

Entzündung zerstört Zahnhalteapparat

Jedem Zweiten droht Ausfall der Zähne

Nur ein bisschen Zahnfleischbluten? Was viele kaum beachten, kann sehr unangenehme Folgen für die Gesundheit haben. Parodontitis breitet sich auf den gesamten Zahnhalteapparat aus und zerfrisst im Laufe der Jahre regelrecht den Knochen – wenn man nicht rechtzeitig gegensteuert.

Etwa die Hälfte aller Österreicher im mittleren Lebensalter haben Parodontitis. Aber

VON EVA ROHRER

nicht nur die Zähne sind gefährdet. Die durch Bakterien ausgelösten Entzündungen können z. B. das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. „Rauchen, mangelnde Mundhygiene, falsche Ernährung, schlecht eingestellter Diabetes sowie Veranlagung

sind die Ursachen“, wie Dr. Corinna Bruckmann, Leiterin des Prophylaxe-Zentrums der Universitätszahnklinik in Wien anlässlich eines Kongresses berichtet. Da Parodontitis lange fast unbemerkt verläuft, rät die Expertin zu regelmäßigen Kontrollen. Bluten, Zahnfleischschwund sind bereits Alarmzeichen.

Um gründliche Mundhygiene kommt man nicht herum...

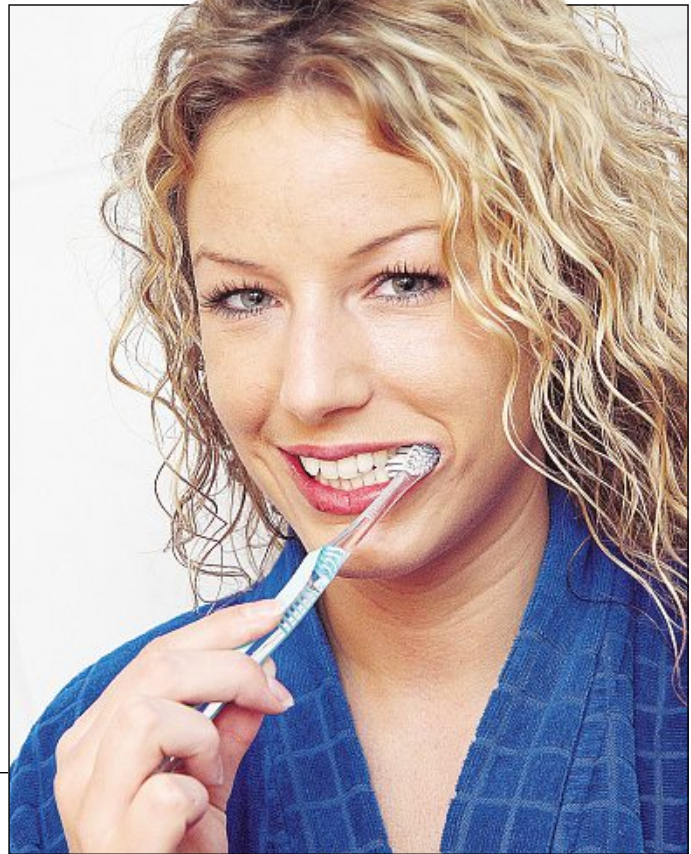


Foto: Peter Tomtschi



Nach einem Sturz sollte man einem bewusstlosen Motorradfahrer unbedingt den Helm abnehmen, um Erstickung zu vermeiden. Wie, erklärt Rotkreuz-Chefarzt Dr. Wolfgang Schreiber: „Der Ersthelfer kniet oberhalb des Kopfes, erfasst seitlich mit beiden Händen den Helm und richtet den Kopf des Patienten vorsichtig gerade. Dann Visier und Verschluss öffnen. Den Helm herunterziehen und den Kopf dabei im Nacken stützen.“

Foto: Gabriele Moser

Lesen Sie am Samstag in „Gesund&Familie“:

- Wie viel Belastung braucht der Knorpel?
- Warum Diabetiker am Herzen erkranken
- Gebrechlichkeit im Alter vorbeugen
- COPD – So läuft der Check der Atemwege ab
- Hände weg von Seife bei der Intimpflege
- Schizophrenie: Was man von der Therapie erwarten kann
- Kinder brauchen keine perfekten Eltern

Kräuter geben nicht nur Speisen und Getränken eine feine Note, sie enthalten auch viele Inhaltsstoffe, die positive Wirkung auf unsere Gesundheit haben. „Schnittlauch fördert zum Beispiel den Appetit, Petersilie wirkt entkrampfend, Thymian löst den Husten und Dill beruhigt die Verdauung“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Mag. Gabriele Wittner von der „umweltberatung“. **Rezepte und Tipps in der Broschüre „Kräuter in Garten und Küche“.** **ERNÄHRUNG ZEITGEMÄSS** erhältlich unter ☎ 01/803 32 32.



Foto: fotolia