JUNI 2012 | NR. 3

meine gesundheit

DAS GESUNDHEITS-MAGAZIN

SEITE 14

BRENZLIGE BESCHWERDEN

Auch zu wenig Magensäure kann Ursache von Sodbrennen sein

SEITE 20

SITZ IN DER KLEMME

Vermeiden von Thrombosen auf langen Reisen

SEITE 4

STRAHLENDES MULTITALENT

Was das Sonnenvitamin D alles kann

PERSÖNLICH

Liebe Leserin, lieber Leser

Pure Lebenslust, aktiv sein, eintauchen in die Natur – im Sommer blühen die meisten Menschen auf. Die Sonne ist aber nicht nur für die Stimmung, sondern auch für physiologische Prozesse wichtig. So regt sie die körpereigene Produktion von Vitamin D_3 an. Dieses Vitamin ist bedeutend für die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und für dessen Einlagerung in die Knochen. Darüber hinaus wirkt es immunstimulierend. In dieser Ausgabe von «meine gesundheit» erklären wir, wie genau Vitamin D_3 gebildet wird und wie eine sinnvolle Balance zwischen gesundheitsförderndem Sonnenkonsum und Hautschutz gelingt. Ausserdem erfahren Sie, welche Nahrungsmittel Vitamin D_3 enthalten und welche Folgen ein Mangel hat.
Auch wenn im Sommer Meer und Schwimmbad locken, gilt es, bei Verletzungen vernünftig zu sein. Chlorwasser und Salz können sich negativ auf die Wundheilung auswirken. Lesen Sie, worauf Sie nach Operationen achten müssen, damit das kühle Nass Vergnügen bereitet.
Freude haben die wenigsten an einem Phänomen, das ebenso zur warmen Zeit gehört: dem Schwitzen. Es ist körperlich gesehen zwar ein sinnvoller Prozess, verursacht bei starker Ausprägung aber Schamgefühle. Wir geben Tipps, wie man weniger transpiriert und welche Produkte Abhilfe schaffen.
Geniessen Sie den Sommer!

Herzlichst, Ihre Einsiedler Drogerie aus Einsiedeln

Einsiedler DROGERIE Hensler & Merz

Im Migros-Markt
8840 Einsiedeln
Tel. 055 412 83 83
www.einsiedlerdrogerie.ch

INHALT

4–9 Vitamin D – Sonnenvitamin & Multitalent
10–12 Ungetrübter Badespass bei offenen Wunden?
14–15 Sodbrennen – Symptom mit vielen Ursachen
16–18 Zahnschäden vorbeugen mit wenig Aufwand
20–21 Schutz für die Venen hoch über den Wolken
22–23 Schweiss, der peinlich-hitzige Begleiter
24–25 Das sagen unsere Kunden
27 Rätsel
27 Impressum

4

16

22

WERBUNG

VITAMIN D – SONNENVITAMIN & MULTITALENT

Vitamin D wurde in der Forschung lange Zeit stiefmütterlich behandelt und vor allem zur Rachitis- und Osteoporoseprophylaxe eingesetzt. Studien zeigen jedoch, dass Vitamin D ein wahres Multitalent ist und für die Gesundheit in jedem Lebensalter eine zentrale Rolle spielt.

TEXT: LUKAS MARON

In früherer Zeit schickte man Tuberkulosekranke zur Kur in die Berge. Ein längerer Aufenthalt an der Bergluft hat viele Menschen von der heimtückischen Krankheit befreit. Erst Jahrzehnte später fand die Forschung den wahren Grund des Heilerfolges. Die reine Bergluft mag vieles dazu beigetragen haben, der eigentliche Heiler aber war ein Stoffwechselprodukt von Vitamin D.

VITAMIN D – DAS SONNENVITAMIN

Vitamin D kann unter bestimmten Voraussetzungen von unserem Körper selbst gebildet werden. Er benötigt dazu eine genügend lange Sonnenexposition und aus den eigenen Reihen eine Cholesterinvorstufe. Über komplizierte Stoffwechselprozesse entsteht so in der Haut Vitamin D. Die Bezeichnung Vitamin ist somit nicht ganz korrekt, da diese einen Stoff bezeichnet, der vom Körper nicht selbst aufgebaut werden kann. Eigentlich ist Vitamin D ein sogenanntes Prohormon und hat über den ganzen Körper verteilt vielfältige Funktionen. Praktisch jedes Organ reagiert auf Vitamin D und weist dementsprechend Vitamin-D-Andockstellen, sogenannte Rezeptoren, auf. Ist die Sonnenexposition genügend stark und das Strahlenspektrum reich an UVB-Strahlen, bildet der Körper in kurzer Zeit 10 000 bis 20 000 internationale Einheiten (IU) Vitamin D, sofern auf Sonnencreme verzichtet wurde. Dies entspricht einer mehr als fünfzigfachen Vitamin-D-Menge gegenüber der gegenwärtig empfohlenen Tagesdosis von 200 bis 500 IU. Der menschliche Körper müsste also nach kurzer Zeit Symptome für ein Zuviel an Vitamin D, eine sogenannte Hypervitaminose, zeigen. Damit das nicht passiert, hat die Natur einen Schutzmechanismus eingebaut. Vitamin D benötigt zwar Sonnenlicht, damit es überhaupt gebildet werden kann, ist aber selber nicht stabil gegenüber der Sonneneinstrahlung. So wird ein Teil des gebildeten Vitamins fortlaufend durch die UV-Strahlung wieder zerstört und der Vitamin-D-Spiegel auf einem gesunden Niveau gehalten.

STARKE KNOCHEN UND FESTE MUSKELN

Der menschliche Körper benötigt Vitamin D in erster Linie zur Aufnahme von Calcium aus dem Darm und dessen Einlagerung in Knochen und Zähne. Das Skelett wird gesund, stabil und stark erhalten. Eine grosse Anzahl der Hüftfrakturen und Stürze mit Knochenbrüchen bei älteren Menschen geht auf eine Unterversorgung mit Vitamin D zurück. Dadurch wird die natürliche Tragkraft und Stabilität des Skeletts drastisch reduziert. Auch das Nervensystem und die Muskulatur benötigen ausreichend Vitamin D für einen gesunden Aufbau und eine optimale Funktion. Weil durch ein optimal funktionierendes Nervensystem und starke Muskeln der Gang sicherer wird, verringert sich das Sturz- und Frakturrisiko ebenfalls. Die Kombination von Vitamin D und Calcium zur Knochenbruchprophylaxe bewährt sich und Studien zeigen, dass eine Calciumgabe ohne ergänzendes Vitamin D nur eine äusserst geringe Wirkung aufweist.

Bild: © GIS / Fotolia.com

Vitamin D ist wichtig für ein optimal funktionierendes Nervensystem und starke Muskeln. Mit dem Sonnenvitamin wird der Gang sicherer und Sturz- und Frakturrisiko verringern sich.

Bild: © Grady Reese / iStock.com

Die Regulation von Zellneubildung, Zellreifung und programmiertem, lebenswichtigem Zelltod ist ebenso Vitamin D abhängig wie die Kontrolle von verschiedenen hormonalen Systemen. Aufgrund der beobachteten Einflüsse auf die Zellbildung sind zurzeit verschiedene Studien im Gange, die eine prophylaktische Wirkung von Vitamin D gegenüber verschiedener Krebserkrankungen untersuchen.

REGULATION DES IMMUNSYSTEMS

In kleineren Studien konnte eine positive Beeinflussung des Blutdrucks beobachtet werden, was insgesamt die Entstehung von Folgeerkrankungen im Bereich Herz-Kreislauf vermindert. Ebenso wird das Risiko einer Infektion mit Viren oder Bakterien deutlich verringert. Jede Immunzelle weist nämlich an ihrer Oberfläche Rezeptoren für Vitamin D auf und benötigt dieses für eine gesunde Funktion. Vitamin D hat noch weitere regulative Eigenschaften. So wird es in den Zellen zur Steuerung von nahezu tausend Genen benötigt und reguliert deren Aktivität.

Die winterliche Mangelversorgung hat aber nicht nur auf das Immunsystem nachteilige Einflüsse. Auch für die sogenannte saisonabhängige Depression, die durch Mangel an Sonnenlicht ausgelöst wird, werden positive Aspekte von Vitamin D diskutiert. Für eine abschliessende Beurteilung fehlen aber noch gross angelegte Studien.

VITAMIN D GEGEN ENTZÜNDUNGEN

Chronische Entzündungen zeigen unter einer optimalen Vitamin-D-Versorgung einen guten Verlauf. Die Forschung hat herausgefunden, dass Immunzellen, die entzündungsfördernde Botenstoffe produzieren, bei einer optimalen Vitamin-D-Versorgung von konkurrierenden Immunzellen verdrängt werden. Diese bilden Botenstoffe, welche primär entzündungshemmende Eigenschaften haben. Auf die entzündungshemmenden und immunmodulatorischen Wirkungen von Vitamin D gehen die Heilungserfolge der Bergaufenthalte von Tuberkulosekranken zurück.

Viele Autoimmunerkrankungen wie z. B. Diabetes Typ 1, multiple Sklerose, Morbus Crohn u.a. können in ihrer Entstehung von einer Vitamin-D-Unterversorgung begünstigt werden, so neueste Studienergebnisse. Auch der Verlauf solcher Autoimmunerkrankungen kann beeinflusst werden. Die bereits genannte entzündungshemmende Wirkung von Vitamin D und seine regulierenden Wirkaspekte auf das Immunsystem sind in diesem Bereich von grossem Interesse. Weitere positive Auswirkungen auf verschiedene Aspekte der Gesundheit sind Gegenstand von laufenden Studien.

