



Januar 2019

PFLEGEWOHNPAK  
DER GENERATIONEN

# Wohnpark Echo

Magazin des „Pflegewohnpark der Generationen“ GmbH & Co.KG, 99089 Erfurt, Wermutmühlenweg 61-63  
und des Pflegewohnpark „Haus Weißensee“ GmbH & Co.KG, 99631 Weißensee, Promenade 2  
und des Pflegewohnpark „Haus Walschleben“ GmbH & Co. KG, 99189 Walschleben, Am Kleinen Teich 1



Seite 5 [Erfurt]  
Besinnliche Weihnachten:  
Christvesper und  
Krippenspiel

Seite 6 [Walschleben]  
Ständchen zum Fest:  
Walschbergknirpse zu  
Gast und viel Musik

Seite 7 [Weißensee]  
Blick in die Geschichte:  
Geheimnisvolles rund  
um den Jahreswechsel



## Ein Blick durchs Schlüsselloch - und das in beide Richtungen

### Liebe Leserinnen und Leser,

auch das Jahr 2018 verging so schnell, dass wir es kaum glauben können, „es ist schon wieder vorbei!“

Wir haben es wieder einmal schnell und lebendig erlebt. Mit so manchen Höhen und Tiefen, ob gemeinsam oder auch jeder Einzelne.

Aber man kann auch immer etwas aus der Vergangenheit lernen, um Dinge entweder zu verbessern oder Fehler nicht noch einmal zu machen.

Jetzt schauen wir in das neue Jahr 2019.

Gemeinsam und nur gemeinsam, wird es auch ein gutes und erfolgreiches Jahr 2019 werden. Davon bin ich fest überzeugt.

An dieser Stelle möchte ich mich auch noch einmal bei allen bedanken, die ihre ganze Kraft für ein erfolgreiches, gemeinsames Jahr 2018 eingesetzt haben. Sie haben alle eine gute Arbeit geleistet und sich gegenseitig auch volle Unterstützung gegeben.

Es ist nicht selbstverständlich in der heutigen Zeit, die gemeinsamen Herausforderungen auch gemeinsam zu meistern.

Ich bin aber überzeugt, dass es in unseren Einrichtungen viele Gemeinsamkeiten, Unterstützung und gegenseitige Wertschätzung gibt. Dies ist auch eine wichtige, menschliche Einstellung, die zu einer allgemeinen Zufriedenheit beiträgt.

Ich wünsche mir auch für das Jahr 2019 eine gegenseitige Wertschätzung aller Mitarbeiter in unseren Häu-

sern. Man kann aber nur mit Wertschätzung kommunizieren, wenn man auch selbst Wertschätzung erhält.

Ich bin sicher, dass dies in unseren Häusern auch weiterhin so gelebt und kommuniziert wird.

Dies war ein Blick durchs Schlüsselloch zurück ins Jahr 2018 und der Blick durchs Schlüsselloch in die andere Richtung, also ins Jahr 2019, verrät uns wieder viele interessante Herausforderungen.

Herausforderungen, die 2019 auch hoffentlich wieder zu einem erfolgreichen Jahr werden lassen.

Es kann und sollte vielleicht jeder Mitarbeiter und Bewohner auch mal selbst einen Blick durch sein Schlüsselloch wagen.

Wir sind offen und nehmen gern auch Wünsche für 2019 entgegen. Gemeinsam werden wir wieder planen, organisieren, gestalten und viel kommunizieren.

Man sagt ja immer: „Man wächst mit seinen Aufgaben!“ Und dies ist nicht nur so daher gesagt. Gemeinsam wollen und werden wir auch im Jahr 2019 wachsen, wenn wir uns gegenseitig die nötige Ruhe, Zeit und Wertschätzung geben.

Ich wünsche Ihnen Zeit für Ihr Tun und Zeit für Ihr Denken.

