

Mund Raum

Das Praxis-Magazin

Ausgabe 01/2018

Gesundheit
**Joggen für
Anfänger**

Tipps und Tricks
**Lieblingsorte
erkunden**

Trend
**Elektrofahrräder –
Kein Weg zu weit,
kein Berg zu hoch**

Ihr
Exemplar
zum
Mitnehmen

Titelthema
**Fit durch den
Frühling**

Liebe Leserinnen und Leser,

können Sie sich noch an Ihre guten Vorsätze von Silvester erinnern? Hand aufs Herz: Haben Sie nicht auch den ein oder anderen Plan schon früh über Bord geworfen? Aber seien Sie beruhigt, den meisten Menschen geht es so. Das Beste ist ja, dass jeder Tag ein Neubeginn ist. Fangen Sie doch ab morgen mit dem Joggen an oder drehen eine Rund mit dem (Elektro-) Fahrrad. Tipps und Anregungen finden Sie in dieser Ausgabe. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihrer Lunge mit der richtigen Atmung eine Freude machen und warum es sich lohnen kann, sein Trinkverhalten zu ändern.

Die wärmeren Tage sind schon greifbar und da darf die Sonnenbrille nicht fehlen. Sie ist längst nicht mehr nur Mittel zum Zweck. Seien Sie gespannt, wie viele Varianten es gibt. Wer bereits über eine neue (Sonnen-)Brille nachdenkt, profitiert vom speziell für Sie zur Verfügung gestellten Mister-Spex-Rabattcode.

Vielleicht kennen Sie das Gefühl, dass sich der Mund trocken anfühlt, wissen aber nicht, wie Sie Mundtrockenheit entgegenwirken können? Oder Sie leiden unter dem eigenen Schnarchen oder dem Ihres Partners? Für beide Probleme gibt es Lösungen.

Eine klitzekleine Bitte haben wir noch an Sie: Bleiben Sie mindestens so fit und mobil, wie Sie es jetzt sind. Das ist die beste Voraussetzung für Gesundheit und gute Laune! Schnappen Sie sich einfach Ihre (Enkel-)Kinder, Neffen oder Nichten und testen mal wer fitter ist. Es sind nicht immer die jungen Leute.

Und auch die Reiselustigen unter Ihnen sind mit der MundRaum bestens versorgt.

Genießen Sie die Frühlingstage und bleiben Sie gesund!

Dr. Thomas Kiesel

Dr. Björn Eggert

Zahnärzte und
goDentis-Geschäftsführer

Inhalt

Gesundheit

4 Startschuss:
Joggen für Anfänger

8 Trinken ist
lebensnotwendig

14 Einmal tief Luft holen

18 Mundtrockenheit – Beschwerden lassen sich sanft beheben

Trends und Aktuelles

6 Sonnenbrillen – Accessoires die beeindrucken und schützen

13 Elektrofahrräder – Kein Weg zu weit, kein Berg zu hoch

Junge Leser

10 Experimente für
Groß und Klein

12 In Bestform mit
Oma und Opa

Tipps und Tricks

16 Lieblingsorte erkunden

19 „Friedensstifter“
im Schlafzimmer

Sprechstunde

20 Patient fragt, der
Zahnarzt antwortet

Startschuss



Sonnenbrille



Friedensstifter



Impressum

Herausgeber:

goDentis
Gesellschaft für Innovation in der Zahnheilkunde mbH
Scheidtweilerstraße 4
50933 Köln
mundraum@godentis.de

Verantwortlich für den Inhalt:

(i.S.d.P.) Dr. Björn Eggert, Dr. Thomas Kiesel

Redaktion:

goDentis GmbH: Kirsten Gregus, Birgit Mauthe,
Claudia Schönherr, Katrin Schütterle, Stefanie Well

Layout

Förderturm, www.foerderturm-agentur.de

Stand März 2018. Die Artikel mit Gesundheitsthemen dienen ausschließlich der Information. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und geben den Sachstand von März 2018 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:

depositphotos/dmbaker (Cover); depositphotos/tolokonov (S. 2-3); www.herbertsteffny.de (S. 4); depositphotos/Goodluz (S. 5); depositphotos/Zveiger (S. 6); depositphotos/karandaev (S. 6-7); depositphotos/trans961 (S. 8); Freepik (S. 9-12); Envato Elements (S.10-11); depositphotos/-panya (S. 11); depositphotos/Denisfilm (S. 12); depositphotos/microgen (S. 13); depositphotos/Maridav (S. 14); depositphotos/Goodluz (S. 16-17); depositphotos/Goodluz (S. 18); depositphotos/baranq (S. 19); Dr. Hinz Dental (S. 19); goDentis (S. 20)

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Fragen, die wir gern persönlich beantworten.

Schicken Sie uns eine E-Mail an
mundraum@godentis.de

Startschuss: Joggen für Anfänger

Laufexperte Herbert Steffny sagt, wie Sie das Laufen lernen und den Sprung runter von der Couch schaffen. Der Diplom-Biologe Herbert Steffny nahm an Weltcup, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen teil. Was nur Wenige wissen: Steffny brachte den damaligen Außenminister Joschka Fischer zum Marathonlaufen.



Laufexperte Herbert Steffny
(Dipl. Biologe) und Bestseller Autor des
Buches „Das große Laufbuch“

Tipps vom Laufprofi Herbert Steffny:

1. Wie wirkt sich Laufen gesundheitlich aus und warum lohnt es sich, zu laufen?

Laufen und Walking sind sehr zeit-effizient, und es ist die natürlichste Fortbewegungsmethode des Menschen. Durch Bewegung baut man Muskulatur auf, stärkt Herz-Kreislauf-, Hormon- und Immunsystem, verbraucht Kalorien und wird fitter für Alltag und Freizeit. Laufen ist eine Sauerstoffdusche für den ganzen Körper. Man macht nicht so schnell schlapp, und es ist zudem das natürliche Anti-Aging. Man begibt sich letztlich auf eine ganzheitliche Reise zu sich selbst.

