



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

Beschwerden lindern

5 Hausmittel, die Älteren helfen

Nicht immer muss es etwas aus der Apotheke sein: So einige Beschwerden, die im Alter typischerweise auftreten, lassen sich auch mit Dingen lindern, die man vielleicht sogar schon zu Hause hat. Gut zu wissen auch für alle, die jemanden pflegen.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt in Kooperation mit der Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Berliner Charité einen Überblick. Wichtig: Im Zweifel sollte man die Beschwerden ärztlich abklären lassen - und auch, ob etwas gegen die Anwendung des Hausmittels spricht.

1. Mit schwarzem Tee gegen Juckreiz

Im Alter wird die Haut oft trockener, manchmal juckt sie fies. Die Gerbstoffe, die in schwarzem Tee stecken, können Abhilfe schaffen.

Was man braucht: 1 Tusch, 2 bis 3 TL schwarzen Tee, 200 Milliliter Wasser

So geht es: Tee aufbrühen und für mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Das Tuch dann mit dem abgekühlten Tee durchfeuchten und auswringen. Die Auflage für einige Minuten auf die juckende Körperstelle legen, anschließend eine fetthaltige Creme auftragen. So eine Tee-Auflage kann mehrmals täglich wiederholt werden - auf offenen, entzündeten Hautstellen ist sie jedoch tabu.

2. Mit Leinsamen und Kamille gegen Mundtrockenheit

Zu wenig Speichel im Mund als

Nebenwirkung von Medikamenten oder eine gereizte Mundschleimhaut, etwa weil Zahnprothesen drücken: Das ist unangenehm. Eine Mundspülung aus Kamille und Leinsamen kann die Trockenheit lindern und die Schleimhaut beruhigen.

Was man braucht (für eine Tagesportion): 1 EL Leinsamen, 1 EL getrocknete Kamille, 500 Milliliter Wasser

So geht es: Leinsamen für fünf Minuten in 250 Milliliter Wasser kochen, sie dann abseihen. Kamille mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Leinsamen-Sud und Kamillentee zu gleichen Teilen mischen und damit spülen. Dem ZQP zufolge kann die Spülung viermal täglich angewendet werden, wobei sie im Kühlschrank gelagert werden sollte.

3. Mit Flohsamenschalen gegen Verstopfung

Ältere haben meist eine schwächere Darmmuskulatur - die Verdauung geht also langsamer voran. Das führt schnell mal zu einer Verstopfung. Ein Flohsamenschalen-Getränk kann durch die enthaltenen Schleimstoffe die Verdauung anregen.

Was man braucht (für eine Portion): 1 TL Flohsamenschalen, 100 Milliliter Wasser, Saft oder Milch

So geht es: Flohsamenschalen in das Getränk einrühren und die Mischung für mindestens 10 Minuten quellen lassen. Das Getränk sollte möglichst vor dem Essen getrunken werden.



Flohsamenschalen können bei Verstopfung helfen, besonders bei älteren Menschen mit schwächerer Darmmuskulatur.

Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

Nachspülen sollte man anschließend mit einem Glas Wasser, damit es nicht zu Blähungen kommt.

4. Mit einer Kohlauflage gegen Schmerzen im Kniegelenk

Bei entzündlicher Arthrose kühlt Kohl. Dem ZQP zufolge kann man eine Auflage damit bis zu zweimal täglich anwenden, jeweils mit frischen Blättern.

Was man braucht (für eine Anwendung): 2 bis 4 Blätter Wirsing- oder Weißkohl, 1 Baumwolltuch, 1 elastische Binde

So geht es: Die Kohlblätter - ohne die harte Mittelrippe - plattrollen, bis etwas Saft austritt. Schmerzendes Gelenk mit den Blättern bedecken und das Tuch darüberlegen. Nun alles mit einer Binde umwickeln, einschneiden sollte die dabei allerdings nicht. Mindestens eine Stunde oder über Nacht einwirken lassen. Dann die Auflage entfernen, die Körperstel-

le waschen und eine fetthaltige Creme auftragen.

