

1 NUR

Wie gesund ist Ihre Ernährung?

Die besten Lebensmittel
Kaffee contra Tee
Kühlschrank-ABC

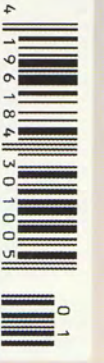
HERZPROBLEME

Sprechstunde bei
Professor Hetzer

KLINIK-REPORT

Deutschlands
Notaufnahmen
im Test

POTENZ
Die wichtigsten
Fragen zur
Sexualität
des Mannes



Maria Furtwängler
und andere
Promis verraten
ihre Tricks

Nie mehr schlecht schlafen!

Mediziner entschlüsseln
die fünf Schlaftypen

Alles Gute für den Bauch

- Magenschmerzen
- Verdauungsprobleme
- Reizdarm – was wirklich hilft



EXTRAHEFT ZUM RAUSNEHMEN

16 Seiten über Magenschmerzen, Reizdarm
und Verdauungsprobleme – was wirklich hilft

Belgien, Frankreich (Elsaß), Luxemburg, Niederlande, Österreich: € 1,70 / Italien, Spanien: € 1,30 / Schweiz: CHF 2,-

i WAS IHRE ZÄHNE SAUBER HÄLT

Wer gründlich putzt, nimmt Parodontitis-Bakterien den Lebensraum. Wichtige Helfer bei der Reinigung: **ZAHNBÜRSTE:** mittel bis weich, mit kleinem Kopf, damit auch die hinteren Backenzähne erreicht werden. Mit abgerundeten Kunststoffborsten und gerader Borstenfläche, um die Bürste gleichmäßig am Zahnfleischrand ansetzen zu können. Zwei- bis dreimal täglich putzen – mindestens 2 Minuten. Bürste alle zwei bis drei Monate wechseln.

ELEKTRISCHE ZAHNBÜRSTE: macht die Zahnreinigung für Ungeübte einfacher, spart aber keine Zeit. Denn geputzt werden muß mit ihr genauso lange wie per Hand.

ZAHNSEIDE: täglich verwenden, um schwer zugängliche Zahnzwischenräume zu reinigen, wo sich besonders leicht Bakterien festsetzen.

ZAHNZWISCHENRAUM-BÜRSTE: bequeme Alternative zur Zahnseide, besonders bei festsitzendem Zahnersatz.

MUNDDUSCHE: erfrischt, aber reinigt nicht so effektiv wie Zahnseide und kann Keime in den Mund spülen.



Der Feind des Zahnfleisches: So sieht Plaque in Nahaufnahme aus

i DAS ZAHLT DIE KASSE

Jedes Jahr einmal haben gesetzlich Versicherte Anspruch darauf, daß ihnen der Zahnstein entfernt wird. Alle zwei Jahre können sie einen PSI-Check (Parodontaler Screening Index) in Anspruch nehmen. Dabei untersucht der Zahnarzt mit einer speziellen Sonde, ob das Zahnfleisch blutet und der Knochen am Zahn sich zurückgebildet hat. Wer die Untersuchung öfter machen lassen will, zahlt zwischen 20 und 30 Euro. Die Behandlung von Parodontose-Schäden wird durch die Kasse nur übernommen, wenn der Zahn frei von Zahnstein ist.

Mit dem Spiegel fahndet der Zahnarzt nach Belägen auf den Zähnen



Lebensgefahr

Neue alarmierende Untersuchung: Schlechte Zähne können dem ganzen Organismus schaden

Von Nanette Franke

Mediziner schlagen Alarm: 80 Prozent aller Deutschen über vierzig leiden an einer Infektionskrankheit, die sie in Gefahr bringt, mit Schlaganfall oder Herzinfarkt umzukippen. Kaum einer weiß von der Invasion im Mund, die man nur unter dem Mikroskop sieht.

