



SENIOREN RATGEBER

Hilfe für Sehbehinderte

Licht ins Dunkel

mit vielen
Rätseln

Bridge, Schach?
Wie Sie spielend
fit im Kopf bleiben

Druck von unten
Die beste Hilfe bei
Schmerzen am Po

Lob der Faulheit
So entschleunigen
Sie Ihr Leben!



Sprechstunde

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



GESUNDHEIT

Ich möchte mir vor dem Urlaub noch einige Altersflecken entfernen lassen. Spricht etwas dagegen?

Gerlinde A., Würzburg

Ja. Immer wenn am Pigment gearbeitet wird, sollte der Patient vier bis sechs Wochen nicht in die Sonne. Sonst besteht die Gefahr, dass der behandelte Hautbezirk dunkler wird oder der Altersfleck wiederkommt. Für ein wirklich gutes Ergebnis sollten Sie außerdem nicht vorgebräunt sein. Verschieben Sie die Behandlung daher in den Herbst oder Winter, und lassen Sie sie nur von einem erfahrenen Hautarzt durch-

führen. Er muss vorab eine eindeutige Diagnose stellen. Ist ein Pigment auffällig, ist es nicht nur ein kosmetisches, sondern ein medizinisches Problem. Es muss unter Umständen operativ entfernt und feingeweblich untersucht werden. Nur bestimmte Pigmente wie Altersflecken können mit Laser oder gepulstem Licht entfernt werden. Beide Methoden beseitigen die Flecken nachhaltig. Um Altersflecken künftig zu vermeiden, sollten Sie unbedingt auf ausreichenden Sonnenschutz für Gesicht, Dekolleté und Hände achten.



*Dr. Sabine Zenker,
Hautärztin*



GESUNDHEIT

Wann darf ich nach meiner Kniespiegelung eigentlich wieder Auto fahren?

Ernst W., Aurich

Solange Sie nach der Spiegelung noch mit Gehstützen laufen, sollten Sie nicht Auto fahren. Das gilt auch, wenn Ihr Knie geschwollen ist oder wehtut. Können Sie das Knie ohne Beschwerden wieder voll belasten, dürfen Sie sich schon wenige Tage danach wieder ans Steuer setzen.



Dr. Isolde Leeb, Orthopädin