Ich wünsche Ihnen Zeit auch für ein liebes Wort zu verschenken.

Ich wünsche Ihnen aber auch Zeit für sich selber, um jede Stunde als Glück zu empfinden.

**Ihre Margit Güldner  
und Daniela Güldner**

## Schöne Weihnachtsfeiern in den Wohnbereichen

Auch in diesem Jahr hatten sich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wieder gut auf die Weihnachtsfeiern der Wohnbereiche vorbereitet, um unsere Bewohner mit vielen kleinen Überraschungen auf die Weihnachtszeit einzustimmen.

Den Auftakt machten in diesem Jahr unsere Mieterinnen und Mieter vom Betreuten Wohnen. In gemütlicher Runde wurde geplaudert und bei Kaffee, Stollen oder einem Gläschen Glühwein die eine oder andere Weihnachtsanekdote von Früher erzählt.

Frau Nicolai brachte sogar ihr Akkordeon mit und spielte schöne Weihnachtsmelodien.

Im Anschluss folgten in der Vorweihnachtswoche die Feiern der Wohnbereiche. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner vom 1.OG konnten die Aufführung des Märchens vom Rotkäppchen erleben, während unsere Gäste vom 2.OG



und 3.OG gemeinsam mit den erschienenen „Weihnachtsengeln“ Weihnachtslieder sangen. Das Team vom Erdgeschoss und Annex hatte sich die Kinder der Riethschule eingeladen. Diese hatten mit ihrer Musiklehrerin einige schöne Lieder und Gedichte einstudiert, um den Menschen im Altersheim eine Freude zu bereiten. Da wurde dann auch das ei-

ne oder andere Taschentuch von den Zuhörern gezückt.

Natürlich war auch wieder gut für das leibliche Wohl aller Gäste gesorgt. Neben vielen anderen Leckereien gab es sogar selbst gebackenen Stollen.

An dieser Stelle noch einmal ein herzliches „Dankeschön!“ an alle fleißigen Helfer.



# Gut besuchter Weihnachtsmarkt im Pflegewohnpark



Auch in diesem Jahr war unser Weihnachtsmarkt wieder ein fester Termin im Veranstaltungskalender. Am 4. Dezember waren Bewohner, Angehörige, Mitarbeiter und Gäste aus der Nachbarschaft eingeladen.

Bei Glühwein, Kaffeespezialitäten, frisch gebackenen Waffeln und leckerem Stollen kam gleich gemütliche Stimmung auf und unser Saal war im nu gefüllt.

Natürlich durften auch die Rostbratwürste nicht fehlen. An den verschiedenen Verkaufsständen konnte noch das eine oder andere Weihnachtsgeschenk

ergattert werden. Auch unsere Partner von der Jugendberufshilfe Erfurt waren wieder mit dabei.

Der Nikolaus besuchte die Bewohner im Haus, denen der Weg bis zum Saal zu beschwerlich war. Aus seinem „Spezialrollator“ zauberte er tolle Leckereien hervor und sorgte so für viele leuchtende Augen.

Die Zeit verging wie im Fluge und es war eine schöne Einstimmung auf die bevorstehende Adventszeit.

Der Erlös des Weihnachtsmarktes wird wieder wohltätigen Zwecken zugute kommen.

## Unser Gourmet-Koch-Azubi



In unserem Haus hat die Ausbildung schon seit vielen Jahren Tradition.

Erstmals geben wir in diesem Jahr auch einem jungen Mann die Chance, alles über die Kochkunst zu erfahren. Michael Schröter ist seit September 2018 unser neuer Auszubildender zum Koch.

Mit unserem Küchenchef, Maik Korthals, hat er einen guten Mentor, welcher sein Fachwissen über das Kochen sehr gerne weitervermittelt.

In regelmäßigen Abständen kocht unser Auszubildender unter Anleitung des Küchenchefs ein komplettes Gourmetmenü.

