

MundRaum

Das Praxis-Magazin

goDentis^{DKV}

Ihr Partner für Zahngesundheit
AUSGABE 02/2011



Zahnfitness:
Die Ernährung muss stimmen

Lachen
ist die beste Therapie

Der bewegte Mann
überzeugt

Schöne Zähne – strahlend weiß und vor allem gesund!

Schöne, weiße Zähne stehen für Gesundheit, Aktivität und Vitalität. Ein strahlendes Lächeln macht selbstbewusst und sympathisch – aber nicht jeder ist von Natur aus damit ausgestattet. Unsere Zähne sind so individuell und unterschiedlich wie wir selber: die einen eher gelblich, die anderen weiß – je nach genetischer Vorgabe, die wir nicht beeinflussen können.

Allerdings kann man einiges dafür tun. Die regelmäßige professionelle Prophylaxe in Ihrer Praxis ist sicher die wichtigste Maßnahme für schöne und gesunde Zähne. Aber auch ein medizinisch sinnvolles Bleaching kann helfen.

Lesen Sie in dieser Ausgabe worauf Sie bei Themen wie Bleaching und Zahnschmuck achten sollten und erfahren Sie, warum eine regelmäßige Prophylaxe nicht nur für Ihre Zähne wichtig ist. Freuen Sie sich wieder auf zwei leckere Rezeptvorschläge zum Nachkochen.

Wer den bevorstehenden grauen Herbsttagen mit Bewegung und Farbe entgegenwirken möchte, erhält Anregungen und Tipps.

Dazu geben wir Ihnen weitere Informationen mit auf einen zahn-gesunden Weg, die Sie mit Hilfe Ihrer Zahnarztpraxis vertiefen und umsetzen können.



Herzlichst Dr. Björn Eggert,
Zahnarzt und Leiter der goDentis-Akademie

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Fragen, die wir gerne persönlich beantworten. Schicken Sie uns eine E-Mail an **mundraum@godentis.de**.

Inhalt

- 04** Zahnfitness:
Die Ernährung muss stimmen
- 05** www.prophylaxe-berater.de
Ihr Info-Forum
zu gesunden Zähnen
- 07** Weiße und gesunde Zähne
- 08** Rezept
- 09** Lachen ist die beste Therapie
- 10** Der bewegte
Mann überzeugt
- 10** Sudoku
(Sudoku Lösung Seite 7)
- 12** Welche Farbe
passt zu mir?
- 14** Zahnschmuck
ja oder nein?



Beißen, Kauen, Schlucken –
so fängt die Nahrungsaufnahme an.
Immer dabei – unsere Zähne!
Und auch die möchten gesund er-
nährt werden.

Auch für die Zahnfitness gilt: Die Ernährung muss stimmen

Wer gesund, aktiv und leistungsfähig bleiben möchte, der wird sich mit Fragen nach einer gesunden Ernährung beschäftigen müssen – und sucht natürlich auch nach einer passenden Antwort. Die zu finden, ist aber gar nicht so leicht. Die Angebote der Lebensmittelindustrie, die Ernährungstipps unzähliger Experten und aktuelle Trends und Diät-tipps sorgen da schon mal für Verwirrung.

Die richtige Ernährung hängt von vielen unterschiedlichen Faktoren ab. Menschen, die körperlich hart arbeiten und sportlich aktiv sind, haben einen deutlich erhöhten Energiebedarf. Kinder, ältere Menschen oder Schwangere unterscheiden sich bezüglich ihres Nährstoffbedarfs und ihres Stoffwechsels von allen anderen. Menschen mit Krankheiten stehen vor der Herausforderung eine optimal angepasste Ernährung zu finden.