VITAMIN-D-VERSORGUNG

Breit angelegte Versorgungsstudien zeigen erschreckende Bilder. In unseren Breitengraden weisen über 50% der Bevölkerung eine Unterversorgung auf. Wie oben beschrieben, ist der menschliche Körper zwar in der Lage, Vitamin D zu bilden, die Sonneneinstrahlung in der Schweiz ist aber nur gerade von Mai bis September genügend stark und reich an UVB-Strahlung, um eine ausreichende Vitamin-D-Produktion zu gewährleisten. Dies, weil im Winterhalbjahr der Einstrahlungswinkel zu flach ist. Eine ganzjährige natürliche Vitamin-D-Bildung über die Sonne ist nur südlich des 37. Breitengrades möglich (z. B. Zypern, Kreta, kanarische Inseln). Zusätzlich kommt uns unsere moderne Lebensweise in die Quere. Wir leiden schon fast epidemisch an Sonnenlichtmangel, weil wir uns kaum noch im Freien aufhalten. Die Arbeit findet bei den meisten in geschlossenen Räumen statt, wir fahren mit dem Auto zur Arbeit, und sind wir trotzdem mal im Freien, so reduziert der Einsatz von Sonnenschutzmitteln die körpereigene Produktion von Vitamin D zu einem grossen Teil. Bei älteren Menschen ist die hauteigene Synthese natürlicherweise viermal geringer und auch eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung ist äusserst schwierig.

SONNENSCHUTZ UND VITAMIN D

Wir alle wissen: Die Sonne ist gesund, aber auch gefährlich, weil die UV-Strahlung mitverantwortlich für die Entstehung von Hautkrebs ist. Deckende Kleidung und ein Sonnenschutz mit hochwirksamem Breitbandfilter werden bei jeglicher Sonnenexposition empfohlen. Selbst die meisten Tagescremen enthalten einen leichten Sonnenschutz. Die modernen Breitbandfilter filtern nahezu den gesamten UVB-Strahlenanteil des Sonnenlichtes aus. Die Haut ist zwar geschützt, dafür wird aber die Bildung von Vitamin D beeinträchtigt. Da stellt sich die Frage, was nun die bessere, gesündere oder natürlichere Variante ist, wenn man einen gesunden Vitamin-D-Spiegel halten will? Die Haut einfach länger bzw. mehrfach ungeschützt der Sonne auszusetzen und so seinen Vitamin-D-Spiegel zu korrigieren, ist nicht die beste Lösung, denn mit jeder ungeschützten Sonnenexposition steigt das Risiko für Hauttumoren. Um im Winterhalbjahr genügend Vitamin D zu bilden, müsste die Haut extrem lange der Sonne ausgesetzt werden. In der benötigten Zeit würde bei durchschnittlich hellhäutigen Europäern längst ein Sonnenbrand auftreten. Auch Solarien bieten keine Alternative. Auf der einen Seite begünstigen diese bei regelmässigem Besuch die Entstehung von Hautkrebs, und auf der anderen Seite bestehen die UV-Strahlen im Solarium fast ausschliesslich aus dem Bereich der UVA-Wellenlänge. Neben der optimalen Sonnenbestrahlung ist die hauteigene Vitamin-D-Produktion auch abhängig vom Hauttyp, der Jahreszeit, von der geografischen Lage, vom Körpergewicht, vom Alter, von der Grösse der besonnten Hautfläche, sowie von Wetter und Umweltverschmutzung. Deshalb kann keine allgemeingültige Weisung für sicheres Sonnenbaden zur Vitamin-D-Bildung gegeben werden. Also lieber die Haut schützen und spätere Schäden vermeiden und dafür eine ergänzende Therapie mit einem Vitamin-D-Präparat in Betracht ziehen.

Der Einsatz von Sonnenschutzmitteln reduziert die körpereigene Vitamin-D-Produktion. Dennoch ist es wichtig, unsere Haut vor übermässiger UV-Strahlung zu schützen, um spätere Schäden zu vermeiden.

NAHRUNGSERGÄNZUNG ODER NAHRUNG?

Rund 80% der benötigten Menge an Vitamin D kann der Körper unter optimalen Bedingungen selber bilden, der Rest sollte über die Nahrung aufgenommen werden. Mit einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung, reich an Vollkorn, Gemüse und Obst, sollte man eigentlich keine Nahrungsergänzungen benötigen. So lautet der allgemeine Tenor von Ernährungsberatern. Genügend Vitamin D über die Nahrung aufzunehmen, gestaltet sich aber extrem schwierig, weil unsere Lebensweise die körpereigene Synthese ja nicht gerade begünstigt. Nur gerade fetter Fisch wie Lachs, Sardinen oder Aal enthalten relevante Mengen an Vitamin D. Wenig Vitamin D kommt auch in Leber, Eiern oder Pilzen vor. Gemüse enthält generell nur sehr geringe Mengen, und Früchte und Nüsse sind gänzlich Vitamin-D-frei. Um den Bedarf zu decken, müsste man täglich zwei Portionen Fisch oder fünf Eier verzehren. Gerade für Vegetarier oder Veganer ist es daher enorm schwierig, über die Nahrung Vitamin D aufzu-

WERBUNG

Bild: © Igor Yaruta / Fotolia.com

Die ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist in jedem Alter erstrebenswert. So wird bereits in jungen Jahren die Einlagerung von Calcium in den Knochen gewährleistet und so späteren Erkrankungen vorgebeugt.

nehmen. Auch ältere Menschen mit reduziertem Appetit, oft einseitiger Ernährung und weniger Aufenthalten an der Sonne sind davon betroffen. Selbst der normal essende Durchschnittsschweizer isst wohl kaum mehr als ein bis zwei Mal pro Woche Fisch, von fünf täglichen Eiern mal abgesehen. Die Ergänzung der täglichen Nahrung mit einem Vitamin-D-Präparat kann also durchaus Sinn machen. Eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D ist sehr kostengünstig. Bei einer täglichen Dosis von 2000 IU würde eine Jahrestherapie durchschnittlich 75 Franken kosten. Wenn man sieht, wie viele Erkrankungen erwiesenermassen oder vermutlich von einer Vitamin-D-Unterversorgung abhängig sind bzw. mitverursacht werden, wird Vitamin D nicht nur zum persönlichen, sondern auch zu einem volkswirtschaftlichen Kostenfaktor.

VITAMIN D IM BLUTBILD

Das durch die Sonne gebildete Vitamin D wird über weitere Stoffwechselprozesse in das sogenannte 25-OH-D umgewandelt. In dieser Form kann Vitamin D im Körper gespeichert werden. Um die eigentlichen Vitamin-D-Funktionen im Körper zu übernehmen, wird 25-OH-D in den Nieren weiter in seine aktive Form umgewandelt. Wenn im Blut der Vitamin-D-Wert bestimmt wird, wird einerseits der Spiegel des vorhandenen Vitamin D gemessen und andererseits auch das vorhandene 25-OH-D.

Der 25-OH-D-Wert zeigt die körperliche Versorgung über die letzten drei bis vier Monate, während der reine Vitamin-D-Wert nur gerade die aktuelle Versorgung der vergangenen ein bis zwei Tage aufzeigt. Der Wert von 25-OH-D sollte zwischen 75 und 100 nmol (Nanomol) liegen. Für Studien und die allgemeine Beurteilung der Vitamin-D-Versorgung wird also der 25-OH-D-Wert als relevant betrachtet.

WIE VIEL VITAMIN D BRAUCHT DER MENSCH?

Diese Frage wird in letzter Zeit sehr rege diskutiert und die Meinungen sind sehr unterschiedlich. Bei der Beurteilung ist es wichtig zu berücksichtigen, ob es sich bei den Empfehlungen um nahrungsergänzende oder therapeutische Dosierungen handelt. Die schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zurzeit eine tägliche Vitamin-D-Zufuhr von 5 µg (Mikrogramm). Dies entspricht rund 200 IU. Für Säuglinge im ersten Lebensjahr werden täglich 400 IU empfohlen. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung hat kürzlich den empfohlenen Wert verdoppelt und empfiehlt nun täglich 400 IU für einen Erwachsenen. Aufgrund dieser Änderung hat nun eine Schweizer Expertengruppe im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit die Aufgabe, die aktuelle Vitamin-D-Versorgung bzw. die entsprechenden Empfehlungen neu zu beurteilen. Daraufhin wird gegebenenfalls auch in der Schweiz der Wert nach oben angepasst.

Therapeutische Dosierungen von Vitamin D gehen weit höher. Alleine um den oben erwähnten 25-OH-D-Wert auf dem gewünschten Niveau zwischen 75 und 100 nmol zu halten, müssen täglich zwischen 800 und 1000 IU Vitamin D eingenommen werden. Zur Osteoporose- und Sturzprophylaxe und für Schenkelhalsbruch-Patienten werden Dosierungen bis 2000 IU empfohlen. Die Dosierung sollte vor der ersten Einnahme unbedingt mit einer Fachperson besprochen und nicht auf eigene Faust erhöht werden. Die frühere Furcht vor Überdosierung ist bei Vitamin D fast gänzlich unbegründet. Dosierungen bis 4000 IU täglich gelten heute als sicher.