## Termine

**14.01.2019**

10.00 Uhr  
Saal  
kath. Gottesdienst

**28.01.2019**

10.00 Uhr  
Saal  
evang. Gottesdienst

**11.02.2019**

10.00 Uhr  
Saal  
kath. Gottesdienst

**25.02.2019**

10.00 Uhr  
Saal  
evang. Gottesdienst

**27.02.2019**

15.00 Uhr, Saal  
Faschingsparty

**11.03.2019**

10.00 Uhr  
Saal  
kath. Gottesdienst

**25.03.2019**

10.00 Uhr  
Saal  
evang. Gottesdienst

**02.04.2019**

Gesundheitstag  
für unsere  
Mitarbeiter\*innen

### Impressum:

Das Wohnpark-Echo ist eine Veröffentlichung der "Pflegewohnpark der Generationen GmbH und Co. KG"

Wermuthmühlenweg 61-63  
in 99089 Erfurt

Tel. 0361 / 65 70-0

Fax 0361 / 65 70-456

Internetadresse:

[www.pflegewohnpark-erfurt.de](http://www.pflegewohnpark-erfurt.de)  
Geschäftsführerin und v.i.S.d.P.:

Margarita Güldner

Redaktion: M. Güldner,  
M. Kriwitzki

redakt. Beratung, Satz, Layout:

Frank Bangert

Druck: CityDruck GmbH Erfurt

Das Wohnpark-Echo

erscheint kostenlos.

Namentlich gekennzeichnete

Beiträge spiegeln nicht

unbedingt die Meinung der

Redaktion wider.

## Christvesper am Heiligen Abend

Gemeinsam mit Mitgliedern der evangelischen Martini-Luther Gemeinde feierten zahlreiche Bewohner im Pflegewohnpark in Erfurt am Vormittag des Heiligen Abends eine Christvesper mit einem Chor, Instrumenten und einem akustischen Krippenspiel.

Gehalten wurde diese Messe von Pfarrer Zeller, der ja auch der Martini-Luther Gemeinde vorsteht.

Es wurden Gedanken zum Weihnachtsfest, kleine Geschichten und auch ein paar Musikstücke vorgetragen.

Ein Höhepunkt war dann das gemeinsame Singen von verschiedenen Weihnachtsliedern. So konnten sich alle Teilnehmer schön auf die bevorstehenden Weihnachtsfeiertage einstellen.



## Mitarbeiterportrait: Christine Stachowsky

Christine Stachowsky ist staatlich anerkannte Kindheits- und Sozialpädagogin. Seit Oktober 2017 unterstützt sie mit ihrer Fachkompetenz unsere Betreuungskräfte im Haus Walschleben bei ihrer verantwortungsvollen Tätigkeit.



*Was wären Sie beruflich auch gerne geworden?*

Buchhändlerin.

*Auf was sind Sie ganz besonders stolz?*

Auf meine große Familie.

*Wobei können Sie am besten entspannen?*

Bei Instrumentalmusik oder beim Wandern in der Natur.

*Was motiviert Sie ganz besonders?*

Wenn ich etwas Gutes tun konnte.

*Was kostet Sie Überwindung?*

Tauchen und Achterbahn fahren.

*Was ärgert Sie am meisten?*

Ungerechtigkeit.

*Was war der schönste Tag in Ihrem Leben?*

Unsere Hochzeit und die Geburt meiner vier Jungs.

*Wer oder was beeindruckt Sie ganz besonders?*

Wenn sich Menschen mit Leidenschaft für andere einsetzen.

*Wie sieht Ihr Traumurlaub aus?*

Ein Ferienhaus in den Bergen der Alpen.

*Welcher Film, welches Buch oder Theaterstück hat Sie nachhaltig beeindruckt?*

Das Buch von Peter Hahne „Nur die Wahrheit zählt“.

*Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie sich wünschen?*

Ein gutes Miteinander aller Menschen  
Was würden Sie gerne noch lernen? eine Orgel zu spielen.