Nahrungsmittel können nicht in gesunde oder ungesunde unterteilt werden, denn entscheidend sind die Menge und Häufigkeit der Nahrungsaufnahme. Ernährungsphysiologisch empfehlenswert sind Obst, Gemüse, Fisch, fettarme Milchprodukte, fettarmes Fleisch, Rapsöl, Trink- und Mineralwasser. Weniger wertvoll sind unter anderem Soft- und Energie-drinks, Süßigkeiten, Schmalz, Butter, Eier oder fettreiche Fleischwaren. Diese Lebensmittel sollten laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) maßvoll und mit Bedacht verzehrt werden.

Unsere Zähne haben natürliche Feinde, die sich leider regelmäßig (oftmals im Übermaß) auf der Speisekarte wiederfinden: Zu viel Süßes und Saures – darauf stehen unsere Zähne überhaupt nicht. Zucker beispielsweise ist verantwortlich für die Entstehung gesundheitsschädlicher Bakterien, die Säuren produzieren und den Zahnschmelz angreifen. Und Achtung: Zucker ist nicht nur da, wo man ihn vermutet. Man findet ihn in großen Mengen zum Beispiel in Ketchup, Senf, Fertigsaucen und Fruchtojoghurts.

Noch gefährlicher für den Zahnschmelz ist der direkte Kontakt mit Säuren, die den Zahnschmelz entmineralisieren und so zum Verlust von Zahnsubstanz führen können. Aufgepasst also bei Cola, Wein, Fruchtsäften oder Zitrusfrüchten – eine gute Zahnpflege ist hier besonders wichtig.

Welche Nährstoffe sind wichtig, um unsere Zähne zu stärken und gesund zu erhalten? Zum Beispiel: Vollkornprodukte und Rohkost müssen gründlich gekaut werden. Dies sorgt für eine natürliche Reinigung der Zähne bzw. deren Zwischenräume. Kauen fördert außerdem die Bildung von Speichel, der wiederum schädliche Säuren neutralisiert.

Eine vitaminreiche Kost ist für Zähne wichtig: Vitamin C bringt das Immunsystem auf Trab und ist für die Bildung von Dentin, (Zahnbein) notwendig. Mit Hilfe von Vitamin D werden Calcium und Phosphat in den Knochen eingelagert. Damit werden sowohl Zahnwachstum als auch Zahnhärtung gefördert. Vitamin A wird für Wachstums- und Re-

generationsprozesse der Mundschleimhaut benötigt. Fluoride haben einen positiven Effekt auf die Mineralisation und sorgen für einen harten Zahnschmelz. Das Protein Kasein, kombiniert mit den Mineralstoffen Kalzium und Phosphat, kann die Minerale des Zahnschmelzes ersetzen, zudem werden Säuren durch Käse neutralisiert. Für die Zähne gilt daher das Gleiche, wie für den gesam-

ten Körper: Ernähren Sie sich ausgewogen, reich an Vitalstoffen und mit möglichst wenig Zucker. Wenn dann noch die regelmäßige Prophylaxe in der Zahnarztpraxis und eine gute Pflege zuhause durchgeführt werden, ist Ihre Zahnfitness auf einem guten Weg.

Für alle weiteren Fragen steht Ihnen das Team Ihrer Zahnarztpraxis gerne zur Verfügung.

Ihr Info-Forum zu gesunden Zähnen

Auf der Suche nach Gesundheitsinformationen nutzen die meisten Deutschen mittlerweile das Internet.

prophylaxe-berater.de
Patienteninformationen zur zahnmedizinischen Prophylaxe

-
- Startseite**
- Gesunde Zähne**
 - ▶ Gesund beginnt im Mund
 - ▶ Was Zähne krank macht
 - ▶ Bakterien / Biofilm
- Was ist Karies?**
- Was ist Gingivitis?**
- Was ist Parodontitis?**
- Säulen für gesunde Zähne**
- Die Zahnarztpraxis**
- Prophylaxe**
 - ▶ Digitale Helfer
- PZR - Prof. Zahnreinigung**



