



# Medizin aktuell

Gesund, fit und aktiv durchs Leben



Dr. med. dent. Jochen Schmidt gibt sieben wertvolle Tipps

## So vermeiden Sie böse Überraschungen bei Zahn-Implantaten



Wenn ein Zahn nicht mehr zu retten ist, muss man die Lücke schließen. Das ist wichtig, denn ein fehlender Zahn macht die komplette Zahnreihe instabil. Zum anderen sieht es einfach gepflegter aus. Eine elegante Lösung sind Zahn-Implantate. Doch das überlegt man sich zweimal, denn solch ein Zahnersatz ist teuer (ab 1.800 Euro). Unser Experte Dr. med. dent. Jochen H. Schmidt, Implantologe vom Zahnzentrum Carree Dental in Köln, sagt Ihnen, worauf Sie achten sollten:

**1 Vorsicht bei Sofort-Implantaten**  
▶ Bei „Schnell-Schüssen“ besteht ein hohes Risiko, dass die künstliche Zahnwurzel über kurz oder lang verloren geht. Deshalb sollten Sofort-Implantate immer nur in Ausnahmefällen gesetzt werden. Ansonsten gilt: Nach einer Einheilzeit von drei bis sechs Monaten ist das Implantat in der Regel fest im Kiefer verankert. Dann lassen sich problemlos Brücken oder Kronen darauf befestigen.

**2 Mehr Sicherheit durch 3-D**  
▶ Mit Hilfe modernster Computertechnik berechnet der Experte auf den Millimeter genau Position, Größe und Achsneigung des Implantats. Die exakte virtuelle Planung sichert nicht nur den optimalen Sitz des späteren Zahnersatzes, sondern schon außerdem bereits im Vorfeld Nerven und Blutgefäße. Zudem ist

die dreidimensionale Implantatchirurgie vor allem bei komplexeren Fällen sicherer und risikoärmer.

**3 Nicht für jeden geeignet**  
▶ Bei Diabetes, Leukämie, Herzerkrankungen oder schweren Störungen des Immunsystems kann eine Implantation problematisch sein. In diesen Fällen sollte zu-

vor der Hausarzt gefragt werden. Ein erhöhtes Risiko für Komplikationen besteht auch bei Rauchern. Wundheilungsstörungen sind möglich.

**4 Das richtige Material**  
▶ Keramik ist sehr verträglich. Hier besteht zudem keine Gefahr, dass dunkles Metall – wie bei anderen Ausführungen – eventuell am Zahnhals oder Zahnfleischrand durchschimmert.

**5 Keine Ware von der Stange**  
▶ Ein gutes Zahn-Implantat ist keine Massenware, sondern das Ergebnis einer

ganz individuellen Patientenversorgung. Optimale Behandlungskonzepte umfassen auch alternative Therapieansätze, regelmäßige Prophylaxe-Behandlungen zur Vorbeugung von Zahn- und Zahnbetterkrankungen.

**6 Behandlung beim Spezialisten**  
▶ Jeder Kieferchirurg oder Zahnarzt darf implantieren. Seine fachliche Kompetenz sollte er aber durch eine universitäre oder zertifizierte Weiterbildung vorweisen können (z. B. „Master of Science of Implantology“). Studien zeigen: Fallen Implantate heraus, liegt es oft an der mangelnden Erfahrung des Arztes.

**7 Schnäppchen bergen Risiken**  
▶ Schlechte Qualifikation, minderwertige Materialien und ungenügende Kontrolluntersuchungen sind nur einige Risiken des „Zahntourismus“ über die Landesgrenzen hinweg.



**Schöner lächeln ein Leben lang – das können Sie dafür tun**

■ Auch mit den Zweiten möchte man kraftvoll zubeißen. Wie die eigenen Zähne, so sollten auch Implantate dreimal täglich geputzt werden. Wichtig ist eine zahnärztliche Anleitung. Denn falsches oder ungenügendes Putzen schädigt auf Dauer nicht nur die Zahnschmelze, sondern kann auch zum Verlust eines Zahnimplantats führen.

## Endlich gibt's eine Impfung gegen Hausstaub-Allergie

Hatschi! Kennen Sie das auch? Niesanfalle beim Staubwischen oder Betten machen sind oft ein Zeichen für eine Milben-Allergie. Doch jetzt naht Rettung: US-Wissenschaftler haben ein Wirkstoff-Paket entwickelt, das aus einem Impfstoff und einem Hilfsstoff besteht – und den

Körper gegen die Ausscheidungen der Milben unempfindlich macht. Dieser Hilfsstoff ist ein Stückchen Erbgut eines Bakteriums, das die Körperabwehr besonders in Alarmbereitschaft versetzt. Dadurch wird die Wirkung des Impfstoffs verstärkt. Erste Labortests waren sehr erfolgreich.