*Wen würden Sie einmal persönlich kennenlernen?*

Den Journalisten Paul Badde.

*Haben Sie ein Lebensmotto?*

Am meisten schenkt, der Freude schenkt.

## Bewegung hält fit: Line-Dance in Walschleben

Frei nach diesem Motto gibt es seit November 2018 im Haus Walschleben die Möglichkeit, mal etwas ganz Neues auszuprobieren.

Frau Zwirnlein kommt aus Walschleben und hatte uns angeboten, ehrenamtlich für die Bewohner ein kleines Programm vorzustellen. Wir waren neugierig und stimmten sofort zu. Mit Spannung erwarteten wir nun die Line-Dance-Gruppe aus Walschleben, welche erstmalig am

13.11.2018 ihren Tanz vorstellte. Die Bewohner waren begeistert und verfolgten mit Freude das Programm. Aufgrund der positiven Resonanz entschieden wir, mit Frau Zwirnlein einen kleinen Schnupperkurs für die Bewohner anzubieten. Der Erste fand bereits Anfang Dezember statt. Das Programm wurde auf unsere Bewohner abgestimmt, sodass viele leichte Bewegungen integriert wurden und das Tanzen auch

als „Sitzanz“ möglich ist. Mittlerweile haben bereits zwei Schnupperstunden stattgefunden, welche großen Anklang fanden.

Im Vordergrund stehen hier die Gemeinschaft und Spaß an Bewegung.

Wir danken Frau Zwirnlein sehr für ihr Engagement und können mit Sicherheit sagen: auch im Jahr 2019 wird es bei uns regelmäßige Line-Dance-Nachmittage geben!

**S. Ziegler**

## Walschleben feierte sehr musikalische Weihnachten



In diesem Jahr wurde die Vorweihnachtszeit mit der Weihnachtsfeier des EG eingeläutet. Bei Stollen, Dominosteinen und Glühwein versammelten sich alle Bewohner am festlich geschmückten Tisch. Begonnen wurde mit bekannten, alten Weihnachtsliedern, welche Frau Nikolai am Akkordeon begleitete. Frau Nikolai besuchte in der Vorweihnachtszeit alle drei Wohnbereiche und weckte mit ihren klassischen Weihnachtsliedern so manche schöne Erinnerung.

Im Anschluss überraschten die Betreuungskräfte Sabrina und Christine mit einem einstudierten Sketch, der für manche Erheiterung sorgte.

Das nächste Highlight folgte gleich am nächsten Tag. Zum Nikolaustag wurde in die Cafeteria eingeladen. Hier bekamen die Bewohner in gemütlicher Runde eine musikalische Darbietung von Schülern des Oskar-Gründler Gymnasiums aus Gebesee. Auch kleinere Gedichte wurden vorgelesen. Für jeden Bewohner gab es abschließend ein kleines selbst gebasteltes Geschenk in Form eines Weihnachtssterns oder einer Tanne.

Nach ein paar Tagen Ruhe kam schon die nächste Woche mit vielen Überraschungen. Begonnen haben am Montag die „Walschbergknirpse“ des Kindergarten Walschleben. Sie präsentierten ihr eigens einstudiertes Weihnachtsstück und entlockten da-

mit so manchem Bewohner ein Lächeln.

Es folgte die nächste Weihnachtsfeier im 1.Obergeschoss. Die Mitarbeiter haben Weihnachtslieder vorgelesen. Begleitet wurden Sie am E-Piano von Björn, der als Pflegemitarbeiter im 1.Obergeschoss tätig ist. Im Anschluss las die Bewohnerin Frau Siebeck ein Weihnachtsmärchen vor, welchem die Bewohner gespannt lauschten. Das große Highlight an diesem Tag war der Besuch der Rettungshundestaffel aus Meiningen. Die Bewohner lobten auch diesen Nachmittag als sehr gelungen und bedankten sich bei den Mitarbeitern.