2. Wie stelle ich fest, wo ich eigentlich stehe?

Wer lange keinen Sport mehr betrieben hat, sollte vom Schlimmsten ausgehen und ganz klein anfangen. Vom Nichtstun haben Muskeln, Kreislauf usw. eben abgebaut. Wenn man das berücksichtigt und noch einen Tick langsamer beginnt, als man gedacht hätte, wird es klappen. Also zunächst Walking statt Jogging und schon gar nicht aufs Tempo schauen. Man könnte z. B. 15 Minuten in eine Richtung trainieren und dann umdrehen. War die zweite Hälfte deutlich langsamer und anstrengend, dann hat man zu schnell begonnen. Es kommt darauf an, die Kräfte gleichmäßig einzuteilen, ohne in Atemnot zu geraten. Bevor Sie mit dem Training beginnen, ist es wichtig, Ihre Grenzen zu kennen und sich selbst einzuschätzen.

3. Wie steige ich ein und wann und wie oft soll ich laufen?

Die Zukunft beginnt immer jetzt! Also am besten heute starten! Wer Risikofaktoren hat oder über 40 Jahre alt ist, sollte sich beim Arzt grünes Licht geben lassen. Ziel wäre es, jeden zweiten Tag zunächst eine halbe Stunde unterwegs zu sein. Wer gar nicht fit ist, geht spazieren oder wagt etwas flotter. Manche können schon auf Anhieb langsam joggen. Den meisten würde ich empfehlen, mit langsamen Laufen mit Gehpausen zu beginnen: zwei Minuten joggen, eine Minute gehen usw., bis die halbe Stunde geschafft ist.

Über Wochen reduziert man die Zahl der Gehpausen. Beim Laufabschnitt sollte man nicht außer Atem sein. Später kann man das Training bis auf eine Stunde verlängern.

4. Welche Ausrüstung brauche ich und warum ist vielleicht auch neue Kleidung wichtig?

Eine schicke neue Ausrüstung kann natürlich eine Motivationsstütze sein: Jetzt geht's los! Aber sie sollte auch sinnvoll ausgewählt sein. Bei der Wahl der Schuhe sollte man sich im Fachgeschäft beraten lassen. Fast die Hälfte aller Läufer hat Fehlstellungen, die man selbst nicht sieht. Gut gewählte Schuhe können das aber ausgleichen. Das Gewicht und der Trainingsuntergrund sind zu berücksichtigen. Die Kleidung darf den Bewegungsablauf nicht behindern und sollte aus modernen Funktionsstoffen sein, die den Schweiß nicht speichern, sondern durchleiten.

5. Worauf muss ich beim Laufen achten und welche typischen Fehler machen Anfänger?

In der Laienpresse gibt es tausend Tipps, die einen ganz verrückt machen können. Zu Beginn also einfach mal laufen lassen und nicht allzu viel nachdenken. Kein Superläufer aus Kenia hat sich jemals z. B. die Frage gestellt, ob man durch den Mund oder die Nase im Zweier-, Dreier- oder Vierertakt läuft.

Mund auf – Luft rein – Luft raus! So einfach ist das! In der Tat laufen viele zu Beginn zu schnell. Eine Unterhaltung sollte immer möglich sein. Meine Empfehlung: Wenn man glaubt, es sei zu langsam, dann ist es genau richtig! Man kann auch einen Herzfrequenzmesser zu Hilfe nehmen, die persönlichen Werte müssen aber individuell ausgetestet werden.

6. Wie schaffe ich es, dauerhaft dranzubleiben?

Kontinuität ist der Schlüssel. Wer eine Woche fleißig ist und dann wieder zwei Wochen pausiert, kommt nicht weit. Auch ich muss mich manchmal überreden, die Laufschuhe anzuziehen. Dann lege ich die Latte tiefer und nehme mir nur eine halbe Stunde vor. Nach 10 Minuten macht es so einen Spaß, dass es doch eine Stunde wird. Sich zu verabreden oder zu einem Lauftreff zu gehen, hilft, ebenso die Regelmäßigkeit des Trainings in einem Off- oder Online-Tagebuch zu kontrollieren. Wenn Laufen eine Oase der Entspannung statt Sportstress ist, freut man sich aufs Training und möchte es dann nicht mehr missen.

Quelle: DKV impulse
dkv-impulse.de/joggen-4-2017/



Sonnenbrillen – Accessoires die beeindrucken und schützen

Die ersten Frühlingsstrahlen locken unzählige Lichthungrige nach draußen. Damit beginnt auch wieder die Saison der Sonnenbrillen. Sie dienen längst nicht nur zum Schutz gegen die UV-Strahlung, sie haben es zum Mode-Accessoire geschafft.

Viele Schauspieler, Sänger und Prominente kommen kaum noch ohne aus: jedes Jahr wieder ein heiß geliebtes Must-have. Je nach Modell verhelfen Sonnenbrillen zu einer lässigen oder geheimnisvollen Ausstrahlung und sorgen auf diese Weise für das i-Tüpfelchen auf einem stilvollen Outfit.

Zudem erfüllen Sonnenbrillen einen für die Gesundheit förderlichen Zweck. Sonnenbrillen mit UV-Schutz bewahren Ihre Augen vor der ultravioletten Strahlung. Trifft das UV-Licht ungefiltert auf die Netzhaut, kann dies negative Folgen für Ihre Augen haben.

Davon abgesehen sorgen Sonnenbrillen durch ihre Tönung für blendfreie Sicht. Das fühlt sich angenehm an und ist im Straßenverkehr ein wichtiger Sicherheitsfaktor.

Sonnenbrillen gibt es in vielen verschiedenen Varianten. Ein wesentlicher Unterschied liegt in der Glastönung beziehungsweise Veredelung.

Klassische Sonnenbrillen:

Die Klassiker unter den Sonnenbrillen sind von unterschiedlichen Marken und in unterschiedlichen Designs erhältlich, meist mit einer Tönung von 85% in Grün, Grau oder Braun. Diese „einfache Tönung“ bietet optimalen Schutz bei Sonneneinstrahlung.

Polarisierte Sonnenbrillen:

Gerade beim Autofahren auf einer nassen Straße oder beim Wintersport kann es zu blendenden Lichtreflexen kommen. Im Gegensatz zu ihren klassischen Verwandten sind polarisierte Sonnenbrillen in der Lage, diese zu verringern. Dazu weisen sie einen Polarisationsfilter auf, der das reflektierte Licht absorbiert. So genießen Sie auch bei niedrigstehender Sonne oder Schnee gute Sichtverhältnisse. Dabei ist es wichtig, dass die Brille eng anliegt, sodass auch der Schutz vor seitlicher Sonneneinstrahlung gewährleistet ist.

