



Die Gesundheit im Blick

Ein Ausflug ins Grüne tut gut und ein Fernglas hilft dabei, Tiere in der Natur zu beobachten. Viele Modelle enthalten jedoch Schadstoffe, die in die Haut eindringen und Krebs auslösen können – darauf weist die Stiftung Warentest hin. Unbedenklich sind jedoch diese Feldstecher, die auch einen guten Blick auf Adler, Gämse und Co. gewähren:

- 1 CL Pocket 10x25 von Swarovski, ca. 890 Euro
- 2 IS II 10x30 von Canon, ca. 610 Euro
- 3 IS 10x20 von Canon, ca. 580 Euro

41 %

der Menschen in Deutschland, die schon einmal eine Zecke hatten, wurden im eigenen Garten von dem Insekt gestochen.

Quelle: Pfizer, 2023



Sonnenschutz hilft der Haut. Tipp: Cremes mit chemischen UV-Filtern schnell aufbrauchen

So heilen Wunden besser

Beim Obstschälen oder Zwiebelhacken die Haut aufgeritzt? Wie Wunden schneller heilen, weiß Chirurg Dr. Ludger Meyer

Dr. Ludger Meyer, plastisch-ästhetischer Chirurg und Leiter der Villa Bella-Klinik in München



Je älter man wird, desto langsamer heilen Wunden. Woran liegt das?
MEYER Im Laufe des Lebens läuft der Stoffwechsel immer langsamer und somit können sich geschädigte Zellen nicht mehr so gut regenerieren. Zudem wird die Haut dünner und daher generell anfälliger für Verletzungen.

Was kann man dagegen tun?
All das, was das Herz-Kreislauf-System stärkt, wie regelmäßige Bewegung und eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Auch ist es sinnvoll, die Haut im Alter gut zu pflegen, etwa mit Cremes, die feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe wie Hyaluron und Vitamin C enthalten. Zudem hilft eine gute Wundversorgung beim Abheilen.

Wie sieht diese aus?
Ein antiseptisches Spray spült Schmutz und Keime aus der Wunde. Dann trägt man ein Wund-Gel auf und deckt die Stelle ab.

Und wenn die Wunde nach ein paar Tagen nicht abgeheilt ist?
Wenn die betroffene Stelle rot und warm wird oder anschwillt, ist das ein Zeichen für eine bakterielle Entzündung. Dann sollten Sie umgehend zum Arzt gehen. Das gilt auch für den Fall, dass sich der Zustand nach acht Wochen nicht gebessert hat, denn dann liegt eine chronische Wunde vor. Möglicherweise ist der Grund dafür eine nicht erkannte Diabetes-Erkrankung oder Durchblutungs-Störung. Das muss abgeklärt werden.

Wie lassen sich Narben verhindern?
Kleinere Verletzungen verheilen schneller, wenn die Wunde feucht gehalten wird. Dafür gibt es spezielle Pflaster und Verbände. Dann bilden sich weniger Narben und es treten seltener Infektionen auf. Zudem gilt: nicht rauchen. Nikotin stört die Wundheilung und erhöht das Risiko einer Narbenbildung.

Sonnenschutz: Vorsicht bei chemischen Filtern

Der Herbst steht vor der Tür und halb aufgebrauchte Sonnencremes wandern dann oft in den Schrank für den nächsten Sommer. Die Verbraucherzentrale NRW warnt jedoch davor, Produkte vom Vorjahr wiederzuverwenden, wenn sie den chemischen UV-Filter Octocrylen (s. Packung) enthalten. Denn dieser wandelt sich mit der Zeit in Benzophenon um – ein Stoff, der allergische Hautreaktionen verursachen kann.



Geschwollene Lymphknoten? Das kann auf Krankheiten hindeuten

Jodhaltige **Nahrungsergänzungsmittel** immer mit dem Arzt absprechen, um die maximale Tagesdosis von 500 µg (Mikrogramm) nicht zu überschreiten.

Folgende **Lebensmittel** decken jeweils den Tagesbedarf*:
200 g Kabeljau,
10 g jodiertes Speisesalz,
1,2 kg Brokkoli,
100 g Seelachs

Die empfohlene **Tagesdosis Jod** beträgt für Personen ab 51 Jahren 180 µg (1 Mikrogramm = 1 Tausendstel Milligramm)

*Ca-Angaben, je nach Lebensmittel sind Abweichungen möglich

Jod gegen Schilddrüsen-Knoten

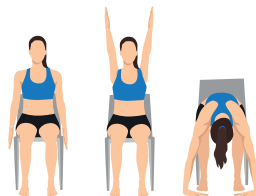
Fast jeder Zweite in Deutschland hat Knoten in der Schilddrüse. Die meisten davon sind gutartige, sogenannte „heiße“ Knoten und verursachen keine Beschwerden. Jedoch können sie eine Überfunktion der Schilddrüse auslösen und somit vor allem im Alter das Risiko für Vorhofflimmern und Osteoporose erhöhen. Eine ausreichende Jodzufuhr beugt den Knoten vor

Alles im Fluss

Das Lymphsystem ist ein Netzwerk von Gefäßen, das die Abfallstoffe des Körpers entsorgt. Um es gesund zu halten, helfen sanfte, fließende Yoga-Bewegungen wie diese beiden Übungen im Sitzen:

BERGHALTUNG

Auf einen Hocker setzen und die Arme locker neben den Körper fallen lassen. Die Füße stehen auf dem Boden. Einatmen und dabei die Arme über die Seiten nach oben strecken – auch der Blick kann nach oben gehen. Beim Ausatmen taucht der Oberkörper nach unten in die Vorbeuge. Die Hände liegen auf den Knien oder gleiten Richtung Boden. Den Kopf dabei locker hängen lassen. Beim Einatmen die Arme wieder über den Kopf heben.



KRIEGER II

Auf einen Hocker setzen. Die Arme locker neben den Körper fallen lassen. Nun die linke Hüfte nach hinten ziehen und den Oberkörper nach links aufdrehen. Das rechte Bein wird gebeugt, das linke nach hinten gestreckt. Dabei die Arme in einer fließenden Bewegung beim Einatmen nach oben nehmen und beim Ausatmen zur Seite ausstrecken.

