

- NATUR MEDIZIN -



**Kalmus beruhigt den Magen**

Der Wurzelstock des Kalmus enthält ätherische Öle, Schleim- und Bitterstoffe, die Verdauungsprobleme wie **Blähungen und krampfartige Magenschmerzen lindern können**. Für einen Tee übergießt man zwei Teelöffel Kalmuswurzel mit einer Tasse heißem Wasser, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen und jeweils vor den Mahlzeiten heiß trinken.

- EXPERTENTIPP -

Dr. med. dent. Jochen H. Schmidt, Zahnarzt und Implantologe



**Bleaching – ist es bei Karies und Kronen möglich?**

**Wie lange wirkt ein Bleaching und ist es auch bei Karies und Kronen möglich?“, fragt Leserin Miranda U. (38).**

Die Aufhellung hält je nach Ernährungsgewohnheiten und Mundhygiene ein bis drei Jahre. Zähne und Zahnfleisch sollten aber gesund sein. Grund: Bei Karies oder freiliegenden Zahnhälsen kann das Bleichgel in das **Zahninnere gelangen und im schlimmsten Fall die Nerven schädigen**. Deshalb empfehle ich zuvor die Entfernung von Karies. Bei Kronen, Füllungen und Veneers ist Bleaching wirkungslos, da nur der natürliche Zahnschmelz aufgehellt werden kann. Ausnahme: internes Bleaching bei wurzelkanalbehandelten, "toten" Zähnen. Hier wird der Zahn von innen aufgehellt.

Neue Erkenntnisse zu den wichtigsten Vitaminen

**Wer braucht wieviel Vitamine-Einmalein**

**W**er seinem Körper etwas Gutes tun will, sollte in **täglich mit vitaminreicher Kost verwöhnen**. Denn ohne die **kleinen Helfer können lebenswichtige Stoffwechselfunktionen ins Stocken geraten**. **Unterschieden werden fettlösliche Vitamine, die der Körper speichern kann, und wasserlösliche, die täglich zugeführt werden sollten**. Doch wer braucht wieviel und wo steckt was drin?

**A** Vitamin A ist ein fettlösliches Vitamin und notwendig für die Entwicklung verschiedener Organe, das Körperwachstum bei Kindern, das Immunsystem und die Sehfähigkeit. Eine Mangelerscheinung: **Sehschwierigkeiten in der Dämmerung**.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Männer täglich ein Milligramm Vitamin A, für Frauen 0,8 mg (oder 6 mg Beta-Carotin für Männer und 4,8 mg für Frauen). So viel steckt z.B. in 200 Gramm Thunfisch. Ebenfalls reich an Vitamin A sind Milch, Eigelb

und Leber. Viel Beta-Carotin enthalten Karotten oder rote Paprika. Eine normale, abwechslungsreiche Ernährung deckt den Bedarf in der Regel. Zu hohe Mengen scheinen bei Rauchern das Lungenkrebsrisiko zu erhöhen.

**B** Zur B-Gruppe (alle wasserlöslich) gehören die Vitamine B1, B2, Folsäure, Niacin, B6 und B12. Sie sind wichtig für den Energie-, Fett- und Eiweißstoffwechsel und für die Nerven. Mangelerscheinungen sind z.B. **Blutarmut, Wachstumsstörungen oder auch Herzprobleme**.

Empfohlen werden täglich rund 1,5 Milligramm der Vitamine B1 (z.B. in 200 g Schweinekotlett), B2 (in 80 g Kalbsleber), und B6 (in drei Kartoffeln), bei der Folsäure sind es 0,4 mg

(in 300 g Spinat), beim Niacin 17 mg (in 200 g Hühnerbrust) und beim B12 vier Mikrogramm (in 120 g Lachs oder 200 g Rindesteak). Gute Quellen sind Muskelfleisch, Leber, Eier und Milchprodukte. Folsäure steckt zudem reichlich in grünem Gemüse, Sojabohnen und Getreide.