## Aktuelles aus Medizin & Forschung

### Zimt mindert Parkinson-Symptome

Wie das Gewürz das Gehirn beeinflusst

Diese Entdeckung ist eine medizinische Sensation! US-Neurowissenschaftler der Rush Universität in Chicago haben in Studien herausgefunden, dass Zimt unterschiedliche Veränderungen im

Gehirn rückgängig macht. Bei Parkinson beispielsweise verhindert das Gewürz, dass wichtige Eiweißstoffe weiter abgebaut werden und die Erkrankung damit beschleunigen. Das funktioniert folgendermaßen:

Zimt wird in der Leber in Natriumsalz umgewandelt. Das Salz wandert ins Gehirn und stoppt den Eiweißabbau. Weitergefordert wird mit Ceylon-Zimt, der wenig leberschädigendes Coumarin enthält.

### Kinderbücher stoppen Alpträume – auch bei Erwachsenen

Den Kleinen le- sen wir schöne Geschichten vor, damit sie einschlafen und schöne Träume haben. Und die Erwachsenen? Viele leiden unter immer wieder kehrenden Alpträumen, die Angst machen und sehr belastend sind. Psychologen der Universität Frankfurt haben

eine effektive Bewältigungs-Strategie in petto, mit der jeder seinen

persönlichen Albtraum beenden kann. Das Prinzip: Werden Sie zum Kinderbuch-Erzähler, der selbst entscheidet, wie seine Geschichte weitergeht. Kurz: Bringen Sie Ihren Albtraum detailliert zu Papier und dann schreiben Sie ihn einfach um – und zwar mit glücklichem Ende.



Fotos: Fotolia (5), Dr. Schmidt

# Medizin



## Frauenproblem Schlafstörungen

### Erste Hilfe bei SCHLAFLOSEN NÄCHTEN

Nervöse Schlafstörungen sind vor allem ein Frauenproblem. Den ganzen Tag rotieren sie von einer Aufgabe zur nächsten. „Feierabend“ bedeutet für viele Frauen lediglich einen Wechsel des Schauplatzes: Nach Dienstschluss ist die Familie an der Reihe – Haushalt, Sorgen der Kinder, Eltern, die Unterstützung brauchen, finanzielle Sorgen und vieles mehr. Für Ruhe und Entspannung bleibt meist keine Zeit. Zudem kreisen beim Schlafengehen die Ereignisse des Tages vor Augen. Die Aufgaben von morgen wollen durchdacht sein. An Schlaf ist erst einmal nicht zu denken.

**Tagsüber nervös, nachts schlaflos** Eine einzige schlaflose Nacht ist zwar noch kein Drama. Doch meist bleibt es nicht dabei. Denn Schlafmangel und Überforderung bedingen sich gegenseitig: Zu viel Anspannung führt zu Schlafproblemen. Schlafmangel erhöht die Nervosität am folgenden Tag. Ein Teufelskreis! Denn der Körper sollte nachts eigentlich Kraft tanken. Ist der Schlaf jedoch gestört, fehlt diese wichtige Regeneration. Innere Unruhe und

Schlafstörungen können deshalb zu Erschöpfung und auch gesundheitlichen Problemen führen.

**Einzigartige Wirkweise** Eine wirksame Hilfe bei Schlafstörungen kann das natürliche Arzneimittel Neurexan® sein. Nervosität und Schlaflosigkeit sind Folge einer hohen Beta-Wellen-Aktivität im Gehirn. Diese versetzen in angespannte Aufmerksamkeit und lassen nicht zur Ruhe kommen. Sind dagegen Alpha- und Theta-Wellen aktiv, ist man ruhig und entspannt. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Neurexan® nachweislich die Aktivität der Alpha- und Theta-Wellen steigert und so für Entspannung und ruhigen Schlaf sorgt.

**Entspannung sorgt für guten Schlaf** Die einzigartige Wirkstoffkombination aus Passionsblume, Hafer, Kaffeesamen und dem Zinksalz der Baldriansäure stellt das innere Gleichgewicht wieder her, Konzentration und Fahrtüchtigkeit bleiben dabei erhalten. Neurexan® entspannt rasch und sorgt für die verdiente Erholung im Schlaf.

Neurexan® Tabletten, Zul.-Nr.: 16814.00.01. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nervöse Unruhezustände. Hinweis: Bei anhaltenden, unklaren o. wiederkehrenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Warnhinweise: Tabletten enthalten Laktose. Packungsbeilage beachten. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Biologische Heilmittel Heel GmbH, 76532 Baden-Baden, www.neurexan.de