

Leben im Alter

Anzeigen-Sonderveröffentlichung

Sonnabend, 22. Februar 2025

Tipps für Senioren

Typische Beschwerden lindern

5 Hausmittel, die Älteren helfen und die man vielleicht schon zu Hause hat



Flohsamenschalen können bei Verstopfung helfen, besonders bei älteren Menschen mit schwächerer Darmmuskulatur. FOTO: ZACHARIE SCHEURER

ohne Partner

Tanzen und Fitness für Senioren

| Movita | | Life Kinetik | |
|---------------|-----------|----------------|-----------|
| Bad Nenndorf | | Barsinghausen | |
| Dienstag | 09:30 Uhr | Mittwoch | 09:30 Uhr |
| Donnerstag | 09:30 Uhr | Tanzfit | |
| Barsinghausen | | Bad Nenndorf | |
| Dienstag | 11:30 Uhr | Donnerstag | 16:00 Uhr |
| Mittwoch | 11:00 Uhr | | |
| Donnerstag | 11:30 Uhr | | |

www.tanzschule-woebbekind.de
Tel. 05105/522888

Nicht immer muss es etwas aus der Apotheke sein: So einige Beschwerden, die im Alter typischerweise auftreten, lassen sich auch mit Dingen lindern, die man vielleicht sogar schon zu Hause hat. Gut zu wissen auch für alle, die jemanden pflegen.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt in Kooperation mit der Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Berliner Charité einen Überblick. Wichtig: Im Zweifel sollte man die Beschwerden ärztlich abklären lassen – und auch, ob etwas gegen die Anwendung des Hausmittels spricht.

1. Mit schwarzem Tee gegen Juckreiz
Im Alter wird die Haut oft trockener, manchmal juckt sie fies. Die Gerbstoffe, die in schwarzem Tee stecken, können Abhilfe schaffen.

Was man braucht: 1 Tuch, 2 bis 3 TL schwarzen Tee, 200 Milliliter Wasser

So geht es: Tee aufbrühen und für mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Das Tuch dann mit dem abgekühlten Tee durchfeuchten und auswringen. Die Auflage für einige Minuten auf die juckende Körperstelle legen, anschließend eine fetthaltige Creme auftragen. So eine Tee-Auflage kann mehrmals täglich wiederholt werden – auf offenen, entzündeten Hautstellen ist sie jedoch tabu.

2. Mit Leinsamen und Kamille gegen Mundtrockenheit
Zu wenig Speichel im Mund als Nebenwirkung von Medikamenten oder eine gereizte Mundschleimhaut, etwa weil Zahnprothesen drücken: Das ist unangenehm. Eine Mundspülung aus Kamille und Leinsamen kann die Trockenheit lindern und die Schleimhaut beruhigen.

Was man braucht (für eine Tagesportion): 1 EL Leinsamen, 1 EL getrocknete Kamille, 500 Milliliter Wasser

So geht es: Leinsamen für fünf Minuten in 250 Milliliter Wasser kochen, sie dann abseihen. Kamille mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

Leinsamen-Sud und Kamillentee zu gleichen Teilen mischen und damit spülen. Dem ZQP zufolge kann die Spülung viermal täglich angewendet werden, wobei sie im Kühlschrank gelagert werden sollte.

3. Mit Flohsamenschalen gegen Verstopfung
Ältere haben meist eine schwächere Darmmuskulatur - die Verdauung geht also langsamer voran. Das führt schnell mal zu einer Verstopfung. Ein Flohsamenschalen-Getränk kann durch die enthaltenen Schleimstoffe die Verdauung anregen.

Was man braucht (für eine Portion): 1 TL Flohsamenschalen, 100 Milliliter Wasser, Saft oder Milch

So geht es: Flohsamenschalen

in das Getränk einrühren und die Mischung für mindestens 10 Minuten quellen lassen. Das Getränk sollte möglichst vor dem Essen getrunken werden. Nachspülen sollte man anschließend mit einem Glas Wasser, damit es nicht zu Blähungen kommt.

4. Mit einer Kohlaufage gegen Schmerzen im Kniegelenk

Bei entzündlicher Arthrose kühlt Kohl. Dem ZQP zufolge kann man eine Auflage damit bis zu zweimal täglich anwenden, jeweils mit frischen Blättern.

Was man braucht (für eine Anwendung): 2 bis 4 Blätter Wirsing- oder Weißkohl, 1 Baumwolltuch, 1 elastische Binde

So geht es: Die Kohlblätter – ohne die harte Mittelrippe – plattrollen, bis etwas Saft austritt. Schmerzendes Gelenk mit den Blättern bedecken und das Tuch darüberlegen. Nun alles mit einer Binde umwickeln, einschneiden sollte die dabei allerdings nicht.

Mindestens eine Stunde oder über Nacht einwirken lassen. Dann die Auflage entfernen, die Körperstelle waschen und eine fetthaltige Creme auftragen.

5. Mit Zwiebelsaft gegen Husten

Bei einer Erkältung kann Zwiebelsaft abschwellend und schleimlösend wirken.

