



Fotos: Pixabay.com

GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Entgiftung als wichtiges Schönheitsritual

Was passiert im Körper? Leistungsabfall, Müdigkeit und schlechtem Hautbild entgegenwirken

Der Körper ist tagtäglich unzähligen Schad- und Giftstoffen ausgesetzt, die er gewöhnlich über verschiedene Prozesse wieder ausscheidet. Doch eine hohe Belastung mit solchen Stoffen, ein verlangsamter Stoffwechsel oder Stress können unter anderem dazu führen, dass Anteile dieser Gifte im Körper verbleiben. Die Folgen können sich zum Beispiel in Leistungsabfall, Müdigkeit oder dem Hautbild zeigen.

Wer seinen Körper entgiftet, agiert also auf mehreren Ebenen: Die Leistungsfähigkeit kann gesteigert werden, Haut und Äußeres strahlen wieder und man fühlt sich insgesamt wohler. Für die Entgiftung gibt es zahlreiche Ansätze. Mit einer Fastenkur gibt man dem Körper die Möglichkeit, sich intensiv um die Entsorgung von allem



Durchblutungsfördernde Massagen regen die Entgiftung an.

Foto: Pexels

Ballast zu kümmern. Dabei werden auch Fettzellen aufgespalten, die besonders große Speicher von Toxinen sind. Das kann dazu führen, dass die Symptome, wie zum Beispiel Hautunreinheiten, für einen

vorübergehenden Zeitraum verstärkt werden, da die Giftstoffe nun freigesetzt wurden. Geschädigte Körperzellen werden anschließend abgebaut und neue, gesunde können sich bilden. Die Haut wird ent-

wässert, der Darm gereinigt. Doch nicht für jeden kann eine drastische Ernährungsumstellung sinnvoll sein, selbst wenn diese nur für einen kurzen Zeitraum erfolgt. Alternativ oder ergänzend ermöglichen es Massagen, Wellness- und Beauty-Rituale dem Körper sich auf Zellebene zu reinigen und zu erneuern.

Durch Massagen wird der Blut- und Lymphfluss angeregt, wodurch schädliche Stoffe effektiver ausgeleitet werden können. Auch Salzbäder regen die Entgiftung an. Wer aktiver werden möchte, sollte Yoga mit speziellen Atemtechniken praktizieren. Diese alte Tradition beschäftigt sich schon lange mit der Klärung von Körper und Geist. Zur einfachen äußeren Anwendung unterstützen Gesichts- und Körperpeelings.

LPS/LK.

Ein bewegtes Organ mit bedeutsamer Rolle

Welches Workout für den Darm, um Verstopfungen, Blähungen und Schmerzen zu vermeiden?

Im Körper des Menschen spielt der Darm eine bedeutsame Rolle. Die Verdauung ist ein entscheidender Schritt für die Energiebereitstellung und Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig gewinnt die Medizin immer mehr Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Darm und Immunsystem sowie Darm und Psyche. Das Organ hat also einen erheblichen Einfluss auf das Wohlbefinden. Das spürt man spätestens, wenn man unter Symptomen wie Verstopfungen, Blähungen oder Schmerzen leidet. Das passende Bewegungsprogramm kann helfen, die Beschwerden zu lindern und die Darmtätigkeit zu unterstützen, denn der Darm selbst ist in Be-



Hula Hoop wirkt wie eine Massage auf die inneren Organe.

Foto: Pexels

wegung. Leidet man unter akuten Symptomen, kann man äußerlich durch eine sanfte Bauchmassage den Darmverlauf nachahmen und ihn somit entlasten. Die Steuerzentrale des Darms sitzt, auf nervlicher Ebene, in der Brustwirbelsäule. Damit die Kommunikation zwischen diesen beiden Zentren gut funktioniert, sollten die Wirbelkörper frei und mobil sein. Andernfalls droht die Gefahr, das Nerven einträchtigt werden und Informationen den Darm nicht erreichen oder fehlerleiten. Allein mit einer bewussten Bauchatmung kann man viel für den Darm tun. Dabei wird das Zwerchfell nach unten geschoben und der Darm stimuliert. Inten-

sive Workouts und ein straffes Trainingsprogramm sind hingegen nicht immer die beste Wahl. Generell kann man festhalten, dass Sport die Durchblutung fördert und somit den Darm anregt. Auch eine stabile Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur unterstützen das Organ. Allerdings kann exzessives Sporttreiben Stress erzeugen und somit erhöhte Mengen an Cortisol produzieren. Da dann die Bewältigung der Stresssituation oberste Priorität gewinnt, wird dem Verdauungstrakt Energie entzogen. Auf lange Sicht kann diese zu Entzündungen, einer veränderten Darmflora und damit einhergehenden Beschwerden führen. LPS/LK.

Kräftiges Haar mit zielgerichteter Pflege

Nährstoffcocktail für die Haare, denn das Keratin wird in der Wurzel gebildet

Wer nicht mit einer anspruchsvollen Haarstruktur gesegnet ist oder diese vielleicht durch einige Farbexperimente geschädigt hat, kann schnell Ummengen an Zeit und Geld in umfangreiche Pflege stecken. Um dabei gezielter vorzugehen, lohnt es sich einen Blick auf die Haarzusammensetzung zu werfen und welche Nährstoffe diese benötigt. Haare bestehen zu 65 bis 90 Prozent aus Keratin. 15 bis 35 Prozent bildet Wasser. Die restlichen Bestandteile setzen sich aus Fetten, Mineralien, Spurenelementen und Pigmenten zusammen. Die Bildung des Keratins und damit jedes einzelnen Haares findet in der Haarwurzel statt. Um das Wachstum von kräftigem und gesundem Haar zu unterstützen, sollte man also genau da ansetzen. Das wasserlösliche Vitamin B7, auch Biotin oder sogar Schönheitsvitamin genannt, ist effektiv an der Keratinsynthese beteiligt. Zink ist für die Zellteilung und somit das Zellwachstum mit verantwortlich. Es sorgt nicht nur für das Haarwachstum, sondern auch für eine widerstandsfähige und kräftige Haarstruktur. Auch dem Spurenelement Selen wird diese Eigenschaft zugeschrieben. Die Pigmentierung und damit Färbung der Haare wird durch den Farbstoff Melanin verursacht, der auch für Haut- und



Mit den richtigen Nährstoffen kann man das Haar von innen heraus stärken.

Foto: Pexels

Augenfarbe verantwortlich ist. Der Farbton ist dabei genetisch bestimmt. Um die natürliche Haarfarbe aber dennoch kräftig erstrahlen zu lassen, ist das Spurenelement Kupfer von Bedeutung, da es die Melanin-Produktion beeinflusst. Bei dem Hauptbestandteil Keratin handelt es sich genauer gesagt um ein Protein. Daher ist eine ausreichende Eiweißversorgung für ein gesundes Haarwachstum essenziell. Wer es genau wissen will, sollte auf die Aminosäuren Cystein und Methionin achten. Lysin beeinflusst Volumen und Haarform. Ausreichend Schlaf und Stressreduktion helfen weiterhin das Haar von innen zu stärken.



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.



Seniorengerechter Duschumbau:

bis zu 4000€
Pflegekassenzuschuss pro Person

Strauß
Duschen aus Glas
MEISTERBETRIEB

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

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

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.

Pflegeschützpunkt
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