



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



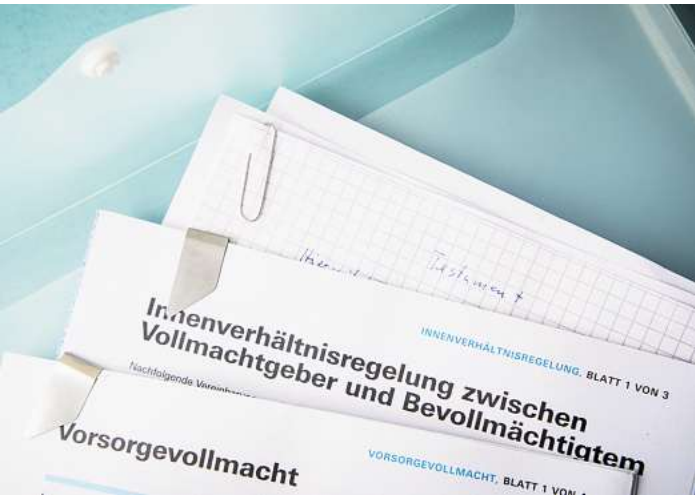
Fotos: Pixabay.com

So bewahren Sie Vorsorgedokumente am besten auf

Frühzeitig rechtlich Vorsorge treffen: Das geht jeden an. Mit Betreuungsverfügung, Vollmacht, Testament und Co. kann jeder individuell Wünsche festlegen, wie es weitergehen soll, wenn man selbst nicht mehr handlungsfähig ist. Doch wo solche Dokumente aufbewahren? Grundsätzlich kann sie eine vorsorgende Person selbst oder eine Vertrauensperson jeweils in ihren Unterlagen aufbewahren. Erfolgt die Aufbewahrung bei der vorsorgenden Person selbst, sollten Angehörige von deren Existenz wissen und auch den Aufbewahrungsort genau kennen. „Bei handgeschriebenen Testamenten ist eine Hinterlegung bei jedem Amtsgericht in Deutschland möglich, bei allen anderen Vorsorgedokumenten nicht“, sagt Hülya Erbil von der Bundesnotarkammer in Berlin. Allerdings gibt es auch für Vorsorgeverfügungen eine Registrierungsstelle: das von der Bundesnotarkammer geführte Zentrale Vorsorgeregister (ZVR). Den Inhalt dieses Registers können Betreuungsgerichte deutschlandweit rund um die Uhr elektronisch einsehen. „Neben den Betreuungsgerichten haben auch behandelnde Ärztinnen und Ärzte die Möglichkeit zur Einsichtnahme in das ZVR“,

so Erbil. Dadurch ist es möglich, Vorsorgeverfügungen schnell und unkompliziert aufzufinden und Kontakt zu den benannten Vertrauenspersonen aufzunehmen. Eine Registrierung ist online jederzeit einfach und kostengünstig (etwa 20 bis 30 Euro) möglich. Sollte die Vorsorgeverfügung notariell errichtet werden, kann die Notarin oder der Notar die Registrierung übernehmen. (DPA)

Im Notfall schnell griffbereit: Wer Vorsorgedokumente fein säuberlich abheftet, tut Angehörigen damit einen großen Gefallen. Foto: DPA/Klose





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!

Allerpark 22 a | 30900 Wedemark | Tel. 05130/928 05-0
allerhop@medicare-pflege.de | www.medicare-pflege.de

MediCare
Seniorenresidenz Allerpark

*Wo das Herz wohnt,
sind wir zuhause.*



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 - Tel.: 05130 / 6999
www.sozialstation-wedemark.de



Ihr ganz persönlicher Raum - Ihr Zuhause

Sorglos in unserem Wohnpark leben, ob im eigenen Bungalow oder in einer der Wohnungen im Haupthaus, alleine oder in einer Wohngemeinschaft, inklusive Tagespflege, Service und Pflegedienst.

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

Alzheimer-Forschung braucht Hilfe!

Unterstützen Sie jetzt die Hans und Ilse Breuer-Stiftung in Forschung und Hilfe!

www.breuerstiftung.de



ANZEIGE

Kraftloses, dünnes Haar kann viele Ursachen haben!



