WAYNE CARPENDALE MIT EHEFRAU ANNEMARIE
Schon bei den Eltern spielte eine gute Mundhygiene eine große Rolle

Hat jetzt Implantate

DEMI MOORE

Zahnausfall wegen Stress

Die Schauspielerin präsentiert sich gern mit einem strahlenden **Lächeln auf dem roten Teppich**. Das ging einige Zeit nicht. Die 54-Jährige hatte zwei Zähne verloren. Sie vermutet, dass es am Stress lag. Experten unterstützen diese These: Wer gestresst ist oder auch viel im Fitness-Studio trainiert, presst seine Zähne stark zusammen. Dieser Druck kann zum Verlust führen.

Zahnseide ist Pflicht

BEYONCÉ UND BLUE IVY

Früh übt es sich am besten

Zusammen macht es mehr Spaß. Mama Beyoncé, 36, pflegt ihr Gebiss mit Zahnseide und Töchterchen Blue Ivy, 5, macht mit – festgehalten auch in einem bekannten Video. Trotz des Unterhaltungscharakters: Die Sängerin sendet eine **wichtige Botschaft:** Je früher man Kinder ans Thema heranführt, umso besser.

Ein gesunder Mund hält den Körper fit

Zähne sind wichtig für unser Aussehen. Doch was von vielen Menschen unterschätzt wird: Sie beeinflussen auch entscheidend **UNSER WOHLBEFINDEN**

Professionelle Zahnreinigung

WAYNE UND ANNEMARIE CARPENDALE

Regelmäßig beim Zahnarzt

Das Paar legt großen Wert auf Mundhygiene. Nicht nur die tägliche Zahnpflege, auch der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt zur **professionellen Zahnreinigung** ist für Wayne, 40, und Annemarie Carpendale, 40, sehr wichtig.

Mehr als 700 Bakterienarten besiedeln unseren Mundraum. Die meisten sind harmlos – andere aber aggressiver. Ist die Mundhygiene ungenügend oder die genetische Veranlagung eines Menschen ungünstig, kommt es dadurch zu Entzündungen des Zahnapparats. Aktuelle Studien zeigen, dass solche Infektionen nicht nur den Zähnen schaden, sondern sogar viele andere Krankheiten auslösen können – von Rheuma, Diabetes bis zu Herzinfarkten.

Erkrankung mit Folgen Ist das Zahnbett entzündet, spricht man von einer Parodontitis. Dabei bildet sich das Zahnfleisch zurück und löst sich teilweise vom Zahn. Die entstehenden Zahntaschen bieten einen idealen Nährboden für Bakterien. „Zum einen rufen diese Entzündungen das Immunsystem auf den Plan. Ähnlich wie bei einem Heuschnupfen reagiert dieses in manchen Fällen über- und es kommt zu solchen chronischen Erkrankungen", sagt Dr. Manfred Nilius, Facharzt für Mund-, Kiefer- und Plastische Gesichtschirurgie. „Zum anderen ist der Körper mit Zahnbettinfektionen beschäftigt und kann in anderen Bereichen nicht mehr richtig funktionieren. Die Infektanfälligkeit steigt. Erkältungen sind zum Beispiel die Folge", so der Praxisleiter aus Dortmund weiter.

Und noch ein Problem entsteht: Der Körper befindet sich in einer Art Alarmbereitschaft. Es kann zu Verdickungen in den Gefäßwänden kommen, also zu Arteriosklerose. Durch die verschlechterte Durchblutung steigt ➔

FOTOS: GETTY IMAGES, IMAGO, ACTION PRESS

Die Basica® Energie-Kur

Säureabbau – fühlbar mehr Energie

Müde? Nachlassende Konzentration? Fehlende Energie?

Voraussetzung für Vitalität und Leistungsfähigkeit ist ein stabiles Säure-Basen-Gleichgewicht.

Basica® mit basischen Mineralstoffen und wertvollen Spurenelementen* schafft den Säure-Basen-Ausgleich und unterstützt die körpereigene Energie:

- reduziert Müdigkeit und Erschöpfung
- stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht
- unterstützt die geistige Vitalität

Auch in anderen Darreichungsformen erhältlich.

Nur in Apotheken Basica®

*Basica® enthält Zink, das zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und zu normaler geistiger Leistungsfähigkeit beiträgt, sowie Calcium für einen vitalen Energiestoffwechsel und Magnesium zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung. **www.basica.de**

Mit der Kraft der Natur.

Raus aus den Schmerzen.

Mit der Kraft der Natur.

Rhus toxicodendron D6 DHU:

- für Rücken, Muskeln und Gelenke
- lindert Schmerzen
- gut verträglich

Natürlich gegen Schmerzen.

NEU!

Homöopathie

Original DHU

www.dhu-globuli.de Deutsche Homöopathie-Union · Karlsruhe

Rhus toxicodendron D6 DHU. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Rheumatische Schmerzen in Knochen, Knochenhaut und Gelenken, Sehnen und Muskeln. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union, 76202 Karlsruhe.

die Gefahr für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Wissenschaftliche Untersuchungen sprechen hier eine deutliche Sprache: Patienten mit Parodontitis haben ein doppelt so hohes Risiko, an einem Herzinfarkt zu erkranken.

Wichtige Vorsorge Eine Zahnbett-Erkrankung sollte deshalb immer behandelt werden. Damit diese rechtzeitig erkannt oder – besser noch – vermieden wird, empfiehlt Dr. Nilius eine halbjährliche Vorsorgeuntersuchung wahrzunehmen. „Sie bringen Ihr Auto schließlich auch regelmäßig zur Inspektion oder gehen zum Friseur, wenn die Haare zu lang sind", sieht es der Mediziner pragmatisch.

