

Neues aus der Apotheke

Omega-3 für Kinderköpfe

■ Fette Seefische wie Lachs, Hering und Makrele sind eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Das Gehirn braucht sie für Denk- und Lernprozesse, sie sind Botenstoffe des zentralen Nervensystems. Kinder sollten deshalb möglichst einmal pro Woche Fisch essen. Wer das partout nicht mag, kann auf Gel-Tabs zum Kauen ausweichen, die Fischöl enthalten, aber besser nach Zitrone schmecken (Doppelherz System Omega-3 Junior).

Putzen ohne böse Folgen

■ Ärzte nennen es „Hausfrauenekzem“, wenn die Haut durch zu viele Wasch- und Reinigungsmittel geschädigt ist. Das zeigt sich meist an den Händen. Diese weisen trockene Stellen und rote, juckende Ekzeme auf. In diesem Fall kann eine Spezialcreme mit hohem Fettanteil helfen, die weitere Feuchtigkeitsverluste unterbindet und die Wiederherstellung der schützenden Hautbarriere beschleunigt (Alfason Repair).

Sieben Tipps von Käse bis Kaugummi

Das tut Ihren Zähnen gut

Wie wichtig die eigenen Zähne sind, merkt man oft erst, wenn sie weh tun. Jeder kann einiges tun, um die Zahngesundheit zu erhalten – und damit auch die eigenen Zähne.

1 Vorsicht bei Fruchtsaft.

Der Zahnarzt Dr. Jochen H. Schmidt, Chefarzt des Carree Dental in Köln, warnt: „Genau wie Eistee und Cola enthält Saft Zitronensäure. Der pH-Wert des Speichels sinkt, wertvolle Mineralstoffe werden aus dem Zahnschmelz herausgelöst.“ Die Zähne entkalken, über kurz oder lang entstehen Löcher.

2 Sparsam mit Gummibärchen. Die Kombination aus Zucker und Fruchtsäure macht diese Süßigkeiten zu kleinen tickenden Zeitbomben. Vor allem, weil sie durch ihre Klebrigkeit lange an den Zähnen haften.

3 Zügig trinken und nachspülen. Zucker schadet vor allem auf Dauer. Deshalb nicht lange an einem süßen Getränk nippen, sondern es lieber in einigen großen Zügen leeren, um die Zähne nicht so lange mit Süßem zu umspülen.

4 Die Kaumuskeln anstrengen. Gesunde feste Lebensmittel wie Äpfel, Möhren oder Vollkornbrot trainieren die Kaumuskeln, festigen die Knochensubstanz des Kiefers, massieren das Zahnfleisch und regen die Speichelproduktion an. Speichel enthält wertvolle Mineralien wie Kalzium und Flourid, die den Zahnschmelz härten.



Feine Bürstchen in diversen Stärken geraten auch in Zwischenräume

5 Kaugummi für zwischendurch. „Zuckerfreier Kaugummi regt die Speichelbildung an und verdünnt die Säuren im Mund“, so Dr. Schmidt. Auch Käse ist gut: Er klebt an den Zähnen und wehrt hier Säuren ab.



Zuckerfreies Kaugummi reinigt die Zähne zwischen-durch

6 Öfter den Mund ausspülen.

Nach Mahlzeiten oder zumindest nach Süßigkeiten sollte der Mund mit warmem Wasser ausgespült werden. Dann heißt es warten: Frühestens eine halbe Stunde nach der Mahlzeit sollten die Zähne geputzt werden. „Mit diesem Zeitabstand ist sichergestellt, dass der Bürsten-Abrieb den Schmelz der Zähne nicht zusätzlich angreift.“

7 Bürsten, Bürstchen und Seide verwenden.

Optimal ist es natürlich, sich morgens, mittags und abends die Zähne jeweils drei Minuten lang zu putzen. Alle zwei Monate die Bürste wechseln. Hat sich das Zahnfleisch zurückgezogen, lassen sich mit Zahnzwischenraumbürstchen jene Bereiche reinigen, in die weder normale noch elektrische Bürsten gelangen. Und Zahnseide ist ideal für die engen Spalten zwischen den Zähnen, denn gerade hier bildet sich häufig Karies.

Fotos: A1PIX, dpa, Hersteller, Kreativstudio Dahnke

Venostasin®

Die Kastanien-Kur für Ihre Beine

Bei Spannungen, Schwellungen und Schmerzen in den Beinen.

www.venostasin.de

Doppelte Wirkweise:

1. Dichtet die Venen-Wände ab
2. Schützt vor den aggressiven lysosomalen Enzymen



Venostasin® retard. Wirkstoff: Rosskastaniensamen-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Bei Erwachsenen zur Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz) zum Beispiel Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Beinschwellungen. Stand: 02/2009. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Astellas Pharma GmbH, Postfach 50 01 66, 80971 München, Mitverteiler: KLINGE PHARMA GmbH, Postfach 50 01 67, 80971 München