

GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

Raucher und Atembeschwerden? Auf COPD checken lassen

Die Lungenerkrankung COPD kann lange unbemerkt bleiben, während das Organ bereits geschädigt wird. Ein Risikofaktor ist besonders groß. Was Experten raten.

Häufiger Husten oder Atemnot beim Treppensteigen können auf eine chronische Lungenerkrankung hindeuten. Wer solche Beschwerden bemerkt, sollte sie ärztlich abklären lassen, rät Johannes Nießen, kommissarischer Leiter des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). Denn eine COPD bleibe oft lange unbemerkt.

Die Abkürzung COPD steht für „chronisch obstruktive Lungenerkrankung". Rauchen ist laut BIÖG und dem Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen Hendrik Streeck der größte Risikofaktor: Schätzungsweise 80 bis 90 Prozent der Erkrankungen seien darauf zurückzuführen.

2023 starben nach Angaben des Robert-Koch-Instituts (RKI) in Deutschland 36.716 Menschen an COPD. Laut Streeck handle es sich dabei nicht um einen harmlosen Raucherhusten: „Zerstörtes Lungengewebe wächst nicht nach."

Rauchstopp lohnt sich aus vielen Gründen

Tabakrauch löst Entzündungen aus und schädigt unter anderem die Flimmerhärchen, die Schleim und Fremdstoffe aus der Lunge abtransportieren. Auch Lungenbläschen können zerstört werden. Verengte Atemwege und geschädigtes Lungengewebe erschweren das Atmen.

Ein Rauchstopp könne das Risiko einer Erkrankung senken. Auch bei bereits diagnostizierter COPD lohne er sich: Er könne den weiteren Verlust an Lungenfunktion verlangsamen und die Lebenserwartung verbessern, so Nießen.

Wer mit dem Rauchen aufhört, kann auch sein Risiko für andere Erkrankungen minimieren - nach Angaben der Deutschen Krebshilfe sinkt das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, fünf Jahre nach dem Rauchstopp um 60 Prozent.

Das BIÖG bietet eine kostenlose telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung unter 0800 8313131 an. Sie ist montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr sowie freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr erreichbar. Weitere Informationen gibt es auf rauchfrei-info.de. *(DPA)*



Die chronische Lungenerkrankung COPD ist nicht heilbar. Atemnot, Husten und Auswurf sind die wichtigsten Symptome. Foto: Christin Klose/DPA

Von Wasserhahn bis Wannengriff: Was das Bad sicherer macht

Rutschiger Boden, hoher Duscheinstieg, schlechtes Licht: All das macht Körperpflege beschwerlich - und gefährlich, vor allem im Alter oder bei Krankheit.

Eine Krankheit, ein Unfall oder schlicht und einfach das Alter: Manchmal muss man das Bad umgestalten, damit es nach wie vor möglichst sicher und bequem genutzt werden kann. Die gute Nachricht: Auch ältere Bäder kann man mit Hilfsmitteln und gezielten Umbauten nachträglich barrierefreier gestalten. Und nicht immer sind die besonders aufwendig.

- Rund um das Waschbecken lassen sich laut dem Online-Magazin «Ich pflege» (Ausgabe 02/2026) der Aktion «Das sichere Haus» (DSH) etwa Stützgriffe anbringen.
- Ebenfalls sinnvoll fürs Waschbecken: Einhebelmischer mit Temperaturbegrenzung fürs Wasser. Sie lassen sich leicht bedienen - und vor allem ohne Risiko, dass das Wasser aus dem Hahn zu heiß wird.
- Bei der Toilette können mobile Sitzerhöhungen das Hinsetzen und Aufstehen erleichtern, seitlich fest montierte Stützgriffe Halt geben.
- Bodengleiche Duschen und Drehsitze erleichtern die Körperpflege.
- Wer mit Anti-Rutsch-Aufkleber oder Beschichtungen in der Wanne arbeitet, kann das Risiko dort auszurutschen senken. Auch rutschhemmende oder kleinteilige Fliesen im Bad und flache, haftende Badematten können Stürzen vorbeugen.
- An Griffen und Schaltern kann man recht einfach Markierungen für mehr Orientierung anbringen.

Gut zu wissen: Sind Umbaumaßnahmen notwendig, müssen Vermietern denen zustimmen, wenn man den Bedarf an Barrierefreiheit nachweisen kann. Vermieter können beim Auszug aber einen Rückbau verlangen. Das kann natürlich zusätzlich Kosten verursachen.

Am besten informiert man sich ohnehin vorab, welche Maßnahmen für mehr Barrierefreiheit gegebenenfalls von der Kranken- oder Pflegekasse finanziert oder bezuschusst werden können. Und welche im konkreten Bad und Einzelfall Sinn machen.

Beraten lassen können Sie sich dazu etwa bei Pflegestützpunkten, Wohnberatungsstellen oder - bei Krankenhausaufenthalten - dem Entlassmanagement von Kliniken.

Wichtig: Hilfsmittel erst nach der Zusage der Förderstelle kaufen - sonst verfällt der Anspruch auf Förderung. Dem Förderantrag wird üblicherweise ein Kostenvoranschlag beigefügt. *(DPA)*



Alltagshilfe für Senioren: Seitlich montierte Stützgriffe an der Toilette geben Halt. Foto: Kirsten Neumann/DPA

NordHannoverscher PflegeService GmbH
Care Management
Stefan Walter
Unabhängiger Pflegeberater
0511 / 37 38 22 60
Walsroder Straße 184 • 30853 Langenhagen
Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI für Pflegegeldempfänger.
3178401_002626

Mobile med. Fußpflege
Mzkin Asman
Unser Angebot: inkl. Fußmassage!
Auch als Geschenkgutschein erhältlich.
0176-471 963 82
37052301_002625

Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt?
Mein Erbe tut Gutes.
(030) 29 77 24 36
www.mein-erbe-tut-gutes.de

Job oder Pflegeplatz gesucht?
Jetzt QR Code scannen und über WhatsApp bewerben.
BACHSTRASSE SENIORENHEIM
www.bachstrasse.de
Telefon: 0511 / 64 64 17-0
3174501_002626


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.straussduschen.de
05130-95 32 11
36304001_002625

IPflegedienst Petra Schmidtke GmbH
Ihre Ambulante Pflege
PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL
Voigtwiese 8
30851 Langenhagen
Tel. 0511 / 47574727
Fax 0511 / 47574725
Ambulanter Pflegedienst
3183501_002626

Ich spüle nicht*
*Ich liebe Dich!
Wieder nicht alles richtig verstanden?
Dann machen Sie bei uns einen KOSTENLOSEN Hörtest!
JETZT TERMIN VEREINBAREN:
0511 - 20 20 528
HOPPE HÖRGERÄTE GMBH
Langenforther Platz
30853 Langenhagen
Parkplätze auf dem Hof (Zufahrt über Godshorner Str. frei)
www.hoppe-hoergeraete.de
7728001_002626

Sozialstation
PFLEGEDIENST - TAGESPFLEGE - BETREUTES WOHNEN
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 Bugalow oder in einer der Wohnungen im Haupthaus, alleine oder in einer Wohngemeintschaft, inklusive Tagespflege, Service und Pflegedienst.
Wohnpark Alte Festwiese - Elze
Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark - Te.: 05130 / 9719-0
www.sozialstation-wedemark.de
9240701_002626

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
4215501_002626