Phototrope Sonnenbrillen:

Bei phototropen Sonnenbrillen handelt es sich um selbsttönende Brillen. Das bedeutet, dass sich die Gläser abhängig vom Anteil an UV-Strahlen und Temperatur verdunkeln. In geschlossenen Räumen sind sie transparent, in der prallen Sonne dunkel. Das hat den Vorteil, dass Sie Ihre Sonnenbrille bequem den ganzen Tag tragen und sich den Wechsel zwischen normaler Brille und Sonnenbrille sparen können.

Verspiegelte Sonnenbrillen:

Verspiegelte Sonnenbrillen sind von außen komplett undurchsichtig. Von innen sind sie entspiegelt wie andere Brillen auch. Lange Zeit waren diese Sonnenbrillen vor allem im Wintersport gebräuchlich. Mittlerweile genießen sie auch im Alltag eine wachsende Beliebtheit wegen ihrer einzigartigen, geheimnisvollen Optik, die Beschich-

tungen in grellen und knalligen Farben noch verstärken. Verspiegelte Brillen wirken lässig auf zeitgemäße Art. Dabei hat die Verspiegelung nicht nur einen modischen Effekt. Sie schützt auch die Augen vor Lichtreflexionen und sorgt dadurch für klare Sicht.

Für Brillen- und Kontaktlinsenträger

Auch für Brillenträger gibt es die perfekte Lösung: Sonnenbrillen mit Sehstärke. Dabei ist es wichtig, dass das jeweilige Modell nicht zu stark gekrümmt ist, aus einem Material besteht, das sich für eine Verglasung eignet und die Gläser eine entsprechende Größe aufweisen. Manche Gestelle bieten sich nur für Gläser bis zu bestimmten Werten an. Übrigens: Auch für Kontaktlinsenträger machen Sonnenbrillen mit Sehstärke Sinn. Denn diese entlasten die Augen und beugen Reizungen vor. Sie haben damit die Möglichkeit, an sonnigen Tagen auf Ihre Kontaktlinsen zu verzichten und stattdessen zur Sonnenbrille zu greifen.

Jeder Brillenträger kennt es: Eine verschmutzte Brille stört das Sichtfeld. Der Sehkraft sinkt durch geringere Kontraste. Außerdem treten Reflexionen auf der Brille auf, was besonders im Straßenverkehr gefährlich werden kann. Es lohnt sich also, ein paar Maßnahmen für klare Sicht zu ergreifen und die Brille gründlich zu reinigen. Dazu können Sie natürlich spezielle Brillensprays benutzen, aber eigentlich braucht es nicht mehr als ein bisschen

Wasser. Am besten reinigen Sie die Gläser unter fließendem, lauwarmem Wasser. Wenn der Schmutz mal etwas hartnäckiger sein sollte, können Sie zusätzlich auch ein wenig mildes Spülmittel oder Seife verwenden.

Klare Sicht

Tupfen Sie die Gläser und das Gestell anschließend mit einem Baumwolltuch trocken. Achten Sie aber darauf, dass das Tuch sauber ist und sich keine festen Rückstände wie Sandkörner oder andere Schmutzpartikel darauf befinden. Ansonsten drohen Kratzer. Um die Gläser streifenfrei zu bekommen, sollten Sie diese anschließend mit einem Mikrofasertuch polieren.

Tipp:

Probieren Sie mal eine Brille online an. Wie das geht? Viele Onlineshops bieten eine 3D-Anprobe an. Dabei haben Sie die Möglichkeit, ein Foto von sich hochzuladen oder direkt Ihre Webcam zu nutzen. Dann können Sie Ihre Lieblingsmodelle in Ruhe anprobieren und miteinander vergleichen. Sind Sie sich unsicher, holen Sie Feedback von Ihren Freunden oder der Familie ein.

Nur für Sie:

Ein Rabattcode von misterspex.de

Mit dem Code **Mund-msx-10** erhalten Sie 10 % auf Ihren Einkauf. Es gibt keinen Mindestbestellwert. Einfach im Warenkorb in das entsprechend gekennzeichnete Feld eintragen und mit „OK“ rechts bestätigen. Der Rabatt wird automatisch abgebogen. Der Rabattcode ist bis zum 30.06.2018 gültig.

 **MISTER SPEX**
So kauft man Brillen heute

Trinken ist lebensnotwendig

Wer will schon Marmelade im Körper? Wird unser Blut nicht ausreichend durch zugeführte Flüssigkeit verdünnt, fließt es dickflüssig und träge durch den Körper. Der Körper wird müde und schlapp. Das Notprogramm wird gestartet. Halten Sie die Maschine „Körper“ auf Trap und den „Motor“ am laufen.

Täglich verlieren wir eine große Menge an Flüssigkeit, die ausgeglichen werden muss. Einen Teil des Flüssigkeitsbedarfes nehmen wir durch Nahrung auf. Den restlichen Bedarf müssen wir wie ein Silo auffüllen.

Treibstoff für den Körper

Eine ausreichende Wasserzufuhr verdünnt unser Blut im positiven Sinne. Es kann leicht durch unseren Körper wandern und versorgt alle lebensnotwendigen Organe. Wer genügend Flüssigkeit zu sich nimmt, verhindert auch die Förderung von Kopfschmerzen, mangelnde Konzentrationsfähigkeit und die Gefahr von Nierensteinen und Harnwegsinfektionen.

Trinkgewohnheiten

Wer kennt das nicht: Erst, wenn man Durst verspürt, greift man zur Wasserflasche. Aber dann besteht bereits ein Flüssigkeitsdefizit im Körper. Besser

ist, ausreichend zu trinken bevor man Durst hat. Stellen Sie sich immer ein Glas zu trinken in Reichweite, egal ob zu Hause oder im Büro und füllen dieses auch immer direkt wieder auf.

Wie viel man täglich trinken sollte verrät Ihnen Ihr Körpergewicht. Pro Kilogramm sollte man mindestens 35 ml Flüssigkeit zu sich nehmen: z. B. $80 \text{ kg} \times 0,35 = 28$, bedeutet 2,8 Liter am Tag.

Flüssigkeitsbedarf anpassen

Bei Hitze oder sportlicher Aktivität sollte man circa einen halben Liter zusätzlich trinken. Im besten Falle natürlich Wasser, aber auch Kräuter- und Früchtetees eignen sich hervorragend, um den Flüssigkeitsbedarf ausreichend zu decken. Die süßen Fruchtsäfte und Softdrinks enthalten Zucker und sollten nur in kleineren Mengen als Genussmittel zu sich genommen werden.