Das Gesundheitsrisiko heißt Parodontitis – es lauert in der Mundhöhle und wird von den meisten als „ein bißchen Zahnfleischbluten“ verharmlost. Dabei kostet er die Durchschnittsdeutschen längst mehr Zähne als die gefürchtete Karies. Und wird immer wieder als Ursache neuer Störungen im Körper enttarnt. Beispiel Frühgeburt: „Das Risiko ist bei Parodontitis deutlich erhöht“, sagt Zahnarzt Dr. Wolfgang H. Koch (53), Präsident der Deutschen Parodontose-Hilfe und Leiter der Abteilung Zahnmedizin der Haranni Clinic in

malerweise wird es spielend mit den rund 500 Bakterienarten fertig, die die Mundhöhle besiedeln. Das haben Forschungen an der Universität von South Carolina (USA) ergeben. Anders, wenn vitalstoffarme Ernährung oder Streß die Körperabwehr schwächen. Dann schiebt sich die Plaqueschicht unerbittlich weiter in Richtung Zahnfleisch. Das

»Ist die Körperabwehr geschwächt, haben Bakterien leichtes Spiel«

reagiert gereizt, entzündet sich. Und löst sich vom Zahn. Es bilden sich tiefe Taschen, die

den Bakterien Unterschlupf bieten. Bald greift die Entzündung auf den Kieferknochen über. Der Zahn wackelt, hat nichts mehr, was ihn halten kann, und fällt aus.

Gleichzeitig schicken die Bakterien Entzündungsbotschaften in die Blutbahn. Diese rauhen die Oberfläche der Blutgefäße auf. Schließlich bleibt soviel Fett daran hängen, daß das Blut nicht mehr fließen kann. Diagnose: Gefäßverschluss. Er bringt das Herz zum Stottern und schließt Gehirnzellen von der Sauerstoffzufuhr aus, so daß sie absterben.

Bei geschwächten Senioren haben die Mundbakterien besonders leichtes Spiel. Und vermutlich noch eine weitere verhängnisvolle Wirkung, erklärt Dr. Koch. Sie werden aus- und durch die Nase wieder eingeatmet. Folge: Lungenentzündung. Auch Chirurgen fürchten die Bakterien im Zahnfleisch: Sie können sich auch auf Bypässen, Herzklappen oder künstlichen Hüftgelenken ansiedeln und zu mitunter lebensbedrohlichen Komplikationen führen.



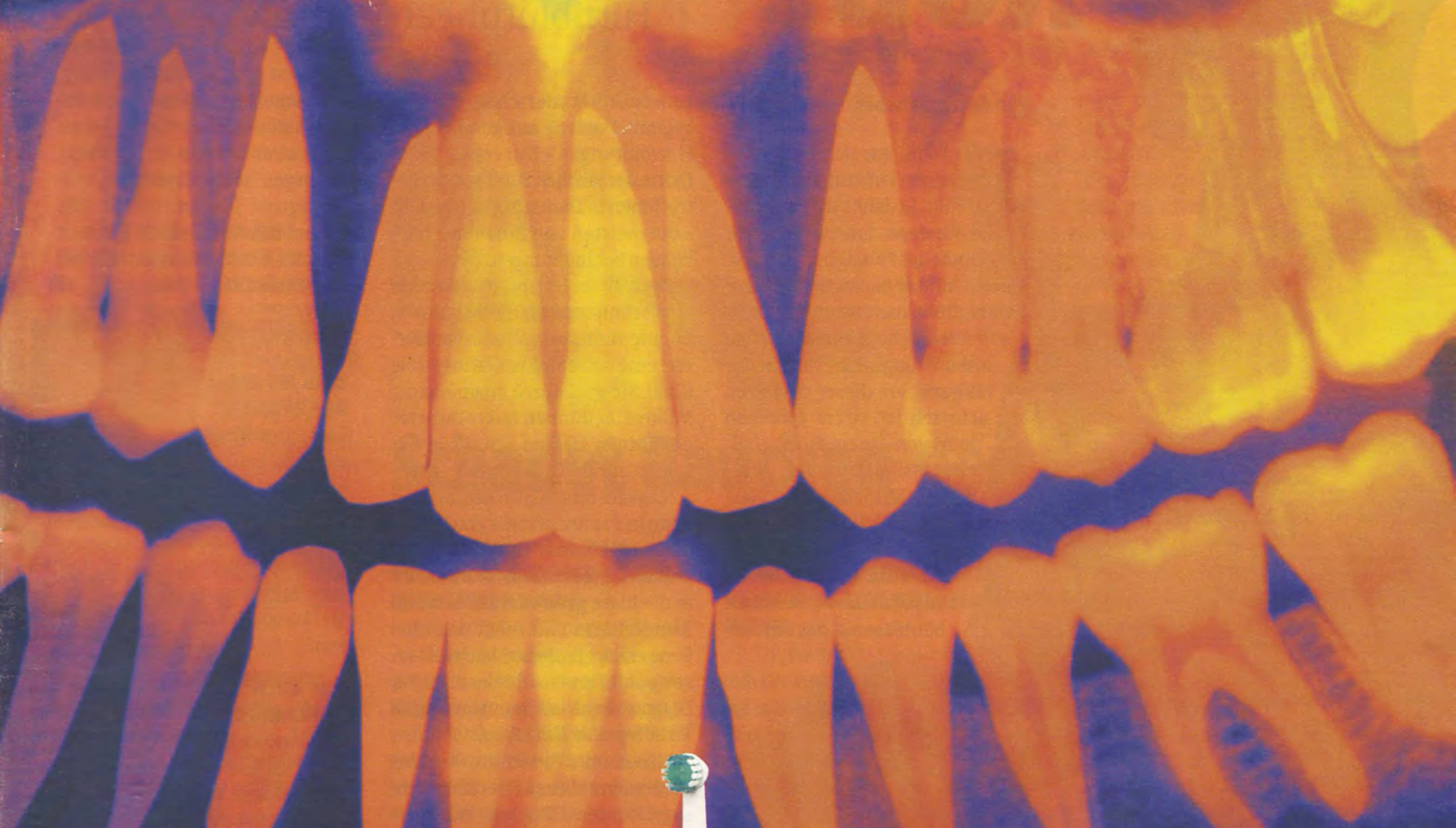
Diese Röntgenaufnahme zeigt ein Gebiß, in dem die Zähne noch fest im Kieferknochen verankert sind