Das unabhängige Patientenportal **www.prophylaxe-berater.de** informiert rund um die zentralen Themen der Zahngesundheit mit besonderen Schwerpunkten auf zahnmedizinischer Prophylaxe, Zahnpflege zuhause, zahngesunder Ernährung oder individueller Diagnostik und Behandlung in der Zahnarztpraxis. Verständlich aufbereitete Informationen zu gesunden Kinderzähnen und Tipps für

werdende Mütter und Väter gehören ebenfalls zum Themenangebot des Internetportals. Die Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch spielt für die allgemeine Gesundheit und das tägliche Wohlbefinden eine große Rolle. Von besonderer Bedeutung sind die Folgen und möglichen Risiken kranker Zähne auf die Gesundheit des gesamten Körpers.

Eine Schwangerschaft, Diabetes, Rauchen oder auch Sport und Fitness beeinflussen die Zahngesundheit. **www.prophylaxeberater.de** informiert insbesondere über bakteriell bedingte Erkrankungen, wie Parodontitis und deren möglichen Konsequenzen. Es ist medizinisch erwiesen, dass chronische Entzündungen im Mundraum die Risiken für Herzinfarkt oder Schlaganfall

Zusätzlich bietet das Zahnprophylaxe-Portal ein Lexikon zahnmedizinischer Begriffe und eine Rubrik mit aktuellen Nachrichten rund um die Zahngesundheit.

deutlich erhöhen. Die regelmäßige professionelle Prophylaxe in der Zahnarztpraxis ist daher ein unverzichtbarer Teil einer umfassenden Gesundheitsvorsorge. Einen Zahnarzt, der hier unterstützen kann, finden Sie in der Arztsuche des Portals. Wer einen Zahnarzt sucht, gibt in die Zahnarztsuche einfach eine Postleitzahl oder eine Stadt ein und

erhält Informationen über Zahnarztpraxen in ihrer Nähe, die sich auf **www.prophylaxeberater.de** registriert haben.

So finden Patienten beispielsweise die Partnerpraxen der goDentis, Deutschlands größtem Qualitätssystem für Zahnarztpraxen, komfortabel über die Arztsuche.



prophylaxe-berater.de
Patienteninformationen zur zahnmedizinischen Prophylaxe

- Startseite
- Gesunde Zähne
 - ▶ Gesund beginnt im Mund
 - ▶ Was Zähne krank macht
 - ▶ Bakterien / Biofilm
- Was ist Karies?
- Was ist Gingivitis?
- Was ist Parodontitis?
 - Säulen für gesunde Zähne
 - Die Zahnarztpraxis
 - Prophylaxe
 - ▶ Digitale Helfer
- PZR - Prof. Zahnreinigung



Zahnmythen und die Wirklichkeit

Das Essen eines Apfels ersetzt

die Zahnbürste Das Äpfel Zähne ebenso gut reinigen wie die Zahnbürste, ist eine weit verbreitete Meinung. Richtig ist, dass sie neben Vitamin C viele Mineralstoffe enthalten und zu einer gesunden Ernährung beitragen. Nach dem Essen fühlt sich die Zahnoberfläche sauber und glatt an. Zahnschädliche Beläge und bakterielle Ablagerungen in den Zahnzwischenräumen bleiben jedoch vorhanden. Fazit: Äpfel ersetzen die Zahnbürste nicht. Unterstützen Sie die Gesundheit Ihrer Zähne durch tägliches Putzen (mindestens zwei Mal) und/oder einer professionellen Zahnreinigung bei Ihrem Zahnarzt.



Weißer und gesunde Zähne

Sie strahlen uns entgegen, die makellosen Zähne der Werbe-Ikonen. Ein schöner Schein, der nicht mal eben mit Pasten und Chemie aus den Regalen der Supermärkte auf die eigenen Zahnreihen gezaubert wird. Zähne sind so individuell und unterschiedlich wie wir selber. Grau, gelb oder weiß – genetische Vorgaben sind nur bedingt beeinflussbar.

