

– EXPERTEN-TIPP –

Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt, Implantologe, Carree Dental Köln



„Soll ich die Zähne besser elektrisch putzen?“

Mein Sohn meint, ich solle mir eine elektrische Zahnbürste kaufen. Ist das in meinem Alter sinnvoll?“, fragt die Leserin Robina V. (71).

Zahnbelag lässt sich mit elektrischen Bürsten schonend, aber gründlich entfernen. Vor allem für Ältere mit eingeschränkter Feinmotorik sind oszillierende Bürsten zu empfehlen. Bei ihnen ermöglicht es das automatische Hin- und Herdrehen des Bürstenkopfes, die Zähne ohne großen Bewegungsaufwand zu reinigen. Durch den kleinen, runden Kopf erreichen die Bürsten auch hintere Zähne problemlos.

– NATUR-MEDIZIN –

Rizinusöl hilft gegen kalte Füße

Rizinusöl ist vor allem als starkes Abführmittel bekannt. Doch in der Naturheilkunde wird es äußerlich auch erfolgreich gegen kalte Füße eingesetzt. Man reibt die Füße vor dem Schlafengehen großzügig damit ein und zieht warme Socken darüber. Das regt die Durchblutung an und pflegt zudem die Haut. Vorsicht, das Öl färbt, also alte Strümpfe nehmen.

Noch recht schlapp, der Husten ist auch nicht weg, aber zur Arbeit oder zum Sport gehe ich trotzdem – so denken viele. Das kann nicht nur bei einer Grippe, sondern auch bei einer banalen Erkältung böse Folgen haben. Verschleppt man diese Erkrankungen, können die inneren Organe von den Erregern angegriffen werden.

► **Hintergrund:** Nimmt man einen Infekt auf die leichte Schulter, breiten sich die Viren manchmal über das Blut auf andere Organe aus. Besonders anfällig ist dafür das Herz. Da das Immunsystem noch geschwächt ist, fehlt dem Körper Kraft, sich gegen die Erreger zu wehren.

Oft entzündet sich auch die Lunge

► **Folgen:** Häufigste Folge eines verschleppten Infekts ist eine Entzündung des Herzmuskels. Leider gibt es kein einzelnes, typisches Symptom, deshalb bleibt die Erkrankung oft unbemerkt. Mögliche Anzeichen sind



AUSKURIEREN
Bei einer Grippe muss man sich unbedingt schonen, bis man wieder fit ist

Herzrasen, Übelkeit und starker Husten sind Alarmsignale Wann eine verschleppte Grippe zur Gefahr wird

Schwäche, Müdigkeit und Kurzatmigkeit. Auch Herzschmerzen, Herzrasen oder Übelkeit treten u.U. auf. Vor allem, wenn ein Schnupfen den Infekt begleitet hat, können die Erreger auch für eine Entzündung der Lunge sorgen. Sie macht sich mit starkem Husten, Fieber, Kopf-, Gliederschmerzen bemerkbar. Im fortgeschrittenen Stadium kommen Bauchschmerzen hinzu.

Warnsignal starke Kopfschmerzen

Eine gefährlich Folgeerkrankung ist außerdem die Hirnhautentzündung. Hier treten sehr starke Kopfschmerzen auf, der Nacken wird steif. Bei allen genannten Beschwerden sollte man

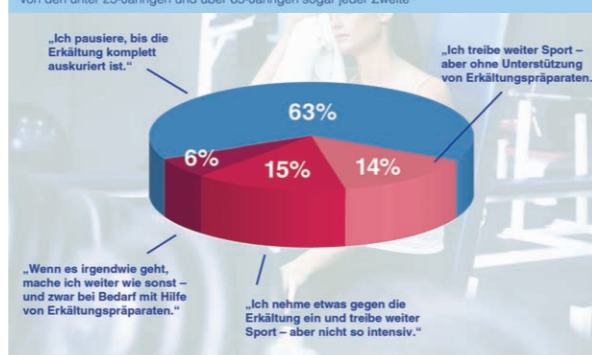
sofort zum Arzt gehen, eine schnelle Therapie ist nötig.

► **Behandlung:** Ist der Herzmuskel entzündet, muss sich der Patient vor allem schonen. Der Arzt verschreibt ein entzündungshemmendes Medikament sowie Mittel, die das Herz entlasten. Eine Lungenentzündung wird in der Regel mit Antibiotika, schleimlösenden und fiebersenkenden Mitteln behandelt. Hirnhautentzündung kann der Arzt nur dann mit Antibiotika behandeln, wenn die Erkrankung von Bakterien ausgelöst wurde. Sind allerdings Viren die Verursacher, helfen Medikamente nicht. Den Ärzten bleibt in diesem Fall nur, die Symptome wie Kopfschmerzen oder Fieber zu lindern.

