

Visite mit DR. BARTELS

*Haben Sie ein gesundheitliches Problem?
Der renommierte Mediziner Dr. med. Timo Bartels
gibt Ihnen hier eine private Sprechstunde*



Closer

EXPERTE

Dr. Timo Bartels (39)

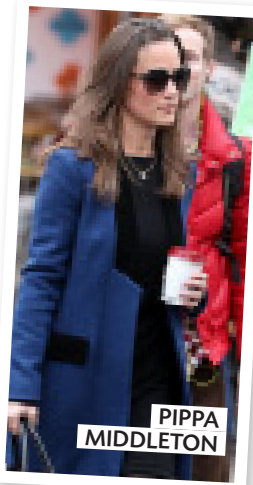
*Facharzt für plastische
und ästhetische Chirurgie*

Ihr direkter Kontakt: timo.bartels@closer.de

MEDIZIN-NEWS

Kaffee schützt vor schwarzem Hautkrebs

Dass Kaffee Krankheiten wie Alzheimer und Diabetes vorbeugen kann, haben Forscher längst bewiesen. Nun zeigt eine Studie, dass der Wachmacher sogar vor schwarzem Hautkrebs schützt. Je mehr Kaffee die Probanden tranken, desto geringer war ihr Risiko, maligne Melanome (böartigen Hautkrebs) zu bekommen. Der gesunde Effekt setzte schon bei einer Tasse pro Tag ein – den besten Schutz hatten aber Teilnehmer, die täglich vier Tassen tranken. Ihr Hautkrebs-Risiko sank um 20 Prozent. Bei entkoffeiniertem Kaffee zeigt sich keine Wirkung.



PIPPA MIDDLETON

Augen schließen, besser erinnern

Wenn uns einfach nicht einfallen will, wo wir den Schlüssel hingelegt haben, kann folgender Tipp helfen: Kurz die Augen schließen. Das steigert die Gedächtnisleistung um etwa 25 Prozent, sagen Forscher. Weil das Gehirn dann weniger abgelenkt ist, verringert sich seine Arbeitsbelastung und es kann sich besser auf das Problem konzentrieren.

WIE GEFÄHRLICH SIND LOOPINGS?

Ich war letztens auf dem Jahrmarkt und bin dort drei Runden mit der Loopingbahn gefahren. Die nächsten zwei Tage hatte ich starke Kopfschmerzen. Außerdem bin ich seitdem sehr vergesslich. Kann es einen Zusammenhang geben?

Anja (20), Bremen

Dr. Bartels rät: Bei einem gesunden Menschen sollte ein dreimaliger Besuch der Loopingbahn keine Schäden hinterlassen. Dennoch: Die Kräfte, welche auf unser Gefäßsystem wirken, sind insbesondere für den Kopf nicht zu vernachlässigen. Starke Kopfschmerzen können hier ein Zeichen für ernsthafte Probleme sein, und sollten ärztlich abgeklärt werden.

WIE TEUER IST EINE BAUCHNABEL- KORREKTUR?

Mein Bauchnabel wölbt sich so stark nach außen, dass er unter jedem engen Shirt deutlich zu sehen ist. Es stört mich so sehr, dass ich über eine OP nachdenke. Wie teuer ist so ein Eingriff?

Manuela (25), Karlsruhe

Dr. Bartels rät: Vermutlich handelt es sich bei dem Problem um eine sogenannte Nabelhernie. Das bedeutet, dass eine Schwäche im Gewebe vorliegt, wodurch sich Fett nach außen stülpen kann. Insbesondere bei erhöhtem Druck, z. B. durch Husten oder bei Bauchmuskelübungen, verstärkt sich die Vorwölbung. Ein Allgemeinchirurg kann dies beheben. Die Kosten übernimmt die Kasse.

WIE HOCH IST MEIN INFARKT-RISIKO?

In meiner Familie sind viele an Herzinfarkt verstorben. Heißt das, dass mein Risiko dafür auch erhöht ist? Wie kann ich vorbeugen?

Daniela (38), Wolfsburg

Dr. Bartels rät: Die Erbanlagen spielen bei der Entwicklung von Gefäßerkrankungen eine Rolle. In den meisten Fällen ist es aber der ungesunde Lebensstil, der die Beschwerden verursacht. Dazu gehören vor allem Übergewicht, eine Ernährung mit viel Salz und Fett sowie natürlich Rauchen. Wenn Sie etwas Sport treiben (mindestens zweimal pro Woche für wenigstens 30 Minuten), Ihr Körpergewicht im Normalbereich liegt und Sie nicht rauchen, tun Sie bereits sehr viel, um vorzubeugen.

VIP-KLINIK MIT MODERATORIN JNAME NAME (XX)

Machen Sie viel Sport?

quuntur? Ratur? Unt velest volorum quiam es erempora. Volum, volupta turenda autendia sintcesed ma qui ullaut int experferi odi blacea porestis acia verate volo omnihit, ut optatur, seque moloratium renieni endam, sum eation conest

Leben Sie gesund?

Ja, quuntur? Ratur? Unt velest volorum quiam es erempora. Volum, volupta turenda autendia statur, seque moloratium renieni endam, sum eation conest

Leben Sie gesund?

