



# SENIOREN RATGEBER

mit vielen  
Rätseln



Starke  
Abwehr

## Fit durch den Winter

**Richtig versichert**  
Welche Policen  
ab 50 Sinn machen

**Hilfe für die Seele**  
Warum Psychotherapie  
in jedem Alter wirkt

**Erfahrung gefragt**  
Wie Senioren ihr  
Wissen weitergeben



## UNSERE EXPERTEN



Dr. Ulf Beyersdorff, Facharzt für Allgemeinmedizin



Dr. Martin Allwang, Apotheker



Dr. med. Sabine Zenker, Hautärztin



Gabi Kapell, Ernährungswissenschaftlerin



Dr. Matthias Probandt, Psychologe und Psychotherapeut



Wolfgang Büser, Rechtsexperte

# Sprechstunde

**SIE HABEN EINE FRAGE** zu einem speziellen Problem? Unsere Experten wissen Rat – schnell und kompetent.



**GESUNDHEIT**

**Ich leide neuerdings unter extrem kalten Händen und Füßen. Was kann das sein?**

*Klaus P., München*

Meist ist die Ursache dafür harmlos: Unser vegetatives (unwillkürlich arbeitendes) Nervensystem steuert unsere Durchblutung. Bei Betroffenen mit kalten Extremitäten steht es häufig auf „Sparflamme“, die Haut wird weniger gut durchblutet – viele der Betroffenen leiden gleichzeitig unter niedrigem Blutdruck. Um den Kreislauf anzukurbeln, empfehle ich, regelmäßig Sport zu treiben. Fingergymnastik, Kneipp'sche Wechselbäder und Bürstenmassagen sind

ebenfalls gute Mittel gegen kalte Glieder. Bei dauerhaften Beschwerden sollten Sie zum Arzt gehen, um eine Medikamentennebenwirkung oder ernsthafte Erkrankungen auszuschließen. So stecken manchmal arterielle Durchblutungsstörungen dahinter, bei Rauchern ist das häufig der Fall. Sie sollten außerdem untersuchen lassen, ob ein Diabetes Grund Ihrer Probleme ist: Kalte Hände können Zeichen einer Nervenschädigung sein, die bei Zuckerkranken häufig auftritt. Verfärben sich Ihre kalten Hände weißlich, deutet das auf eine Gefäßerkrankung hin, das „Raynaud-Syndrom“. Hier kann der Arzt weiterhelfen.

**Dr. Ulf Beyersdorff**



### GESUNDHEIT

**Ich nehme Schilddrüsenhormone ein, damit ich keinen Kropf bekomme. Nun habe ich vergessen, eine Tablette einzunehmen. Ist das schlimm?**

*Katharina S., Bad Driburg*

Haben Sie keine Sorge, Sie rutschen nicht gleich in eine Unterfunktion, wenn Sie einmal vergessen haben, Ihre Tabletten wie verordnet einzunehmen. Die Schilddrüse bildet aus der zugeführten

Hormondosis einen kleinen Vorrat. Holen Sie die Einnahme nicht während des Frühstücks nach. Der Körper nimmt die Hormone nicht auf, wenn sie gleichzeitig mit Nahrung zugeführt werden. Nehmen Sie einfach die normale Dosis am nächsten Morgen. Nehmen Sie auch nicht am nächsten Tag die doppelte Dosis zum Ausgleich ein. Das würde Ihren Stoffwechsel nur durcheinander bringen.

**Dr. Martin Allwang**



### KÖRPERPFLEGE

**Meine Augenbrauen sind oft rot, schuppen und jucken. Was kann das sein?**

*Sabine K., Bad Kissingen*

Vermutlich handelt es sich um ein „seborrhoisches Ekzem“, oft geht es mit Hautpilz einher. Die Ursachen dafür sind nicht geklärt. Stress oder

Zinkmangel verstärken das Problem vermutlich. Gehen Sie mit diesem chronischen Hautleiden zum Facharzt. Je nach Ursache lindern Wirkstoffe zum Auftragen wie etwa Antipilzmittel oder Entzündungshemmer die Beschwerden. Reinigen Sie Ihr Gesicht nur mit milden Waschsubstanzen.

**Dr. Sabine Zenker**



### ERNÄHRUNG

**Warum soll man exotische Früchte wie Bananen, Ananas oder Mangos nicht im Kühlschrank lagern?**

*Gertrud P., Tutzing*

Exotische Früchte vertragen Kühlschrank-Temperaturen nicht gut. Ihr Geschmack leidet stark, außerdem können sie braune Flecken und glasige Stellen bekommen. Das passiert schnell bei Bananen und Ananas, Zitrusfrüchte und Avocados reagieren nicht so empfindlich. Manche Früchte müssen zudem noch nachreifen, um ihren typischen Geschmack zu bekommen, was bei Kühlschrank-Temperaturen nicht funktioniert. Lagern Sie die Früchte am besten dunkel.

**Gabi Kapell**