Weil der menschliche Körper Vitamin D speichern kann, ist es auch möglich, einmal wöchentlich oder einmal monatlich die gesamte Dosierung für den entsprechenden Zeitraum einzunehmen. Dies ist vor allem für Patienten, die noch andere Medikamente regelmässig einnehmen müssen, eine grosse Erleichterung und erhöht die Therapietreue wesentlich.

ÖLIGE ODER ALKOHOLISCHE TROPFEN?

Der Vitamin-D-Gehalt in öligen Präparaten ist pro Tropfen grösser als in alkoholischen Zubereitungen. Ausserdem sind ölige Tropfen geschmacklich neutraler und angenehmer. Die in der Schweiz erhältlichen öligen Präparate verwenden als Grundlage eine nicht allergene Mischung aus Ölen der Kokosnuss und der Ölpalme. In ausländischen Präparaten wird auch Erdnussöl verwendet, was für Allergiker bzw. Kleinkinder mit allergischer Disposition zu vermeiden ist.

Vor allem für die Anwendung bei Säuglingen wird immer wieder die Anwendung alkoholfreier Präparate empfohlen. Eine normale Säuglingsdosis aber enthält weniger Alkohol als eine reife Banane. Kein Grund also, um sich Sorgen zu machen, falls Sie bisher alkoholische Vitamin-D-Tropfen verwendet haben.

Bild: © Gina Sanders / Fotolia.com

EMPFEHLUNG

GESUND MIT VITAMIN D

Lange Zeit stiefmütterlich behandelt, erlebt Vitamin D in der Forschung ein Revival. Studien zeigen nicht nur positive Auswirkungen auf die Knochengesundheit, sondern auch entzündungshemmende Eigenschaften, schützende Mechanismen im Bereich der Autoimmun- und Krebserkrankungen und positive Beeinflussungen des Immunsystems. Die Versorgung ist aber weitgehend schlecht. Über die Nahrung lässt sich Vitamin D nur bedingt ergänzen und eine vermehrte Sonnenexposition, um die körpereigene Bildung anzukurbeln, eignet sich wegen des erhöhten Hautkrebsrisikos nicht. Die kostengünstige, gesunde Alternative sind Vitamin-D-Präparate. Damit können Sie Ihre Grundversorgung aufrechterhalten und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.

Erfahren Sie mehr unter **www.meinegesundheit-online.ch**

WERBUNG

UNGETRÜBTER BADESPASS BEI OFFENEN WUNDEN?

Sommer, Sonne, Badezeit – viele Menschen geniessen bei hohen Temperaturen eine Abkühlung im erfrischenden Nass. Doch ist dies auch bei Hautverletzungen problemlos möglich oder müssen dabei spezielle Vorsichtsmassnahmen beachtet werden?

TEXT: MONIKA LENZER

Bild: © Joel Carillet / iStock.com

Pflaster drauf und alles wieder gut – so verarzten viele Menschen kleinere Blessuren und nach dem ersten Schreck ist der Vorfall schnell vergessen. Doch wie sieht es mit grösseren oder genähten Wunden aus? Müssen während der Sommerzeit besondere Dinge berücksichtigt werden, wenn das Schwimmbad, der See oder das Meer locken?

SONNENANBETER AUFGEPASST

Hautverletzungen benötigen viel Schutz und Pflege. Daher gilt: Frische Wunden wie etwa nach einer Operation dürfen mindestens sechs Monate lang keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Bei Kindern wird diese Empfehlung sogar auf zwölf bis 18 Monate ausgedehnt. Denn die empfindliche Haut ist sehr anfällig für einen Sonnenbrand und bleibende Narben oder dunkle Verfärbungen können entstehen. Am wirkungsvollsten ist sicherlich das Bedecken mit einem Kleidungsstück. Falls dies nicht praktikabel ist, kann auf blickdichte Pflaster oder Verbände zurückgegriffen werden. Bis zu einem gewissen Grad können Sonnencremen ab einem Lichtschutzfaktor 50+, bei mineralischen Filtern bereits ab einem Lichtschutzfaktor 25, ebenfalls Schutz bieten. Wichtig dabei ist, diese dick auf die zu schützende Hautpartie aufzutragen. Natürlich gelten diese Vorsichtsmassnahmen auch für das Solarium. Des Weiteren kann zu viel Wärme unangnehme Schwellungen hervorrufen, weswegen von einem Saunagang in den ersten sechs Wochen abgeraten wird.

SPORT NUR IN MASSEN

Treiben Sie in den Ferien gerne Wassersport? Je nach Ort und Grösse der Wunde sollten Sie etwas zurückhaltend sein. Vor allem wenn sich die Naht auf einem Gelenk befindet, ist erst einmal Schonung angesagt. Denn eine ständige, starke Bewegung bekommt auch die Verletzung zu spüren. Sie kann langsamer abheilen oder durch die Beanspruchung erneut aufreissen und es bildet sich leichter eine Narbe.

Wurde bei Ihnen der Blinddarm oder die Gallenblase entfernt? In solchen Fällen ist das Heben schwerer Lasten einige Wochen lang tabu. Meiden Sie körperliche Aktivitäten, die den Genesungsprozess verzögern können. Vielleicht ist dies die Gelegenheit, ein neues Hobby auszuprobieren? Wie wäre es mit Kanufahren anstelle von Surfen bei einer Blessur am Knie?

INFEKTIONSERREGER AUF DISTANZ HALTEN

Wie sieht es mit einem Sprung ins kühle Nass aus? In der Schweiz werden die Bäder vom Kantonschemiker regelmässig überprüft. Dabei wird unter anderem die Keimbelastung untersucht. In der Regel werden die geforderten Normen eingehalten und gesunde Menschen haben nichts zu befürchten. Natürliche Gewässer werden ebenfalls von Zeit zu Zeit kontrolliert. Zwar sind die Werte nicht überall hervorragend, doch es gab in den letzten Jahren kaum einen See oder Fluss, bei dem vom Baden abgeraten werden musste. Dies ist allerdings keine Garantie für sorgenfreies Planschen mit offenen Hautverletzungen. Diese müssen vor dem direkten Kontakt mit Wasser geschützt werden. Denn sie sind optimale Eintrittspforten für Mikroorganismen, die Wundinfektionen verursachen können.

GEFÄHRLICHE MEERESBEWOHNER

Informieren Sie sich am besten über die Wasserqualität, falls Sie einen Badeurlaub in einem anderen Land planen. Das deutsche Centrum für Reisemedizin (CRM) hat in der Vergangenheit wiederholt vor dem Bakterium Vibrio vulnificus gewarnt. Es liebt warmes Salzwasser und kann schwere Infektionen auslösen. Dadurch kann das Gewebe zerstört werden oder es ist sogar eine Blutvergiftung möglich. Bereits Hautabschürfungen können ausreichen, damit der Unruhestifter in den Körper gelangen kann. Auf den Erreger trifft man nicht nur in exotischen Ländern, sondern es wurden schon Fälle an der Ostsee gemeldet. Erkundigen Sie sich zudem über das Vorkommen gefährlicher Meerestiere wie Quallen oder Kegelschnecken. Am Strand oder beim Planschen im Ozean schützen Plastiksandalen oder Schwimmflossen vor Seeigelstacheln, scharfkantigen Muscheln oder Glasscherben.

WIEDER SORGENFREI UNTERTAUCHEN

Es lauert nicht nur die Gefahr eines Infekts. Bei einem längeren Wasserkontakt von über zehn Minuten können Wunden oder frisch verheiltes Gewebe aufquellen. Unter Umständen bleiben dabei unschöne Narben zurück. Daneben kön-

WERBUNG

Calendula officinalis fördert die Heiliung von Wunden und Verletzungen.

Bild: © marilyn barbone / Stock.com

nen Chlor- und Salzwasser die empfindliche Stelle zusätzlich reizen. Doch keine Angst – Baderatten können sich schützen, indem sie spezielle wasserdichte Folienverbände verwenden, die es bei uns in der Drogerie zu kaufen gibt. Diese halten zwar nicht unbedingt stundenlanges Schwimmen aus, doch für eine kurze Abkühlung leisten sie gute Dienste. Ausserdem bieten viele dieser Produkte eine gewisse Sicherheit vor Keimen, falls sich eine Wunde noch nicht ganz geschlossen hat. Es gibt verschiedene Grössen und bei Bedarf können sie individuell zugeschnitten werden.

HEILE, HEILE SEGEN

Es existieren verschiedene Möglichkeiten, den Heilungsprozess zu fördern. Äusserst sinnvoll sind Kompressen, die mit der Wunde nicht verkleben. Denn dadurch wird sie nicht ständig beim Verbandwechsel aufgerissen. Des Weiteren sollte die verletzte Stelle desinfiziert werden, damit sie sich nicht entzündet und so länger zum Abheilen benötigen würde. Einige Produkte enthalten ausserdem pflegende Inhaltsstoffe wie Dexpanthenol oder Vitamin A, die die Zellneubildung und die Wiederherstellung der Hautschutzbarriere fördern. Homöopathische Globuli, Vitalstoffe und pflanzliche Extrakte können die Genesung von innen heraus unterstützen. Die modernste Methode ist die feuchte Wundbehandlung, bei der spezielle Verbände die Schorfbildung verhindern. Die Zellen können sich in der so geschaffenen, feuchten Umgebung ungestört regenerieren.

