

Bei Rückenproblemen
wichtig zu wissen

Schlafen Ihre Zähne gut?



GESTÖRTE RUHE
Wer im Schlaf mit den Zähnen knirscht, merkt das oft nur an typischen Symptomen

Woran Sie es spüren und was wirklich gegen das Knirschen hilft

Mancher ahnt gar nicht, was er nachts so treibt: Mit einem Druck von bis zu 400 Kilo mahlen die Zähne aufeinander. Dabei wird nicht nur Schmelz abgeschmirgelt, mancher leidet morgens auch unter Verspannungen. Das passiert häufiger, als man denkt: Denn unter dem Knirschen (Bruxismus) leidet etwa jeder Dritte. Häufig betrifft es Frauen mittleren Alters, die großen Stress aushalten müssen und dann die Zähne zusammenbeißen. „Zähneknirschen ist oft ein Zeichen erheblicher psychischer Anspannung“, bestätigt Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt des Carree Dental in Köln. „Ursache können auch schlecht sitzende Kronen, Füllungen und Prothesen sein.

erreichen können. Wird dadurch Zahnschmelz abgerieben, reagieren die kaum noch geschützten Nerven auf Kaltes, Heißes, Süßes und Saureres empfindlich. „Entzündungen der Kiefergelenke sowie ständig wiederkehrende Kopf- oder Nackenschmerzen sind weitere mögliche Folgen“, weiß der Experte. Und da Kausystem und Ohren eng verbunden sind, kann ein falscher Biss auch der Auslöser für Tinnitus sein.

Hilfe vom Zahnarzt: eine Beißschiene

„Individuell gefertigte Kunststoffschienen, die man beim Schlafen trägt, helfen oft“, so Dr. Schmidt. „Sie verhindern zwar nicht das weitere Knirschen, entlasten aber die Kiefergelenke und entspannen



Aufbißschiene
Sie wird vom Zahntechniker dem Zahnbogen des Patienten angepasst



SCHULTERSCHMERZ
Verspannungen im Nacken können auch mit dem Kiefer zusammenhängen

Stress-Abbau durch Yoga und Naturkraft

Fühlen wir uns entspannt, zirkulieren deutlich weniger Stresshormone im Organismus und der Bruxismus verschwindet von allein. Autogenes Training oder Yoga helfen, gelassener zu werden. Auch Aromen von Zirbenholz oder Lavendel beruhigen und schenken einen guten Schlaf. Gegen innere Unruhe kann man auch Kapseln mit Lavendelöl schlucken (z.B. Lasea, rezeptfrei, erhältlich in der Apotheke).



UNSER EXPERTE
Dr. Jochen H. Schmidt
Leitender Zahnarzt des Carree Dental in Köln

Kau- und Kopfmuskulatur.“ Die Schienen werden über den Unterkiefer, manchmal auch über den Oberkiefer aufgestülpt. Helfen sie nicht, kann man es beim Spezialisten auch mit Injektionen des Nervengifts Botulinumtoxin



Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + Starke Wirkung**
gegen alle gängigen Pilzerreger
- + Einfache Anwendung**
ohne Feilen, ohne Nagellackentferner
- + Unsichtbar & effektiv**
zieht schnell und tief in den Nagel ein, beschleunigt das Nagelwachstum

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei in
Ihrer Apotheke

Ciclopoli® gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Januar 2017. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Geschäftsbereich Taurus Pharma; Scholtzstraße 3; D-21465 Reinbek; info@almirall.de. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.