Info:

1. Ein Wasserverlust von bereits zwei Prozent des Körpergewichts beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit deutlich.

Da der Körper nur eine begrenzte Flüssigkeitsmenge auf einmal verarbeiten kann, ist eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr über den Tag verteilt zu empfehlen.

Nicht übertreiben: Ab einer Menge von sechs Litern innerhalb kurzer Zeit kann es für den Körper gefährlich werden. Es besteht die Gefahr einer Überwässerung (Hyperhydration). Folgen sind Herzrasen, Schwellungen bis zu Krampfanfällen. Durch den Verdünnungseffekt gerät der Salzhaushalt durcheinander.

2. Stilles Wasser hilft beim Abnehmen und unterstützt den Körper beim Entgiften.

Tipp für den guten Start in den Morgen: den Saft einer Biozitrone mit heißem Wasser aufgießen und 0,5 l des Getränkes zu sich nehmen. Es regt die Verdauung an und zieht abgelagerte Gifte aus dem Körper.

Die nächsten Seiten sind speziell für alle jungen Leser!

Ihr könnt sie auch heraustrennen und mit nach Hause nehmen.

Viel Spass damit!



Experimente für Groß und Klein

Ihr habt Lust auf spannende und interessante Experimente? Dann zeigen wir euch hier tolle und einfache Projekte, die ihr mit euren Freunden, Geschwistern oder mit euren (Groß)-Eltern machen könnt.

Ballonrakete an der Schnur

Hier könnt ihr den Rückstoß eines Luftballons mit einer kleinen Rakete an der Schnur bauen: Spaß pur! Der Rückstoß ist nicht nur eine schöne Demonstration des physikalischen Prinzips „Aktion gleich Reaktion“ (also Kraft gleich Gegenkraft), sondern zeigt auch, dass Luft nicht einfach „Nichts“ ist.

Ihr braucht eine straff gespannte Schnur (möglichst durch den ganzen Raum, am besten mit einer Schräglage). Ein Stück Trinkhalm, welche auf die Schnur gesteckt wird. Klebestreifen,

einen Luftballon und ein Stück Plastikröhrchen ca. 17 mm Durchmesser, ca. 2 cm lang.

Der Ballon fliegt an seiner Konstruktion durch den Raum. Ihr könnt auch einen Wettbewerb daraus machen und in zwei Teams gegeneinander antreten. Am Ende gewinnt das Team, dessen Ballon am weitesten geflogen ist.

Anleitung:

1. Plastikröhrchen in das Ballonmundstück stecken
2. Plastikröhrchen mit dem befestigten Ballon mit zwei Klebestreifen an den Trinkhalm kleben
3. Ballon aufblasen
4. mit den Fingern das Ballonende kurz festhalten aber nicht verknoten, etwas Abstand nehmen und loslassen

Blumen einfärben

Für dieses Experiment braucht ihr weiße Blumen (z.B. Gerbera), Lebensmittelfarbe nach Wunsch, Gläser oder Vasen und Wasser.

Den Wechsel der Blumenfarbe könnt ihr in den folgenden Tagen beobachten. Macht vielleicht jeden Tag ein Bild. So könnt ihr euch den Verlauf später besser ansehen.

Anleitung:

1. Glas oder Vase bis zur Hälfte mit Wasser füllen
2. Lebensmittelfarbe im Wasser auflösen
3. Blumen in die Vase/Glas mit dem gefärbten Wasser stellen

Bunte Lavalampe

Für das Experiment braucht ihr eine hohe durchsichtige Flasche aus Kunststoff oder Glas, Speiseöl, Wasser, Lebensmittelfarben nach Wahl und Brausetabletten oder Salz.

Salz oder die Brausetablette haben eine größere Dichte als Öl und Wasser. Sie sinken deshalb auf den Grund der Flasche, wobei sie auf dem Weg nach unten Öltropfen mitnehmen. Nach dem Auflösen im Wasser steigen die „verschleppten“ Öltropfen wieder nach oben und geben den interessanten Lava-Effekt.

Anleitung:

1. die Flasche etwas mehr als die Hälfte mit Speiseöl befüllen
2. Wasser zugeben bis die Flasche fast voll ist
3. 10-12 Tropfen Lebensmittelfarbe eurer Wahl zugeben
4. etwas Salz oder die Brausetabletten in kleine Stücke brechen und ins Wasser geben.

Der Zauber beginnt ...

In Bestform mit Oma und Opa

Bewegung ist Lebensqualität und dabei kommt es nicht auf das Alter an. Viele Omas und Opas können locker mit ihren Enkeln mithalten. Aber im Vordergrund steht selbstverständlich die Zeit miteinander.

Omas und Opas sind heute deutlich fitter als noch vor 30 Jahren. Man muss ihnen nicht mehr ins Ohr schreien oder ganz langsam mit ihnen sprechen. Ebenso ist die Gefahr sehr gering, dass sie bei zu viel Bewegung spontan einen Hüft- oder Wirbelbruch erleiden. Die Generation „moderne Großeltern“ sind aktiv und erhalten sich ihre Lebensqualität.

Regelmäßige Bewegung ist gesund. Wer aktiv und fit ist, ist weniger anfällig für Verspannungen oder Rückenschmerzen. Das Risiko an Bluthochdruck, Demenz, Osteoporose oder Diabetes zu erkranken sinkt bei regelmäßiger Bewegung. Die Knochensubstanz profitiert ebenfalls und

Brüche kommen seltener vor. Besonders Ausdauersportarten halten fit und sind gesund für Kinder und Erwachsene.

Bewegung macht glücklich

Durch Bewegung schüttet der Körper das Glückshormon Serotonin aus und fördert so den Stressabbau. Spaß und Freude an der Bewegung sollten immer im Vordergrund stehen. Nach dem Motto: jeder so viel und so intensiv wie er kann. Die eigenen Grenzen kennenlernen und achten ist dabei ein wichtiger Punkt. Nur so ist es gesund.

Man kann sich gegenseitig motivieren, voneinander lernen, Neues ausprobieren und so die körperliche und geistige Fitness stärken.

Eine gute Gelegenheit für einen gemeinsamen Sport ist das (Groß-) Eltern-Kinder-Turnen. Viele Sport- und Turnvereine bieten diese Kurse für verschiedene Altersklassen an. Eine gute Gelegenheit sich körperlich fit zu halten und gleichzeitig wertvolle Zeit miteinander verbringen.