In der Vorweihnachtswoche sollte es bei uns im Pflegewohnpark Walschleben natürlich nicht zu ruhig werden. So starteten wir die Woche mit einer Theatervorführung der Hans-Christian-Andersen Grundschule aus Walschleben. Das diesjährige Stück hieß „Schneewittchen“. Die Grundschüler boten ihr Stück in moderner Form dar und sorgten damit für erfreute und schmunzelnde Bewohner.

Mittwoch lud Herr Meyer, Pfarrer der Gemeinde Walschleben, am Vormittag zum Gottesdienst ein. Begleitet wurde der Weihnachtsgottesdienst von dem Frauenchor der evangelischen Gemeinde Elxleben. Der Gesang beeindruckte so manchen Bewohner und Mitarbeiter.

Am selben Nachmittag folgte unsere letzte Weihnachtsfeier im 2. Obergeschoss. Es wurde eine sehr schöne Weihnachtsgeschichte durch die Betreuungskraft Susanne vorgelesen. Ein weiterer Höhepunkt waren die selbst gesungenen Weihnachtslieder, begleitet vom E-Piano. Im Anschluss spielte eine Akkordeonspielerin und sang mit den Bewohnern volkstümliche Weihnachtslieder. Sogar der Weihnachtsmann überraschte die Bewohner und überreichte jedem ein Weihnachtsgeschenk.

Der krönende Abschluss unserer Vorweihnachtszeit war der Freitag vor Heiligabend. Die christliche Jugend aus Dachwig trug das Krippenspiel vor. Das Stück wurde von den Eltern musikalisch begleitet und Herr Meyer sprach zum Abschluss mit den Bewohnern das „Vater unser“. Viele Bewohner und Angehörige bedankten sich für das umfangreiche und gelungene Programm der Vorweihnachtszeit.

Auch wir möchten uns herzlich bei der Grundschule, dem Kindergarten, Herr Meyer, Frau Nikolai, den Schülern des Oskar-Gründler Gymnasiums sowie allen Mitarbeitern des Pflegewohnpark Haus Walschleben bedanken. Denn nur mit Ihrer Unterstützung war diese, für uns alle gelungene, Vorweihnachtszeit möglich.

**Ch. Bube**

# Feuerwerk mit Sektanstoß

Vorweg etwas Geschichtliches zu unserer Jahreswende...

Warum heißt der 31. Dezember eigentlich "Silvester"? Woher stammt der Brauch, das neue Jahr mit Feuerwerken zu begrüßen?

Der Name „Silvester“ stammt vom Papst Silvester I. aus Rom, welcher am 31. Dezember des Jahres 335 verstarb. Der 31. Dezember ist zudem der Namenstag des männlichen Vornamens „Silvester“.

Im Jahr 1582 wurde der letzte Tag

des Jahres vom 24. Dezember auf den Todestag des Papstes Silvester I. verlegt. Die Tradition, in der Silvesternacht ein Feuerwerk zu veranstalten, geht auf einen alten Brauch der Germanen zurück.

Sie fürchteten damals die Silvesternacht und zündeten aus diesem Grund Holzräder an, welche sie dann brennend ins Tal rollen ließen, um Dunkelheit und böse Geister zu vertreiben. Von diesem Brauch stam-

men die heutigen Feuerwerke, die in der Silvesternacht gezündet werden. Auch unsere Kollegin Nicole hat für unsere Senioren an Silvester ein gebührendes Feuerwerk veranstaltet, um das neue Jahr 2019 zu begrüßen. Der obligatorische Sektanstoß durfte natürlich auch nicht fehlen.

In diesem Sinne wünschen die Bewohner und das gesamte Team des Pflegewohnpark Haus Weißensee ein frohes und gesundes neues Jahr!

