



Fotos: pixabay.com

Ratgeber mit Tipps und Trends rund um das Thema

Gesundheit und Pflege

Anzeigen-Sonderveröffentlichung vom 8. Juli 2023



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

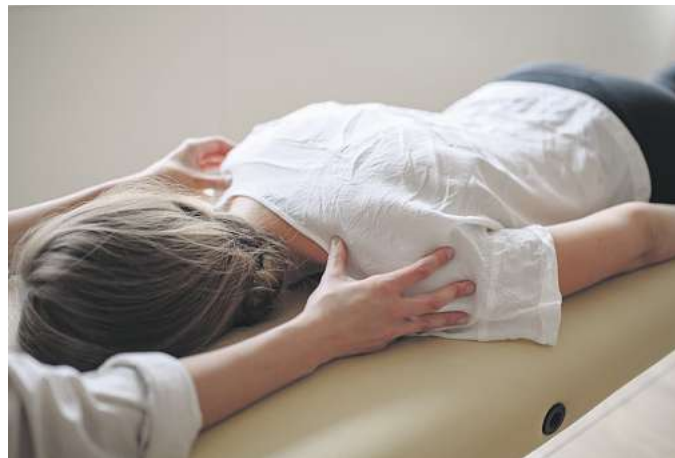
www.fachpflegedienst.de
9926301_002623

www.piepers-garten.de

Den Körper ganzheitlich betrachten Was steckt hinter Osteopathie?

Ips/LK. Ähnlich wie die Physiotherapie ist die Osteopathie eine Behandlungsform, die mit den Händen durchgeführt wird. Dabei handelt es sich jedoch um einen eigenständigen Zweig der Medizin, der einem ganzheitlichen Ansatz folgt. Anstatt der bloßen Symptombehandlung sollen die Ursachen ergründet und der Mensch in seiner Gesamtheit betrachtet werden. Der Ursprung dieser Methode liegt circa 140 Jahre zurück. Sie wurde durch den amerikanischen Arzt Andrew Taylor Still begründet und seitdem stetig weiterentwickelt.

Dabei rücken die Selbstheilungskräfte des Körpers in den Fokus. Um diese frei entfalten zu können, benötigen die anatomischen Bestandteile entsprechende Bewegungsfreiheit. Dort setzt die Osteopathie an. Besonders die Faszienbehandlung bildet dabei einen wichtigen Aspekt. Denn Faszien stellen als Binde- und umgebendes Gewebe jeglicher Körperstrukturen eine wichtige verbindende



Die behutsame Osteopathiebehandlung kann Blockaden lösen und somit Beschwerden lindern. Foto: Pexels

Funktion solcher dar. Somit können sie Informationen und damit auch Beschwerden übertragen. Daher gilt es Blockaden in diesem Informationsfluss zu finden und aufzulösen.

Osteopathen können nach einer ausführlichen Anamnese den Zustand der verschiedenen Gewebarten sowie unter anderem auch

Knochen, Nerven und Gefäße ertasten. Eine Behandlung dauert in der Regel eine Stunde. Das Resultat tritt häufig erst zeitverzögert ein. Mehrere aufeinanderfolgende Behandlungen sind je nach Beschwerdebild sinnvoll. Osteopathie kann sowohl als alleinige als auch ergänzende Therapie unterstützen.

Weniger ist mehr

Ips/Jv. Unmengen von Beauty-Produkten braucht man in der Regel für ein klares Hautbild nicht, wie viele Fachleute der Dermatologie immer wieder betonen. Da eine gesunde Darmflora offenbar mit dem Hautbild in Zusammenhang steht, ist die Verbesserung des Hautbildes von innen heraus für nicht wenige Expertinnen und Experten ein naheliegender Weg. Fast Food und eine Ernährung mit viel Weißmehl und Zucker genauso wie zu viel Milch sind weniger zuträglich für ein schönes Hautbild. Eine bunte Auswahl an Gemüse und Obst ebenso wie beispielsweise Nüsse unterstützen die Haut bei der Regeneration. Möglichst hautfreundliche und natürliche Kosmetik- und Pflegeprodukte aus der Apotheke, Drogerie oder dem Reformhaus helfen der Haut, im Gleichgewicht zu bleiben. Make-up sollte nicht zu viel Paraffine beziehungsweise Mineralöl enthalten, um die Poren nicht zu verstopfen. Bei der Wahl eines geeigneten Sonnenschutzmittels empfiehlt sich eine professionelle Beratung.