Durch langfristigen Genuss von Tee, Kaffee, Nikotin und bestimmter Medikamente kann sich die natürliche Zahnfarbe im Laufe der Zeit stark verändern. Wer hier Abhilfe schaffen möchte, sollte sich zuerst in seiner Zahnarztpraxis beraten lassen. Hier können die Profis feststellen, wodurch Verfärbungen und Flecken entstanden sind und wie diese wieder entfernt und dauerhaft beseitigt werden können.

Auch wer seine natürliche Zahnfarbe mittels „Bleaching“ aufhellen möchte, sollte unbedingt auf den Rat der Experten hören. Alle Bleaching-Verfahren sind nur dann wirklich sicher und wirkungsvoll, wenn sie nach zahnärztlicher Untersuchung und Beratung von qualifizierten Prophylaxefach-

kräften und mit zahnärztlicher Betreuung in der Zahnarztpraxis durchgeführt werden. Nur so können Sicherheit und ein individueller, nachhaltiger Behandlungserfolg garantiert werden. Es wird geprüft, ob ein Bleaching überhaupt sinnvoll ist und zum gewünschten Ergebnis führen kann, oder ob der Einsatz bleichender Chemikalien im Mund aus bestimmten Gründen zu riskant und daher nicht ratsam ist.

Nicht immer ist ein Bleaching wirklich nötig. In vielen Fällen bewirkt schon die professionelle Zahnreinigung, fester Bestandteil eines guten Prophylaxekonzeptes, eine Aufhellung der Zähne. Hier werden zunächst die fest sitzenden Beläge, meist mit Hilfe von Ultraschall oder von Hand

mit feinen Instrumenten, gelöst. Pulverstrahlgeräte entfernen hartnäckigste Beläge und Verfärbungen. Eine Politur glättet die Zahnflächen und schützt so vor neuen Ablagerungen. Eine Versiegelung mit fluoridhaltigem Lack oder Gel härtet die Oberfläche der Zähne und macht sie unempfindlich.

Einem strahlenden Lächeln mit weißen Zähnen steht – mit professioneller Unterstützung in der Zahnarztpraxis – nichts im Wege.

Lösung

2	6	1	4	5	3	7	8	9
4	9	5	6	8	7	1	3	2
7	3	8	2	1	9	6	5	4
6	2	7	8	9	4	5	1	3
8	5	9	1	3	6	4	2	7
1	4	3	7	2	5	9	6	8
9	1	6	3	7	8	2	4	5
3	7	4	5	6	2	8	9	1
5	8	2	9	4	1	3	7	6

In-office-Bleaching

Eine sichere Variante der Zahnaufhellung. Unter zahnärztlicher Kontrolle wird ein hoch konzentriertes Bleichgel auf Zahn/Zähne aufgetragen. Licht-, Ultraschall- oder Wärmebestrahlung unterstützen die Wirkung des Gels.



Gebratene Tofu-Nudeln

Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion

ca. 730 kcal, 26 g EW, 34 g F, 84 g KH

Reste-Tipp: Tofu schmeckt auch in dünnen Scheiben lecker auf Brot oder zu Tomate und Basilikum (statt Mozzarella)

Zutaten für 2 Personen 200 g Tofu (z.B. Nuss-Mandel-Tofu)
Salz, Pfeffer, 2 Möhren 100 g asiatische Weizennudeln
2 bis 4 Frühlingszwiebeln 2 EL Sesamsamen

- ➔ Salzwasser für die Nudeln aufsetzen. Möhre putzen, schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Stücke schneiden. Tofu in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen.
- ➔ Nudeln in kochendem Wasser nach Angabe garen. Möhre, Frühlingszwiebeln und Tofu im heißen Öl unter Wenden 3 Min. anbraten. Sesam kurz mitbraten. 5 EL Wasser und Sojasauce zum Tofu geben und aufkochen. Koriander waschen, Blättchen abzupfen und hacken.
- ➔ Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Koriander unterheben und alles mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken.