**M. Föllmer**

# Das Geheimnis der Weihnacht...

...besteht darin, dass wir auf unserer Suche nach dem Großen und Außerordentlichen auf das Unscheinbare und Kleine hingewiesen werden!“

Weihnachten ist für unsere Senioren ein ganz besonders Fest. Das war schon früher so. Das Schönste waren damals die zahlreichen Geschenke, aber vor allem das Zusammensein mit der Familie und gemeinsam Zeit verbringen. Aus diesem Grund ha-

ben sich die Mitarbeiterinnen unseres 2. OG dieses Jahr eine ganz besondere Überraschung für die Bewohner ausgedacht. Sie schenkten ihnen ihre Zeit.

So kamen allerhand Kollegen zusammen, auch die, die eigentlich schon Feierabend, frei oder gar Urlaub hatten und bereiteten einen wunderschönen gemeinsamen Adventsnachmittag vor. Mit Unterstüt-

zung der Erfurter Küche gab es allerlei Leckereien, von Bratapfel und Kuchen bis hin zu Glühwein und deftigem Abendbrot.

Zusammen wurden Geschichten aus längst vergangenen Weihnachtstagen ausgetauscht, sowie Lieder gesungen und Gedichte vorgelesen.

Vielen Dank an alle Kollegen für die tolle Überraschung und das Engagement.

**M. Föllmer**



# Senioren sind Smartphones zu kompliziert

**Die Generation 65 plus nutzt laut aktueller Emporia-Studie nur eine sehr geringe Zahl von Apps.**

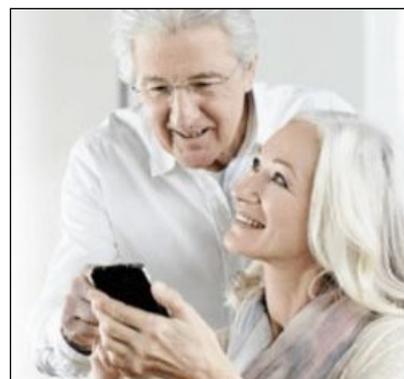
(pte) - Zwei Drittel der über 65-Jährigen nutzen nur eine sehr geringe Zahl von Apps. Vor allem Frauen wünschen sich weniger Programme und stattdessen eine einfachere Bedienbarkeit.

Das zeigt die Seniorenstudie 2018 "Smart im Alltag", für die der österreichische Mobiltelefon-Hersteller Emporia (<http://emporia.at>) 1.000 Bundesbürger über 65 Jahren zu ihren Nutzungsgewohnheiten befragt hat.

"Die klassischen Geräte sind für die Generation Smartphone gemacht,

nicht aber für den Rest der Bevölkerung. Es ist die Pflicht der Industrie, hier umzudenken und mehr Rücksicht auf die Bedürfnisse der älteren Generation zu nehmen. Denn viele Dinge des täglichen Lebens können kaum noch ohne Handy erledigt werden. Senioren, die mobil und unabhängig sein wollen, sind auf internetfähige Telefone angewiesen", sagt Emporia-Chefin Eveline Pupeter.

Laut der Erhebung ist die eigene Familie für Senioren die erste Anlaufstelle bei Problemen mit dem mobilen Endgerät: 47 Prozent der Studienteilnehmer wenden sich an ihre Kinder, weitere zwölf Prozent an die Enkel



oder Urenkel, wenn der Umgang mit dem Smartphone wieder einmal zu kompliziert ist. Doch die meisten Senioren legen laut der aktuellen Erhebung Wert darauf, ihre Probleme eigenständig lösen zu können.