**C** Das Vitamin ist Bestandteil mehrerer Enzyme und an der Herstellung verschiedener Eiweiße beteiligt. Außerdem hat Vitamin C die Fähigkeit, freie Radikale, also aggressive Stoffwechselprodukte, abzufangen. Mangelerscheinungen sind **anfälligkeit für Infektionen, eine schlechte Wundheilung und Abgeschlagenheit**.

Vitamin C steckt in fast allen Obst- und Gemüsesorten – je frischer, desto mehr. Laut DGE brauchen wir täglich 100 mg (z.B. zwei Orangen). Stillende sollten täglich 150 mg Vitamin C aufnehmen. Das gilt auch für Raucher, denn zum einen nehmen sie den Stoff schlechter aus der Nahrung auf und zum zweiten fängt Vitamin C die beim Rauchen entstehenden freien Radikale ab.

**D** Das Vitamin ist wichtig für starke Knochen, ein gesundes Herz-Kreislauf-System, die Muskelfunktion, das Immunsystem und einen gut funktionierenden Zuckerstoffwechsel. Ein Mangel führt zu Muskel- und Gelenkschmerzen und kann laut neuen Forschungen eine Ursache für Bluthochdruck und Krebs sein kann.

Der empfohlene Tagesbedarf liegt bei fünf Mikrogramm (10 Mikrogramm für Senioren). Viele Experten halten das allerdings für zu niedrig, sie raten zu 20 Mikrogramm (in 150 g Lachs). Quellen sind Lebertran, fett-



**WER TÄGLICH fünf Portionen Obst und Gemüse verspeist, braucht keinen Mangel zu befürchten**



el?  
AS

**INFO Lebensmittel**

Vitamine sind empfindlich gegenüber Hitze, Luft und Licht. Deshalb Obst und Gemüse nicht lange lagern, ev. zuviel Gekauftes einfrieren. Auch zu intensives Waschen, Wässern, langes Kochen und längeres Warmhalten raubt Vitalstoffe. Ideal: Garen bei niedriger Temperatur in einem Topf, bei dem durch den Deckel kein Dampf entweicht. Kochwasser enthält Vitamine, also mitverwenden, z.B. für eine Sauce.



reiche Fische wie Hering oder Makrele, Milch und Eigelb. Der Körper kann das Vitamin auch selbst herstellen, wenn die Haut der Sonnen ausgesetzt wird. Im Winter und bei Menschen, die wenig raus gehen, kommt es deshalb leicht zu Mangelerscheinungen.

**E**Auch dieses fettlösliche Vitamin kann freie Radikale abfangen und so unsere Zellen vor Schäden schützen. Ein Mangel führt zu Störungen im Muskelstoffwechsel oder Nervensystem.

Reich an Vitamin E sind pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Raps- oder Sonnenblumenöl. Der tägliche Bedarf liegt bei 14 mg, das entspricht etwa 100 Millilitern Olivenöl.

**Blutdruck auch Zuhause richtig messen**

**Stress treibt die Werte hoch, also vor der Messung kurz entspannen**

**V**iele Patienten mit Bluthochdruck müssen Zuhause ihre Werte regelmäßig überprüfen und ein Blutdruckprotokoll führen. Hier die wichtigsten Regeln, damit sich beim Messen keine Fehler einschleichen können:

- **Zur Bestimmung** des Blutdrucks werden immer zwei Werte ermittelt. Der obere Wert (systolischer Blutdruck) entspricht dem maximalen Druck während der Anspannungsphase der linken Herzkammer. Der untere Wert (diastolischer Blutdruck) entspricht dem niedrigsten Druck während der Entspannungsphase des Herzmuskels.

- **Leicht erhöhter** Blutdruck liegt bei Werten zwischen 140 bis 159 / 90 bis 99 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) vor. Mittelgradig

erhöhte nennt man Werte zwischen 160 bis 179 / 100 bis 109 mmHg. Werte über 180 / 110 gelten als schwer erhöht. Der optimale Wert im nicht belasteten Zustand liegt bei 120 / 80 mmHg. Ist der obere Wert geringer als

100 mmHg, gilt der Blutdruck als zu niedrig.

