

Newsletter für Patienten, Angehörige und Pflegende in der Altenhilfe

08/2025

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Patienten und Angehörige!

Im Alter erhöht sich das Risiko für Vitaminmangel. Dies liegt an verschiedenen Faktoren wie verringerter Aufnahme, verminderter körpereigener Produktion und veränderte Ernährungsgewohnheiten.

Ein Vitaminmangel kann zu verschiedenen Symptomen wie Müdigkeit, Muskelschwäche, Gedächtnisproblemen und einem erhöhten Infektionsrisiko führen. Durch die Mangelversorgung mit bestimmten Vitaminen kann es im Extremfall sogar zur Entwicklung einer Demenz kommen. Durch Schädigung der peripheren Nerven entstehen z. B. Kribbeln, Taubheitsgefühl und eine Zunahme der Gangunsicherheit.

Wussten Sie schon...

- » ...dass jeder vierte über 65-Jährige von einem Vitamin-B12-Mangel betroffen ist?
- » ...dass jeder zweite über 65-Jährige einen Mangel an Vitamin D aufweist?
- » ...dass Vitamin-D -Mangel Alterungsprozesse jedoch verstärkt und beschleunigt?
- » ...dass Vitamin B12 Mangel Müdigkeit, Nervenschäden, Demenz und Störungen der Blutbildung bewirken kann?

Wenn Sie mehr zu dem Thema Vitaminmangel, zu Ursachen, Folgen und Vorbeugung erfahren möchte, freue ich mich auf Ihren Besuch bei unserer nächsten Veranstaltung (s. Seite 2).

Mit freundlichen Grüßen



Dr. Martin Glasneck, Chefarzt der Altersmedizin



Wissenswertes zur Altersmedizin

Wichtige Tipps für den Alltag im Hochsommer:



Verbringen Sie die heißesten Stunden des Tages an einem kühlen Ort.



Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen.



Verlegen Sie körperliche Aktivitäten und Erledigungen in die kühleren Morgen- und späteren Abendstunden.



Halten Sie Ihre Wohnung kühl: Dunkeln Sie die Fenster auf der Sonnenseite ab und lüften Sie in der Nacht.



Setzen Sie sich möglichst nicht direkter Sonneneinstrahlung aus.



Vergessen Sie nicht, draußen eine Kopfbedeckung zu tragen!



Lassen Sie Ihren Hausarzt Ihre Medikamente auf Hitzeverträglichkeit prüfen. Oft können im Hochsommer Entwässerungsmittel und Blutdruckmittel reduziert werden.



Trinken Sie ausreichend: Am besten kühles (nicht eiskaltes!) Wasser und ungesüßte Tees.



Es ist außerdem ratsam, die Natriumzufuhr z. B. mit (normal) gesalzenen Speisen oder Brühe zu sichern. Alkoholische Getränke dagegen sollten Sie meiden.

Essen Sie leicht. An heißen Tagen sollten Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen. Besonders empfehlenswert sind Gemüse und wasserreiches Obst.

Treten jedoch starker Schwindel, Kopfschmerzen, Fieber, Erbrechen oder Herzrasen auf, scheuen Sie sich nicht Ihren Arzt aufzusuchen oder ins Krankenhaus zu gehen, bevor Schlimmeres passiert.



Terminkalender - Patientenseminare der Altersmedizin



Mi, 20.08.2025, 17:00 Uhr **Vitaminmangel im Alter**

Im Alter erhöht sich das Risiko für einen Vitaminmangel im Körper. Das kann an verschiedenen Faktoren wie verringerter Aufnahme, verminderter körpereigener Produktion veränderter Ernährung liegen. Dauerhaft kann ein Vitaminmangel u.a. zu Muskelschwäche, einem erhöhten Infektionsrisiko und im Extremfall zur Entwicklung einer Demenz führen.

Im Rahmen des Vortages erklärt Chefarzt Dr. Martin Glasneck in allgemeinverständlicher Sprache die Mangelzustände, ihre möglichen Folgen und gibt Tipps und Ernährungshinweise, um Erkrankungen im Alter vorzubeugen. Neben dem Vortrag wird es Raum für Fragen und den Austausch von Erfahrungen geben.

Zur besseren Planung bitten wir um Ihre Anmeldung:

E-Mail: sekretariat-altersmedizin.bottrop@knappschaft-kliniken.de | Tel.: (02041) 15-1151 oder

E-Mail: uk.bottrop@knappschaft-kliniken.de | Tel.: (02041) 15-2251

Folgetermine:



Mi, 03.09.2025, 17:00 Uhr **Seelische Not im Alter** Einsamkeit, Trauer, Depression - Was kann man tun? An wen kann man sich wenden? Was hilft wirklich?



Mi, 15.10.2025, 17:00 Uhr **Patientenrechte** Was sind meine Rechte als Patient? Wie vertrete ich mich? Was muss ich beachten?



Kontakt

Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH
Klinik für Innere Medizin V - Altersmedizin
Chefarzt: Dr. med. Martin Glasneck

Sekretariat: Nicole Böge und Nadine Michalke

Tel.: 02041 15 - 1151 | Fax: 02041 15 - 1152 | E-Mail: sekretariat-altersmedizin.bottrop@knappschaft-kliniken.de

Herausgeber
Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH
Osterfelder Str. 157
46242 Bottrop

[> Zum Newsletter anmelden](#)

[> Newsletter abbestellen](#)