NARBEN ADE

Unter Umständen bleiben Narben zurück, die in einzelnen Fällen die Beweglichkeit einschränken können. Doch häufig sind sie nur kosmetische Störenfriede, die jedoch kaum jemand im Bikini oder in der Badehose zur Schau stellen möchte. Frisch verheilte Wunden können daher vorbeugend mit fetthaltigen Salben gepflegt werden, damit das Gewebe geschmeidig bleibt und sich nicht verhärtet. Nachdem die Fäden gezogen wurden, können genähte Narben zusätzlich mehrmals täglich in Längsrichtung sanft massiert werden. Hierzu gibt es auch spezielle Narbencremes, die Sie verwenden können. Daneben kommen andere Methoden wie beispielsweise Narbenpflaster zum Einsatz. Doch verlieren Sie nicht die Geduld. Der Spruch «Die Zeit heilt alle Wunden» ist durchaus zutreffend, denn oft dauert es eine ganze Weile, bis die Problemzone allmählich unauffälliger wird. In Ihrer Drogerie erhalten Sie auf Wunsch eine fachkundige Beratung zu diesem Thema.

EMPFEHLUNG

RUND UM DAS THEMA WUNDHEILUNG IM SOMMER

- Achten Sie auf einen ausreichenden Schutz vor Tetanus.
- Homöopathische Globuli mit Arnika oder Calendula helfen bei Wunden und Verletzungen und passen in jedes Gepäck.
- Wie wäre es mit mehr Fisch und Hülsenfrüchten auf Ihrem Speiseplan? Der Körper kann darin enthaltenes Eiweiss zum Aufbau des Bindegewebes nutzen.
- Vitalstoffe wie Vitamin C und Zink fördern den Heilungsprozess.
- Tragen Sie bei frisch verheilten Wunden stets eine kleine Tube mit Sonnencreme bei sich. Dann werden Sie vom guten Wetter nicht überrascht und können die empfindliche Stelle jederzeit vor starker UV-Strahlung schützen. Beachten Sie dabei, dass chemische Filter 20 Minuten benötigen, bis die vollständige Schutzwirkung erreicht ist. Mineralische Filter wirken hingegen sofort nach dem Auftragen.
- Johannisöl eignet sich sehr gut zur Narbenpflege. Ebenfalls empfehlenswert sind Augencremen mit einem hohen Anteil an Vitamin A.
- Decken Sie Wunden und Verletzungen mit geeigneten Pflastern und Verbänden ab und schützen Sie diese vor schädlicher Sonneneinstrahlung und Infektion.

Diskutieren Sie mit unter
www.meinegesundheit-online.ch

ENTSCHEIDENDE ENERGIEBILANZ

Schon 37% der Schweizerinnen und Schweizer haben Übergewicht. Die Gründe hierfür sind bekannt: Energiezufuhr und Energieverbrauch sind nicht mehr im Gleichgewicht, weil wir zu viel, zu fettig und zu kohlenhydratreich essen. Ausserdem bewegen wir uns viel zu wenig.

PUBLIREPORTAGE: **BIOMED AG**

Liposinol-Biomed™
Reduziert die Kalorienaufnahme aus Nahrungsfetten.
Sein natürlicher Faserkomplex umhüllt das mit der Nahrung aufgenommene Fett und eliminiert bis 27% davon auf natürlichem Weg.

Carbosinol-Biomed™
Senkt die Kalorienaufnahme aus Kohlenhydraten.
Sein pflanzlicher Glykoproteinkomplex vermindert im Dünndarm die Aufspaltung der Stärke, so dass bis 2/3 der komplexen Kohlenhydrate ganz natürlich wieder ausgeschieden werden.

Appecal-Biomed™
Hemmt den Appetit und hilft, die Essgewohnheiten zu kontrollieren.
Seine wasserlöslichen, pflanzlichen Faserkomplexe quellen im Magen auf und verursachen dabei ein angenehmes Sättigungsgefühl.

Der Körper bezieht seine Energie aus Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen. Ob er dabei sein Gewicht hält, zu- oder abnimmt, hängt davon ab, ob die Energiezufuhr und der Verbrauch im Gleichgewicht sind (Energiebilanz).

POSITIVE ENERGIEBILANZ

Über die Nahrung nehmen wir durchschnittlich 2750 kcal pro Tag zu uns; der Energiebedarf liegt jedoch oft deutlich tiefer. Dies führt über die Dauer zu einer positiven Energiebilanz – Übergewicht ist das Resultat.

LEBEN IM ÜBERFLUSS

Noch nie standen Lebensmittel in einem derartigen Überfluss zur Verfügung. Die Regale im Supermarkt quellen über vor Köstlichkeiten aus aller Welt.
Neben naturbelassenen Lebensmitteln finden wir auch immer mehr verarbeitete Speisen. Diesen oft in den buntesten Farben designten Versuchungen ist schwer zu widerstehen. Meist haben solche Lebensmittel jedoch einen hohen Energiegehalt bei kleinem Volumen und überfordern damit unser Hunger-Sättigungs-Gefühl. Kein Wunder essen wir zu viel, zu fettig, und zu kohlenhydratreich!

ZU WENIG BEWEGUNG

Wenn unsere Essgewohnheiten unverändert bleiben, sorgt nur ausreichend Bewegung dafür, dass am Ende des Tages die Energiebilanz ausgeglichen ist. Im Beruf wird stattdessen gesessen, im Haushalt erleichtern uns Geräte die Arbeit, in der Freizeit wird am liebsten relaxt.

EIN ERFOLGREICHES PROGRAMM ZUR NACHHALTIGEN GEWICHTSKONTROLLE

Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind die Schlüssel zu einer nachhaltigen Gewichtskontrolle. Wirksame Unterstützung liefern pflanzliche Medizinprodukte, welche die Fett- und die Kohlenhydrataufnahme reduzieren oder die Nahrungsaufnahme drosseln.

DREI FÜR EINS

Drei Strategien für dasselbe Ziel: dauerhaft die Kalorienzufuhr zu vermindern. Die Aufnahme von Fett und Kohlenhydraten aus der Nahrung zu reduzieren ist der eine Weg, den Appetit zu kontrollieren der andere. Erstmals gibt es nun eine ganzheitliche, natürliche Unterstützung zur individuellen Prävention und Behandlung von Übergewicht.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
www.natuerlichabnehmen.ch

Biomed AG
Überlandstrasse 199
8600 Dübendorf

SODBRENNEN – SYMPTOM MIT VIELEN URSACHEN

Wenn die Speiseröhre oder der Magen «brennt», genügen Massnahmen gegen ein Zuviel an Magensäure nicht immer. Auch Leber und Galle sowie der Säure-Basen-Haushalt gilt es in die Ursachenfindung einzubeziehen.

TEXT: PATRICK SEIZ

Bild: © JLV Image Works / Fotolia.com

Der Magen ist Teil unseres Verdauungstrakts. Seine Funktion liegt primär darin, geschluckte Nahrungsbestandteile aufzunehmen, sie zu desinfizieren und portionenweise an den Dünndarm weiterzugeben. Darüber hinaus übernimmt der Magen einen wichtigen Teil der Eiweissverdauung. Damit alle diese Aufgaben erfüllt werden können, sondern verschiedene Drüsentypen der Magenschleimhaut ihr Sekret ab: den Magensaft. Wichtige Bestandteile des Magensafts sind Salzsäure, Schleim, das eiweissspaltende Enzym Pepsin sowie der Intrinsic-Faktor, der die Aufnahme des Vitamin B_{12} im Dünndarm ermöglicht.

Abgesonderter Magensaft weist einen pH-Wert von 1,0 – 1,5 auf; der hohe Säuregehalt hilft Nahrung aufzuschliessen und Krankheitskeime unschädlich zu machen. Vor der aggressiven Salzsäure wird die Magenschleimhaut durch den von den Nebenzellen produzierten Schleim geschützt. Eine weitere wichtige Aufgabe des Magensafts liegt darin, Pepsinogen in Pepsin umzuwandeln.

Ein Muskel, der sogenannte Ösophagussphinkter, schliesst die Speiseröhre gegen den Magen ab. Dies ist erforderlich, da unsere Speiseröhre nicht wie der Magen über einen Schutz gegen starke Säuren verfügt. Gelangt Magensäure dennoch in die Speiseröhre, greift sie die Schleimhaut an, was als schmerzendes Brennen hinter dem Brustbein spürbar ist. Dieses Brennen nennt man Sodbrennen.

SODBRENNEN

Das Zurückfliessen der Magensäure (sowie des Verdauungssafts des Zwölffingerdarms) in die Speiseröhre wird als Reflux bezeichnet. Verschiedene Ursachen können zu einem Reflux führen. Oft tritt Sodbrennen nach übermässigem, fettem und scharfem Essen auf – häufig abends beim Sich-Hinlegen, da dann die Schwerkraft die Magensäure nicht am Zurückfliessen hindert. Auch bei starkem Druck auf den Magen, z. B. wenn sehr schwere Lasten in gebeugter Haltung gehoben werden, kann die Magensäure in die Speiseröhre gedrückt werden. Darüber hinaus wird Sodbrennen durch einen in seiner Funktion beeinträchtigten Schliessmuskel begünstigt.

Natürlich kommt es auch vermehrt zu Sodbrennen, wenn zu viel Magensäure produziert wird. Ebenso kann ein Zuviel an Magensäure den Schutzmechanismus des Magens überfordern und so zu Magenbrennen führen.

