Gut versorgt durch Herbst und Winter

GESUNDHEIT Auf unser Gesundheitssystem ist Verlass

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Husten, Schnupfen, grippale Infekte oder einfach ein paar Tage, an denen man sich nicht richtig fit fühlt: Herbst und Winter stellen unseren Körper jedes Jahr aufs Neue vor Herausforderungen. Eine gute Nachricht gerät dabei manchmal in Vergessenheit: In Deutschland steht eine umfassende medizinische Versorgung zur Verfügung.

Hilfe ist erreichbar, wenn sie gebraucht wird

Wer krank wird, kann auf unterschiedliche Anlaufstellen zurückgreifen. Hausärztinnen und Hausärzte sind für viele Beschwerden die erste Adresse und kennen ihre Patientinnen und Patienten häufig über längere Zeit. Bei akuten Beschwerden außerhalb der regulären Sprechzeiten steht zudem der ärztliche Bereitschaftsdienst zur Verfügung. Für medizinische Notfälle gibt es die Notrufnummer 112. Das bedeutet: Auch wenn eine Erkrankung plötzlich auftritt oder Beschwerden außerhalb der üblichen Praxiszeiten entstehen, gibt es feste Strukturen, an die man sich wenden kann.

Apotheke als wichtiger erster Ansprechpartner

Gerade bei typischen Erkältungsbeschwerden ist die Apotheke für viele Menschen eine wichtige Anlaufstelle. Fachpersonal kann zu frei verkäuflichen Arzneimitteln beraten, Anwendung und mögliche Wechselwirkungen erklären und einschätzen, wann ein Arztbesuch sinnvoll ist. Dieser persönliche Rat ist besonders wertvoll, weil nicht jedes Mittel für jeden Menschen geeignet ist. Alter, Vorerkrankungen und bereits eingenommene Medikamente können bei der Auswahl eine Rolle spielen.

Vorbeugen bleibt die beste Medizin

Natürlich muss es gar nicht erst zu einer Erkrankung kommen. Ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und genügend Flüssigkeit unterstützen den Körper im Alltag. Auch regelmäßiges Händewaschen und Rücksichtnahme auf andere können dazu beitragen, die Verbreitung von Infektionen zu reduzieren. Für bestimmte Personengruppen können außerdem Impfungen sinnvoll sein. Welche Impfungen empfohlen werden, hängt unter anderem von Alter, persönlichen Risiken und der jeweiligen gesundheitlichen Situation ab. Eine ärztliche Beratung schafft hier Klarheit.



Der Herbst und Winter bringen zwar Erkältungszeit und kürzere Tage mit sich. Doch niemand muss damit allein bleiben. Hausarztpraxen, Apotheken, Bereitschaftsdienste, Krankenhäuser und Rettungsdienste bilden ein engmaschiges Netz. BILD: PEXELS.COM/AK-O

Nicht jede Erkältung braucht einen Arzt

Ein weiterer beruhigender Gedanke: Viele typische Erkältungen verlaufen unkompliziert und verschwinden von selbst wieder. Ruhe, Wärme und ausreichend Flüssigkeit können dann oft die wichtigsten Helfer sein. Gleichzeitig gilt: Beschwerden, die ungewöhnlich stark sind, sich deutlich verschlimmern oder Anlass zur Sorge geben, sollten medizinisch abgeklärt werden. Besonders bei Atemnot, starken Schmerzen, Bewusstseinsstörungen oder anderen akuten schweren Symptomen ist schnelle Hilfe wichtig.

Dies und Das

Hausflohmarkt - Haushaltsauflösung
im Bad Zwischenahn,
Auf der Wurth 19A,
am 1. November von 11 - 16 Uhr
Eine komplette Wohnungseinrichtung inklusive Küche und Treppenlift, Damenkleidung sowie Pelze, Elektronik, Porzelan und vieles mehr stehen zum Verkauf.

