailto:info@duschenausglas.com)  
[www.strausseduschen.de](http://www.strausseduschen.de)  
**☎ 05130-95 32 11**