Bei Magen- und Sodbrennen helfen Säurepuffer, zumindest kurzfristig, überschüssige Säure zu neutralisieren und das Brennen zu stoppen. Bis zur nächsten Mahlzeit.

«MORGENPROBLEME SIND LEBERPROBLEME»

Neben einem Zuviel an Magensäure oder Zuwenig an Schutzschleim kann das Problem auch von Leber und Galle herrühren. In der Naturheilkunde gibt es eine sehr allgemein gehaltene Faustregel, die besagt: «Morgenprobleme sind Leberprobleme.» Magendruck oder Magenbrennen am Morgen können somit auf ein Leberthema oder vielmehr auf ein Gallenthema hinweisen. Insbesondere wenn am Vorabend relativ fettig gegessen wurde. Manchmal gesellen sich weitere «Symptome» wie Müdigkeit dazu, die zumindest in der naturheilkundlichen Betrachtungsweise einen Bezug zur Leber-Gallen-Funktion aufweisen. Dann lohnt es sich, diesem Ansatz nachzugehen und ihn bei der Therapie zu berücksichtigen – etwa die Leberregeneration mit Mariendistel zu unterstützen oder die Leberfunktion mit Artischocken zu stärken.

AUCH ZU WENIG MAGENSAFT FÜHRT ZU MAGENBRENNEN

Tritt das Magenbrennen immer erst zweieinhalb bis drei Stunden nach dem Essen auf, kann das ein Hinweis auf zu wenig Magen- und Verdauungssäfte sein. Mangelt es an Verdauungssäften, wird der Nahrungsbrei nicht richtig verdaut. Im warm-feuchten Milieu des Magen-Darm-Trakts kommt es in der Folge zu Gärungsprozessen: Es werden Gase und Gärungssäuren gebildet. Durch die Gase fühlen wir uns gebläht und es kommt zu vermehrtem Rülpsen und Winden. Die Gärungssäuren können zu Magenbrennen führen; werden dann Antacida, also Mittel gegen ein Zuviel an Säure, eingenommen, kann das kontraproduktiv sein, da so der Verdauungsprozess noch mehr verlangsamt wird.

Bei der Lösungsfindung gilt auch hier, mehrere Ebenen zu beachten: das Brennen auf der einen Seite (kurzfristige Linderung) und die Ursache für das Brennen auf der anderen (langfristige Behebung respektive Reorganisation der Funktionen). Das Beratungsgespräch sollte Aufschluss darüber geben, welche Verdauungssäfte wie angekurbelt werden sollten.

DIE SACHE MIT DEM SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Wer häufiger unter Magenbrennen leidet, sollte beim Aufspüren der Ursachen auf alle Fälle den Säure-Basen-Haushalt mitberücksichtigen. Für jedes Säureteilchen, das in den Magen abgegeben wird, braucht es ein Basenteilchen, und gerade bei der Basenreserve schwächelt ein übersäuerter Stoffwechsel.

Möchten Sie herausfinden, wie es um Ihren Säure-Basen-Haushalt steht, empfiehlt sich der Urin-Test nach Sander. Dabei wird die Veränderung der im Harn ausgeschiedenen Säure über einen Tag mittels fünf Proben bestimmt. Im Gegensatz zum einfachen Test mit Indikatorstreifen, den man zu Hause machen kann, werden beim Test nach Sander auch die nicht freien Säuren, die rund 99 Prozent der im Harn ausgeschiedenen Säuren ausmachen, nachgewiesen. Dies verleiht den Resultaten eine viel stärkere Aussagekraft.

Um den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Lot zu bringen, müssen die überschüssigen Säuren aus dem Körper gebracht und der Organismus muss mit genügend Basenersatz versorgt werden. Dazu bieten sich verschiedene Wege an, z. B. die Regulierung mit Schüsslersalzen sowie die vermehrte Zufuhr von «Basenlieferanten» über die Ernährung oder durch Produkte mit basischen Mineralien.

Wichtig: Da es meist mehrere Jahre braucht, bis unser Körper übersäuert, rechnet man für die «Entsäuerung» mit mindestens sechs bis zwölf Monaten. Auch hier beraten wir Sie gerne.

Erfahren Sie mehr unter
www.meinegesundheit-online.ch

WERBUNG

ZAHNSCHÄDEN VORBEUGEN MIT WENIG AUFWAND

Täglich wenige Minuten Mund- und Zahnpflege verhindern schmerzhafte Zahnarztsitzungen, verhelfen zu schönen Zähnen und erhalten das eigene Gebiss. Für optimale Ergebnisse reicht das Einhalten einfacher, aber wichtiger Regeln.

TEXT: ARIANE KROLL

Bild: © Rob Stark / clipdealer.com

Schöne Zähne und ein strahlendes Lächeln machen attraktiv und sind dank der modernen Zahnmedizin auch bei vernachlässigten oder angegriffenen Zähnen realisierbar. Allerdings lohnt es sich, der Vorsorge Aufmerksamkeit und Engagement zu schenken, denn Probleme mit den Zähnen und dem Zahnfleisch lassen sich mithilfe von sinnvoller Zahnpflege vermeiden. Sie verhindert, dass sich schädliche Bakterien im Mund einnisten.

HÖCHSTLEISTER ZÄHNE

Zähne müssen im Laufe eines menschlichen Lebens Unmengen an Nahrung zerkleinern und Säuren sowie Krankheitserreger abwehren. Beim Beissen und Kauen wirken auf einen einzelnen Zahn Kräfte, die Gewichten zwischen 15 bis 80 Kilogramm entsprechen. Der sichtbare Teil des Zahnes, die Zahnkrone, ist mit einer widerstandsfähigen Aussenschicht, dem Zahnschmelz, überzogen. Säuren können ihn angreifen und fortgeschrittene Schäden sind irreparabel. Zahnschmelz baut sich nicht wieder auf.

ZAHNPFLEGE RICHTIG GEMACHT

Schon in der Schule lernte man: Dreimal täglich Zähne putzen. Heutzutage wird empfohlen, auch nach süssen Zwischenmahlzeiten zur Zahnbürste zu greifen. So werden Speisereste und entstehender Zahnbelag entfernt. Die Umsetzung sollte mit sanften Wischbewegungen vom Zahnfleisch zum Zahn erfolgen. Starkes, waagerechtes Hin- und Herschrubben ist nicht sinnvoll und birgt die Gefahr, das Zahnfleisch und die Zahnhälse zu beschädigen. Mithilfe von Zahnpasta werden bakterielle Zahnbeläge entfernt und die Zähne vor Karies geschützt. Bei der Wahl der Zahnpasta sollten Verbraucher auf den Fluoridanteil achten. Die fluorhaltigen Mineralsalze härten den Zahnschmelz und schützen die Zähne gegen die schädlichen Säuren im Mund.

NACH SÜSSEM ERST WARTEN

Künstlich gesüsste Speisen und Getränke können in Bezug auf die Zahnhygiene unbedenklich konsumiert werden. Die Grundlage dieser Substanzen sind Cyclamate und Sacharine. Im Gegensatz zu diesem künstlichen Zucker sind Lebensmittel und Getränke gefährlich, die mit herkömmlichem Industriezucker (Feinkristall-Zucker, etc.) gesüsst sind. Der Industriezucker wird von den Bakterien in der Mundhöhle zu Säure umgewandelt. Deshalb soll man nach dem Verzehr solcher Süssspeisen und Getränken Wasser trinken, um den Säurewert zu neutralisieren und dann nach etwa 30 Minuten die Zähne reinigen. Säure weicht den Zahnschmelz auf und diese schützende Zahnsubstanz wäre durch sofortiges Putzen gefährdet. Am Abend sollten auch die Zahnzwischenräume gründlich gereinigt werden. Dafür eignen sich Interdentalsticks, Interdentalbürsten oder Zahnseide, denn je nach Zahnstellung sind bis zu 40 Prozent der Zahnoberfläche für die Zahnbürste nicht zugänglich. Interdentalbürsten gibt es in verschiedenen Grössen, so dass sie optimal entsprechend der Gebissbeschaffenheit eingesetzt werden können. Interdentalbürsten erweisen sich in der Handhabung einfacher als Zahnseide. Ungeübte verletzen bei der Anwendung von Zahnseide leicht das Zahnfleisch. Empfohlen werden Interdentalbürsten auch solchen Kunden, bei denen sich das Zahnfleisch schon zurückgezogen hat. Bewährt haben sie sich auch beim Vorhandensein von Brücken, Implantaten oder festsitzenden Zahnspangen.

ZAHNGESUNDE ERNÄHRUNG

Vollkornbrot, rohes Gemüse und frisches Obst tun nicht nur dem Organismus, sondern auch den Zähnen gut. Diese Nahrungsmittel müssen gut gekaut werden, wodurch viel Speichel entsteht, der hilft, die Zähne zu reinigen. Zuckerhaltige Lebensmittel ernähren Bakterienarten im Mund. Bei der Verarbeitung des Zuckers scheiden die Bakterien Säuren aus, die den Zahnschmelz angreifen und die Gefahr von Karies erhöhen. Wenn man anschliessend die Zähne putzt, gibt es keinen Grund, Süsses zu verteufeln. Nicht die Menge ist das Problem, sondern die Häufigkeit, denn vermehrte Säureattacken stellen eine grössere Gefahr für den Zahnschmelz dar. Auf Süssigkeiten zu verzichten macht das Putzen nicht überflüssig, denn Lebensmittel, die Stärke enthalten, also Kohlenhydrate wie Teigwaren können die Mundschleimhautbakterien in Zucker umwandeln.