# Schnupfentherapie mit kleinen Tücken

**Für etwa 690 Millionen Euro kaufen sich deutsche Patienten im vergangenen Jahr Husten- und Erkältungsmittel.** Rezeptfreie Arzneimittel tragen dazu bei, dass die Nachtruhe nicht durch trockenen Reizhusten gestört wird, dass die verstopfte Nase sich nicht zur Nebenhöhlenentzündung auswächst und dass das Fieber nicht so stark ansteigt, dass es für den Organismus eine unmäßige Belastung darstellt. Erkältete sollten sich jedoch in der Apotheke beraten lassen, sagt Dr. Eric Martin, Apotheker aus Marktheidenfeld und Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Bundesapothekerkammer. Das gilt besonders für Menschen über 60. "Wer wegen bestehender Erkrankungen schon mehrere Medikamente nimmt, riskiert Wechselwirkungen", warnt Martin. Deshalb empfiehlt er: "Behandeln Sie gezielt nur die Symptome, die Sie wirklich haben, und nehmen Sie lieber Mittel zur örtlichen Anwendung als solche zum Einnehmen."

Beispiele für einen kritischen Mix von Arzneimitteln:

**Herz-Kreislauf-Mittel und Schmerzmittel Ibuprofen**

Viele Herz-Kreislauf-Patienten erhalten Acetylsalicylsäure in niedriger Dosis. Das soll verhindern, dass sich die Blutplättchen zu einem Pfropf zu-

sammenballen und einen Herzinfarkt oder Schlaganfall verursachen.

**Warum ist der Mix bedenklich?**

Ibuprofen gegen Fieber oder Gliederschmerzen kann den plättchenhemmenden Effekt der Acetylsalicylsäure aufheben. Schmerz- und Entzündungshemmer wie Ibuprofen mindern zudem die Wirkung mancher Blutdrucksenker. Besonders kritisch ist die Einnahme von solchen Schmerzmitteln bei Patienten, die unter einer Herzmuskelschwäche oder einer eingeschränkten Nierenfunktion leiden. Sie sollten vor der Anwendung zur Sicherheit den Arzt fragen.

Gibt es Alternativen?

Allgemein gilt: Fieber muss nicht immer gesenkt werden, denn es hilft dem Körper bei der Abwehr der Krankheitskeime. Außerdem ist Fieber ein Alarmzeichen, dass es sich um mehr als eine banale Erkältung handelt. Sprechen Sie deshalb mit dem Arzt. Hält er eine Fiebersenkung mit Medikamenten in Ihrem Fall für angebracht, kann eine kurzfristige Therapie mit Paracetamol in Frage kommen.

**Blutdruckpräparate und gefäßverengendes Schnupfmittel**

Kombipräparate gegen Erkältungsbeschwerden enthalten oft schmerz- und fiebersenkendes ASS oder Ibu-

profen und einen gefäßverengenden Stoff wie Pseudoephedrin oder Phenylephrin, um die Nase frei zu machen.

**Warum ist der Mix bedenklich?**

Bluthochdruck- und Herzpatienten sollten solche Kombipräparate besser meiden, weil sie den Blutdruck in die Höhe treiben können.

Gibt es Alternativen?

Gegen Schnupfen sind abschwellende Nasensprays besser geeignet. Verwenden Sie das Spray aber nicht öfter als drei Mal am Tag und nicht länger als sieben Tage, um einen Gewöhnungseffekt zu vermeiden. Sprays, die zusätzlich Meersalz oder Dexpanthenol enthalten, trocknen die Nasenschleimhaut weniger stark aus. Auch gut bei verstopfter Nase: Dampfinhalationen mit ätherischen Ölen.

**Gerinnungshemmer und Fiebersenker Acetylsalicylsäure**

Acetylsalicylsäure wirkt gegen Fieber und Gliederschmerzen, sollte aber nicht mit Gerinnungshemmern kombiniert werden.

**Warum ist der Mix bedenklich?**

Wer Gerinnungshemmer bekommt, sollte auf Acetylsalicylsäure (ASS) besser verzichten. Andernfalls können Blutungen auftreten.

Alternative: Paracetamol eignet sich besser.

(Quelle: Seniorenratgeber.de)