Vorher **Nachher**

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

Strauß
Duschen aus Glas
MEISTERBETRIEB

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

15579101_002623

Die Säulen des Glücks

Faktoren, die das Wohlbefinden steigern

Ips/Jv. Für mehr Wohlbefinden im Leben können eine ausreichende körperliche Aktivität, weniger Stress, positive soziale Beziehungen, eine gesunde Ernährung sowie ein geruhvoller Schlaf beitragen. Obwohl psychische Aspekte für das Wohlbefinden eine Rolle spielen, sollte man beim Finden des Glücks nicht unbedingt angestrengt danach suchen. Eine Studie des Forschungsteams um Dr. Aekyoung Kim von der Universität Sydney in Zusammenarbeit mit der Universität Toronto unterstützt die Annahme, dass Glücksgefühle schwerer unter Druck entstehen. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass die Gruppe der Teilnehmenden, die beim Anschauen eines Videofilms ihren Emotionen freien Lauf lassen sollte, mehr Glücksgefühle empfand im Vergleich zu der Gruppe, die vorab gebeten wurde, sich darum zu bemühen, glücklich zu sein. Letztere fühlten sich unter Druck und empfanden die Zeitspanne im Rückblick kürzer. Wer also ein möglichst glückliches Leben mit schönen Erinnerungen führen möchte, der sollte am besten die guten Zeiten frei und ohne Druck genießen. Hilfreicher ist es, sich nicht zu viele Gedanken zu machen, weil die Erwartungen sonst geschürt werden, und sich lieber in den passenden Momenten fallen lassen. Auch die Dankbar-



Kinder besitzen die Fähigkeit, Momente des Glücks ungezwungen auszukosten. Foto: Pixabay

keit für das, was man im Leben hat, steigert das Wohlbefinden. Ansonsten unterstützt eine hohe Kontrollüberzeugung die empfundene Zufriedenheit. So scheinen Personen glücklicher zu sein, die für sich erfahren haben, mit ihrem Verhalten ihre Lebensart beeinflussen zu können und bei denen Phasen konzentrierter Anstrengung mit Phasen der Entspannung wechseln. Im Rahmen von psychologischen Therapien lassen sich seelische Prozesse anstoßen, um im Alltag loslassen zu können und langfristig mehr Zufriedenheit zu erlangen.

Verringertes Demenzrisiko?

Wie sich Sport auf das Gehirn auswirken kann

Ips/Jv. Selbst im Erwachsenenalter hat das Gehirn die Fähigkeit sich zu verändern. Eine an der Universität Pittsburgh durchgeführte Studie kommt zu dem Ergebnis, dass bereits moderate Bewegung ausreichen kann. Personen, die regelmäßig an die zehn Kilometer pro Woche zu Fuß gehen, verfügen offenbar noch Jahre später über ein größeres Gehirnvolumen im Vergleich zu weniger aktiven Menschen. Auch Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking oder andere sportliche Aktivitäten wirken sich positiv aus. Je sportlicher jemand ist, umso besser scheint es für das Gehirn zu sein. Unter anderem scheinen die Gehirnregionen von der Bewegung zu profitieren, die beim Einspeichern neuer Informationen mitwirken und beispielsweise in Zusammenhang mit bestimmten Demenzformen betroffen wären. Eine kontrollierte Studie der Forschungsgruppe um Dr. Silke Matura von der Goethe-Universität in Frankfurt am Main zeigt die positiven Effekte von regelmäßiger Bewegung auf den Gehirnstoffwechsel und das Gedächtnis bei Studienteilnehmenden im Alter zwischen 65 und 85 Jahren. Das Training verringerte den Anstieg von Cholin. Die Konzentration des Stoffwechselprodukts steht oft mit dem Verfall von Nervenzellen in Zusammenhang, wie es beispielsweise bei Alzheimer

der Fall wäre. Dank des Trainings blieb die Konzentration von Cholin konstant, wohingegen sie bei der nicht trainierenden Kontrollgruppe weiter anstieg. Außerdem verbesserte sich durch das Training die Herzleistung. Die Aktivität an der frischen Luft ist vorteilhaft. Geführte Wanderungen, Sportkurse im Freien genauso wie Wanderreisen und Wellnessurlaube sorgen für Bewegungsfreude unter Gleichgesinnten mit dem Ziel, gemeinsam etwas für die körperliche und geistige Gesundheit zu tun.



Körperliche Bewegung scheint einen präventiven Effekt in Bezug auf verschiedene Demenzformen zu haben. Foto: Pixabay

ZUR EICHE
Tagespflege
Bissendorf

DAS KÖNNEN SIE VON UNS ERWARTEN:

- individuelle Betreuung
- Gemeinsamkeit erleben
- vorhandene Fähigkeiten fördern
- Hilfe zur Selbsthilfe sicherstellen

Telefon: 0 51 30 / 97 56 00
Burgwedeler Straße 10 • 30900 Wedemark
www.tagespflege-wedemark.de

Sozialstation

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

Pflegestützpunkt
Wedemark

Tel.: 0 51 30 / 69 99 - Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark
www.sozialstation-wedemark.de

CONVIVO PARKS
ELZE

Sorglos-Wohnen
Wohngemeinschaft
Tagespflege
Pflegedienst
Service & Pflege

Tel. 05130 / 97190
www.convivo-parks.de/festwiese

9933301_002623

ECHO
Ihre viertägige Wochenzeitung

schnell und einfach INSERIEREN

Telefon (05 11) 72 80 80
oder (05 11) 973 66 35

E-Mail:
service@langenhagener-echo.de
service@wedemark-echo.de

9927901_002623

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

9927901_002623