- **Gemessen werden sollte** immer im entspannten Zustand, denn Stress, Anstrengung oder Aufregung verfälschen die Werte. Am besten setzt man sich in einem ruhigen Raum (auch ohne Radio oder Fernsehen) ein paar Minuten hin und misst dann. Die Messung sollte außerdem morgens vor der Einnahme der Medikamente erfolgen. Grund: Hohe Morgenwerte stellen ein erhöhtes Risiko dar, die Medikamente müssen hier in der Regel angepasst werden.

- **Bei der ersten Messung** wird idealerweise an beiden Armen gemessen, zukünftig misst man am

Arm mit den höheren Werten. Die Manschette des Messgerätes muss sich immer auf Herzhöhe befinden, um den Blutdruck korrekt messen zu können. Verwendet werden sollten immer nur hochwertige Geräte aus Apotheken oder Sanitätshäusern. Sie müssen außerdem regelmäßig gewartet werden. Hinweise, wann der nächste TÜV fällig ist, geben kleine Aufkleber.

- **Misst man einmal zu hohe Werte**, will man die Messung oft noch einmal überprüfen. Das sollte dann aber nicht sofort geschehen. Besser: ganz ruhig bleiben, ein paar Minuten warten, sich dabei entspannen und erst dann erneut messen. Grund: Auch hohe Werte können Stress bedeuten, der Blutdruck steigt deshalb eventuell noch weiter.



**DIE MANSCHETTE** des Messgeräts muss sich immer auf Herzhöhe befinden

**Die fünf größten Asthma-Irrtümer**

**Asthmakranke müssen auf Sport verzichten? Das gilt nicht mehr**

**B**einnahe jeder hat im Freundes- oder Verwandtenkreis einen Asthmapatienten. Aber obwohl die **chronische Atemwegserkrankung** so weit verbreitet ist, halten sich hartnäckig **etliche Vorurteile**. Hier die wichtigsten und was wirklich stimmt. **1.: Im Winter atmen Asthmapatienten richtig auf.** Dass jetzt keine Blütenpollen fliegen, heißt nicht, dass Asthmatiker keine Beschwerden haben. Vielen machen neben kaltefeuchtem Wetter und trockener Heizungsluft auch Staub und Hausstaubmilben zu schaffen. Auch der häufige Wechsel von beheizten Räumen in die Kälte belastet die Bronchien. Und: Die Gefahr von Erkältungen ist jetzt hoch und darunter leiden die Asthmapatienten mit ihren ohnehin angegriffenen

Atemwegen viel mehr als sonst Gesunde. **2.: Asthma verschwindet im Alter.** Ein Großteil der Heranwachsenden verliert tatsächlich seine Asthmaprobleme. Doch leider bleiben bei vielen die Atemwege überempfindlich. Und rund ein Drittel der Asthmatiker, die im Jugendalter beschwerdefrei geworden sind, erleiden später einen Rückfall. **3.: Asthma ist gleich Asthma:** Die Häufigkeit, Schwere und Dauer der Beschwerden ist ganz unterschiedlich und deshalb braucht jeder Asthmapatient eine individuelle Behandlung – am besten vom Lungenspezialisten (Pneumologe). **4.: Bei Asthma ist Sport tabu.** Das Gegenteil stimmt. Regelmäßiger Ausdauersport (Schwimmen, Joggen, Radeln) verbessert die Lungenfunktion und hebt die Schwelle, ab der ein

Asthmaanfall ausgelöst wird. Wichtig ist allerdings, sich regelmäßig vom Arzt checken zu lassen und vorbeugend Medikamente zu nehmen, die die Bronchien weiten. **5.: Urlaubsreisen sind für Asthmatiker fast unmöglich.** Urlaub ist kein Problem, wenn bei der Planung Klima und Allergenbelastung einkalkuliert werden. Pollenallergiker sind z.B. auf Nordseeinseln gut aufgehoben. Am besten mit dem Arzt absprechen.

Auch Fliegen ist möglich, Asthmatiker sollten aber wegen der trockenen Luft an Bord viel trinken. Mehr Infos: [www.asthma.de](http://www.asthma.de)

**FÜR DEN NOTFALL** z.B. beim Sport sollten Asthmapatienten ein Spray mit sich führen, das die Bronchien erweitert

