

Sie fragen, wir antworten

Wir alle wünschen uns, gesund zu bleiben, und wir möchten Krankheiten vorbeugen. Wenn Sie unter Beschwerden leiden und nicht wissen, an wen oder wohin Sie sich wenden sollen, wenn Sie Fragen an Ärzte oder andere Experten haben, wenn Sie Rat suchen, mehr über ein bestimmtes Thema wissen möchten oder einen bewährten Gesundheitstipp an unsere Leser weitergeben wollen, schreiben Sie uns, oder rufen Sie an. Über Ihre Zuschrift freut sich:

HNA
Waldeckische Allgemeine
Betreff: Gesundheit
Kontakt: Maja Yüce,
Tel. 0 56 31/97 46 24,
E-Mail: korbach@hna.de



Video: So werden Zähne richtig geputzt

Wie Zähne richtig geputzt werden, zeigt in unserem neuen Gesundheitsvideo Zahnärztin Dr. Bettina Ferrari. Die Zahnbürste sollte nach dem KAI-Prinzip bewegt werden: Zuerst über die Kaufläche, dann über die Außenseite, schließlich über die Innenseite. Das Video mit weiteren Tipps sehen Sie im Internet unter

www.hna.de/video
in der Rubrik Gesundheit.
(abg) Foto: dpa

Neue Kraft für Körper und Seele

WALDECK-FRANKENBERG. In diesem Jahr führt die Awo-Stiftung Lichtblicke ihr Urlaubsangebot für an Demenz erkrankte Menschen und deren pflegende Angehörige an insgesamt drei Terminen durch.

Vom 9. bis 16. Mai werden Seniorenpaare dieser Zielgruppe Gelegenheit haben, gemeinsam mit anderen betroffenen Paaren einen auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Urlaub im Awo-Landhaus Fernblick in Winterberg zu verbringen und dabei neue Kraft für Körper und Seele zu tanken.

Ziel: Regeneration

Unter dem Motto „Erholung miteinander, Erholung voneinander“ zielt das von der Awo aufgelegte Urlaubsprogramm vor allem auf eine langanhaltende Regeneration pflegender Angehöriger ab und setzt deshalb auf die vier Elemente Wellness, psychologische Unterstützung, Kenntnisse für eine verständnisvolle Pflege und soziale Kontakte. Auf diese Weise bekommen die Teilnehmer ein Stück verloren gegangener Normalität zurück und werden langfristig für ihren Alltag gestärkt.

Damit dies gelingt, sind die dementen Menschen im Sauerländer Urlaubsdomizil in den Händen qualifizierter Awo-Pflegekräfte. Die Awo-Stiftung Lichtblicke finanziert das Regenerationsprogramm für die Pflegenden komplett. Sofern eine Pflegestufe vorliegt, zahlt die Betreuungskosten für den an Demenz Erkrankten die Pflegekasse. Die Reiseteilnehmer zahlen Kost und Logis. (nh/may)

Anmeldung: bis zum 21. April bei Sigrid Wieder, Awo-Stiftung Lichtblicke, Kassel, 0561/5077103, E-Mail: sigrid.wieder@awo-nordhessen.de

Ärzte-Witz

Im Wartezimmer: Eine ältere, aufgeregte Patientin fragt ängstlich ihren Nachbarn: „Der Doktor wird wohl kein Anfänger sein?“

Wie kommen sie denn darauf, liebe Frau?“

„Nun, die Zeitschriften sind alle erst zwei Wochen alt.“

Stefan Kichler, Haina

Schicken Sie uns Witze

Lachen ist gesund, schicken Sie uns Ihre Lieblingswitze an: korbach@hna.de

Pillen richtig nehmen

In Apotheken gibt es Tipps für den Umgang mit Medikamenten

VON HEIKE SAURE

ADORF. Es gibt sie in Blau, Rot, Gelb oder Weiß, mit Rille oder ohne, als Kapsel oder Dragee: Die Rede ist von Tabletten. Gegen jedes kleine Wehwehchen gibt es inzwischen eine Pille und natürlich werden auch chronische Erkrankungen oder akute Notfälle mit Medikamenten gelindert oder sogar geheilt.

Das ist einerseits gut so, aber andererseits steigt die Zahl der Erkrankungen und sogar Todesfälle durch unsachgemäße Einnahme oder Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten immer mehr an. Nicht ohne Grund heißt es bei jeder Werbung für Medikamente: Fragen sie ihren Arzt oder Apotheker. Denn nur diese können unerwünschte Wechselwirkungen ihrer Medikamente ausschließen.

Die Packungsbeilage ist vielen Patienten inzwischen zu kompliziert oder schreckt durch die endlose Zahl der Risiken und Nebenwirkungen eher ab, sodass tausende verschriebene Medikamente entweder gar nicht abgeholt oder anschließend nicht eingenommen werden.

Dabei weiß der Adorfer Apotheker Dr. Ulrich Seidel, dass sich dies oft vermeiden ließe. Generell müssen sich



Ganz unterschiedlich: Tabletten gibt es in den verschiedensten Formen und Farben.



Über drei Jahrzehnte als Apotheker tätig: Dr. Ulrich Seidel aus Adorf gibt Tipps, worauf man bei der Einnahme von Medikamenten achten sollte. Fotos: Saure

die Pharmakonzerne rechtlich gegen alles absichern und Beobachtungen aus den verschiedenen Phasen der Erprobung eines Medikaments dokumentieren. Was aber nicht heißt, dass jede Einnahme gleich zu schwersten Nebenwirkungen führen muss.

