



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Pflege für die Füße

Damit die Füße im Sommer vorzeigbar sind

Im Sommer werden wieder die Füße gezeigt. Mit der richtigen Fußpflege und dem passenden Nagellack aus den Geschäften für Kosmetik sehen sie in den neuen Sommersandalen gepflegt und ansehnlich aus. Während der Wintertage waren sie in dicken Stiefeln und Hausschuhen versteckt, nun gönnen nicht wenige ihren Füßen zum Auftakt des Sommers eine professionelle Pediküre im örtlichen Beautysalon. Die Pflege der Nägel sowie die Entfernung der Hornhaut gehören unter anderem zur kosmetischen Fußpflege. Als Schunden werden die kleinen, spaltförmigen Risse an der Haut bezeichnet, die häufig an den Fersen entstehen. Aufgrund der per-



Für ansehnliche Füße im Sommer ist eine gute Fußpflege wichtig. Foto: Pexels

manenten Belastung im Alltag heilen die Schunden an den Füßen nur langsam ab. Dadurch besteht

die Gefahr, dass Pilze, Keime und Bakterien leichter eindringen können. Bei einer Infektion und dem

Auftreten schmerzhafter Begleiterscheinungen sollten die Betroffenen die Hautarztpraxis ihres Vertrauens aufsuchen, um die weiteren Maßnahmen abzuklären. Eine regelmäßige Fußpflege ist folglich gleichermaßen aus ästhetischen und gesundheitlichen Gründen sinnvoll.

Cremes und Salben aus der dermatologischen Praxis, Apotheke oder ausgewählten Drogerien schenken den Füßen Feuchtigkeit und beinhalten Wirkstoffe zur Zellregeneration. Badezusätze und Badeöle für Fußbäder, die mitunter auch eine antibakterielle Wirkung besitzen, unterstützen die Pflege der Haut und halten sie geschmeidig. LPS/JV.

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

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

Zu viel Stress

Cortisol und seine Schäden

Stress droht in der heutigen Gesellschaft für viele Menschen ein dauerhafter Begleiter zu sein. Dabei kann dieser durch die verschiedensten Umstände verursacht werden. Während akuter Stress die Leistung für kurze Zeit steigern kann, wirkt sich langanhaltender Stress negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Eine bedeutsame Rolle nimmt das Stresshormon Cortisol in diesem

Prozess ein. Es erhöht den Glukosespiegel, während bestimmte Körperfunktionen heruntergefahren werden. Somit wird mehr Energie für die Stresssituation zur Verfügung gestellt.

Bleibt der Cortisolspiegel jedoch über einen langen Zeitraum erhöht, führt dies zu Symptomen wie Verdauungsbeschwerden, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit, Hautunreinheiten, Gewichtszunahme, Zyklusstörungen, Stimmungsschwankungen und vielen weiteren. Diese Anzeichen beeinflussen die Lebensqualität und erhöhen die Gefahr für die Entwicklung chronischer Krankheiten.



Langanhaltender Stress hat negative Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden. Erkenntnis ist der erste Schritt. Foto: Pexels

Nimmt man diese Muster wahr, sollte man sich ärztliche Unterstützung suchen. Zusätzlich ist die aktive Stressbewältigung ein entscheidender und unumgänglicher

Schritt, um das Leben wieder in die eigene Hand zu nehmen und sich nicht von äußeren Umständen bestimmen zu lassen. Routinen können dabei Halt geben und helfen, neue und gesündere Muster in zum Beispiel Ernährung, Bewegung und Schlaf oder auch dem Arbeitsplatz zu integrieren. Am effektivsten ist es jedoch, wenn man den Stressauslöser klar definieren und ausschalten kann. LPS/AM.

SENIORENHEIM BACHSTRASSE
 Bachstraße 24 · 30851 Langenhagen · Telefon: 0511 / 64 64 17-0
 www.bachstrasse.de · www.facebook.de/bachstrasse

Der Mensch im Mittelpunkt
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

HOPPE HÖRGERÄTE GMBH
 ...wieder hören macht Spaß!
 ✓ Live-Vorführungen von Hörsystemen
 ✓ Ästhetische und diskrete Hörsysteme
 ✓ Eigenes Labor
 ✓ Kostenloser Hörtest
 ✓ Seit 15 Jahren vor Ort!
 Walsroder Straße 62
 30853 Langenhagen
 P Parkplätze auf dem Hof (Zufahrt über Godshorner Str. frei)
 Tel.: 0511 - 20 20 528
 www.hoppe-hoergeraete.de

Solarium-Pause – wie lange sollte man warten?

Das Solarium ist die schnellste Form der Besonnung. Besonders im Winter und vor dem Urlaub besuchen viele Menschen die Sonnenbank. Um die Solariumbesuche so gesund wie möglich zu gestalten, sind bestimmte Pausenzeiten zu beachten. Zwischen den einzelnen Besonnungen sollten mindes-

tens 48 Stunden liegen. Abhängig vom gewünschten Bräunungsgrad kann anschließend ein weiterer Solariumbesuch erfolgen. Aber für viele Menschen ist nicht nur die Bräune ein wichtiger Faktor, sondern auch der Entspannungseffekt. Deshalb legen sich einige gerne einmal wöchentlich unter die Sonnenbank. Das ist wirklich nur Menschen anzuraten, die einen dunklen Hauttyp haben. Wer sich hierbei unsicher ist, sollte einen Hauttyp-Test machen. Wichtig beim Solarium ist immer, der Haut eine ausreichende Regenerationszeit zu bieten und sie ausgiebig mit Feuchtigkeit zu versorgen. LPS/AM.

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
Wohnpark Tagespflege
 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

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