



Nicht vergessen:
Am 14. Februar
ist Valentinstag!



Geschenkideen oder auch
Geschenkgutscheine für Ihre Liebsten
finden Sie bei uns in der Apotheke!



Frau Verena Groß, PTA/PKA

Valentinstag:
Sag es mit Liebe



Rote Herzchen all überall lassen keinen Zweifel: Am 14. Februar ist Valentinstag. Ein guter Zeitpunkt, an den liebsten Menschen zu denken, der unser Leben reicher macht.

Zugegeben: Vielen Männern treibt dieser Termin Schweißperlen auf die Stirn – und manch einem einsamen Single Tränen in die Augen. Der Tag der Liebenden setzt viele Menschen unter Druck. Was soll ich nur schenken? Rosen? Schokolade? Parfüm? Und: Ist das auch genug? Unser Tipp zum Tage: Wie wäre es mit einem richtigen Liebesbrief an den einen Menschen, der es wirklich verdient hat?

Drei Smileys und eine Rechnung

Liebesbriefe haben im Jahr 2019 keinen leichten Stand: Der Smiley mit den verliebten Herzchen-Augen hat dem schmachttenden Brief längst den Rang abgelaufen. Eine Kurznachricht hier, eine E-Mail dort. Schriftliche Kommunikation ist heute schnell und schnörkellos, und der Postbote bringt fast ausnahmslos nur noch Rechnungen. Und doch erinnern wir uns zu gern an dieses unvergleichliche Gefühl, einen vielleicht sogar leicht duftenden Briefumschlag zu erhalten, der sorgfältig von Hand beschriftet wurde, möglicherweise mit einem geschmackvollen Aufkleber und einer mit Bedacht ausgewählten Briefmarke verziert. Die freudige Erwartung vor dem ersten Öffnen. Vielleicht ein wenig Mühe beim Entziffern der Handschrift. Und schließlich der Genuss der warmen Worte, das glückliche Lächeln über die gelungene Botschaft. All das macht handgeschriebene Briefe heute zu etwas ganz Besonderem. Erst recht, wenn noch eine kleine Aufmerksamkeit beiliegt! Ein Tütchen Wellness-Tee – vielleicht erweitert zu einem Ausflug in eine Wellness-Oase? Wohlriechende Kräuter – vielleicht verbunden mit einem Massagetermin? Hochwertige Lakritze – verbunden mit einer Einladung zu einem gemütlichen Fernsehabend zu zweit? So richtig romantisch werden Brief und Beigabe, wenn alles haargenau zum Beschenkten passt.

„Ich kann weder essen noch schlafen, weil ich nur an Dich denke, Liebste, ich mag nicht mal mehr Pudding.“

Früher reine Männersache

Der Brief an die Liebste war in grauer Vorzeit übrigens zunächst reine Männersache. „Das hing vor allem mit ihrer gesellschaftlichen Rolle zusammen“, sagt Linguistik-Professorin Andrea Rapp von der TU Darmstadt, die zusammen mit Eva Wyss von der Uni Konstanz Liebesbriefe erforscht. „Bis zum Zweiten Weltkrieg war die leidenschaftliche schriftliche Liebeserklärung einer Frau kulturell und gesellschaftlich nicht erwünscht“, ergänzt Eva Wyss, Hüterin des Liebesbrief-Archivs der Universität Konstanz. Von vielen Großen der Weltgeschichte sind daher schmachttende Worte der Leidenschaft überliefert. So schrieb der französische Feldherr Napoleon: „Mein Glück ist es, dir nahe zu sein.“ Admiral Nelson ließ seine Geliebte anno 1800 wissen: „Ich kann weder essen noch schlafen, weil ich nur an Dich denke, Liebste, ich mag nicht mal mehr Pudding.“ Und der irische Schriftsteller Oscar Wilde schrieb seiner Ehefrau: „Die Botschaften der Götter werden nicht durch Feder und Tinte übermittelt... ich fühle Deine Finger in meinem Haar und Deine Wange an die meine geschmiegt.“

Gesunde Geschenke

Es müssen nicht immer Blumen sein. Wer das passende Geschenk zum Valentinstag sucht, wird garantiert in der Apotheke fündig. Hochwertige Badeöle, Gesichtsmasken und Wellnessstees, ein Muskelfluid oder eine Duftlampe für eine gemütliche Stunde zu zweit können liebevoll zu sehr individuellen Päckchen geschnürt werden. Das Öl von Orange, Bergamotte, Limette oder Neroli verbreiten angenehme Aromen in den eigenen vier Wänden. Wer eine solche Anti-Stress-Box zusammenstellt, dem dürfte eine unvergessliche Valentins-Überraschung gelingen.