Das sieht niemand gerne – nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder dem Waschbecken. Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es zusätzlich auch noch an Volumen einbüßen könnte.

Wichtig zu wissen: Wer pro Tag um die 60 Haare verliert, muss sich noch keine Gedanken machen. Das ist völlig normal und dem natürlichen Wachstumszyklus der Haare geschuldet. Wachsen nur mehr dünne Haare nach, sollte man aber gegensteuern. Dazu hilft es, die möglichen Ursachen zu kennen.

Warum die Haare ausfallen
Dass die Haare erst im Alter vermehrt ausgehen, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Tatsächlich gibt es zahlreiche andere Gründe für abnehmendes Haarvolumen, die Frauen in jedem Alter betreffen können:

1. Saisonaler „Haarausfall“
Gerade jetzt im Sommer können vermehrt Haare ausgehen. Der Hintergrund ist einerseits die vermehrte Sonneneinstrahlung, andererseits aber auch die Belastung durch Zusätze in Schwimmbädern oder dem austrocknenden Salzgehalt im Meerwasser.

2. Hormonelle Umstellung
Sind die Hormone aus dem Gleichgewicht (etwa während der Wechseljahre), kann das den Wachstumszyklus der Haare verkürzen. Die mögliche Folge ist dünneres und langsamer nachwachsendes Haar. Auch in der Stillzeit werden die Haare lichter – Frauen verlieren dann bis zu 30 % ihrer Haare.

3. Zu häufiges Föhnen
Beim Föhnen gilt: Weniger ist mehr. Die Haare also am besten lufttrocknen lassen – gerade jetzt, wo es draußen ohnehin wieder wärmer ist. Wenn trotz-

dem geföhnt wird, sollten Sie immer auf einen Abstand von mindestens 20 cm zwischen Föhn und Haaren achten.

Warum Haare spröde und brüchig werden?
Ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt kann zu dünnem, sprödem und brüchigem Haar führen. Umso wichtiger ist es die Haarfollikel von innen heraus zu unterstützen. Gegensteuern kann man zum Glück mit der richtigen Nährstoffkombination: Eine gezielte Versorgung mit Biotin leistet einen Beitrag zum Erhalt normaler Haare. Es ist auch als „Schönheitsvitamin“ bekannt und spielt eine elementare Rolle für die Haarsubstanz. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann nicht ausreichend Keratin gebildet werden und es wird spröde und brüchig. Doch Biotin allein ist nicht genug. Durch eine Kombination mit den wichtigen Spurenelementen Eisen, Zink und Selen werden die Haarwurzeln umfassend mit Nährstoffen versorgt.

Was Apotheker empfehlen
Diese Kombination an Nährstoffen ist in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten enthalten. Zusätzlich punktet das Produkt mit organischem Schwefel (MSM) und hohem Anteil an Kieselerde, die neben der enthaltenen Goldhirse ein natürlicher Lieferant von Silizium ist. Bereits im Mittelalter war die Goldhirse als „Schönheitskorn“ bekannt. Besonders interessant: Alle Produkte von Dr. Böhm® werden unter höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für Nahrungsergänzungsmittel.

APOTHEKEN-TIPP bei schütterem Haar



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✔ Biotin, Zink und Selen für den Erhalt normaler Haare
- ✔ Hochdosierte Kieselerde und Goldhirse liefern Silizium
- ✔ Ergänzt durch natürlichen Schwefel (MSM) und weitere wichtige Spurenelemente

Dr. Böhm® - höchste Qualität aus der Apotheke
Dr. Böhm® kombiniert seit über 50 Jahren erfolgreich traditionelles Heilwissen mit aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und höchsten Arzneimittel-Standards. Das Ergebnis: Optimal dosierte, effektive und gut verträgliche Präparate. Mehr Infos unter drboehm.com

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03/2025



Dr. Böhm Haut Haare Nägel
ist als Monatspackung (60 Stk.) sowie als 3-monatige Schönheitskur (180 Stk.) zum Vorteilspreis erhältlich. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach.

Für Ihre Apotheke
PZN: 19485477, 180 Stk. UVP 49,90 €
PZN: 15390975, 60 Stk. UVP 19,90 €