

*Info-Blatt  
Seniorenbeirat  
05/2017*



*Die Schwierigkeit  
mit den meisten Leuten umzugehen,  
besteht darin,  
zu ihnen gleichzeitig  
ehrlich und höflich zu sein.*

*André Heller, österr. Poet und Autor*

## **Unsere Termine für Dezember 2017**

**Vorstandssitzung:** 9.00 Uhr, Rathaus, Raum 557  
12.12.2017

**Sprechstunden des Vorstandes des SBNB:**  
Rathaus, Raum 557, 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
07.12.2017

**Beiratssitzung: 05.12.2017** 14.00 Uhr,  
**Thema: Abschlussbericht 2017 und Arbeitsplan 2018**  
Neuwoges Begegnungsstätte Oststadt

**12. Deutscher Seniorentag 2018**, 28. bis 30. Mai 2018,  
Dortmund, Westfalenhalle

**X. Altenparlament 06.06.2018**  
Schwerin, Parlamentssaal

# Ergebnisse der Beiratssitzung 05 / 2017

Anlässlich unserer Beiratssitzung am 14.11.2017 konnte Prof. Dr. Dr. Helmut G. Pratzel als Referent gewonnen werden. Er referierte zu den Themen: **„Badehygiene und Hautschutz“** sowie **„Risiko Herzinfarkt“**. Prof. Dr. Dr. Pratzel ist gleichzeitig Vorsitzender des Kreissenioresenbeirates Mecklenburgische-Seenplatte (KSB-MSE).

Zu Beginn seiner Vortragsreihe machte er noch allgemeine Angaben zu den Themen. Ferner teilte er mit, dass er über 40 Jahre in der medizinischen Forschung tätig ist.

## **„Badehygiene und Hautschutz“**

Die Haut ist ein Schutzorgan. Sie schützt vor dem Eindringen von Substanzen, vor dem Verlust körpereigener Substanzen, gegen mechanische Beschädigung, regelt den Wärmeaustausch, vor dem Eindringen schädlicher Strahlungen und informiert bei Berührung. Ferner hat die Haut die Aufgabe, als strategischer Vorposten alle körperfremden Attacken abzuwehren.

Die Haut ist das größte Organ des Menschen Sie ist etwa 10 kg schwer und hat eine Fläche von etwa 2 Quadratmeter. Sie ist extremsten Bedingungen ausgesetzt. Temperaturen zwischen -20 und +40 Grad sowie einer Feuchte zwischen 5 und 100%

Drei Hautschichten teilen sich die Aufgaben zum Hautschutz

Die Epidermis = Oberhaut

Das Corium = Lederhaut

Die Subcutis = Unterhaut

Die Hornschicht der menschlichen Haut ist in der Lage, das Eindringen von Fremdschubstanzen und den Verlust körpereigener Substanzen fast vollständig zu verhindern.

Trockene und rissige Haut entsteht durch übermäßige Reinigungsprozesse. Für die Regeneration benötigt die Hornhaut etwa 1 Woche. Häufiges Baden oder Duschen sollte vermieden werden Ebenso sollte man auf Seife und Shampoos verzichten. Klares Wasser ist für den Hautschutz das beste Reinigungsmittel.

Im Anschluss fand eine rege Diskussion zu der Problematik statt.

## „Risiko Herzinfarkt“

In Europa sterben jedes Jahr 750 000 Menschen an einem Herzinfarkt. Begünstigt wird er von Risikofaktoren wie, hoher Blutdruck, Rauchen und Übergewicht. Auch Bewegungsmangel und eine hektische Lebensweise zählen zu den Risikofaktoren.

Viele Menschen glauben noch immer, der Herzinfarkt treffe in erster Linie Männer. Der Infarkt ist jedoch auch für Frauen die häufigste Todesursache.

Der Herzinfarkt macht sich mit typischen Beschwerden bemerkbar. Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Hals, Kiefer, Bauch und Rücken ausstrahlen können. Bei Frauen treten manchmal die typischen Brustschmerzen nicht auf. Häufig haben sie untypische Beschwerden wie starke Kurzatmigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Oberbauch- und Rückenschmerzen.

Wichtig ist es, bei einer Herzattacke rasch zu handeln. Bei einem Verdacht auf Herzinfarkt nicht warten, schon gar nicht in der Nacht auf den Morgen oder am Wochenende auf den Montag, sondern mit der Nummer 112 sofort den Rettungswagen mit Notarzt zu alarmieren. Ärztlicher Notfalldienst unter der Rufnummer 116117 ist kein Rettungsdienst.

Prof. Dr. Dr. H.G Pratzel wies noch auf eine eigene EKG-Kontrolle hin und führte den Mitgliedern ein Gerät vor, welches für den Hausgebrauch und als Laienanwendung gedacht ist.

Zum Abschluss seines Vortrages erläuterte er noch die Symptome eines Schlaganfalles.

- Lähmung eines Armes/Beines
- Gesichtssymptome
- Sprachstörungen
- Heftig stechender Kopfschmerz

Er gab den Hinweis, dass ein Schlaganfall sehr unauffällig und still ablaufen kann, also deutlich weniger dramatisch als es z. B. oft bei einem Herzinfarkt mit starken Schmerzen und massiver Luftnot der Fall ist und dann jeder sofort mitbekommt, dass es sich um einen Notfall handelt. Auch hier sollte schnellsten der Rettungsdienst unter 112 gerufen und der Verdacht auf Schlaganfall geäußert werden.

Auch zu diesem Thema gab es im Anschluss des Vortrages eine vielseitige Diskussion.

Der Vorsitzende des SBNB dankte Prof. Dr. Pratzel für seine Ausführungen und wies nochmals auf die Bedeutung des Notrufes 112 hin.

# *Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag ...*

02. Dezember  
Susanne  
Kuttig

08. Dezember  
Helmut  
Wärmeling

13.  
Dezember  
Gabriele  
Starke

27.  
Dezember  
Susanne  
Jeske



*... verbunden mit den Wünschen  
auf beste Gesundheit*

Impressum:  
Herausgeber: Vorstand des Seniorenbeirates  
Herstellung: AG Öffentlichkeitsarbeit  
Mail: [seniorenbeirat@neubrandenburg.de](mailto:seniorenbeirat@neubrandenburg.de)