5. Mit Zwiebelsaft gegen Husten
Bei einer Erkältung kann Zwiebelsaft abschwellend und schleimlösend wirken.

Was man braucht: 1 große Zwiebel, 2 EL Zucker oder flüssigen Honig, Zitronensaft für den Geschmack, 1 Gefäß mit festem Deckel

So geht es: Zwiebel klein schneiden und mit Zucker oder Honig in das Gefäß geben. Alles für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen - mit der Zeit tritt Flüssigkeit aus der Zwiebel aus. Diesen Saft abseihen und nach Geschmack noch etwas Zitronensaft dazugeben.

Löffelweise über den Tag verteilt einnehmen. Wichtig: Der Saft sollte täglich frisch zubereitet werden, sonst können sich Krankheitserreger vermehren. (DPA)

Mundschleimhaut seit Längerem verändert?

Erkennt der Zahnarzt eine Veränderung frühzeitig, verbessert das die Heilungschancen

Die Mundschleimhaut ist ein empfindlicher Bereich. Veränderungen etwa an Zahnfleisch, Gaumen oder Wangeninnenseiten, die nach ein paar Tagen wieder weggehen, sind in der Regel kein Grund zur Sorge.

Bemerkt man allerdings eine Veränderung, die seit mehr als zwei Wochen besteht, sollte man die besser in der Zahnarztpraxis abklären lassen. Dazu rät die Initiative ProDente hin. Das gilt auch, wenn die Stelle nicht

schmerzt. Ist sie rau, verdickt, verhärtet, eingezogen oder weist einen roten oder weißen Fleck auf, sind das nämlich Veränderungen, hinter denen Mundhöhlenkrebs stecken kann.

Erkennt der Zahnarzt oder die Zahnärztin den frühzeitig, verbessert das die Heilungschancen, so ProDente. Auch Routineuntersuchungen in der Zahnarztpraxis, idealerweise zweimal im Jahr, seien nicht nur für die Zahngesundheit wichtig, sondern

auch für die Früherkennung von Mundhöhlenkrebs.

In Deutschland erkranken ProDente zufolge jährlich mehr als 13.000 Menschen neu an Krebs der Mundhöhle und des Rachens. Männer sind dabei doppelt so oft betroffen wie Frauen.

Ein Risikofaktor ist Alkoholkonsum - und zwar bereits ein Viertelliter Bier oder ein Achtelliter Wein am Tag. Denn beim Abbau des enthaltenen Ethanol entsteht eine Verbindung na-

mens Acetaldehyd, die das Erbgut schädigen und so Krebs begünstigen kann.

Außerdem lässt Alkohol die Mundschleimhaut durchlässiger werden, was besonders dann gefährlich wird, wenn man auch raucht. Denn das erleichtert es den schädlichen Substanzen aus dem Tabakrauch, in den Körper zu gelangen, so ProDente. Der Rat: mit dem Rauchen ganz aufhören und möglichst auf Alkohol verzichten. (DPA)

Vorher **Nachher**

Seniorengerechter Duschumbau:

bis zu **4.180€**

Pflegekassenzuschuss pro Person

Strauß

Duschen aus Glas

MEISTERBETRIEB

Ausstellung: Termine nach Absprache.

Pechriede 4 - 30900 Wedemark

E-Mail: info@duschausglas.com

www.straussduschen.de

05130-95 32 11

Strauß - Duschen aus Glas GmbH & Co. KG, 30900 Wedemark, Pechriede 4. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Preisänderungen vorbehalten. Foto: dpa-mag

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

Ehlbeek 2 | 30938 Burgwedel
Tel. 05139 27002 | www.dsth.de
@diakoniestationenHannover

Lust auf einen tollen Job? Einfach & schnell bei uns bewerben: <https://kontakt.dsth.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

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

Petra Schmidtke

Ihre Ambulante Pflege

PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL

Ambulanter Pflegedienst

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

Job oder Pflegeplatz gesucht?

Jetzt QR Code scannen und über WhatsApp bewerben.

BACHSTRASSE

SENIORENHEIM

www.bachstrasse.de

Telefon: 0511 / 64 64 17-0

Du isst die Reste!*

**Du bist die Beste!*

Wieder nicht alles richtig verstanden?

Dann machen Sie bei uns einen **KOSTENLOSEN Hörtest!**

JETZT TERMIN VEREINBAREN:

0511 - 20 20 528

HOPPE HÖRGERÄTE

Langenforther Platz 30853 Langenhagen

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

www.hoppe-hoergeraete.de