

GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Moorbäder genießen

Wie die heilenden Kräfte des Moores wirken

Das Moor wird in manchen Regionen als das „schwarze Gold“ bezeichnet. Mit dem Moor werden viele gesundheitsfördernde Wirkweisen in Verbindung gebracht. Eine Moorbehandlung soll unter anderem bei bestimmten Hautkrankheiten, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Durchblutungsstörungen, bei verschiedenen hormonellen Störungen und nach Verletzungen sowie operativen Eingriffen hilfreich sein. Ferner scheinen die Behandlungen anti-entzündlich zu wirken und für eine bessere Entspannung zu sorgen. Anwendungen mit Moor und Schlamm existieren in verschiedenen Varianten. Als Moorbäder, Moorpackungen oder Trinkkuren können sie Linderung verschaffen und zur Prävention dienen. Im Allgemeinen wird Torf mit Wasser ver-

mengt und mit Wärme kombiniert. Ähnlich wie bei einem Fieber steigt die Körpertemperatur je nach Anwendung auf achtunddreißig bis vierzig Grad Celsius. Mediziner raten dazu, vor der Anwendung die Rücksprache mit dem Hausarzt zu suchen. So sind die Behandlungen beispielsweise nur für Rheumapatienten ohne akute Entzündungen im Körper empfehlenswert. Patienten mit einem Rheuma-Schub, Tumor, mit aktivierter Arthrose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten gemäß dem Berufsverband Deutscher Internistinnen und Internisten die Wärmebehandlung nicht in Anspruch nehmen. Im Rahmen eines Reha-Aufenthaltes oder einer Wellness-Kur in einem Moorheilbad können Moorbäder nach medizinischer Abklärung vollumfänglich genutzt werden



Moorbäder: Sie werden als Überwärmungsbäder eingesetzt und bedingen daher eine belastbare Herz-Kreislauf-Funktion. Foto: AOK-Mediendienst,

Erkältungsrisiko: Nie wieder kalte Füße

Mit einfachen Tricks Abhilfe schaffen und den Füßen Geborgenheit vermitteln

Kalte Füße sind nicht nur unangenehm, sie können zudem das Erkältungsrisiko erhöhen. Bei niedrigen Temperaturen bemüht sich der Organismus die Kerntemperatur im Gehirn, Brust- und Bauchbereich konstant zu halten, um die lebenswichtige Versorgung der Organe zu gewährleisten. Eine mögliche Folge davon können kalte Füße und Hände sein, weil die Durchblutung zu den Extremitäten verringert wird. Menschen, die im Winter aufgrund der aktuellen Energiekrise und der höheren Verbrauchspreise an den Heizkosten sparen wollen, sollten auf warme Füße achten. Dicke Wollsocken und kuschelige Hausschuhe schenken kälteempfindlichen Füßen Geborgenheit. Allerdings dürfen sie nicht zu eng am Fuß sitzen, da sonst der Wärmeaus-



Wärmende Hausschuhe sind für kälteempfindliche Füße optimal. Foto: Pixabay

gleich erschwert wird. Ein Hausmittel gegen kalte Füße ist ein heißes Fußbad. Badezusätze aus dem Handel, die Rosskastanie, Arnika, Eukalyptus oder Rosmarin enthalten, tragen zur Durchblutung der Füße bei. Häufiges Barfußlaufen regt gleichfalls die Blutzirkulation an. Nachts sind bei nicht wenigen Menschen die Wärmflaschen wieder gefragt, um die Füße im Bett warmzuhalten. Auch mit dem Trinken von Ingwertee, dem Verzehr von heißen Suppen und scharfen Gewürzen kann man dank der besseren Durchblutung gegen die kalten Füße vorgehen. Bleiben die Füße selbst bei höheren Temperaturen kalt und treten weitere Symptome wie Schwindel, Schmerzen oder Krabbeln auf, ist eine ärztliche Abklärung angeraten.

Versteckte Energieräuber im Alltag

Deshalb fühlt man sich oft erschöpft: Sport nach stressigem Tag sorgt für Entspannung

Viele Menschen fühlen sich erschöpft, weil der Alltag an den Kräften zehrt. Sie ahnen nicht, dass der Körper wesentlich mehr Lebenskraft in sich trägt. Doch dazu muss man die versteckten Energieräuber erst einmal kennen. In den Köpfen der meisten existiert die Annahme, dass man an einem vollgepackten Tag nicht auch noch eine ermüdende Sporteinheit absolvieren kann. Dabei sorgt das Auspowern für eine entspanntere

Herangehensweise an den Alltag. Außerdem unterstreichen Studien, dass sportliche Aktivität zu mehr Produktivität, Wohlfühl und einer höheren Gedächtniskapazität führen kann. Es lohnt sich, in ein gutes Trainingszubehör aus dem Sportfachhandel und in den Beitrag für ein Fitnessstudio zu investieren. Darüber hinaus wird zu einer hochwertigen Matratze geraten, da ein wenig erholsamer Schlaf Energie raubt. In einer Vielzahl von Studien

kommen die Forscher zu dem Schluss, dass man einer mediterranen Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen ist, den Vorzug geben sollte. Obst, Gemüse, Vollkorn, Nüsse und ungesättigte Fette wie Olivenöl oder Leinöl wirken sich positiv aus. In den Supermärkten, Bio-Läden und Reformhäusern finden sich stets Angebote, die zum Kauf gesunder Lebensmittel einladen. Regelmäßiges Trinken von Wasser klart den



Ungeachtet einer ausreichenden Schlafdauer fühlen sich viele Menschen am Morgen wie gerädert. Foto: Pixabay

Geist und schenkt mehr Konzentration. Dagegen sind Alkohol und Tabak Zellgifte, die die Funktionsweise des Organismus beeinträchtigen. Emotionaler Stress kann ein zusätzlicher Energieräuber sein. Wer in der Partnerschaft oder auf der Arbeit einer hohen Anspannung ausgesetzt ist, der kann ein psychologisches Coaching in Betracht ziehen. Ein professioneller Berater vermittelt eine neue Herangehensweise und begleitet unterstützend eine Änderung der Lebenssituation.

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.

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



Der Mensch im Mittelpunkt

Ab 1.5.2024 neue Adresse
 Godshorner Straße 2, 30851 Langenhagen

Praxis für Ergotherapie Mark Busmann

☎ 0511-76 19 05 34

Termine nach Vereinbarung

- Alle Fachbereiche
- Hausbesuche
- Gruppentherapien für Kinder
- kurze Wartezeiten



IPflegedienst
Petra Schmidtke GmbH
 Ihre Ambulante Pflege
 PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL

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

Ambulanter Pflegedienst

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



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

Tel.: 0 51 30 / 69 99 - Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark

Wohnpart Tagespflege
 ALTE FESTWIESE - ELZE ALTE FESTWIESE - ELZE

Sorglos-Wohnen - Wohngemeinschaft - Tagespflege
 Pflegedienst - Service & Pflege

Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark
 info@sozialstation-wedemark.de - Tel.: 05130 / 9719-0

www.sozialstation-wedemark.de