Neben der professionellen Vorsorge ist tägliche Mundhygiene das A und O im Kampf gegen die Bakterien (siehe Info-Kasten rechts).

DR. MANFRED NILIUS
Leiter der Praxisklinik Nilius in Dortmund

Weitere Probleme Übrigens: Neben Herz und Gelenken können auch die Muskeln durch schlechte Zähne, Fehlstellungen und Zahnersatz in Mitleidenschaft gezogen werden. „Durch Zahnfehlstellungen oder Kronen, die zum Beispiel zu hoch sitzen, kommt es zu falschen Signalen an die Muskeln. Die Mundmuskulatur, die zum Nacken zieht, verspannt sich ungleichmäßig. Nackenfehlstellungen sind die Folge", erklärt der Experte. „Das Problem wandert quasi von oben nach unten – von der Halswirbelsäule bis hin zum Becken." Nicht selten schicken Orthopäden oder Physiotherapeuten Patienten mit Blockaden zum Zahnarzt oder zum Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen. Die Profis arbeiten dann etwa mit Aufbissschienen, um den Biss zu regulieren. ■ ***NELLI HENNIG***

IMPLANTATE *RICHTIG PFLEGEN*

Ein künstlicher Zahn braucht mindestens so viel Aufmerksamkeit wie die natürlichen Zähne – damit er lange schön und funktionstüchtig bleibt. Darauf sollten Sie achten:

▶ **Von Rot nach Weiß** Zweimal am Tag Zähne mit kreisenden Bewegungen sanft vom Zahnfleisch in Richtung Zähne bürsten, um Essensreste und Plaque zu entfernen. Dieser bakterielle Belag setzt sich vor allem am Implantathals ab. Wird er nicht entfernt, kommt es zu Entzündungen des Gewebes.

▶ **Hilfsmittel** Die Verwendung von Zahnseide oder von Interdentalbürstchen ist bei Implantaten und auch Brücken unerlässlich. So werden alle Seiten des künstlichen Zahns erreicht.

ZWISCHENRÄUME
Auch beim künstlichen Zahn ist die Pflege der Zwischenräume wichtig

ZAHNPFLEGE *WAS IST RICHTIG?*

▶ **Hilfsmittel**
Die drei wichtigsten Helfer bei der richtigen Zahnpflege sind eine Zahnbürste mittlerer Härte, fluoridierte Zahnpasta und Zahnseide oder Zahn-Zwischenraumbürsten.

▶ **Häufigkeit**
Wie oft sollte man seine Zähne pflegen? Der Deutsche Zahnärzteverband rät, zwei- bis dreimal täglich die Zähne zu bürsten – und einmal täglich die Zahnzwischenräume zu säubern.

▶ **Zeitpunkt**
Wann ist der beste Zeitpunkt für die Zahnpflege? Abends empfehlen Experten, vor dem Schlafengehen zu putzen. Und morgens? Da gehen die Meinungen auseinander: Viele raten, es nach dem Frühstück zu tun– allerdings erst 15 Min. nach dem letzten Bissen.

ZAHNPASTA *SCHEUERWIRKUNG*

Schauen Sie auf der Tube nach: Wie stark eine Zahnpasta die Zahnsubstanz abträgt, gibt der RDA-Wert an

Sehr schwach	20-35 RDA	Besonders schonend für die Zahnsubstanz, aber geringer Reinigungseffekt
Niedrig	35-50 RDA	Gut geeignet für Patienten mit freiliegenden Zahnhälsen
Mittel	60-85 RDA	Etwas höherer Schmirgeleffekt, aber auch stärkere Reinigung möglich
Hoch	>90 RDA	Sehr hoher Schmirgeleffekt, keinesfalls für den Dauergebrauch

FOTOS: THINKSTOCK, ISTOCK, PANTHERMEDIA

ANZEIGE

Man fühlt sich dicker als man ist, der Bauch spannt, zwickt und rumort. Ein Blähbauch ruiniert das gesamte Wohlgefühl

Neun von 10 Frauen betroffen

Der Blähbauch

Ein aufgepumpter Bauch, Bauchschmerzen, Völlegefühl und peinliche Darmgeräusche. Bei solchen Beschwerden bleiben Frauen lieber zu Hause. Erste Hilfe leisten wertvolle bittere Heilpflanzen. Genau die gibt es heute im einzigartigen Verdauungs-Medikament Gasteo aus der Apotheke.

Die Fettverdauung kommt in Schwung

Schon beim ersten Kontakt mit der Zunge setzen die Bitterstoffe in Gasteo eine Kettenreaktion in Gang. Magen, Leber und Galle werden zur Produktion von Verdauungssäften angeregt. Die Fettverdauung kommt in Schwung und das Nahrungsfett landet nicht so schnell auf Hüfte, Bauch und Po. Durch den bitteren Geschmack lässt auch der Appetit schneller nach. So wird besonders der Heißhunger auf Süßes gebremst. Der Darm wird aktiviert und bereits vorhandene Gase zügig abtransportiert. Neue Blähungen können vermieden werden, belastende Blähungen verschwinden. Man fühlt sich wieder wohl in seiner Haut.

Der Blähbauch-Spezialist

VÖLLEGEFÜHL, BAUCHWEH, BLÄHBAUCH

DAS HILFT, DAS WIRKT, DAS SPÜRT MAN

▶ **Starke Bitterstoffe** und wertvolle Krampflöser: Diese sorgfältig aufeinander abgestimmte Heilpflanzen-Rezeptur macht Gasteo zum Blähbauch-Spezialisten. Gasteo (Apotheke, rezeptfrei) ist ein echter Geheim-Tipp für die Haus-Apotheke.

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, zur Linderung von leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.