Currypute mit Äpfeln und Reis

Zubereitung ca. 10 bis 15 Minuten

Nährwerte pro Portion 640 kcal, 54 g Eiweiß, 23 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe, ca. 5 KHE/BE

Austausch-Tipp: Schmeckt auch mit Schweineschnitzel, Hähnchenfilet oder vegetarisch mit gebratenem Tofu.

Zutaten für 1 Person 1 Frühlingszwiebel
Salz, Pfeffer, 1 EL Öl 1 kleiner Apfel
Zucker, 1 TL Zitronensaft 1 Putenschnitzel (ca. 150 g)
150 ml Milch 1 TL Currypulver
1/2 TL Hühnerbrühe (Instant) 1 Beutel (62,5 g) 8-Minuten-Reis

- ➔ 1 Liter Salzwasser für den Reis aufstellen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Apfel waschen und mit einem Apfelausstecher entkernen. In 1/2 cm dicke Ringe schneiden. (Oder vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.)
- ➔ Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und pro Seite 2 bis 3 Minuten braten. Reis im kochenden Wasser garen.
- ➔ Nach 3 bis 4 Minuten Apfel und Frühlingszwiebeln zum Fleisch in die Pfanne geben und kurz anbraten. Alles mit Curry und Brühe bestreuen und mit Milch ablöschen. Aufkochen und 3 bis 4 Minuten offen köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer (falls nötig), Zucker und Zitronensaft abschmecken.



Quelle: Ira König, 15-Minuten-Singleküche, Reihe: GU KüchenRatgeber, 64 Seiten, mit ca. 45 Farbfotos, ISBN: 978-3-8338-1633, Bildnachweis: GU/15-Minuten-Single-Küche, Fotos: Maike Jessen

„**B**esser als jede Medizin ist Lachen“. Nur wenig hält das Herz so gut in Schuss wie Humor und häufiges Lachen. Menschen, die oft und gerne lachen, sind weniger gefährdet, einen Herzinfarkt zu erleiden. Lachen ist gesund, das wissen wir alle. Studien haben längst die wissenschaftlichen Beweise für die positiven Auswirkungen von herzhaftem Lachen geliefert. Aber warum?

Lachen aktiviert im Organismus eine Vielzahl von biochemischen Prozessen, die Körper und Psyche positiv beeinflussen. Nach ein paar Lachanfällen enthält das Blut mehr Abwehrzellen als sonst. Spannungen werden im Körper gelöst und das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert. Glückshormone wie Serotonine und Endorphine werden freigesetzt. Am herzhaftesten können wir mit Kindern und über sie lachen.

Lachen ist die beste Therapie

Daher sind Eltern und Menschen, die viel mit Kindern zu tun haben, häufig gesünder als andere. Auch das Schmerzempfinden lässt beim Lachen nach. Es werden schmerzstillende körpereigene Substanzen (enogende Opioide) und Endorphine freigesetzt, die die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin unterdrücken.

Die Auswirkungen können so stark sein, dass sie helfen, Schmerzen zu lindern. Mittlerweile beschäftigen sich Lach-Mediziner (Gelotologen) mit der wissenschaftlichen Erforschung von Lachen und Humor. In einigen Ländern setzen die Mediziner auf diese Erkenntnis und behandeln



Stressfreier durchs Leben – mit Humor

Patienten in Krankenhäusern mit speziellen Lachtherapien. Lachen stärkt das Immunsystem. Es senkt den Blutdruck und verringert die Konzentration von Stresshormonen. Lachen hält fit. Beim Lachen werden vom Kopf bis zum Bauch rund 300 Muskeln angespannt, allein 17 im Gesicht. Die Luft zischt mit einer Sturmgeschwindigkeit von bis zu 100 km/h durch die Lungen. Durch die schnellere Atmung erhöht sich der Gasaustausch um ein Dreifaches.

