



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

Mythencheck zur Periode: Was bei Tampons, Tassen & Co. gilt

Schwämme aus dem Meer als nachhaltiges Menstruationsprodukt? Giftstoffe in Tampons? Und was hat die Menstruationstasse mit der Spirale zu tun? Rund um die Periode kursieren viele Halbwahrheiten.

Grundsätzlich sollte „jede Frau und jedes Mädchen das Periodenprodukt wählen, mit dem sie sich am wohlsten fühlt“, heißt es vom Berufsverband der Frauenärztinnen und Frauenärzte (BVF). Zum Welttag der Menstruationshygiene (28. Mai) klärt der Verband auf. 5 Fakten zu Menstruationsprodukten:

1. TSS betrifft nicht nur Tampon-Nutzerinnen

Plötzliches Fieber, Kopfschmerzen und ein Blutdruckabfall, der sich etwa durch Schwindel bemerkbar macht: Das sind die Symptome eines toxischen Schocksyndroms (TSS). Viele bringen es ausschließlich mit Tampons in Verbindung. Das ist jedoch irreführend. Die durch Bakterien ausgelöste Erkrankung kann zum Beispiel auch im Zusammenhang mit Menstruationstassen oder -schwämmchen auftreten.

Um das Risiko für TSS zu verringern, gilt: Binden, Tampons und Co. sollten regelmäßig und mit gewaschenen Händen gewechselt wer-



Vielfalt der Menstruationsprodukte: von Tampons über Menstruationstassen bis hin zu Periodenunterwäsche. Jede sollte das Produkt wählen, das am besten zu ihr passt.

Foto: Christin Klose

den. Wiederverwendbare Produkte wie Menstruationstassen oder Periodenunterwäsche müssen gründlich ausgespült und ausgekocht beziehungsweise bei hoher Temperatur gewaschen werden.

2. Pestizide in Tampons? Entwarnung vom BfR

Immer wieder sorgen Berichte über Schadstoffe in Tampons für Verunsicherung. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) gibt jedoch Entwarnung: Gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Schwermetalle und Pestizide seien bei der

Nutzung von Tampons nicht zu erwarten.

3. Menstruationstasse und Spirale: Komplikationen möglich

Die Menstruationstasse gilt als nachhaltige und auf Dauer kosteneffiziente Alternative. Frauen, die zur Verhütung eine Spirale verwenden, sollten jedoch aufpassen: In seltenen Fällen kann das Saugprinzip der Tasse den Sitz der Spirale beeinflussen oder sie sogar lösen. Rücksprache mit der Frauenärztin ist hier ratsam.

4. Periodenunterwäsche: Auf Biozide achten

Mehrlagige Periodenslips sind praktisch und nachhaltig - beim Kauf lohnt jedoch ein Blick auf die Inhaltsstoffe. Manche Produkte enthalten Biozide wie Silberchlorid in der Saugschicht, die unangenehme Gerüche verhindern sollen. Mögliche gesundheitliche Auswirkungen dieser Substanzen sind laut Experten noch nicht abschließend geklärt. Das BfR empfiehlt für Periodenslips grundsätzlich eine Waschtemperatur von 60 Grad, auch wenn das Material darunter leidet. Erst dann würden alle Bakterien abgetötet.

5. Nachhaltige Naturschwämme? Besser verzichten

Meeresschwämme werden gelegentlich als besonders nachhaltige Menstruationsprodukte beworben. Aus medizinischer Sicht sind sie jedoch nicht zu empfehlen. Das Problem: Ihre stark poröse Struktur macht es unmöglich, sie zuverlässig keimfrei zu reinigen. Wer eine Alternative zu herkömmlichen Tampons sucht, greift besser zu Soft-Tampons - im Vergleich zu Naturschwämmen die hygienischere Einmal-Variante.

Sommerhitze: Achtung, manche Medikamente wirken anders

Bei hohen Temperaturen im Sommer will unser Körper nur eines: bloß nicht überhitzen. Daher gibt er Wärme über die Haut ab und kühlt sich durch Schwitzen herunter - alles schlaue Anti-Hitze-Strategien. Die können allerdings dafür sorgen, dass Medikamente stärker oder schneller wirken. Passt man nicht auf, kann das gefährlich werden.

Die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) rät daher allen, die dauerhaft rezeptpflichtige Arzneimittel einnehmen, in der Apotheke nachzufragen, ob während Hitzewellen die Dosis angepasst werden sollte.

„Zwei, drei heiße Tage sind in der Regel kein Problem. Aber auf eine längere Hitzeperiode sollte man sich besser vorbereiten“, so Apothekerin Stefanie Tiede aus dem Vorstand der Bundesapothekerkammer. Fachleute raten allerdings davon ab, auf eigene Faust - also ganz ohne Rücksprache mit Arzt, Ärztin oder Apotheke - an der Dosierung zu schrauben.

