



# GESUNDHEIT UND PFLEGE

## RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



**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](http://www.fachpflegedienst.de) [www.piepers-garten.de](http://www.piepers-garten.de)

# Corona, Grippe, RSV

### Wie sinnvoll sind Kombi-Selbsttests?

**E**rinnern Sie sich noch an das fiese Kitzeln tief in der Nase, während Sie den Tupfer eines Selbsttests an der Schleimhaut entlang drehen? Dann: Tupfer ins Röhrchen, ein paar Tropfen auf die Testkassette - und eine Viertelstunde lang abwarten. Färbt sich ein zweiter Strich? Das war für viele während der Corona-Pandemie Routine.

Selbsttests gibt es weiterhin zu kaufen - in Drogerien, in Apotheken, im Internet. Mittlerweile gibt es auch Kombi-Varianten, mit denen man sich nicht nur auf eine Infektion mit dem Coronavirus testen kann. Sondern auch darauf, ob eine Infektion mit Influenza- oder RS-Viren vorliegt. Letztere sind Atemwegsviren, die etwa für Neugeborene gefährlich werden können.

Für wen sind diese Kombi-Tests, die über alle drei Erreger Auskunft geben, sinnvoll? Erst einmal gilt: Welche Viren uns auch lahmlegen - sie alle fordern von uns dasselbe. Schonung, damit sich der Körper möglichst gut gegen den Erreger wehren kann.

#### Hilfreiche Information für Risikopatienten

Gerade für Menschen, die ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe haben, können solche Kombi-Selbsttests durchaus sinnvoll sein, sagt Prof. Leif Erik Sander, Direktor der Infektiologie der Berliner Charité. Denn sowohl gegen Influenza als auch gegen Corona gibt es antivirale Medikamente, die für Risikopatientinnen und -patienten die Wahrscheinlichkeit verringern



**Kombi-Selbsttests auf Corona, Influenza und RSV sind besonders für Risikopatienten nützlich, da sie schnelle Behandlungsentscheidungen ermöglichen.**  
Foto: Murat/dpa

können, dass es zu schweren Verläufen kommt.

Je früher sie von der Infektion wissen und mit Arzt oder Ärztin besprechen, ob diese Medikamente für sie sinnvoll sind, desto besser ist das. Denn es läuft die Zeit: „Je schneller die antivirale

Therapie beginnt, desto besser“, sagt Leif Erik Sander. Das Medikament Paxlovid etwa, das schwere Coronaverläufe verhindern kann, sollte innerhalb von fünf Tagen nach Symptombeginn angewendet werden.

#### Schutz für andere

Gut möglich auch, dass ein positiver Test Anlass gibt, andere besser zu schützen. „Dann achtet man bei Corona vielleicht besser darauf, dass man es nicht weitergibt auf der Arbeit, sondern zu Hause bleibt, bis man wieder gesund bzw. der Test negativ ist oder bis mindestens fünf Tage vergangen sind. Bei Influenza gilt im Grunde dasselbe“, sagt Leif Erik Sander.

Und wer weiß, dass RS-Viren hinter dem Infekt stecken, sollte erst recht darauf verzichten, die Freunde mit ihrem neugeborenen Kind zu besuchen.

Auch wenn man überlegt, sich in dieser Saison noch gegen einen der Erreger impfen zu lassen, kann die Information, dass man damit infiziert ist, hilfreich sein. Dem Allgemeinmediziner Uwe Popert zufolge kann man sich die Impfung dann sparen.

„Wir wissen: Bei einer durchgemachten Infektion ist die Immunität sogar höher als durch eine Impfung“, sagt der Sektionssprecher Hausärztliche Praxis der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin ist. Am besten sucht man in so einem Fall das Gespräch mit Arzt oder Ärztin.

**Nicht alle Tests sind verlässlich**  
Doch nicht auf jeden Selbsttest kann man sich verlassen. „Diese Kombi-Tests sind nicht alle unbe-

dingt validiert. Aber prinzipiell sind viele von den Schnelltests schon brauchbar“, lautet die Einschätzung von Leif Erik Sander. Gerade wenn man den Test von Arzt oder Ärztin empfohlen bekommen hat, stehen die Chancen gut, dass man auf das Ergebnis vertrauen kann. Vorausgesetzt, man hat den Test durch die Anleitung entsprechend durchgeführt.

Wissen muss man auch: Die Selbsttests liefern keine Informationen, ob der Infekt kompliziert verläuft, oder sich vielleicht bereits eine bakterielle Zusatzinfektion entwickelt hat.

„Da würde ich als Arzt andere Tests in der Praxis machen“, sagt Uwe Popert. Wer sich also richtig elendig fühlt, etwa sehr hohes Fieber oder Atemnot erlebt, sollte das unbedingt ärztlich abklären lassen.