Juuntur? Ratur? Unt velest volorum quiam es erempora. Volum, volupta turenda autendia statur, seque molo-

ratur renieni endam, sum eation conest

Was ist Ihr Schlank-Geheimnis?

Equuntur? Ratur? Unt velest volorum quiam es erempora. Volum, volupta turenda autenstis acia verate volo omnihit, ut optatur, seque moloratium renieni endam, sum eation conest

Bekommen Sie genug Schlaf?

OUnt quuntur? Ratur? Unt velest volorum quiam es erempora. Volum, volupta turenda autendia sintcesed ma qui ullaut int experferi odi blacea porestis acia verate volo omnihit, ut optatur, seque moloratium renieni endam, sum eation conest



Lendist, ut ullupta turenis aut il etur ad quae alibsd antur, etur modi aut alique voloreperae peliam eum acea exera

**MONICA
IVANCAN (37)**

Bei dem Anblick ihrer Fotos störte das Model nur eines: zwei ihrer Zähne waren dunkler als die restlichen.

Eine Bleaching-Behandlung beim Zahnarzt konnte den Makel beheben

Zwei meiner
Zähne
waren viel
zu dunkel

MONICA IVANCAN

U

Die große Zahn-Sprechstunde

Good News für UNSERE ZÄHNE

Implantate, Brücken, Füllungen – beim Zahnarzt haben wir oft die Qual der Wahl. Damit dabei nichts schiefgeht, liefert unser Experte die wichtigsten Infos

Der Zahnarzt findet immer etwas. Doch welche Behandlung ist wirklich notwendig? Stephan Pratsch, der leitende Arzt des Carree Dental in Köln, beantwortet die wichtigsten Fragen:

HERR PRATSCH, WAS IST BEI KARIES BESSER: BOHREN ODER LASERN? Wenn der Zahn massiv befallen ist, muss der Arzt bohren. Bei leichter Schädigung ist auch eine fast schmerzfreie Laserbehandlung denkbar. Denn bei einer Frequenz von 10 000 Strahlen pro Sekunde ist jeder einzelne Reiz zu kurz, um eine Reaktion am Nerv auszulösen. Die Zusatzkosten (30-70 Euro/Zahn) müssen allerdings selbst gezahlt werden.

SIND BETÄUBUNGSSPRITZEN IMMER SCHMERZHAFT? Nicht unbedingt. Es ist möglich, das Zahnfleisch mit einem Oberflächen-Anästhetikum vorzubetäuben. Dann ist von der Spritze meist nur noch ein leichter Druck spürbar.

WELCHES FÜLLUNG IST DIE BESTE? Amalgam- und Zementfüllungen werden von der Kasse gezahlt. Zahnfarbene Füllungen werden im sichtbaren Bereich auch meist von der Kasse übernommen. Es empfiehlt sich jedoch, einen höherwertigen Kunststoff zu nehmen. Dieser weist eine deutlich bessere Haltbarkeit auf und passt sich farblich schöner an. Hier ist eine Zuzahlung von 50 bis 150 Euro nötig. Die höchste Lebensdauer haben sogenannte Inlays. Diese Materialien sind allerdings teurer (bis 500 Euro/Zahn).

WIE GEFÄHRLICH IST AMALGAM WIRKLICH? Experten sind sich darüber nicht ganz einig. Das Bundesinstitut für Arzneimittel bestätigt, dass solche Füllungen die Quecksilberbelastung im Kör-

per deutlich erhöhen. Die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde hält die Größenordnung der Belastung jedoch für unbedenklich. Bei Schwangeren und Kindern wird der Füllstoff vorsichtshalber nicht verwendet. Wer schon eine Amalgamplombe hat, sollte diese besser nicht entfernen lassen.

WIE LÄUFT EINE WURZELBEHANDLUNG AB? Der Zahn wird von der Kaufläche her eröffnet. Dabei erweitert der Arzt die Wurzelkanäle mit einer Feile. Der Nerv und das Entzündungsgewebe werden entfernt, der Wurzelkanal gespült, bei Bedarf wird ein antientzündliches Medikament eingelegt und am Schluss folgt die Füllung.

WANN MUSS EIN ZAHN RAUS? Das

kann nötig sein, wenn Zähne durch Karies oder einen Unfall stark zerstört, durch Knochenabbau deutlich gelockert wurden oder eine massive Entzündung vorliegt, bei der keine Wurzelbehandlung möglich ist.

IMPLANTAT ODER BRÜCKE?

Wenn beide Zähne neben der Lücke absolut gesund sind, ist ein Implantat die bessere Wahl. Denn für eine Brücke müssten beide gesunden Zähne beschliffen werden. Wenn jedoch beide Zähne bereits Füllungen oder gar Kronen haben – oder nur noch so wenig Knochen da ist, dass ein Implantat nicht mehr eingesetzt werden kann, ist oft eine Brücke sinnvoller. Leider sind Implantate meist keine Kassenleistung.

WAS IST EINE KLEBEBRÜCKE? Wenn sie eingesetzt wird, muss nur die Rückseite eines gesunden Nachbarzahns abgeschliffen werden. Allerdings kann die Brücke höchstens ein bis zwei Schneidezähne ersetzen.

„Amalgamplomben sollten nicht entfernt werden“