Was man braucht: 1 große Zwiebel, 2 EL Zucker oder flüssigen Honig, Zitronensaft für den Geschmack, 1 Gefäß mit festem Deckel

So geht es: Zwiebel klein schneiden und mit Zucker oder Honig in das Gefäß geben. Alles für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen – mit der Zeit tritt Flüssigkeit aus der Zwiebel aus. Diesen Saft abseihen und nach Geschmack noch etwas Zitronensaft dazugeben.

Löffelweise über den Tag verteilt einnehmen. Wichtig: Der Saft sollte täglich frisch zubereitet werden, sonst können sich Krankheitserreger vermehren.

Mehr als nur Müsli

Haferflocken beim Backen verwenden

Kernig, zart oder löslich: Vor allem als Haferflocken kommt das Sommergetreide bei uns auf den

Tisch. Rund vier Kilo Hafer verbraucht ein Durchschnittsdeutscher pro Jahr, heißt es vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), und zwar hauptsächlich als Flocken.

Eine Frage der Menge

Backen mit Hafer als Hauptzutat kann schwierig sein. Das liegt daran, dass das Getreide kaum Gluten und nur ein geringes Gashaltevermögen hat. Brote mit zu viel Haferanteil sind daher laut Wissensforum Backwaren nicht

so stabil oder auch zu teigig. Je nach Sorte kann sich auch ein bitter schmeckendes Aroma entwickeln. Daher sind für Haferbrot oder -brötchen vom Bäcker auch „nur“ mindestens 20 Prozent Hafererzeugnisse vorgeschrieben.

Wer mit Hafermehl backt, sollte es mit anderen Getreidemehlen, die Gluten enthalten, kombinieren, rät das Wissensforum. Als Zutat kann Hafer das Gebäckene durchaus saftiger machen, etwa auch in süßen Rezepten wie Muffins oder Bana-

nenbrot. Anders sieht es bei Feingebäck wie Cookies oder Keksen aus. Hier ist die Kleberqualität nicht so wichtig und der Haferanteil kann größer sein.

Flocken als Zutat oder Topping

Grundsätzlich lassen sich auch die Flocken gut backen, sowohl kernige Großblatfflocken als auch zarte Kleinblatfflocken.

Großblatfflocken sollten allerdings vor dem Einarbeiten etwa 30 bis maximal 60 Minuten bei

rund 30 Grad aufquellen. Dann sind sie besser zu verarbeiten und trotzdem noch im Teig erkennbar.

Ideal sind die Flocken auch als knackiges Topping, das beim Backen leichte Röstaromen entwickelt. Kombinieren kann man sie zum Beispiel mit Leinsamen und Sesam. Zum Bestreuen oder Wälzen eignen sich allerdings eher Kleinblatfflocken, weil sie besser an der Kruste haften. Großblatfflocken können als Dekor zu trocken sein und fallen schneller ab. (DPA)

Brigittenstift
Altenzentrum

Baltenweg 3 · 30890 Barsinghausen
Telefon: 0 51 05 · 52 86 - 0
Telefax: 0 51 05 · 52 86 - 52



Die besondere Adresse

Sie suchen ein neues Zuhause in einer schönen Umgebung und mit netten Nachbarn? Sie möchten weiterhin selbstständig leben und sich jederzeit gut versorgt wissen?



Weitere Infos auf unserer Homepage
www.brigittenstift.de

Wir sind für Sie da -
in Barsinghausen und Umgebung.
Tel. 0 51 05 / 52 98 48

Bade Ambulanter Pflegedienst

Unsere Leistungen für Ihre Pflege

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Beratungseinsätze
- Wundversorgung
- Pflegekurse

Für ein langes Leben zu Hause.

Hans-Böckler-Str. 30 · 30890 Barsinghausen · Tel. 0 51 05 / 52 98 48
info@ambulanter-pflegedienst-bade.de · www.ambulanter-pflegedienst-bade.de

Peter Klevesahl GmbH

Orthopädie-Technik Sanitätshaus

Marktstraße 16 · 30890 Barsinghausen
Telefon (05105) 515122 · Telefax (05105) 515111
www.klevesahl-orthopaedie.de

Mit OSKAR endlich wieder den Fernseher verstehen.

FINDEN SIE WIEDER FREUDE AM FERNSEHEN
MIT STIMMOPTIMIERTEN TON
DIREKT AN IHREM SITZPLATZ

faller

NEU

Ihr tragbarer Sprachverstärker für unbeschwerte TV-Momente

Jetzt bei uns **ERLEBEN**

- Dialoge klarer hören & leichter verstehen
- Klare Sprachwiedergabe bei normaler Lautstärke

- Partner und Nachbarn bleiben ungestört
- Einfache Bedienung

euronics

Kapmeyer TEAM GmbH

Marktstraße 49 | 30890 Barsinghausen
Mo - Fr 9.00 - 18.00 Uhr u. Sa 9.00 - 13.00 Uhr

www.kapmeyerteam.de