



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

Kühleffekt mit Risiko?

Rote Karte für jedes dritte Fußgel

Wer den ganzen Tag auf den Beinen ist, wünscht sich abends womöglich vor allem eines: einen Frischekick für die heißgelaufenen Treter. Kühlende Fußgele scheinen dann eine gute Idee.

Doch bei ihren Inhaltsstoffen sieht die Zeitschrift «Öko-Test» (Ausgabe 08/2024) in vielen Fällen rot. Insgesamt 14 Fußgele mit ausgelobtem Kühleffekt hat sie ins Labor geschickt. Drei von ihnen erhalten die Note «ungenügend», zwei sind «mangelhaft». Der Grund: unter anderem bedenkliche Duft- und Konservierungsstoffe. In einem Produkt wiesen die Tester etwa Formaldehyd nach, das Kontaktallergien auslösen und die Schleimhäute reizen kann. Außerdem: die polyzyklische Moschusverbindung Galaxolid. Sie steht im Verdacht, das Hormonsystem zu beeinträchtigen. In zwei Produkten fand das Labor einen Gehalt an Delta-3-Caren, der in den Augen der Tester zu hoch ist. Das Terpen Delta-3-Caren kommt natürlicherweise im Öl von Nadelhölzern vor, etwa dem der Latschenkiefer. Es gilt allerdings als stark allergisierend.



Kühlung für beanspruchte Füße: Fünf der getesteten Fußgele sind «sehr gut», darunter auch die drei günstigsten Produkte im Öko-Test. Foto: Christin Klose/dpa

KRITIK FÜR IRREFÜHRENDEN CLAIM

Kritisch bewerten die Öko-Tester außerdem, dass ein Produkt, das den Duftstoff Limonen enthält, auf der Packung den Claim «ohne Parfüm» trägt. Zwar könne Limonen ein natürlicher Bestandteil des Latschenkieferöls sein, das im betref-

fenen Produkt enthalten ist. Allerdings hat Limonen allergenes Potenzial - und Menschen mit einer starken Duftstoffallergie sei es den Öko-Testern zufolge im Zweifelsfall auch egal, ob Limonen mit der Absicht der Parfümierung eingesetzt wurde oder nicht. Zwei Noten zogen die Öko-Tester außerdem bei Produkten ab, die

Teebaumöl enthalten. Das sei schon länger dafür bekannt, allergische Hautreaktionen auslösen zu können - und es steht unter Verdacht, eine Fruchtbarkeitsschädigende Wirkung zu haben.

GÜNSTIGSTE PRODUKTE SCHNEIDEN «SEHR GUT» AB

Eine gute Nachricht gibt es aber: Fünf Fußgele sind «sehr gut», darunter auch die drei günstigsten Produkte im Öko-Test («Balea Fuss & Bein Eisgel» von dm, «Barfuss Eisgel» von Müller Drogeriemarkt und «Bevola Fuß & Bein Eisgel» von Kaufland, alle für jeweils 1,25 Euro pro 100 Milliliter).

Zwei Fußgele schneiden «gut» ab, darunter eines von zwei untersuchten Naturkosmetikprodukten. Das andere Naturkosmetikprodukt ist «befriedigend», ein konventionelles Fußgel kommt auf die Note «ausreichend».

Ein Tipp der Öko-Tester: Packen Sie Fußgel am besten in den Kühlschrank. Das sorgt für einen zusätzlichen Frischekick und längere Haltbarkeit. (DPA)

Zu innerer Balance finden

Neue Kräfte tanken und entspannen mit der Herz-Waage-Funktion

Der Alltag ist stressig genug. Umso wichtiger sind private Rückzugsräume, in denen man zur Ruhe kommt, einfach mal die Füße hochlegen und neue Kräfte tanken kann - egal ob nach einem stressigen Arbeitstag oder nach dem Sport.