#### Wenn sich kein zweiter Strich zeigt

Und wenn man verschnupft ist und Husten hat, der Kombi-Selbsttest aber negativ bleibt? Für Corona, Grippe und RSV gilt: „Dann kann man schon davon ausgehen, dass man in dem Moment nicht hoch ansteckend für diese Erreger ist“, sagt Leif Erik Sander.

Möglich ist allerdings auch, dass andere Viren den Infekt ausgelöst haben.

Rhinoviren etwa, die einen großen Teil des Infektionsgeschehens ausmachen und als typische Schnupfenviren gelten. „Wobei man sich ja auch da überlegen sollte, ob man die an seine Mitmenschen weitergeben möchte“, sagt Leif Erik Sander. (DPA)

**WEIL ES ZU HAUSE AM SCHÖNSTEN IST**

... sorgen wir dafür, dass Sie dort so lange wie möglich bleiben können.

**Diakoniestation Burgwedel/Langenhagen**

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen einfühlsam und zuverlässig in allen Bereichen der ambulanten Alten- und Krankenpflege. Wir sind für Sie da. Jederzeit.

**DIAKONIESTATIONEN HANNOVER**  
Hausliche Alten- und Krankenpflege

Ehlbeek 2 | 30938 Burgwedel  
Tel. 05139 27002 | [www.dsth.de](http://www.dsth.de)  
@diakoniestationenHannover

Lust auf einen tollen Job? Einfach & schnell bei uns bewerben: <https://kontakt.dsth.de>

# Hypochondrie: Was hilft gegen die Angst vor Krankheiten?

### Auswirkungen auf den Alltag

**S**ie checken immerzu, ob mit Ihnen alles in Ordnung ist, und haben doch ständig das Gefühl, an einer schweren Erkrankung zu leiden: Menschen mit Hypochondrie «sind überzeugt, dass ihre Gesundheit in großer Gefahr ist», sagt Klaus-Dirk Kampz, Geschäftsführer der My Way Psychiatrischen Klinik in Reichshof-Eckenhagen (NRW). Ein Hauptsymptom ist die übermäßige Beschäftigung mit körperlichen Symptomen - oft ohne medizinische Befunde. Kampz: „Menschen mit einer hypochondri-

schen Störung leiden ohne eine Erklärung für ihre Symptome enorm unter der Ungewissheit.“

Infolgedessen komme es sehr häufig zu Arztbesuchen, Arztwechseln und zum Anzweifeln von medizinischen Befunden, führt er aus. Und: „Nicht selten vermeiden Betroffene Situationen, die ihre Angst vor einer Erkrankung verstärken, seien es berufliche Tätigkeiten oder Freizeitaktivitäten.“

„Betroffene beobachten aufgrund ihrer Angst permanent die eigenen Körperfunktionen, messen

beispielsweise alle paar Minuten ihren Puls oder Blutdruck und interpretieren kleinste Abweichungen als Anzeichen schwerer Erkrankungen“, erklärt der Fachmann. „Diese zwanghafte Kontrolle prägt den Alltag enorm und ist eine verzweifelte Suche nach Sicherheit.“ Deshalb zähle die psychische Krankheit laut aktueller ICD-11-Auflistung der Weltgesundheitsorganisation WHO künftig auch zur neuen Klassifikation der Zwangsstörungen, so Kampz. Zur Angst, an einer schweren körperlichen Erkrankung zu lei-

den, kommt: Aufgrund schlechter Erfahrungen mit dem Gesundheitssystem oder Stigmatisierung („eingebildete Krankheit“) scheuen sich viele Betroffene anfangs oft, ihre übertriebene Angst vor Erkrankungen als Form einer psychischen Erkrankung anzuerkennen, heißt es von den Experten der Schön Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee.

Ohne Behandlung drohen zusätzliche psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Panikattacken. Daher raten Fachleute Betroffenen übereinstimmend zu Psychotherapie. Denn: Für Hypochonder fühlen sich die Beschwerden sehr real an, sie können ihre Denk- und Verhaltensmuster nicht einfach ablegen.

Mit professioneller Hilfe und in der Regel verhaltenstherapeutischen Verfahren aber können sie ihren Ängsten auf den Grund gehen und Bewältigungsstrategien entwickeln, die einen Alltag mit weniger Sorgen ermöglichen. Dazu gehört laut Kampz, zu akzeptieren: Für eine gesunde Verfassung gebe es „keine absolute Gewissheit, wie sie sich Betroffene wünschen, sondern nur eine Wahrscheinlichkeit“. (DPA)

**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](http://www.tagespflege-wedemark.de)

**Sozialstation**

- 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

**Wohnpark Tagespflege**  
ALTE FESTWIESE - ELZE

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

Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark  
[info@sozialstation-wedemark.de](mailto:info@sozialstation-wedemark.de) - Te.: 05130 / 9719-0  
[www.sozialstation-wedemark.de](http://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](http://allerhop@medicare-pflege.de) | [www.medicare-pflege.de](http://www.medicare-pflege.de)

**MediCare**  
Seniorenresidenz Allerhop

*Wo das Herz isst, sind wir zuhause.*