Kaufe Rares für Bares: Bilder, Porz., Puppen, Briefm., Pelze, Münzen, Möbel, Schmuck. Alles anbieten. ☎ 0174 / 1726461

KAUFE: Trödel, Möbel, Porzellan Sammlungen. Bitte alles anbieten! ☎ 0179/6857196

Gesundheit, Wellness und Esoterik

Anonyme Alkoholiker in Oldenburg, Kontakt-Telefon: 0441/ 19295, E-Mail: aa-oldenburg@anonyme-alkoholiker.de

Veranstaltungen und Tickets

Café Landleben Linswege Ab sofort bieten wir Ihnen Schinkenbrot-Essen in gemütlicher Atmosphäre an. Termine in diesem Jahr : 12.11., 26.11. , 9.12. und 17.12!
Bitte um Anmeldung unter ☎ 01715715744

Kamine und Öfen

Kaminholz Buche, Eiche, Birke, Erle, trocken/frisch. ☎ 0174/ 1902005

Kaminholz ofenfertig 28 cm Buche, Esche, Eiche trocken oder frisch 0170-9717819

Dienstleistungen

Achtung!
Der Holländer holt Schrott, Kupfer, Metalle, Kabel, Alu, Zinn, Messing und PC´s gegen gute Bezahlung. Hole auch Autos.
Tel. 0162/3913809

Fugensanierung & Silikonfugen aller Art / Mobil 0177/3693029

Garten Neuanlage Umgestaltung Dauerpflege. ☎ 0441/ 9210620

Hecken- und Strauchschnitt Baumfällungen Festpreis. ☎ 0441/9210620

Kostenlos nicht, aber preiswert und zuverlässig führen wir Transporte jegl. Art, Umzüge, Küchenmontage, Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen, usw. aus Fa. ☎ 04405/925731 o. 0171/3835600

Maler Termine frei 04486/5029711

Pflaster- und Baggerarbeiten, Zaunbau. ☎ 0441/9210620

Tischlerei Holzhandwerk Arendt rep./fertigt, Möbel ☎OL 5099113

Alles für den Garten

Ab sofort Baum-, Strauch- und Heckenschnitt inkl. Abtransport direkt vom Fachmann, Angebot kostenlos. ☎ 0152/09984214 oder 04486/921446

Ab sofort kostenfr. & unverbind. Angebot anfordern! Pflasterarb., Zaunmontage sowie Gartenneu- & Umgestaltung, direkt vom Fachmann ☎ 0152-09984214 od. 04486-921446

Garten-Neuanlage, Gartengestaltung, Baumfällung, Pflasterarb., Zaunbau/Rep., Kanalarb., ☎ 04403/9100080.

Pflasterarbeiten, ☎ 04403/ 9100080.

Kaufgesuche

Kaufe Autos ☎ 0160/5504628



Suche alten VESPA-Roller, Zustand egal, alles anbieten. Auch Lambretta, Honda Monkey, Dax u. Helix ☎ 0151 / 19700070.
Mail: herbst-u2@web.de

Wohnmobile und -wagen

Camper sucht Wohnmobil oder Wohnwagen 0175/3706428

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!
Rufen Sie uns an!
Auto-Kayser GmbH & Co. KG
Jaderberg 0 44 54 / 14 56

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen. ☎ 03944/36160 www.wm-aw.de

Suche Immobilien zum Kauf

Suche Haus / Wohnung zum Kauf 04471 9262020

Stellenmarkt

Friseur*in auch **Meister*in**
für Salon TOP HAIR in Edewecht gesucht.
Bewerbung unter
Tel.: 0172 4390688
(Herr Heller)

Stellengesuche

Pflegekraft sucht 24 Stundenstelle ☎ 04471/882636

Bekanntschaften und Kontakte

Hallo, ich bin die **Cornelia, 74 Jahre** jung, beruflich habe ich lange Zeit als Seniorenbetreuerin gearbeitet, ich bin noch sehr fit u. aktiv, eine gute Köchin, mag auch Gartenarbeit. Ich wünsche mir wieder pv einen aufrichtigen Mann an meiner Seite. Ich fühle mich sehr einsam, würde Sie gerne mal mit meinem Auto besuchen, damit wir alles in Ruhe besprechen können. **Tel. 0151 – 62913877**

Umweltaktivist.



Naturschutz beginnt im Alltag.
Ein Samstag ohne Rasen mähen freut nicht nur Ihre Nachbarn, sondern auch die Natur in Ihrem Garten.

Weitere Tipps für Faulenzer gibt es beim Naturschutzbund NABU.
www.NABU.de

NABU