Fortsetzung auf Seite 18

Bild: © unpict / Fotolia.com

EMPFEHLUNG

- Gesunde Ernährung entlastet die Zähne.
- Wenig Süsses oder Saures, auch bei Getränken.
- Nach Zwischenmahlzeiten Zähne putzen.
- Nach Süssem und Saurem eine halbe Stunde warten mit dem Zähneputzen, Zahnschmelz schonen.
- Zähne regelmässig putzen, idealerweise drei Minuten lang, gründlich, aber nicht zu stark schrubben.
- Elektrozahnbürsten richtig verwenden: Oszillierende Bürste an jeden Zahn halten, keine klassischen Putzbewegungen, auch drei Minuten lang, nicht zu starken Druck erzeugen.
- Regelmässig Zahnbürste oder Bürstenkopf wechseln.
- Zahnpasta: Fluorid hilft Karies vorzubeugen.
- Interdentalbürsten sind als Ergänzung für die Pflege der Zahnzwischenräume notwendig.

INTERVIEW

Im Gespräch mit Dr. med. dent Markus Debrunner, Eidg. dipl. Zahnarzt SSO mit eigener Praxis an der Dornacherstrasse 8 in Basel. www.debrunnerdent.ch

Herr Dr. Debrunner, wie zufrieden sind Sie mit der Mund- und Zahnpflege Ihrer Patienten?
Die Patienten, die zu mir kommen und aus der Region stammen, geben sich viel Mühe bei der Pflege, auch junge Menschen. Ich behandle auch Asylsuchende, bei manchen von ihnen sind die Zähne nicht so sorgfältig gepflegt aufgrund von nachvollziehbaren Gründen. Aber nach entsprechenden Tipps ändert sich das.

Was raten Sie denn Ihren Patienten für die richtige Pflege?
Ich weise daraufhin, dass für den Zustand der Zähne schon die Ernährung wichtig ist. Heutzutage wird ja nicht mehr regelmässig gegessen, sondern es werden eher zwischendurch Snacks oder Getränke eingenommen, die oft sehr süss oder sauer und nicht besonders gesund sind. Ich empfehle, regelmässige Mahlzeiten und möglichst wenig Süsses, Saures und Klebriges zu sich zu nehmen. Man sollte wenigstens zweimal am Tag den Mund spülen und drei Minuten die Zähne putzen.

Was kann man tun, wenn man bezüglich der Effektivität und Qualität des eigenen Putzens unsicher ist?
Zur Kontrolle des Putzerfolges gibt es Färbetabletten, so genannte Relevatoren. Sie färben die Beläge an den Zähnen rot-violett. Diese Kontrolle führt man höchstens einmal in der Woche durch. Sie ist sinnvoll, um zu sehen, ob man auf dem richtigen Weg ist. Natürlich beraten auch wir Zahnärzte und Dentalhygieniker gern.

Sollte man immer die Zähne putzen, nachdem man etwas gegessen hat?
Das ist nicht notwendig und nach Säurehaltigem wie Äpfeln, Salat, Wein oder Orangensaft sogar zu vermeiden. Die Säure löst Kalzium und Phosphat aus dem Schmelz und weicht ihn auf. Wenn man dann direkt putzt, schrubbt man die schützende Zahnsubstanz weg. In solchen Fällen ist es sinnvoll, eine halbe Stunde zu warten, ehe man sich die Zähne putzt. Säuren sind in vielen Nahrungsmitteln und Getränken enthalten, etwa in Cola, Sportgetränken oder Red Bull. Gelegentlicher Konsum ist nicht gefährlich, aber bei ständigen Säureangriffen wird der Zahnschmelz dünner, brüchiger und empfindlicher, wir sprechen dann von Erosion.

Kann man die Abnützung des Zahnschmelzes wieder beheben?
Nein, der Zahnschmelz regeneriert sich nicht, deshalb sind eben Prävention und die richtige Pflege so wichtig.

Gibt es noch andere Gründe für Zahnschmelzabbau?
Bei Krankheiten wie etwa der Magersucht kommt es auch zu Zahnschmelzabbau.

WERBUNG

KRÄUTERHEFE UND KNOCHENAUFBAU

Mit gesunder Ernährung und viel Bewegung im Freien lassen sich zivilisationsbedingte Gesundheitsstörungen wie beispielsweise die Osteoporose einschränken. Wie eine neue Studie aus Florenz zeigt, kann dabei ein natürliches Kräuterhefepräparat unterstützend sein.

PUBLIREPORTAGE: **BIO-STRATH AG**

Osteoporose ist gemäss der WHO inzwischen weltweit eine der grössten Volkskrankheiten unserer Zeit. Wie praktisch alle zivilisationsbedingten Gesundheitsstörungen lässt sich auch Osteoporose durch einen gesunden Lebensstil mit genug Bewegung an der frischen Luft und einer gesunden, basenüberschüssigen, eher pflanzenbetonten und mineralstoffreichen Ernährung sehr gut vorbeugen. Unsere Ernährung weist aber gerade hier oft gravierende Defizite auf. Denn sie enthält meist zu viel Zucker, zu viele raffinierte Fette, zu viel an Fleisch, Softdrinks und Genussmittel. Alles Faktoren, die zur Verarmung von Mikronährstoffen führen.

RECHTZEITIG VORBEUGEN

Die meisten Menschen beginnen sich erst viel zu spät mit der Prävention von Krankheiten zu beschäftigen. So kann zum Beispiel ein langjähriger latenter Mineralstoffmangel viele Gesundheitsstörungen, wie auch die Osteoporose, nachweislich begünstigen.

Natürlich spielen auch andere Faktoren, die wir nicht beeinflussen können, wie die Gene, das Alter und das Geschlecht, eine Rolle bei dieser Erkrankung. Über die Art seiner Ernährung hingegen, kann jeder täglich neu entscheiden.

WICHTIGE MIKRONÄHRSTOFFE

Eine ausreichende Versorgung mit essentiellen Mikronährstoffen ist sehr wichtig. Die erste Voraussetzung ist eine gesunde, naturbelassene Kost. Bei Stress und weiteren gesundheitlichen Belastungen sollte diese Versorgung mit natürlichen Präparaten ergänzt werden. Hier bietet sich Strath® Aufbaupräparat an. Strath® Aufbaupräparat ist 100% natürlich, enthält wertvolle Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralsalze, Spurenelemente, Aminosäuren plus Aufbaustoffe und ist frei von künstlichen Zusatzstoffen. Strath® steigert die Vitalität und Leistungsfähigkeit. Neueste Studien zeigten nun auch einen positiven Einfluss auf den Knochenaufbau.

In der in-vitro-Studie, durchgeführt an der Universität Florenz, wurde folgendes festgestellt:

- Die Zugabe von Kräuterhefe fördert deutlich die Ausreifung von Zellen, die Knochensubstanz aufbauen (Osteoblasten).
- Die Bildung von unerwünschten Osteoklasten (Knochenabbau) wird durch die Zugabe von Kräuterhefe vermindert.
- Die Kombination aus medizinischer Therapie und Kräuterhefeplasmolysat könnte deshalb beim Menschen mit Osteoporose erfolgreich sein.

Da sich unsere Knochen während des gesamten Lebens im Auf- und Umbau befinden, brauchen sie essentielle Mikronährstoffe und als Stimulator die Bewegung. Die Mikronährstoffe haben eine tragende Rolle für ein reibungsloses Funktionieren des gesamten Stoffwechsels, da machen die Knochen keine Ausnahme.

www.bio-strath.ch

SCHUTZ FÜR DIE VENEN HOCH ÜBER DEN WOLKEN

Der Urlaub ist gebucht und bald geht es mit dem Flieger an den Traumstrand. Doch aufgepasst – vor allem lange Flüge können unsere Beinvenen stark belasten. Was können Sie dagegen tun und wie schützen Sie sich vor einer möglichen Reisethrombose?

TEXT: MONIKA LENZER

Endlich Ferien! Viele Menschen fahren während der Sommerzeit weg, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Im Flugzeug sitzen die Passagiere dabei oft stundenlang an ihrem Platz. Je stärker sie die Beine anwinkeln, umso mehr wird dadurch der Blutrückfluss von den Füssen zum Herzen behindert. Hinzu kommt, dass der Körper leicht viel Flüssigkeit verliert, da die Luft in den Kabinen recht trocken ist. So kann es passieren, dass das Blut dickflüssiger wird und langsamer fliesst. Dies begünstigt die Entstehung einer Reisethrombose, bei der das Blut in den Beinvenen zusammenklumpt und einen Pfropf bildet. Unter Umständen reisst sich dieses sogenannte Gerinnsel von der Gefässwand los und geht in den Adern auf Wanderschaft. Im schlimmsten Fall kann dies eine lebensgefährliche Lungenembolie auslösen, bei der es zu einer Gefässverstopfung in der Lunge kommt.

