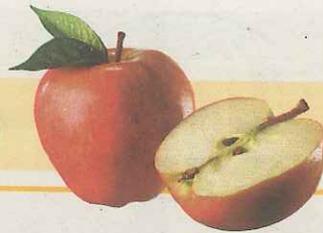


# So bleiben



# Sie gesund

## Vorsicht, giftig!

Pflanzen und Früchte können für Kinder gefährlich werden

Wenn Kinder die Welt entdecken, gehören blaue Flecken, Schürfwunden und Beulen zur Tagesordnung. Oft genügt ein Küsschen und schon ist das kleine Unglück vergessen. Doch in Haus und Natur lauern Gefahren, die für Kleinkinder zu einer ernsthaften Bedrohung werden können.

Denn viele Blühpflanzen enthalten toxische Stoffe, die schwere Vergiftungen auslösen. „Deshalb sollten Eltern sich über Giftpflanzen in der Region informieren und genau in Erfahrung bringen, was sie in den eigenen Garten pflanzen“, empfiehlt Arnd Förster, Bezirksdirektor der Barmenia Leipzig und Krankenversicherungsexperte.

Selbst Gänseblümchen, Butterblume oder Efeu können leichte Vergiftungserscheinungen hervorrufen. Nach der Einnahme größerer Mengen treten Übelkeit, Erbrechen oder Durchfälle auf.



So lecker die Früchte auch aussehen, manche sind giftig. Foto: Barmenia

gingen über 5000 Anrufe zu Vergiftungen im Kindesalter im Gemeinsamen Giftinformationszentrum der Länder Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen in Erfurt (GGIZ Erfurt) ein, in 20 Prozent der Fälle waren Pflanzen die Ursache.

Wenn Kinder Blüten oder Knospen bereits in den Mund genommen haben, sollten sie zunächst alle Pflanzenteile ausspucken. Danach können Eltern in leichten Fällen mit

können gemeinsam mit den Beratern entscheiden, ob ein Arzt hinzugezogen werden muss. Die Notfallberatung wird von medizinischem Fachpersonal durchgeführt und steht Anrufern 24 Stunden am Tag unter der Rufnummer 0361 730730 zur Verfügung. „Nicht immer sind umfangreiche Notfallmaßnahmen erforderlich, denn nur wenige Fälle nehmen einen schweren Verlauf. Dennoch ist es wichtig, dass Eltern mit

## Im Sommer

Auch die heiße Jahreszeit hat ihre Tücken. So leidet jeder dritte Deutsche mindestens einmal pro Jahr unter einem Sonnenbrand. Neben gängigen Medikamenten können aber auch Globuli schonend vorbeugen und die Beschwerden lindern. Eine aktuelle Deutschland-Umfrage (Juni 2015) von Globuli.de und dem Meinungsforschungsinstitut YouGov zeigt, dass fast die Hälfte der befragten Deutschen Globuli als gute Ergänzung zu schulmedizinischen Arzneimitteln sieht.

43 Prozent der 1000 Befragten ab 18 Jahren haben sich positiv für die Streukügelchen als Ergänzung zur Schulmedizin ausgesprochen.

Steigen die Temperaturen jenseits der 30-Grad-Marke, haben viele Menschen mit Kreislaufbeschwerden in Form von Benommenheit, Schweißausbrüchen oder gar Hitzeohnmacht zu kämpfen. Das wichtigste Globuli-Heilmittel

## Sonntagsradeln und Reha-Herzsport mit Robert Förster

**Trotz hoher Wettkampfbelastung im In- und Ausland lädt unser Markkleeberger Weltklassetportler Robert Förster vom Radsport- und Fitness-Club Markkleeberg wiederum zum traditionellen sonntäglichen Gesundheits- und Fitness-Sportradeln ein. Er verschenkt auch signierte Autogrammkarten.**

Wie immer beginnt das circa zweistündige Radeln kommenden Sonntag, dem 12. Juli, 10 Uhr, am Biergarten des Forsthauses Raschwitz in Markkleeberg.

Alle Bürger, die für die Gesundheit und Fitness

etwas tun wollen, sind herzlich eingeladen, mit uns eine Fahrradtour durch das schöne Neuseenland zu machen.

In Kürze beginnt im ehemaligen Wirtschaftsgebäude der AGRA auch das Reha-Herzsporttraining des RFC Markkleeberg, an dem Herz-Kreislauf-Patienten mit ärztlichem Überweisungsschein teilnehmen können.

Das Herzsporttraining findet jeweils donnerstags ab 16 Uhr statt. **PM**

*Ansprechpartner für Anmeldungen und Nachfragen ist der Sportwissenschaftler des Vereins*

*Prof. Dr. Dietmar Junker unter Tel. 0341 4229754.*