Ach ja, und schlechtes Wetter ist keine Ausrede. Hauptsache raus aus dem Haus. Bewegung in jeder Form ist erlaubt. Der Fernseher oder die Computerspiele können warten. Gemeinsam einen Spaziergang zum Spielplatz und nebenbei nette Leute kennen lernen oder die Spurensuche im Tierpark sind schöne Ereignisse, die noch lange in Erinnerung bleiben – bei allen Generationen!

Elektrofahrräder – Kein Weg zu weit, kein Berg zu hoch

„Diese neuen Fahrräder brauche ich nicht“, so oder so ähnlich waren die spontanen Reaktionen vor einigen Jahren, wenn es um das Thema „Elektrofahrrad“ ging. Das hat sich deutlich gewandelt. Längst sind die Räder mit Hilfsmotor nicht mehr nur für Senioren attraktiv. Durch Innovationen und attraktive Modelle haben sie es zu einem echten Trendprodukt geschafft.

Vor wenigen Jahren noch haftete ein Rentner-Image an den Rädern. Inzwischen haben sich die Fahrräder mit Elektroantrieb einen guten Ruf erarbeitet und können sich immer mehr über eine breite Anhängerschaft freuen. Egal ob jung oder alt.

Viele Menschen treten gerne in die Pedale, möchten aber nicht verschwitzt und außer Atem am Ziel ankommen. Deshalb tauschen sie ihre konventionellen Fahrräder immer häufiger gegen Modelle mit elektronischer Tretunterstützung, sogenannte Pedelecs. Darauf können sie mit wenig Kraftanstrengung auch längere Strecken bewältigen und müssen selbst vor Steigungen nicht kapitulieren. Zudem ermutigt es auch körperlich eingeschränkte Menschen, wieder mehr für ihre Gesundheit zu tun und die Natur zu genießen.

So unterschiedlich Menschen sind, so unterschiedlich sind auch die Ansprüche an ein Elektrofahrrad. Oftmals herrscht Verwirrung über die unterschiedlichen Typen, die es inzwischen am Markt gibt. Neben den Modellen für längere Touren, die nicht nur für Senioren erbaut wurden, gibt es inzwischen sehr sportliche Räder für Leistungssportler, aber auch Komforträder, speziell für ältere Menschen. Der Handel kennt drei verschiedene Typen des Elektrofahrrads.

E-Rad/Pedelec

Pedelecs sind Hybridfahrzeuge. Sie sind ein Mix aus klassischem Fahrrad

sowie Kleinkrafttrad, rechtlich aber dem Fahrrad gleichgestellt. Ein Führerschein ist nicht erforderlich, auch ein Helm ist nicht vorgeschrieben. Durch einen Hilfsmotor – dieser darf maximal 250 Watt stark sein – erhält der Fahrer Unterstützung, jedoch nur, wenn er gleichzeitig in die Pedale tritt. Sind 25 km/h erreicht, schaltet sich der Motor automatisch ab. Zusätzlich können am Fahrrad verschiedene Unterstützungsstufen eingestellt werden, die abhängig von Pedalkraft und Trittfrequenz aktiv werden.

S-Pedelec

Schneller ist man mit dem S-Pedelec unterwegs. Auch dieses Elektrofahrrad verfügt über einen Hilfsmotor, dieser darf maximal 500 Watt stark sein. Hierbei wird die Motorunterstützung erst bei einer Geschwindigkeit von 45 km/h abgeschaltet. Diese Elektrofahrräder sind Kleinkraftträdern gleichgestellt, wer sie fahren möchte, benötigt eine Betriebserlaubnis, eine Zulassung vom Kraftfahrtbundesamt, einen Führerschein sowie ein Versicherungskennzeichen.

E-Bike/E-Mofa

Elektrofahrräder im engeren Sinn fahren ohne Trittunterstützung, das bedeutet, der Fahrer muss nicht in die Pedale treten. Das Fahrrad wird mit einem Drehgriff oder Schaltknopf bedient, der Motor darf maximal 500 Watt stark sein. Besitzer benötigen ein Versicherungskennzeichen und den Mofaführerschein.

Vor der Entscheidung für ein bestimmtes Modell lohnt es sich verschiedene Bauarten und Antriebskonzepte Probe zu fahren. Wie beim klassischen Fahrrad auch spielt die Ergonomie (u.a. Rahmenhöhe) eine große Rolle, damit eine entspannte Sitzposition möglich ist. Auch die Handhabe und Lebensdauer des Akkus, sowie dessen Platzierung am Elektrofahrrad, spielen eine Rolle.





Einmal tief Luft holen

Die richtige Atmung ist wichtig für unser Allgemeinwohl. Oft passiert es ganz unbewusst, dass wir in hektischen Zeiten zu schnell und zu flach atmen. Stress und Sorgen beeinflussen unsere Atmung.

Atmen kann und tut jeder Mensch ganz automatisch. Wir denken nicht darüber nach, dass wir und wie wir atmen. Die Atmung ist bedeutender als wir denken. So nutzen Sportler eine gezielte Atmung um Ihre Leistungen zu steigern. Bei Yoga oder anderen Sportarten wird die Atmung unterstützend zur Leistungssteigerung und Entspannung eingesetzt.

Ein Erwachsener atmet durchschnittlich 15 Mal pro Minute. An einem Tag sind das circa 20.000 Atemzüge.

Richtig atmen

Atmen ist lebensnotwendig. Der aufgenommene Sauerstoff versorgt über das Blut die Organe und erhält uns so am Leben. Atmen wir falsch hat das Folgen für unsere Organe. Sie sind unterversorgt und werden anfälliger für Krankheiten. Bei der „ungesunden“ flachen Brust- oder Schulteratmung hebt sich nur der Brustkorb. Durch diese Atmung nimmt der Mensch jedoch viel weniger Sauerstoff, als durch die Bauchatmung, auf. Sauerstoffmangel kann zu Kreislaufstörungen, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Schlafstörungen führen.

Richtiges atmen heißt, tief in den Bauch atmen. Bewusst Luft holen und diese durch den Körper bis in den Bauch fließen zu lassen.

Sich den Einfluss des richtigen Atmens bewusst zu machen, ist der erste Schritt auch in hektischen Zeiten/Momenten kurz innezuhalten, tief durch zu atmen und entspannter damit umzugehen.