Doch die Frage in der Apotheke nach dem wie und wann man das jeweilige Medikament einnehmen sollte, spart manchen Ärger, statt sich alleine durch den Beipackzettel zu arbeiten. In vielen Apotheken besteht außerdem die Möglichkeit, seine persönlichen Daten speichern zu lassen, sodass bei Medi-

kamentenunverträglichkeit oder Wechselwirkungen dem Apotheker sofort ein Signalsystem anzeigt, dass etwas nicht stimmt, und die Patienten so informiert werden.

Nicht jede Tablette muss ganz geschluckt und muss daher geteilt werden. Gerade bei Kindern gilt hier größte Vorsicht, doch auch generell lässt sich nicht jede Tablette teilen, weil hierdurch die therapeutisch genaue Dosierung verfälscht wird. Auch Kapseln sollte man nicht ohne den Rat des Arztes oder Apothekers öffnen, nur weil sie so besser zu schlucken sind.

Grundsätzlich gibt es Tabletten in allen möglichen Formen, Farben und Oberflächen, was schon allein bei der Unterscheidung hilft, wenn man täglich auf mehrere Medikamente angewiesen ist. Tabletten in Drageeform sind zusätz-

lich mit einem Überzug versehen. Dadurch lassen sie sich beispielsweise besser schlucken, gleichzeitig hält der Überzug dem Magensaft länger stand.

Manche Tabletten sollen den Magensaft überstehen, weil ihr Wirkstoff erst im Darm freigesetzt werden soll, andere sollen sich schon in der Mundschleimhaut lösen. Soll die Tablette den Magensaft überstehen, muss sie den Magen relativ schnell wieder verlassen. Deshalb sollen solche Tabletten möglichst vor dem Essen, sprich auf leeren Magen genommen werden, damit sie diesen schneller passieren können.

Andere Medikamente wie einige mit Depotwirkung wiederum sollen während der Mahlzeiten oder nach ihnen eingenommen werden.

TIPPS

Zur Person

Dr. Ulrich Seidel ist 66 Jahre alt und ist seit 34 Jahren Apotheker in Adorf. Seidel, der in Sachsen geboren und in Franken aufgewachsen ist, hat in Würzburg und Marburg Pharmazie studiert.

Einst sang der Vater zweier erwachsener Kinder im Windsbacher Knabenchor, heute frönt er seiner Musikleidenschaft im Arolser Kammerchor und der Korbacher Kantorei und beim Spielen von Trompete und Horn. (zhs)

Heute: Vortrag Depression erkennen

HAINA. Legt man die Zahlen der Gesundheitsberichterstattung des Bundes zu Grunde, sind gegenwärtig etwa 50 000 Menschen in Nordhessen an einer Depression erkrankt. Weitere 80 000 bis 130 000 derzeit Gesunde waren in der Vergangenheit erkrankt oder werden künftig von einer Depression betroffen sein. Etwa 60 depressiv erkrankte Menschen versterben jedes Jahr durch Selbsttötung.

Die seelischen und körperlichen Symptome der Depression sind vielen betroffenen Menschen nicht ausreichend bekannt, vielfach unterliegt die Erkrankung auch noch einer Tabuisierung. Beides kann dazu führen, dass die erkrankten Menschen nicht fachgerecht behandelt werden und sich ihr quälender Leidensweg, der durch Gefühle von Antriebslosigkeit, Hoffnungs- und Perspektivlosigkeit oder auch durch Körpersymptome wie Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit und ständige Erschöpfung gekennzeichnet sein kann, unnötig verlängert.

Vordringliche Zielsetzung des Nordhessischen Bündnis gegen Depression in Haina ist es, über Depressionen und deren psychosoziale Auswirkungen zu informieren, die Krankheit damit zu enttabuisieren und deren frühzeitige Diagnostik und Behandlung zu verbessern.

Termin: Heute veranstaltet das Bündnis um 16 Uhr im Kapitelsaal der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Haina einen öffentlichen Vortrag zum Thema: „Depressionen – erkennen und behandeln“.

Termine

Kleiderbasar für große Größen

BAD WILDUNGEN. Die Adipositas-Selbsthilfegruppe Bad Wildungen lädt ein zum fünften XXL-Basar. Verkauft und gekauft werden kann Kleidung von Größe 42 bis XXXXXL. Termin: Samstag, 14. Mai, 12 bis 16 Uhr, im Martin-Luther-Haus (Breiter Hagen 12), Bad Wildungen. Im Angebot sind Damen- und Herrenkleidung, so die Veranstalter. Wer bei dem Basar etwas verkaufen möchte, wendet sich an: Kerstin Gröll-Lehmann, 05621/72707 oder Marion Steinmeyer, 0162/6756249. www.shg-bw.de

Schminktipp für Krebspatientinnen

Ein „Freude am Leben“-Kosmetikseminar für Krebspatientinnen in Therapie bietet DKMS LIFE am Mittwoch, 23. März, ab 15.15 Uhr in der Klinik Reinhardshöhe in Bad Wildungen an. Die Teilnehmerzahl ist auf zehn begrenzt. Information und Anmeldung: Klinik Reinhardshöhe, 34537 Bad Wildungen, Lilo Dehnert, Tel. 05621/705227; www.dkms-life.de.

DAK Korbach lädt zum Fitness-Test ein

Die DAK Korbach bietet am Donnerstag, 10. März, von 10 bis 16 Uhr, allen Korbachern einen kostenlosen Gesundheits-TÜV im Servicezentrum, Klosterstraße 1, an. Der Test umfasst mehrere Module, an denen Gesundheitswerte wie Blutdruck und Körperfett erhoben werden. Teilnehmer bekommen einen Puls-Calculator und den Messer für den Body-Mass-Index geschenkt. Für Firmen wird der Test ebenfalls angeboten. Informationen für Unternehmen: DAK-Servicezentrum Korbach, Tel.: 05631/50 62 50.