SCHWACHSTELLE VENEN

Wie sehen die Symptome einer Reisethrombose aus? Oft werden in den Beinen Schmerzen wie beim Muskelkater wahrgenommen. Möglicherweise fühlt sich das Bein dabei warm an. Es kann ausserdem anschwellen und eine rötliche oder bläuliche Verfärbung aufweisen. Doch Vorsicht – diese Beschwerden können manchmal erst einige Tage nach der Reise auftreten. Grundsätzlich kann es alle Personen treffen, die über sechs bis acht Stunden unterwegs sind. Also können auch lange Auto- oder Bahnfahrten der Auslöser sein. Aber keine Panik – das absolute Risiko für eine symptomatische Reisethrombose ist bei Menschen ohne Vorbelastung sehr gering (ca. 1:5000). Ein erhöhtes Risiko besteht für Schwangere und für Frauen, die die Antibabypille oder Hormone gegen Wechseljahrbeschwerden einnehmen, vor allem wenn sie Raucherinnen sind. Weitere begünstigende Faktoren sind Krampfaderleiden, hohes Alter, schwere Herzerkrankungen, Gerinnungsstörungen und Übergewicht. Besonders stark gefährdet sind Leute mit einer vorangegangenen Thrombose, mit einem Gipsbein und nach einer frischen Operation. Ein prominentes Opfer ist übrigens der damalige US-Präsident Nixon, bei dem 1974 eine Reisethrombose in der Air Force 1 auftrat.

VORBEUGEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Viel trinken ist das A und O. Dies schliesst jedoch Kaffee und alkoholische Getränke aus, denn sie haben eine entwässernde Wirkung. Besser geeignet sind gasfreie Mineralwasser oder Frucht- und Gemüsesäfte. Des Weiteren nehmen Menschen mit Flugangst gerne Schlaf- und Beruhigungsmittel, doch Ihren Venen zuliebe sollten Sie besser darauf verzichten. Denn wer schläft, ist passiv. Aber gerade regelmässige Bewegung ist eine wirkungsvolle Massnahme zum Vorbeugen. Stehen Sie dazu zwischendurch für einen kurzen Rundgang auf oder machen Sie etwas Beingymnastik im Sitzen. Einige Fluggesellschaften bieten hierzu spezielle Anleitungen an. Diese werden über die Monitore abgespielt oder zum Teil sind die Plätze sogar mit Trainingsgeräten wie etwa Tretluft-Fusskissen ausgestattet. Daneben ist das Tragen von Stützstrümpfen auf jeden Fall sehr effektiv. Sie üben einen kontrollierten Druck aus, weshalb die Venen das Blut leichter aus den Beinen in Richtung Herz befördern können.

ALLHEILMITTEL ASPIRIN?

Stimmt es, dass Aspirin Reisethrombosen abwenden kann? Das beliebte Schmerzmittel hat in der Tat eine blutverdünnende Wirkung. Schwach dosiert wird es deswegen von Ärzten zur Vorbeugung eines Herzinfarkts verschrieben. Daneben hat eine klinische Studie untersucht, ob Aspirin eine Reisethrombose verhindern kann. Es konnte dabei allerdings nur ein mässiger Effekt beobachtet werden. Warum ist das so? Es ist ein Unterschied, ob sich ein Pfropf in den Arterien (sie transportieren das Blut vom Herzen weg) oder in den Venen (sie transportieren das Blut zum Herzen hin) bildet. Bei der Entstehung von Gerinnseln in den Arterien sind Blutplättchen beteiligt, deren Zusammenklumpen Aspirin verhindern kann. In den Venen hingegen bilden sich Thromben eher aus Fibrin und roten Blutkörperchen. Da kann Aspirin also nur wenig ausrichten. Ein anderer Ansatz ist die vorsorgliche Einnahme von Vitamin E, dem unter anderem gerinnungshemmende Eigenschaften zugeschrieben werden. Des Weiteren hilft blutverdünnendes Heparin in Spritzenform. Doch so starkes Geschütz benötigen in der Regel nur Personen mit einem sehr hohen Risiko. Mit unseren Tipps kommen Sie hoffentlich gut an Ihr Ziel. Gute Reise und erholsame Ferien!

Bild: © Vadim Bajantsek, Fotolia.com

EMPFEHLUNG

ZUR VORBEUGUNG EINER REISETHROMBOSE

- Trinken Sie mindestens einen Viertelliter Flüssigkeit pro Stunde.
- Vitamin C und Kupfer unterstützen den Kampf gegen Krampfadern, indem sie die Venenklappen und -wände stärken. Daneben verbessert Vitamin E die Blutzirkulation in den Beinen.
- Präparate mit Wirkstoffen aus der Rosskastanie helfen zwar nicht direkt bei einer Reisethrombose, doch sie verbessern allgemein die Venengesundheit. Bei Kapseln empfiehlt sich eine Einnahmedauer von drei Monaten. Gels oder Cremen sorgen für kurzfristige Erleichterung und lassen sich so optimal mit den Kapseln kombinieren.
- Es gibt spezielle Reisestützstrümpfe, die jedermann tragen kann. Bei einem erhöhten Thromboserisiko können sie individuell angepasst werden.
- Schlagen Sie die Beine beim Sitzen nicht übereinander.
- Massieren Sie regelmässig die Waden und wippen Sie mit den Zehen auf und ab. Das regt die Durchblutung an.

Diskutieren Sie mit unter: **www.meinegesundheit-online.ch**

WERBUNG

SCHWEISS, DER PEINLICH-HITZIGE BEGLEITER

Schwitzen sorgt dafür, dass unser Körper mit wärmeren Temperaturen klarkommt und wir nicht wie Hunde hechelnd nach Luft schnappen müssen. Doch wann gilt Schweiss als salonfähig und wann nicht? Was kann bei übermässigem Schwitzen Abhilfe schaffen?

TEXT: LILO LÉVY

Bild: © Dekofenak / Fotolia.com

Wer jemals im Hochsommer in einem überfüllten Zug oder Bus unterwegs war, kann über Schwitzen ein Lied singen. Vor allem wenn die Sitznachbarn keine Deodorant zu kennen scheinen. Eigentlich ist frischer Schweiss ja geruchlos, unangenehm für das nähere Umfeld wird es erst, wenn dieser später mithilfe von Bakterien zersetzt wird. Beim Sport dagegen gilt der Schweiss als salonfähig. Auch in der Sauna gilt: Je mehr es fliesst, desto besser. Doch wehe, die Hände werden beim Vorstellungsgespräch feucht. Oder der Schweiss malt verräterische Flecken unter die Achseln. So oder so, ob frischer oder alter Schweiss: ohne diesen läuft in unserem Körper gar nichts. Vielmehr sorgt der anhänglich-hitzige Begleiter für eine ideale Betriebstemperatur. Durch den Schweiss reguliert unser Organismus seine Körpertemperatur. Wenn diese an Hochsommertagen oder bei körperlicher Betätigung 37 Grad Celsius zu übersteigen droht, gibt das Zwischenhirn über die Nervenbahnen an die Haut den Befehl: Abkühlen! Dann tritt aus 3 Millionen Schweissdrüsen – vor allem in den Achselhöhlen, im Nacken, am Kopf, auf der Stirn, an Hand- und Fussflächen – Flüssigkeit aus, die verdunstet und dem Körper dadurch Wärme entzieht. Schafft es unser Körper nicht mehr, seine Temperatur zu regulieren, kommt es zu einem Wärmestau und im schlimmsten Fall zu einem Hitzschlag. Dieser ausgeklügelte, körperliche Vorgang sorgt dafür, dass wir Menschen mit wärmeren Temperaturen umgehen können und wir uns nicht wie Hunde hechelnd mit Luft kühlen müssen.

So bildet denn grundsätzlich jeder Mensch Schweiss. Umfang und Intensität unterscheiden sich allerdings von Mensch zu Mensch. Während einige schon bei der geringsten Anstrengung förmlich zerfliessen, tut sich bei anderen gar nichts. Manche schwitzen dabei unter den Armen, andere wiederum an Füssen und Händen, im ganzen Gesicht oder auf der Stirn.

ERBE DER URZEIT

Hand- und Fussschweiss gelten als ein Relikt aus der Uhrzeit. Der Mensch musste damals noch vor wilden Tieren flüchten. In Angstsituationen scheiden wir noch heute die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Diese bewirken unter anderem feuchte Hände und Füsse und somit eine bessere Bodenhaftung. Gut für eine schnelle Flucht!

Der Übergang vom physiologischen, also natürlichen Schwitzen zum krankhaften Schwitzen (Hyperhidrose) ist meist fliessend. Allerdings leiden weniger als ein Prozent der Gesamtbevölkerung unter übermässigem Schwitzen. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen der primären Hyperhidrose und einer meist generalisierten sekundären Art. Bei Erstgenannter sind meisten emotionale Faktoren ursächlich, bei der sekundären Form liegt oft eine innere Erkrankung wie beispielsweise Schilddrüsenüberfunktion, Zuckerkrankheit oder eine hormonelle Störung vor. Hormonelle Umstellungen können die Schweissproduktion generell beeinflussen. So beginnt das Leiden meist nach der Pubertät und ist nicht selten vererbt. Bei leichtem Fussschwitzen kann auch das falsche Schuhwerk oder es können ungünstige Socken (z. B. synthetische Materialien anstelle von Leder und Leinen) eine Rolle spielen.