Frau Lena Siedersbeck, PTA

Wenn Wunden chronisch werden

Ein kleiner Schnitt, ein bisschen Blut – kleine Verletzungen heilen meist schnell von selbst wieder ab. Ist die Wunde größer, kann das länger dauern, gelegentlich muss sogar genäht werden. Doch was tun, wenn eine Wunde immer wieder aufgeht?

„Heilt eine Wunde innerhalb von acht Wochen nicht ab, gilt sie als chronisch“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Menschen mit chronischen Wunden haben meist eine Grunderkrankung, die dazu führt, dass Wunden auch schon durch leichteren Druck entstehen und dann nicht heilen. Ursachen können beispielsweise eine gestörte Durchblutung, ein Diabetes mellitus oder eine Venenschwäche sein.

Bei der Behandlung von chronischen Wunden ist daher nicht nur eine gute Wundversorgung wichtig. Auch die Grunderkrankung muss behandelt werden. „Bei schlechter Durchblutung heilen Wunden grundsätzlich immer langsamer. Kommt eine Venenschwäche hinzu, kann zum Beispiel aus einer kleinen Verletzung am Unterschenkel eine chronische Wunde entstehen, das sogenannte offene Bein“, sagt Debrodt. Anzeichen sind Schwellungen (Ödeme) in den Beinen nach längerem Stehen oder Sitzen, Verhärtungen im Unterschenkelbereich und bräunlich-gelbliche Hautveränderungen.

Ein Diabetes kann ebenfalls Durchblutungsstörungen oder Nerschäden (Neuropathien) an den Füßen verursachen. Betroffene haben dann kein Gefühl mehr in ihren Füßen und bemerken kleine Verletzungen oder Druckstellen oft gar nicht. Bei Menschen, die im Rollstuhl sitzen oder lange im Bett liegen, kann durch den ständigen Druck des eigenen Körpergewichts auf bestimmte Hautbereiche ein Druckgeschwür entstehen. Erstes Anzeichen eines solchen Dekubitus ist eine gerötete Hautstelle,



Ein regelmäßiger Fuß-Check bewahrt Patienten davor, dass kleine Verletzungen zu großen Wunden werden.

die auch nach einem längeren Lagewechsel nicht verschwindet. Damit sich ein Druckgeschwür schließen kann, muss die betreffende Körperstelle entlastet werden.

Schmerzhafte Versorgung

Je nach Größe und Tiefe sind chronische Wunden sehr schmerzhaft. Oft jucken, nassen oder riechen sie unangenehm. Die Haut um die Wunde kann gerötet bis bräunlich verfärbt sein. „Eine chronische Wunde belastet den Körper. Betroffene können wegen des Juckreizes meist nicht mehr gut schlafen, und die Schmerzen schränken die Beweglichkeit ein“, sagt Ärztin Debrodt. Die Behandlung chronischer Wunden kann sich über Monate, manchmal sogar Jahre hinziehen. Vor allem der Verbandswechsel ist oft schmerzhaft. Dabei wird die Wunde gereinigt und mit einer Auflage abgedeckt und geschützt. Falls erforderlich entfernen Arzt oder Pflegefachkraft abgestorbene Zellen oder entzündetes Gewebe mit einer Pinzette. Als Wundauflage werden feuchte Kompressen, Folien oder Hydrogele eingesetzt. Ist eine Wunde mit Bakterien infiziert, werden Antibiotika verabreicht.

„Heilt eine Wunde innerhalb von acht Wochen nicht ab, gilt sie als chronisch“

Daneben gibt es Verfahren, deren Wirksamkeit bisher jedoch noch nicht belegt ist, z. B. der Einsatz von Ultraschall oder die Vakuumversiegelungstherapie, bei der die Wunde luftdicht abgeschlossen wird. Wenn eine Wunde so groß ist, dass sie sich nicht mehr von selbst schließt, kann auch ein Hauttransplantat infrage kommen.