Übung:

zu einem bewussten, gesunden Atmen:

1. Öffnen Sie Ihren Brustkorb. Setzen oder stellen Sie sich mit einem geraden Rücken. So kann die Luft durch den Körper fließen, gut aufgenommen und abgegeben werden.
2. Legen Sie am Anfang eine Hand auf Ihren Bauch und spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim ein- und ausatmen hebt und senkt.
3. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie ganz bewusst langsam tief ein. Zählen Sie bis fünf und atmen dann erst wieder aus.
4. Atmen Sie entspannt. Wenn Sie merken, dass Sie das langsame Atmen anstrengt, atmen Sie ein paar Mal kräftig ein und wieder aus.

Auch bei Einschlafstörungen hilft folgende Übung: Legen Sie die Hand auf den Bauch und atmen Sie langsam tief ein. Zählen Sie dabei bis fünf. Halten Sie den Atem kurz und spüren Sie wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt. Atmen Sie dann ganz langsam wieder aus und spüren Sie, wie sich die Bauchdecke unter ihrer Hand senkt. Wiederholen Sie diese Übung fünf bis achtmal.

Probieren Sie es aus! Nehmen Sie sich ab und zu einen Moment und atmen Sie ganz bewusst.

Waldluft – Medizin zum Atmen

Besonders im Frühling empfinden wir die warme Luft mit dem Duft von frischem Grün als besonders angenehm. Dieses wohlige Gefühl wurde jetzt auch wissenschaftlich belegt. Bei jedem Atemzug im Wald atmen wir ein Gemisch aus bioaktiven Substanzen ein, die von den Bäumen und Pflanzen an die Luft abgegeben werden.

Japanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Pflanzen und Bäume ätherische Öle (Phytonzide) verströmen. Diese Substanz schützt vor Krankheitserregern und Schädlingen. Sogenannte Terpene (Botenstoffe) warnen Pflanzen vor Insekten und Bakterien. Man fand heraus, dass Terpene auch Einfluss auf das menschliche Immunsystem haben.

Wie wirkt die Waldmedizin?

Spaziergänge im Wald senken den Blutdruck und verringern die Adrenalin-Ausschüttung. Außerdem werden sogenannte Killerzellen zur Bekämpfung von schädlichen Erregern aktiviert.

Durch den Anstieg und Aktivierung der Killerzellen wird unser Immunsystem vor schädlichen Bakterien und Viren gewarnt und kann sie umgehend bekämpfen. Wissenschaftliche Studien haben herausgefunden, dass bereits ein Tag im Wald die Killerzellen im Blut um ca. 40% steigern und die Aktivität um sogar 50%. Der Effekt hält etwa sieben Tage.

Holen Sie bei Ihrem nächsten Waldspaziergang tief Luft und lassen Sie die frische Luft durch Ihren Körper fließen. Tanken Sie Energie durchs Atmen!

Lieblingsorte erkunden

Ein Kurztrip für ein paar Tage oder auch ein (verlängertes) Wochenende: Sich in der Stadt treiben lassen muss sein, schließlich ist Urlaubszeit! Doch ein wenig sollte im Vorfeld schon geplant und vorbereitet sein, denn Möglichkeiten gibt es immer mehr als die Zeit zulässt.

Ob New York, Köln oder Bochum - viele Sänger widmen ihrer Lieblingsstadt einen eigenen Song. Warum nicht mal diese Städte erkunden. Viele Ziele sind in wenigen Stunden problemlos erreichbar. Morgens noch genervt und ausgelaugt im Büro sitzen und nachmittags schon durch die Altstadt von Rom flanieren, mit dem Boot durch die Grachten vor Amsterdam schippern oder total entspannt und zufrieden in einem Kaffee in Berlin sitzen: alles ist möglich.

Anreise, Unterkunft, Transportmittel innerhalb der Stadt ... und was gibt es zu sehen und zu erleben? Alles ist zu viel für einen Tag. Umso wichtiger, dass vor Reiseantritt bereits ein grober Plan besteht. Dann können Sie entspannt in den Kurztrip starten.

Kurztrips bieten die Möglichkeit für ein paar Tage aus dem Alltag herauszukommen, abzuschalten. Städtereisen sind inspirierend, vielseitig und spannend.

Seit Jahren sind Kurztrips ein ungebrochener Reisetrend. Allgemein bewegen sich viele von einem großen Jahresurlaub weg und hin zu Kurzreisen. Dann gern auch mehrmals im Jahr. Städtereisen sind da eine gute Möglichkeit ein paar Tage Strandurlaub, Kultur und Metropolen kennenzulernen.

Besonders im Frühling sind Städtereisen in Europa besonders schön. Die Temperaturen sind im Süden schon angenehm mild und in vielen Städten grünt und blüht es. Entscheidender Vorteil ist eine relativ kurze Anreise, die es ermöglicht einen Kurztrip ohne viel Zeitverlust vor Ort zu genießen.

Neben beliebten Metropolen wie London, Berlin oder Rom sind auch kleinere europäische Städte attraktive Reiseziele.

Brügge in Belgien zählt zu einer der schönsten Städte Europas und wurde zum UNESCO-Weltkulturerbe erhoben. Ebenso empfehlenswert und auch UNESCO-Weltkulturerbe sind Dubrovnik in Kroatien oder die Landeshauptstadt Riga in Lettland. Riga zählt (noch) zu den Geheimtipps unter den Reisebloggern.

Es gibt tolle Webseiten und Apps wie Spotted by Locals, unlike.net und Like a Local. Hier findet jeder die passenden Inspirationen und Ideen.

Schreiben Sie alles auf und sortieren Sie nach einem Blick auf den Stadtplan eine mögliche Reihenfolge der Dinge, die Sie ansehen möchten.

City oder Sightseeing-Pass

Fast in jeder Stadt gibt es 24, 48 oder 72 Stunden Pässe. Budapest hat beispielsweise die 72 h Budapest Card, in Oslo den Oslo-Pass und in Kopenhagen die Copenhagen Card. In City- oder Sightseeing-Pässen sind neben den Eintritten und Verbilligungen auch oftmals die Kosten für öffentliche Verkehrsmittel enthalten.

Eine Recherche vorab

lohnt sich. Außerdem kann man oft an Warteschlangen in beliebten Sehenswürdigkeiten vorbei.