GEGEN DIE FLIESSENDEN STRÖME

In Ihrer Drogerie finden Sie die unterschiedlichsten Deodorants gegen leichtes Schwitzen. Antitranspirante sind das Mittel der Wahl, um den Schweissfluss zu hemmen. Salbeiextrakte unterstützen diese Massnahmen von innen heraus. Hingegen sollten Alkohol, heisser Tee, Kaffee und scharfe Gewürze eher gemieden werden. Wer unter Achselgeruch leidet, kann sich die Haare, in denen die Bakterien den Schweiss zersetzen, entfernen. Bei der Bekleidung empfiehlt es sich, auf nicht zu enge, natürliche Textilien zu setzen und wenn immer möglich barfuss zu gehen. Wechselstrombäder eigenen sich besonders bei vermehrtem Schwitzen an Händen und Füssen. Wenn der Schweissfluss dennoch nicht versiegen will, lohnt sich eine Abklärung beim Arzt. Dort können unter anderem Therapiemethoden wie das operative Entfernen der Schweissdrüsen besprochen werden.

Erfahren Sie mehr unter
www.meinegesundheit-online.ch

WERBUNG

DAS SAGEN UNSERE KUNDEN

Wie sind Ihre Erfahrungen?

Diskutieren Sie mit unter

www.meinegesundheit-online.ch

Frau D. Chassot aus R.

«Bei meinem monatlichen Frauentreff wurden mir von einer Freundin die Alpinamed Bambus Kapseln zur Unterstützung einer straffen Haut empfohlen. In meiner Drogerie habe ich mich beraten lassen, da ich doch skeptisch war. Nun nehme ich diese Kapseln seit zweieinhalb Monaten, bewege mich mehr, trinke bewusst mehr Wasser und achte auf meine Ernährung – meine Haut fühlt sich glatter und fester an. So kann der Sommer kommen.»

Frau F. Trüb aus O.

«Meine Nachbarin hat mir gegen meine Magenbeschwerden ein pflanzliches Arzneimittel mit ätherischen Ölen empfohlen. Auf einem Zuckerwürfel eingenommen, hat es meine Beschwerden schnell gelindert. Auf der Packungsbeilage hab ich dann gesehen, dass man das Mittel auch bei Kopfschmerzen und Muskelbeschwerden einreiben kann und bei Nervosität soll es auch helfen.»

Frau U. Leisinger aus B.

Ich jogge regelmässig längere Strecken. Übliche Sportgetränke vertrage ich schlecht und ich suchte nach etwas Neutralem. Die Mischung aus Mineralsalzen hab ich dann in meiner Drogerie entdeckt. Das Pulver ist praktisch portioniert, das Getränk geschmacksneutral und bestens verträglich. Meine Ausdauer hält lange an und die Regeneration ist auch besser.»

Herr R. Bucher aus K.

«Meine Haut war schon immer empfindlich und neigt in Ellenbeugen und Kniekehlen zu Rötungen und Juckreiz. In meiner Drogerie bekam ich Hametum Creme. Die Drogistin hat mir erklärt, dass die Creme einen Hamamelis-Extrakt enthält, welcher beruhigend und reizmildernd wirkt. Zusätzlich verhindert die Creme die Entstehung von Rötungen und spendet Feuchtigkeit und meine Haut freut sich.»

Herr S. Nicotera aus M.

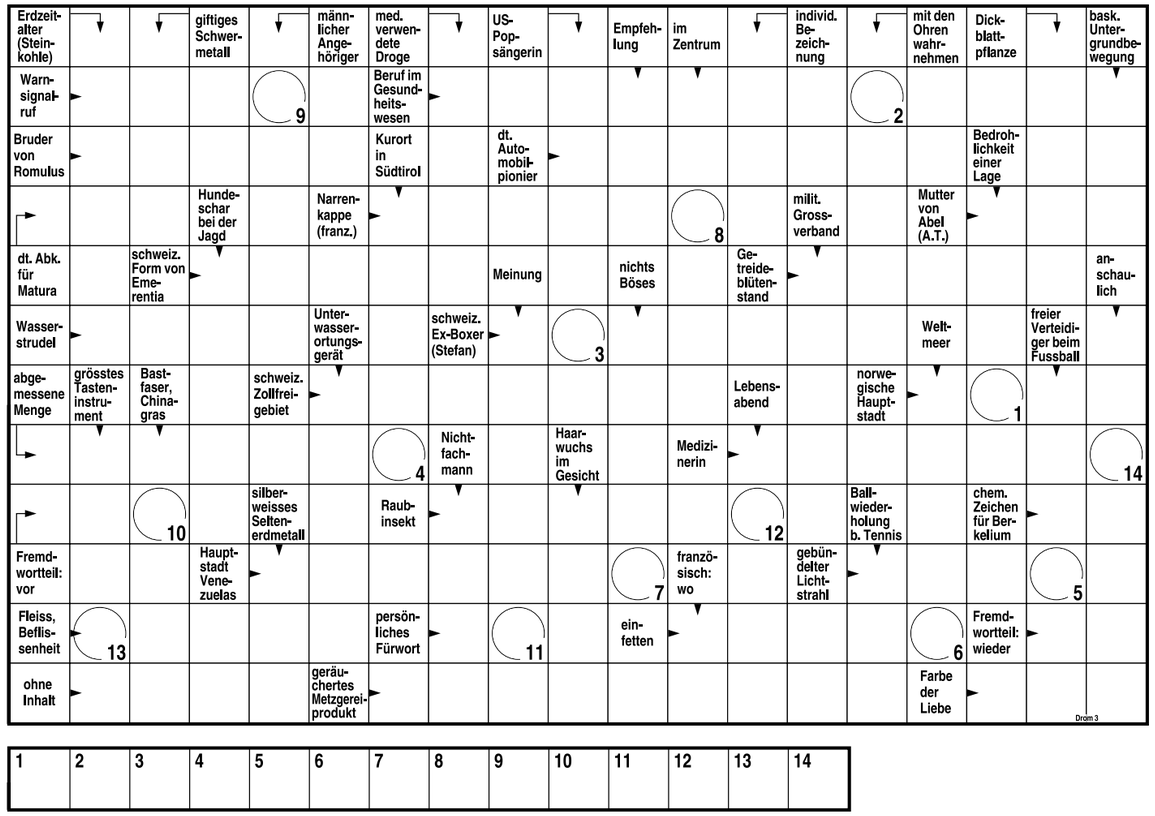
«Ich arbeite in einem Grossraumbüro, in dem es sehr hektisch ist. In den letzten Monaten konnte ich zu Hause nicht mehr abschalten, hatte Einschlafprobleme und wurde immer gereizter und nervöser. Da meine Frau dies nicht mehr mitansehen wollte, hat sie mir aus der Drogerie ein pflanzliches Präparat mitgebracht. Da es sehr gut verträglich ist und nicht abhängig macht, hatte ich keine Bedenken dies zu probieren. Seither kann ich besser einschlafen und bin insgesamt viel ausgeglichener.»

KOPFSACHE

Gewinnen Sie 1 von 10 Alpinamed Bambus compositum Kapseln mit Cellulite-Handschuh, praktischen Tipps und einem Necessaire im Wert von Fr. 100.–.

Perfect Body – streichelzart feminin!
Bambus zeichnet sich durch schnelles Wachstum, Elastizität, Glanz, Festigkeit und Widerstandskraft aus. Alpinamed Bambus compositum Kapseln enthalten einen Spezialextrakt aus Bambussprossen, der reich an Silicium ist. Nehmen Sie täglich 1 Kapsel Alpinamed Bambus compositum für einen perfekten Body – streichelzart feminin!
So nehmen Sie teil: Senden Sie ein SMS mit folgendem Text: MGM (Abstand), dann das Lösungswort sowie Name und Adresse (Beispiel: MGM Husten Max Muster Musterweg 2 5555 Musterhausen) an 9889 (CHF 0.90/SMS), gehen Sie auf www.meinegesundheit-online.ch unter Kreuzworträtsel und schreiben Ihr Lösungswort mit Ihren Daten direkt in die vorgegebene Maske, oder bringen Sie uns eine Postkarte in unserer Drogerie vorbei.
Teilnahmeschluss: 20. Juni 2012
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden benachrichtigt.

Lösungswort Nr. 2 / April 2012: Erinnerungen



IMPRESSUM

HERAUSGEBER / KONTAKTADRESSE Dromenta AG, Rudolfstrasse 10, 8008 Zürich, E-Mail: info@dromenta.ch, www.meinegesundheit-online.ch **LIZENZRECHTE TITELBILD VON ISTOCKPHOTO** Detaillierte Angaben: www.istockphoto.com **TITELBILD** Hard Coral near Surface, Gili Banta, Indonesia © istockphoto.com **REDAKTIONSTEAM DIESER AUSGABE** Monika Lenzer, Lukas Maron, Ariane Kroll, Lilo Lévy, Patrick Seiz **DRUCK** Vogt-Schild Druck AG **DRUCKAUFLAGE 2012** 206 830 Ex., prov. WEMF-beglaubigt 168 676 Ex. (durchschnittliche Auflage für Januar, April, Juni 2011)

printed in switzerland

TEIL.CH

Für Ihre Sommerferien.

- Fenistil Gel lindert juckende Hautirritationen
- Merfen dient zur Desinfektion von kleinen Wunden
- Vita-Merfen hilft bei der Heilung von Kratz- und Schürfwunden

20%

Fenistil Gel 100 g
Merfen-Spray 50 ml
Vita-Merfen 40 g/100 g
Gültig vom 24.05. – 18.06.2012

NOVARTIS

Novartis Consumer Health Schweiz AG

Bitte lesen Sie die Packungsbeilagen.