



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

**Job oder
Pflegeplatz
gesucht?**



**BACHSTRASSE
SENIORENHEIM**

**Jetzt QR Code scannen und
über WhatsApp bewerben.**

www.bachstrasse.de
Telefon: 0511 / 64 64 17-0

**Mobile med.
Fußpflege**
Mzkin Asman

Unser Angebot: inkl. Fußmassage!
Auch als Geschenkgutschein erhältlich.

0176-471 963 82

**Vermächtnis
mit Herz**

Ihr Erbe. Ihre Geschichte. Ihr Wunsch.
Gemeinsam Werte sichern,
Zukunft gestalten.

**Jetzt
starten!**



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

Ambulanter Pflegedienst

**Voigtwiese 8
30851 Langenhagen**

**Tel. 0511 / 47574727
Fax 0511 / 47574725**

NordHannoverscher PflegeService®
Care Management

Stefan Walter
Unabhängiger Pflegeberater

0511 / 37 38 22 60

Walsroder Straße 184 • 30853 Langenhagen

Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI für Pflegegeldempfänger.

2-Rad Krüger
Dein Bike-Spezialist seit über 75 Jahren

**Viele verschiedene
Modelle kurzfristig
bestell- und lieferbar!**

Ihr Boxenstop in Langenhagen

NEUHEIT!
„VanRaam Thuja“
Design-Innovator“

**E-Mobile
mit Service**

„Capri“
Reichweite 25 Km,
komplett zerlegbar,
Batterie extern
zu laden

Werkstattservice • Liefer- und Abholservice • Probefahrten möglich
Walsroder Straße 141 • 30853 Langenhagen • Tel. 0511 - 738047
Mo. – Sa. 9 – 13 Uhr • Mo. – Fr. 14 – 18 Uhr / **Montags wieder geöffnet!!!!**

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

3 Schmerzmittel-Fehler und wie man sie vermeidet

Kaum eine Hausapotheke kommt ohne Schmerzmittel aus - ob Ibuprofen, Paracetamol, Acetylsalicylsäure (ASS), Diclofenac oder Naproxen. Auch wenn es sie bis zu bestimmten Dosierungen rezeptfrei in der Apotheke zu kaufen gibt: Wendet man die Medikamente falsch an, drohen Gesundheitsrisiken. So vermeidet man sie.

Fehler 1: Mit Schmerzmitteln übertreiben

Wer Schmerzmittel auf eigene Faust, also nicht auf ärztlichen Rat hin, einnimmt, sollte das nicht länger als vier Tage in Folge tun. Dazu rät die Apothekerkammer Niedersachsen. Es gilt die Faustregel: Nach zehn Schmerzmittel-Tagen im Monat sollte Schluss sein. Diese Grenze sollte man dabei keinesfalls jeden Monat ausreizen.

Der Grund: Eine zu häufige bzw. zu lange Anwendung von Schmerzmitteln birgt Risiken wie diese:

■ Bei Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen steigt das Risiko, Magengeschwüre oder Nierenschäden zu entwickeln.

■ Wer es mit der Einnahme von Paracetamol übertreibt, riskiert Leberschäden.

■ Generell gilt: Der Körper kann sich mit der Zeit an Schmerzmittel ge-



Die Dosis macht's: Schmerzmittel sollten immer so kurz und in so geringer Dosierung wie möglich angewendet werden.

Foto: Franziska Gabbert

wöhnen. Bleibt die gewohnte Dosis aus, kann er mit Kopfschmerzen als Entwöhnungserscheinung reagieren. Wer daraufhin wieder eine Schmerztablette schluckt, kann in einen Teufelskreis geraten.

Wichtig: Auch die jeweilige Tageshöchstdosis muss man einhalten. Das Portal „gesundheitsinformation.de“ nennt ein Beispiel: Wer Ibuprofen 400 einnimmt, sollte als Erwachsener höchstens drei Tabletten am Tag (24 Stunden) schlucken. Die Tageshöchstdosis liegt bei 1200 Milligramm.

Wurden Schmerzmittel ärztlich verordnet, kann die Tageshöchstdosis auch höher ausfallen. Es gilt aber immer das Motto: so viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Fehler 2: Nicht an Wechselwirkungen denken

Schmerzmittel vertragen sich mit manchen Medikamenten nicht gut - Stichwort: unerwünschte Wechselwirkungen. Dazu sollte man unbedingt in die Packungsbeilage schauen bzw. sich in der Apotheke beraten lassen.

Ein Beispiel: Manche Menschen nehmen zur Blutverdünnung niedrig dosiertes ASS ein, das das Risiko für Gefäßverschlüsse senkt. Nehmen sie zeitgleich Ibuprofen ein, kann das die blutverdünnende Wirkung von ASS hemmen.

Wer beide Medikamente einnehmen muss, sollte das mit ausreichend zeitlichem Abstand tun.