Ein Überblick, bei welchen Arzneimitteln es kritisch werden kann - und warum:

Beispiel 1: Wirkstoffpflaster

Bei Schmerz- und Hormontherapien kommen mitunter Pflaster zum Einsatz, die Wirkstoffe über die Haut an den Blutkreislauf abgeben. Diese Pflaster können an heißen Tagen zum Problem werden, weil die Haut dann stärker durchblutet ist und dementsprechend mehr Wirkstoff aufnimmt.

Dann droht eine Überdosierung, warnt Apothekerin Stefanie Tiede. Im Falle von Arzneipflastern, die Opiode an die Haut abgeben, kann es dann etwa zu einer lebensgefährlichen Verlangsamung der Atmung kommen.

Beispiel 2: Entwässernde Medikamente

An heißen Tagen verliert der Körper durch das Schwitzen ohnehin schon mehr Flüssigkeit als sonst. Kommen dann auch noch entwässernde Tabletten - etwa zur Behandlung von Bluthochdruck - ins Spiel, kann der Körper schneller austrocknen. Als Warnzeichen dafür nennt die ABDA Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen.

Um den Flüssigkeitshaushalt im Blick zu behalten, rät Apothekerin Tiede dazu, sich täglich auf die Waage zu stellen. Sinkt das Ge-

wicht von Tag zu Tag, kann das auf einen Wasserverlust hindeuten.

Beispiel 3: Insulin

Insulinpflichtige Diabetikerinnen und Diabetiker sollten an heißen Tagen besonders aufpassen: Spritzen sie sich das Hormon in die durch die Wärme stärker durchblutete Haut, kann es deutlich schneller wirken.

Eine Folge können Unterzuckerungen sein, wie der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) warnt. Tückisch: Betroffene neigen dazu, die typischen Symptome einer Unterzuckerung, Schwitzen oder Erschöpfung etwa, der Hitze zuzuschreiben.

Um einen entgleisenden Blutzuckerspiegel rechtzeitig zu erken-



Wer dauerhaft rezeptpflichtige Arzneimittel einnimmt, sollte in der Apotheke nachfragen, ob bei Hitze die Dosis angepasst werden muss.

Foto: Christin Klose

nen, prüfen Diabetikerinnen und Diabetiker ihre Glukosewerte in Hitzewellen besser häufiger als sonst.

Und sie sollten darauf achten, dass der Insulin-Pen nicht an heißen Tagen nicht in der prallen Sonne liegt. Bei Temperaturen von über 30 Grad kann es sich nämlich verändern - und seine Wirkung verlieren. „Verwenden Sie kein Insulin, das ausgeflockt ist oder eine bräunliche Färbung aufweist“, rät VDBD-Expertin Theresia Schoppe.

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 lockt, sind wir zuhause.

37166701_002626

2-Rad Krüger Viele verschiedene Modelle kurzfristig bestell- und lieferbar!

Dein Bike-Spezialist seit über 75 Jahren

Ihr Boxenstop in Langenhagen

NEUHEIT!

„VanRaam Thuja“ Design-Innovator“

E-Mobile mit Service



„Capri“

Reichweite 25 Km, komplett zerlegbar, Batterie extern zu laden



Werkstattservice • Liefer- und Abholservice • Probefahrten möglich
Walsroder Straße 141 • 30853 Langenhagen • Tel. 0511 - 738047
Mo. - Sa. 9 - 13 Uhr • Mo. - Fr. 14 - 18 Uhr / **Montags wieder geöffnet!!!!**

5163301_002626

Mobile med. Fußpflege
Mzkin Asman
Unser Angebot: inkl. Fußmassage!
Auch als Geschenkgutschein erhältlich.
0176-471 963 82

Vermächtnis mit Herz
Ihr Erbe. Ihre Geschichte. Ihr Wunsch.
Gemeinsam Werte sichern, Zukunft gestalten.
Jetzt starten!

37052301_002626

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

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

Ambulanter Pflegedienst

3183501_002626

Job oder Pflegeplatz gesucht?

Jetzt QR Code scannen und über WhatsApp bewerben.

BACHSTRASSE SENIORENHEIM
www.bachstrasse.de
Telefon: 0511 / 64 64 17-0

3174501_002626

Hans Beger Stiftung
Kampf dem Bauchspeicheldrüsenkrebs

✓Beratung
✓Hilfe
✓Forschung
✓Wissen
✓Heilung Ihre Spende kommt an!

Mehr erfahren Sie unter: www.pankreasstiftung.de oder nebenstehendem QR-Code
Spendenkonto: IBAN: DE73 6005 0101 7439 5026 91, BW Bank Ulm

Ich spüle nicht*
**Ich liebe Dich!*

Wieder nicht alles richtig verstanden?

Dann machen Sie bei uns einen **KOSTENLOSEN Hörtest!**

JETZT TERMIN VEREINBAREN:
0511 - 20 20 528

HOPPE HÖRGERÄTE
Langenforther Platz 30853 Langenhagen
Parkplätze auf dem Hof (Zufahrt über Godshorner Str. frei)

www.hoppe-hoergeraete.de

7127601_002626