Extrem gefährdet durch Parodontitis-Bakterien sind Diabetiker, die aufgrund ihrer Krankheit ein schwaches Immunsystem haben. Die durch Bakterien ausgelöste Entzündung im Zahnfleisch bringt ihre ohnehin gestörte Blutzuckerregulation noch weiter durcheinander. „Ohne eine wirksame Parodontitis-Behandlung ist dem Diabetes nicht beizukommen“, sagt Dr. Koch. Was kann man tun gegen die Bakterienattacke aus dem Mund? „Vernünftig

@ INTERNET

Deutsche Parodontose-Hilfe e. V.
Herne, Gsf. Schwerte, Postfach 138,
58208 Schwerte, Tel. 02323/96 59 05,
www.parodontosehilfe.de,
info@parodontosehilfe.de

Parodontitis



essen“, sagt Dr. Koch. Das bedeutet: viel Zink, viel Selen, viel Vitamin C für ein starkes Immunsystem. „Untersuchungen der Uni Jena haben gezeigt, daß täglich eine halbe Grapefruit zum Frühstück das Zahnfleisch weniger anfällig macht.“ Und natürlich regelmäßig die Zähne putzen. Außerdem zweimal im Jahr zur professionellen Zahnreinigung gehen (ca. 70 bis 100 Euro), bei der der Zahn fachkundig von Ablagerungen gereinigt wird.

Außerdem rät Dr. Koch: Streß abbauen. Und das Rauchen lassen. Denn beides bremst die Durchblutung des Zahnfleisches. Das wichtigste jedoch ist: Vorbeugung und rechtzeitig zum Zahnarzt gehen. Spätestens, wenn die Zahnhäse spürbar kälteempfindlich werden – ein typisches Warnsignal für Par-

odontitis (siehe Kasten rechts). Meist genügt es, die Taschen zu säubern und anschließend mit dem Laser antibakteriell zu behandeln. Nur in circa fünf Prozent der Fälle ist noch eine Operation notwendig: Das Zahnfleisch wird aufgeschnitten und die Zahnwurzel gereinigt. Bei besonders aggressiven Bakterien, die durch eine mikrobiologi-

sche Untersuchung ermittelt werden, müssen zusätzlich Antibiotika eingenommen werden.

Große Teile der Parodontitis-Vorsorge werden von den Kassen übernommen. „Fragen Sie ruhig danach“, ermutigt Dr. Koch, „dann bleibt auch Ihr Herz länger gesund.“ ■

Basis-Station für gesunde Zähne: Zahnbürste, Munddusche, Zungenbürste, Zahnzwischenraumbürste (v. l. n. r.)



i TYPISCHE WARNSIGNALE

- Beim Zähneputzen, Kauen oder Abbeißen eines Apfels blutet das Zahnfleisch.
- Das Zahnfleisch ist gerötet, geschwollen oder schmerzt bei Berührung.
- Trotz Zähneputzens haben Sie Mundgeruch.
- Die Zahnhäse sind sichtbar oder reagieren empfindlich auf Wärme/Kälte.
- Die Zähne verändern ihre Stellung.
- Die Zahnzwischenräume werden größer.

Fotos: Ifra, Medicalpicture