Heißt konkret: ASS mindestens 30 Minuten vor oder mindestens 8 Stunden nach dem Ibuprofen einnehmen, rät die Apothekerkammer Niedersachsen.

Vorsicht gilt auch bei Alkohol: Kombiniert man ihn mit Paracetamol, kann die Leber Schaden nehmen, warnen die Apotheker. Denn der Wirkstoff wird - ebenso wie Alkohol - von dem Organ abgebaut.

Fehler 3: Einfach irgendeinen Wirkstoff einnehmen

Schmerzmittel sind sie zwar alle. Doch nicht jeder Wirkstoff eignet sich für jeden Körper und für jeden Schmerz. Stärke und Art der Beschwerden, Vorerkrankungen, Alter - all das bestimmt mit, welcher Wirkstoff für wen am besten passt.

Am besten lässt man sich dazu in der Apotheke beraten. Das ist der Apothekerkammer zufolge besonders wichtig bei Kindern, Allergikern, bei chronisch kranken Menschen, Schwangeren, Älteren, Nierenkranken und bei allen, die mehrere Medikamente einnehmen müssen.

Egal, ob Gelenke, Zähne oder der Unterleib schmerzen: Halten die Beschwerden an, ist es gut, der Ursache auf den Grund zu gehen - und sie gezielt zu behandeln. (DPA)

Erkältungswelle: Vier Tipps für mehr Hygiene im Job

Der Herbst ist da - und mit ihm viele fiese kleine Keime, die bei trockener Luft besonders gut in die Schleimhäute eindringen können. Besonders kritisch wird es dort, wo viele Kolleginnen und Kollegen dieselben Flächen und Geräte benutzen. Doch Mitarbeitende und Arbeitgeber können etwas tun, um die Keimbelastung zu senken. Das schreibt die Bundesagentur für Arbeit in ihrem Magazin „Faktor A“. So geht's.

Tipps 1: Schreibtisch sauber halten

Keime lieben Schreibtische. Auf einem Schreibtisch können sich bis zu 400-mal mehr Keime als auf einem Toilettensitz befinden, informiert die Bundesagentur für Arbeit. Regelmäßige Reinigung hilft, die Belastung zu reduzieren. Dabei reicht es nicht, mit Wasser drüberzuwischen; der Tisch sollte auch desinfiziert werden. Wenn möglich, sollte man auch darauf verzichten, am Schreibtisch zu essen. Denn Krümel, Essensspritzer und kleine Reste landen auf dem Tisch, der Tastatur und der Maus.

Tipps 2: Tastatur und Maus reinigen

Durch Tausende Tastaturanschläge am Tag besteht ständiger Hautkontakt - kein Wunder, dass sich Schmutz, Schweiß, Fettrückstände und Staub auf ihnen sammeln. Ähnlich sieht es mit der Maus aus. Deshalb sollte man gerade beim Desk-Sharing besonders auf die Reini-

gung von Tastatur und Maus achten. Und das geht so: Die Tastatur - ausgesteckt beziehungsweise mit entfernten Akkus - umdrehen und vorsichtig ausschütteln. Die Zwischenräume mit leichter Druckluft oder einem Pinsel reinigen und anschließend die Oberfläche mit einem leicht angefeuchteten Mikrofasertuch abwischen und bei Bedarf desinfizieren. Gut trocknen lassen. Achtung: Auf die Wahl eines für Touchscreens und Bedienflächen geeigneten Desinfektionsmittels achten. Gängige Desinfektionsmittel sind oft nicht geeignet.

Tipps 3: Smartphone nicht vergessen

Smartphones werden ständig berührt und an Mund und Ohr gehalten, aber selten saubergemacht. Das sollten Sie ändern. Die Bundesagentur für Arbeit empfiehlt die Reinigung mit Hygienetüchern, die für Touchscreens geeignet sind, oder mit einem trockenen Mikrofasertuch. Vergessen Sie dabei nicht die Hülle!

Tipps 4: Werkzeuge und Baumaschinen reinigen

Viele Werkzeuge werden gemeinsam genutzt. Auch sie sind also ideale Virenüberträger. Deshalb sollten alle Werkzeuge und Maschinen, die von vielen Händen berührt werden, regelmäßig gereinigt werden. Am besten geschieht das jedes Mal nach der Arbeit, sodass eine mögliche Übertragungskette unterbrochen wird. (DPA)



Erkältungskeime setzen sich gern in Tastaturen und auf der Maus fest.

Foto: Christin Klose



**Glasklare Sache:
Duschabtrennung nach Maß**

Passgenau statt von der Stange!

Strauß
Duschen aus Glas
MEISTERBETRIEB

Ausstellung: Termine nach Absprache.
Pechriede 4 - 30900 Wedemark
E-Mail: info@duschenausglas.com
www.strausduschen.de
05130-95 32 11