Humorvolle Menschen gehen stressfreier durchs Leben. Lachen fördert das Wohlbefinden. Das ist nicht nur subjektiv empfunden, sondern auch biologisch belegt. Zukünftige Forschungen können noch weitere interessante Zusammenhänge und komplizierte Vorgänge des Körpers beim Lachen aufdecken. Bis wir diese verstehen, lassen wir uns vom Alltag nicht die gute Laune verderben und werden hoffentlich noch viel zu lachen haben.



Der bewegte Mann überzeugt

Bewegliche Männer wirken attraktiv auf Frauen. Zu diesem Ergebnis kommen Wissenschaftler der Universität Göttingen und der britischen Northumbria University in Newcastle.

Männer mit bestimmten Tanzbewegungen gelten bei Frauen als besonders attraktiv. Wissenschaftler fanden mit Hilfe von Computer simulationen heraus, dass ein biegsamer Nacken, ein beweglicher Rumpf sowie ein schnelles Tempo bei der Tanzbewegung des rechten Knies auf die weiblichen Versuchspersonen besonders anziehend wirken.

Die Wissenschaftler vermuten, dass diese Bewegungen Signale über die Gesundheit, Lebenskraft, körperliche Stärke und Reproduktionsfähigkeit eines Mannes senden. Für die Studie haben die Wissenschaftler 19 Männer gefilmt, die zu einem Basisrhythmus tanzten. Danach wurden deren Bewegungen in einer Computersimulation auf gesichtslose Figuren, sogenannte Avatare, übertragen. So konnte das Aussehen der Männer nicht in die Bewertung der Frauen mit einfließen. 39 Frauen schauten sich die entstandenen kurzen Videoclips der virtuellen Tänzer an und bewerteten die Tanzqualität.

„Bisherige Untersuchungen haben gezeigt, dass Frauen die Tanzbewegungen von körperlich kräftigen Männern attraktiver bewerten und solche Tänzer als durchsetzungsfähiger einschätzen. Die neue Studie ist ein weiterer Beleg dafür, dass der Tanz Signale über einen Mann vermittelt, die bei der Partnerwahl entscheidend sind“, so Dr. Bernhard Fink, Leiter der Emmy-Noether-Forschungsgruppe „Evolutionäre Psychologie“ an der Universität Göttingen, der an der Studie mitgearbeitet hat.

Eine Grundidee der Evolutionspsychologie geht davon aus, dass genau diese Attribute Männer für Frauen anziehend wirken lassen. Bisherige Untersuchungen konnten dies bereits in anderen Bereichen nachweisen. So wird von Frauen männliche Attraktivität auch an symmetrischen Gesichtern oder an Gerüchen bemessen.

In weiteren Studien wollen die Wissenschaftler mit dieser Technik auch die Wirkung des Tanzes von Frauen untersuchen. Die Nachwuchsgruppe „Evolutionäre Psychologie“ wird von der Deutschen Forschungsgemeinschaft gefördert.

Sudoku

					3			
	9	5	6					2
		8		1		6	5	
	2				4			
8			1		6			7
			7				6	
	1	6		7		2		
3					2	8	9	
			9					

Welche Farbe passt zu mir?

Falsche Farben lassen die persönliche Ausstrahlung in den Hintergrund treten. Das äußere Erscheinungsbild einer Person entscheidet mehr über Erfolg oder Misserfolg als man ahnt. Ein Grund mehr, sich mit dem eigenen Farbtypen zu beschäftigen. Wer seinen Typ nicht kennt, findet Hilfe bei einer Farb- und Stilberatung. Jeder Mensch hat unterschiedliche Haar-, Haut- und Augenfarben. Farben



haben eine enorme Wirkung. Nur bestimmte Farben passen zu der individuellen Kombination. Wer kennt das nicht: In manchen Kleidungsstücken fühlt man sich wohl, in anderen nicht. Wenn man erst einmal erkannt hat, welche Farben für einen selbst vorteilhaft sind, fällt die Wahl von Kleidungsstücken viel leichter und die Gefahr von Fehlkäufen reduziert sich erheblich. Der Farbtyp eines Menschen wird unter anderem durch die Augenfarbe und den Teint bestimmt. Manche Menschen sind nicht eindeutig einem Typ zuzuordnen, da sie die Merkmale mehrerer Typen vereinen. Die Einteilung erfolgt angelehnt an die Jahreszeiten nach vier Stiltypen: Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp.