► **Vorbeugen:** Bei allen viralen Infekten wie Erkältungen oder Grippe sollte man sich eine Auszeit gönnen. Bei Fieber ist es ratsam, das Bett zu hüten. Anstrengen sollte man sich nur, wenn man sich richtig fit fühlt. Besonders schädlich ist es, kränkelnd Sport zu treiben.

INFO Mit Fieber ist Sport tabu

Mehr als jeder dritte Sportler trainiert auch mit Erkältung



VIELE HALTEN SICH NICHT DRAN, aber man sollte bei jeder Erkältung eine Trainingspause einlegen

Viele Lebensmittel hemmen die Aufnahme Müde und unkonzentriert? Oft liegt es am Eisenmangel

Eisenmangel trifft nicht nur Menschen, die einseitig essen. Auch wer sich gesund ernährt, kann betroffen sein. Schuld ist auch die Zusammenstellung der Lebensmittel.

► **Typisch** für einen Eisenmangel sind Müdigkeit, häufiges Frieren, Konzentrationsprobleme, Haarausfall und ein schlechtes Gedächtnis. Auch Schlafstörungen und Erkrankungen wie das Restless-Legs-Syndrom gehören dazu.

► **Vor allem Fleisch** liefert gut verwertbares Eisen. Das Spurenelement steckt auch in Gemüse und Getreide. Hier kann es der Kör-



TEE ZUM ESSEN
bewirkt, dass Eisen aus der Nahrung nicht aufgenommen wird

per aber schlechter aufnehmen. Dazu kommt, dass Stoffe wie die Phytinsäure die Verwertung des Eisens aus der Nahrung hemmen. Sie sind z.B. in Getreideprodukten, Naturreis, Nüssen, Kakao und Sojabohnen enthalten. Problematisch sind auch das Calcium in Milch und Käse sowie Tannate in Tee, Kaffee und Rotwein. Früchte und Gemüse mit viel Vitamin C sowie Fermentiertes wie Sauerkraut regen die Verwertung von Eisen aus der Nahrung an.

► **Ein Mangel** lässt sich am besten mit Präparaten mit zweiwertigem Eisen (Apothek) ausgleichen. Man sollte sie auf nüchternen Magen nehmen. Zu Speisen und Getränken, die die Aufnahme behindern, ist es ratsam, einen Abstand von rund zwei Stunden einzuhalten.

Falsches Aufkleben fördert Keime Vorsicht bei Kunst-Fingernägeln

Sind die Nägel brüchig, gesplittert oder durch Verletzungen teilweise zerstört, können Kunstnägel eine gute Lösung sein. Allerdings sollte man nicht selbst experimentieren, sondern sich immer einem Profi anvertrauen.

► **Kunstnägel** gibt es in verschiedenen Varianten. Bei Acryl-Systemen treten beim Aushärten Gase aus, die man nicht einatmen darf. Deshalb muss das Nagelstudio gut belüftet sein. Fiberglas-Systeme lassen sich in einem Aceton-Bad wieder ablösen. Das verträgt aber nicht jede Haut. Eine kompetente Beratung ist deshalb nötig.

► **Beim Auftragen** dürfen zwischen Kunst- und Naturnägeln keine Luftblasen



entstehen. Das fördert das Wachstum von Keimen.

► **Sind einzelne Nägel** verfärbt oder ist die Haut an den Fingerspitzen irritiert, sollte man erst zum Hautarzt gehen. Erkrankungen wie ein Pilz müssen vor der Anfertigung von Kunstnägeln immer ausheilen.

Was wirkt stärker als Ihr Erkältungsmittel?

Der reine Naturstoff Cineol mit Tiefenwirkung befreit Kopf, Nebenhöhlen und Bronchien.

- so stark schleimlösend
- so stark entzündungshemmend, dass es auch zur Zusatzbehandlung bei chronisch-entzündlichen Atemwegserkrankungen eingesetzt werden kann
- so umfassend: wirkt antibakteriell und bekämpft sogar Viren**



Soledum® Kapseln forte
So kleine Kapsel – so große Wirkung!

Bei festsitzender Erkältung, Bronchitis und Entzündungen der Nebenhöhlen.

Soledum® Kapseln forte: Wirkstoff: Cineol. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung der Symptome bei Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege. Zur Zusatzbehandlung bei chronischen und entzündlichen Erkrankungen der Atemwege (z.B. der Nasennebenhöhlen). Nur in Apotheken erhältlich. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med · Gereonsmühlengasse 1 · 50670 Köln. Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group. www.soledum.de