Bereits ein kurzes Nickerchen zwischendurch bekannt als Power napping, kann für das gewünschte Maß an Erholung sorgen. Förderlich sind darüber hinaus eine behagliche Einrichtung der eigenen vier Wände, eine ruhige Atmosphäre möglichst ohne externe Störfaktoren wie Straßenlärm oder ein klingelndes Telefon sowie ein hoher Sitzkomfort.

VORTEILE DER HERZ-WAAGE-POSITION

Experten raten dazu, bei einem Gefühl der Erschöpfung die sogenannte Herz-Waage-Position einzunehmen. Dabei kommt der Körper in eine fast waagerechte Lage, die Füße befinden sich höher als das Herz. Dies kann zur Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems beitragen und kann nicht nur Personen gut tun, die nach einem langen Tag über schwere Beine klagen.



Einfach mal die Füße hochlegen: Die Herz-Waage-Funktion kann zur tiefer Entspannung beitragen. Foto: DJD/Stressless

Ebenso freut sich der Rücken über diese entspannende Position, denn Wirbelsäule und Muskeln werden ebenfalls entlastet. Hersteller hochwertiger Sitzmöbel wie Ekor nes setzen daher bewusst auf die Herz-Waage-Funktion als Komfortextra für Tiefenentspannung im Alltag.

So ermöglicht es etwa der Stressless-Relaxsessel Adam, mit den Füßen über dem Herzen zu ruhen. Die Kopf- und Lendenwirbel-

stütze stützt den angespannten Körper und bietet viel Raum für Entspannung. Zusätzlich bestehen zahlreiche Anpassungsoptionen, sodass sich die Sitzposition auf die individuellen Bedürfnisse anpassen lässt.

NÜTZLICHE FUNKTIONEN IN ATTRAKTIVEM DESIGN

Praktisch ist zudem eine Motorisierung, mit der sich der Relaxsessel

per Knopfdruck in die gewünschte Ruheposition bewegen lässt. Sorgfältig ausgewählte Materialien tragen dazu bei, ein hohes Maß an Unterstützung und Druckentlastung zu schaffen. Neben den Vorteilen für das Wohlbefinden sollen sich aber auch funktionale Sitzmöbel harmonisch in jeden Wohnstil integrieren. Ein ansprechendes, fließendes Design trägt ebenso dazu bei wie eine Vielzahl an attraktiven Farben. (DJD)

Hilfe, die weiter reicht.

Spendenkonto
DE47 3708 0040 0240 0030 00
Commerzbank Köln



www.help-ev.de

Ihr verlässlicher Pflegepartner in der Wedemark

In unserer modern ausgestatteten Residenz bieten wir 100 Seniorinnen und Senioren in 70 Einzel- und 15 Doppelzimmern die Möglichkeit, bei einer liebevollen und professionellen Betreuung in geborgener Atmosphäre ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Informieren Sie sich gern persönlich, auch ohne Termin oder unter den nachstehend genannten Kontaktmöglichkeiten. Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Allerhop 22 a | 30900 Wedemark | Tel. 05130/928 05-0
allerhop@medicare-pflege.de | www.medicare-pflege.de

MediCare
Seniorenresidenz Allerhop

Wo das Herz klopft, sind wir zuhause.

4729201_002625

Ich fühle mich wohl und gut versorgt!

- Ambulante Kranken- u. Seniorenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung u. Haus- u. Familienpflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Beratungsbesuche, Schulung von Angehörigen, Betreuung
- Ersatz- u. Verhinderungspflege
- Hausnotruf

Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark - Te.: 05130 / 6999
www.sozialstation-wedemark.de

Ihr ganz persönlicher Raum - Ihr Zuhause

Sorglos in unserem Wohnpark leben, ob im eigenen Bungalow oder in einer der Wohnungen im Haupthaus, alleine oder in einer Wohngemeinschaft, inklusive Tagespflege, Service und Pflegedienst.

www.sozialstation-wedemark.de

9396901_002625

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

4287301_002625

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

4293601_002625

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

Langenforther Platz 30853 Langenhagen

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

www.hoppe-hoergeraete.de

4197101_002625