Auf die Farbe kommt es an. Mit der richtigen Farbwahl wirkt man lebhafter, attraktiver und gesünder. Sie macht "das Beste aus meinem Typ".



Der Frühlingstyp

Die meisten Frühlingstypen haben helle Haare mit einem warmen Goldton versehen (Hellblond, warmes Dunkelblond oder Goldbraun). Die Haut verfügt über einen elfenbeinfarbenen bis warmen Teint und bräunt im Allgemeinen leicht. Die Augen sind oft blau, grün oder goldbraun. Dem Frühlingstyp stehen Pastellfarben und satte, leuchtende Farben wie zum Beispiel Türkis, Sonnengelb, Grasgrün oder Orange. Farben mit warmem Unterton sind vorteilhaft. Schwarz, Schneeweiß und kalte, blaustichige Farben lassen den Frühlingstyp zu blass erscheinen.

Der Sommertyp

Die Haarfarbe des eher blassen Sommertyps ist goldblond oder dunkelbraun. Die Haut hat einen kühlen Unterton und kann rosig angehaucht sein. Zudem wird sie nicht sehr schnell braun. Die Augenfarbe ist häufig graublau, hellblau, blaugrün oder haselnussbraun. Dem Sommertypen stehen alle kühlen und leicht gedämpften Farben Neben diesen gedeckten Tönen (z.B. Grau oder Dunkelblau) stehen ihm auch Pastellfarben. Grelle und intensive Farben (z.B. Giftgrün oder Knallblau) sind weniger geeignet.

Der Herbsttyp

Den Herbsttyp erkennt man an seinem braunen bis rötlichen oder auch mittelblond bis dunkelblonden Haar und seiner warmen Augenfarbe (grün, braun). Der Unterton der Haut ist beim Herbsttyp immer warm. Zu ihm gehören die typischen Herbstfarben der Natur wie z.B. Rostrot, Kastanienbraun, Camel, Terrakotta und Ocker. Kalte Farben und Kontraste stehen dem Herbsttyp nicht. Grelle Farben wie Pink und Zitronengelb und kühle Blautöne wie Marineblau sind nicht vorteilhaft.

Der Wintertyp

Der Wintertyp wird oft auch „Schneewittchen-Typ“ (schwarze Haare, helle Augen) genannt. Die Haut ist häufig hell, kann aber auch einen Olivton haben. Dunkle und ausdrucksvolle Augen sind typisch für den Wintertyp (schwarzbraun oder tiefblau). Der Wintertyp ist der Einzige, der die Farben Schwarz und Weiß tragen kann. Außerdem stehen ihm satte, aber kühle Töne wie z.B. Violett, Knallrot, Marineblau oder Pink. Warme erdige Herbstfarben, gedämpfte Farben und Pastellfarben sind weniger geeignet.

Zahnschmuck ja oder nein?



Wenn Zähne schöner werden sollen

Entzündungen und Schmerzen sind möglich. Risiken: sind Hitze- und Kälteempfindlichkeit der Zähne, Reizung des Zahnnervs und Karies. Piercings können den Zahnhalteapparat zerstören und für den Verlust von Zähnen verantwortlich sein.

Wer auf Zahnschmuck nicht verzichten will, sollte Zähne, Zunge und Zahnfleisch gründlich pflegen und regelmäßig zur Vorsorge den Zahnarzt aufsuchen.