Deshalb ist es sehr ratsam sich vorab die Dinge zu überlegen, die man ansehen möchte und zu prüfen, ob der Kauf eines dieser Touristenpässe sich lohnt.

Unsere Empfehlung: Erkundigen Sie die Stadt doch mal mit dem Fahrrad oder E-Bike (mehr dazu auf Seite 13). Städte wie Paris, Amsterdam oder Barcelona bieten über die ganze Stadt verteilt Leihräder zu günstigen Konditionen an. Einfach an den Stationen mit dem Smartphone einloggen, Rad auswählen und los geht's. Die Stadt erleben und in das Geschehen vor Ort eintauchen. Oft entdeckt man tolle Plätze, die so in keinem Reiseführer beschrieben sind.

Anreise mit Köpfchen

Kombiangebote, Reisen inklusive Anreise mit Transfer zum Hotel, Hotelbuchung und Reiseprogramm, werden immer mehr nachgefragt. Im Internet werden Kombiangebote von unterschiedlichen Agenturen angeboten. Vergleichen lohnt sich! Lassen Sie sich in einem Reisebüro persönlich beraten. Preislich lohnt sich oft eine flexible Reisezeit und möglichst früh zu buchen.

Extratipp:

Nicht immer ist der billigste Flug auch der Beste. Sogenannte „Billig-Flieger“ starten und landen oft in weit außerhalb gelegenen Flughäfen (Skavsta – Stockholm ca. 1,5 Stunden). Die Anbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Ziel ist nicht immer die Beste. Dadurch verlieren Sie wertvolle Zeit, die Sie nicht nur bei einem Kurztrip schöner füllen können. Die Flugzeiten spielen ebenso eine Rolle. Ein Hinflug früh morgens und der Rückflug am späten Nachmittag oder erst abends bedeutet die maximale Zeit für die Reise zur Verfügung zu haben.

Gewinnspiel:

Gewinnen* Sie 3 x ein goDentis-Prophylaxe-Set für Ihre nächste Reise.

Senden Sie uns eine E-Mail an info@godentis.de mit dem Stichwort **MundRaum – Reise** bis zum 30.06.2018.

*Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Im Falle eines Gewinns werden die Gewinner schriftlich benachrichtigt.

Mundtrockenheit – Beschwerden lassen sich sanft beheben

Ein ausreichender Speichelfluss ist besonders im Alter besonders wichtig. Ein schützender Feuchtigkeit-film trägt zu einer guten Lebensqualität bei. Es wirkt sich positiv auf das Sprechen aus, Lebensmittel lassen sich einfacher kauen und der Atem ist frischer.

Stellen Sie sich vor, wie Sie sich bei einer Erkältung fühlen: Die Nase ist zu, und es lässt sich nur durch den Mund atmen. So oder ähnlich fühlen sich Menschen, die ständig unter Mundtrockenheit leiden. Ein beklemmendes und durstiges Gefühl. Manchmal sogar so heftig, dass man nachts davon aufwacht und als erstes zur Wasserflasche greift.

Insbesondere Menschen in der zweiten Lebenshälfte leiden oft an Mundtrockenheit. Schätzungsweise leidet etwa jeder dritte über 60-Jährige darunter, bei den über 80-Jährigen ist es nahezu jeder zweite. Nicht selten schleicht sich das Problem unmerklich ein: Schlucken und Sprechen fallen zunehmend schwerer, Wunden im Mund heilen langsamer, der Atem riecht schlecht, Zunge und Lippen brennen.

Neben den genannten Beschwerden können auch die Zähne in Mitleiden-schaft gezogen werden. Denn der Speichel hat auch die Aufgabe unsere

Zähne zu schützen. Er neutralisiert Säuren, die den Zahn angreifen können und gibt den Zähnen den erforderlichen Schutzfilm vor Karies. Auch Menschen mit Prothesen sollten auf eine ausgewogene Schleimhaut achten. An einer intakten Schleimhaut haftet herausnehmbarer Zahnersatz besser.

Lebensstil beleuchten

Der persönliche Lebensstil spielt eine tragende Rolle, wenn es darum geht herauszufinden warum der Speichelfluss nachlässt. Viele Senioren trinken oft viel zu wenig, drehen die Heizung zu hoch oder essen gerne scharf. Das sind alles Faktoren, die die Mundhöhle und die Lippen unangenehm austrocknen können.

Es gibt aber auch Lebensumstände, die man nicht so einfach beeinflussen kann. Beispielsweise die Einnahme von Medikamenten. Eine Reihe von Medikamenten bei Antidepressiva, entwässernde Tabletten, Mittel gegen Blutdruck, Parkinsontabletten oder

Arznei gegen Dranginkontinenz haben Mundtrockenheit als Nebenwirkung. Zudem klagen häufiger Kranke mit Diabetes oder entzündlichem Rheuma über ein trockenes Gefühl im Mund. Auch Krebspatienten leiden massiv, wenn Bestrahlungen oder Chemotherapien den Schleimhäuten und Speicheldrüsen zusetzen.

Regen Sie den Speichelfluss an:

- **Ausreichend trinken:** Am besten Wasser oder ungesüßten Tee.
- **Neutral essen:** Extrem saure, stark gewürzte und sehr süße Lebensmittel meiden.
- **Kaugummi kauen** Am besten zuckerfrei. Regt den Speichelfluss an. Vorsicht bei Schluckstörungen!
- **Eiswürfel lutschen:** Nimmt das Trockenheitsgefühl. Nicht bei Diabetes und Bestrahlungen im Mund, wenn Nerven beschädigt sind.
- **Arzneien prüfen:** Fragen Sie den Arzt oder Apotheker, ob eines Ihrer Medikamente die Beschwerden auslösen kann. Manche Wirkstoffe lassen sich problemlos austauschen.
- **Speichel ersetzen:** Fragen Sie in der Apotheke nach künstlichem Speichel, der als Gel oder Spray erhältlich ist.
- **Mundhygiene:** Regelmäßige Pflege von Zähnen oder Zahnersatz schützt die angegriffene Schleimhaut vor Schäden.
- **Fluorid ergänzen:** Schützt als Zahnpasta, Gel oder Mundspüllösung vor Karies.
- **Zähne kontrollieren:** Regelmäßig zum Zahnarzt gehen, um Karies und Schleimhautschäden vorzubeugen.