Gefährlich für die Zähne wird es, wenn zur Befestigung von Schmuckstücken gesunde Zahnschubstanz beschädigt oder entfernt wird. Beschlossene oder angebohrte Zähne verlieren ihren natürliche Schutz, da Zahn und Zahnschmelz beschädigt werden. Keime und Bakterien können eindringen und Krankheiten (z.B. Karies) fördern.

Es blinkt und glitzert, wenn Hollywood-Sternchen filmreif strahlen und US-Rapper ihre weißen Zähne zum rhythmischen Sprechgesang zeigen. Zwar hat der Trend zur Verschönerung einzelner Zähne durch Dazzler, Twinkles, Brilliance oder Zahn-Tattoos in Deutschland eher zurückhaltend Einzug gehalten, aber immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene möchten ihrem schönen Lächeln durch künstlichen Zahnschmuck noch mehr Geltung verleihen. Metallkappen, aufgeklebte Edelsteine, Piercings in Zunge und Lippe: alles geht, aber nicht alles ist aus Sicht des Zahnarztes unbedenklich.

Geklebte Gitzersteine und Ornamente aus Goldfolie

Die Zahnoberfläche wird durch leicht säurehaltige Substanzen gereinigt. Die Fixierung hält ca. 2 Jahre (abhängig vom Material). Frühe Entfernung ist möglich.

Metallkappen reizen das Zahnfleisch. Die Gefahr durch eindringende Keime ist zu groß. Neben Karies droht auch Parodontitis (chronische Entzündung des Zahnhalteapparates). Ein Verlust von Zähnen kann die Folge sein.

Piercing Aktuelle Studien aus den USA zeigen zum Teil irreparable Schädigungen von Nervenbahnen.

Impressum **Herausgeber:** goDentis - Gesellschaft für Innovation in der Zahnheilkunde mbH, Scheidtweilerstr. 4, 50933 Köln, mundraum@godentis.de **Verantwortlich für den Inhalt:** (i.S.d.P.) Dr. Björn Eggert **Redaktion:** Stefanie Dick (goDentis GmbH), Dr. Björn Eggert (goDentis GmbH), Klaus Schenkmann (goDentis GmbH), Herbert Kogel (hoc-modo) **Layout:** www.hoc-modo.de

Stand: August 2011 Die Artikel mit Gesundheitsthemen dienen ausschließlich der Information. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und geben den Sachstand von August 2011 wieder. Im Fall von gesundheitlichen Beschwerden, einer akuten Erkrankung oder Fragen wenden Sie sich bitte an den Arzt Ihres Vertrauens. Das Magazin „MundRaum“ kann und soll nicht den ärztlichen Rat ersetzen. Die goDentis GmbH haftet nicht für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die wider Erwarten aufgrund der in dieser Publikation enthaltenen Informationen entstanden sind.

Bildquellen: Seite 1 Shutterstock, Seite 4 goDentis, Seite 6 Shutterstock, Seite 7 godentis, Seite 8 Maike Jessen, Seite 9 Shutterstock, Seite 10 Shutterstock, Seite 12 goDentis, Seite 14 Shutterstock



Lukas Podolski

MIT WATTESTÄBCHEN GEGEN LEUKÄMIE!

Werden Sie Stammzellspender: dkms.de



Alle 45 Minuten erkrankt in Deutschland ein Mensch an Leukämie. Viele dieser Patienten sind Kinder und Jugendliche. Lassen Sie sich jetzt als Stammzellspender und potenzieller Lebensretter für einen Leukämiepatienten

registrieren: durch einen Abstrich Ihrer Wangenschleimhaut mit einem Wattestäbchen – ganz bequem von zu Hause aus. Fordern Sie unter www.dkms.de das Registrierungs-Set und alle wichtigen Informationen an.

DKMS Deutsche Knochenmarkspenderdatei gemeinnützige Gesellschaft mbH, Tübingen
Spendenkonto: Kreissparkasse Tübingen, BLZ 641 500 20, Konto 255 556



JEDER EINZELNE ZÄHLT