Tipps und Tricks



„Friedensstifter“ im Schlafzimmer

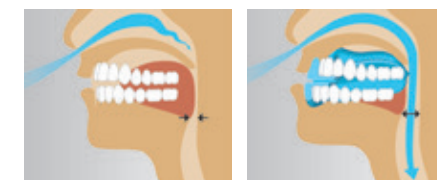
Schnarchen ist ein weitverbreitetes Problem. 60 % aller Männer und 40 % der Frauen zwischen 40 und 60 Jahren schnarchen. Männer tun es übrigens zumeist lauter, worunter Frauen besonders leiden.

Schnarchen entsteht oft durch einen gestörten Atemfluss: Die Zunge liegt weiter hinten im Mundraum und engt so die Atemwege ein. Das vielfach als harmlos bezeichnete Schnarchen wird häufig zu einer krankhaften Schlafapnoe – dem zeitweiligen Verschluss des Atemweges – mit Belastung des Herz-Kreislauf-Systems und mit Leistungseinschränkungen am Tage.

Um dem vorzubeugen, aber auch um für nächtliche Ruhe zu sorgen, sollten Sie Ihrem Schnarchen auf den Grund gehen. Klären Sie mit Ihrem Hausarzt oder Hals-Nasen-Ohren-Arzt ab, durch welche Ursache Ihr Schnarchen auftritt. Möglichen Ursachen können sein:

- Bestehendes Übergewicht
- Die Mandeln sind zu groß und verengen den Atemweg
- Polypen in der Nase zwingen Sie zur Mundatmung
- Das Gaumensegel ist zu lang und schlägt beim Schlafen gegen die Rachenhinterwand

Gegen das so genannte harmlose Schnarchen wurden die Friedensstifter (FST) konzipiert. Mit dem Friedensstifter werden Unterkiefer und Zunge vorverlegt. Die Atemwege werden frei und das Schnarchen wird verhindert.



Fragen Sie Ihren Zahnarzt oder Kieferorthopäden, ob diese Maßnahme für Sie in Frage kommt. Es stehen vier vorgefertigte Geräte aus medizinisch unbedenklichem Silikon zur Auswahl. Das richtige Gerät wird anhand Ihres möglichen Vorschubs des Unterkiefers ausgewählt und dann durch vorherige Erwärmung direkt in Ihrem Mund für Sie angepasst.

Das Gerät ist danach direkt einsatzbereit und Sie können in Ruhe schlafen.

Zur Eingewöhnung sollte der Friedensstifter vor den ersten Nächten ca. eine Stunde vor dem Schlafengehen getragen werden. Die Reinigung des Gerätes erfolgt unter kaltem bis lauwarmem Wasser.

Weitere Informationen zum Friedensstifter:

*Dr. Hinz Dental-Vertriebsgesellschaft mbH & Co. KG
Mont-Cenis-Str. 5, 44623 Herne
Tel.: (02323) 593-420
info@dr-hinz-dental.de
www.dr-hinz-dental.de*



Der Patient fragt, der Zahnarzt antwortet



Unser Experte Dr. Thomas Kiesel, Zahnarzt für öffentl. Gesundheitswesen und Geschäftsführer der goDentis GmbH beantwortet Ihre Fragen.

Wenn von einem festsitzenden Zahnersatz gesprochen wird, was steckt genau dahinter?

Wird ein stark geschädigter Zahn mit einem geeigneten Werkstoff ummantelt, spricht man von einer Überkronung. So soll der Zahn wiederhergestellt, stabilisiert und möglichst lange erhalten werden. Die Zähne können so als Anker- oder Pfeilerzähne für den Einsatz von Zahnbrücken dienen.

Wird die gesamte natürliche Mantelschicht aus Zahnschmelz ersetzt, spricht man von einer (künstlichen) **Vollkrone** oder Hülsenkrone; wird der Zahnschmelz nur partiell abgetragen, von einer **Teilkkrone**. Die Übergänge zwischen Voll- und Teilkronen sowie zu den vielfächigen Einlagefüllungen (Inlay, Onlay, Overlay) sind fließend.

Brücken dienen als Ersatz eines oder mehreren Zähnen. Brücken sind mit Pfeilerzähnen verbunden. Sie sind fest zementiert und können bei richtiger Pflege sehr lange halten.

Senden Sie uns
gern Ihre Fragen an:
fragdenzahnarzt@godentis.de.

Wir werden sie in einer
der nächsten Ausgaben
beantworten.

Zahnimplantate sind künstliche Zahnwurzeln, die fest im Kieferknochen eingesetzt werden. Das Implantat besteht meist aus Titan und wächst mit dem Kieferknochen. Sie werden bei einem oder mehreren fehlenden Zähnen eingesetzt. Sie können Lücken schließen oder als Pfeiler für weiteren Zahnersatz dienen. Implantate bestehen meist aus drei Teilen: Dem im Knochen verankerten Implantatkörper, dem Schulterteil und der darauf befestigten Krone.

Auch im hohen Alter sollte eine hohe Lebensqualität durch entsprechenden Zahnersatz gewährleistet werden.

Wie wichtig ist die Zahnpflege im höheren Alter?

Sie ist sogar sehr wichtig und es sollte ein besonderes Augenmerk auf die Mundgesundheit im Alter gelegt werden. Eine schlechte Mundhygiene und seltene bis gar keine zahnärztliche Versorgung können das Risiko für Karies und Entzündungen des Zahnhalteapparates (Parodontitis) erhöhen. Hier auftretende Krankheiten können weitreichende Folgen für den ganzen Körper haben. Beispielsweise können krankmachende Keime für ein erhöhtes Risiko für koronare Herzkrankheiten, Schlaganfälle oder Lungenerkrankungen verantwortlich sein.

Wenn die eigenen Kräfte nachlassen, dann sollte man auf die Hilfe von Angehörigen oder Pflegepersonal zurückgreifen und keine Scheu davor haben diese auch zu verlangen.

Was kann ich tun, wenn ich anfällig für Würgereiz bin?

Patienten leiden häufig an Würgereiz, sobald der hintere Teil des Gaumens oder der Zunge berührt wird. Unser Körper hat einen eingebauten Schutzreflex, der verhindert, dass Fremdkörper in die Atemwege gelangen. Man kann diesen Reflex ausschalten, indem man immer wieder und vorsichtig in den empfindlichen Bereich vortastet und diesen dadurch trainiert. Was während der Behandlung auch hilft, ist den Mund weit zu öffnen und tief durch die Nase zu atmen.