

Parodontitis oft unterschätzt

Laura Rudolph / »Wie die Streifen in die Zahnpasta kommen, hat die Sendung mit der Maus bereits vor vielen Jahren erklärt.« Das wissen nicht nur die Autoren des Patientenratgebers »Gesund beginnt im Mund!«, der kürzlich beim Govi-Verlag erschien. Weniger verbreitet ist dagegen das Wissen über die weitreichenden Folgen einer Parodontitis. Dabei lässt sie sich effektiv vorbeugen und behandeln. Wie und warum, das erklären der Zahnmediziner Professor Dr. James Deschner und der Medizinjournalist Peter Erik Felzer.

»Die Mundhöhle bildet ein Tor in das Innere des Körpers.« Anschaulich führen die Autoren den Leserinnen und Lesern vor Augen, warum man das Thema Zahnfleischentzündung besser ernst nimmt. So drohen infolge einer Nichtbehandlung nicht nur Zahnverlust, sondern auch schwerwiegende Erkrankungen wie etwa Herzinfarkt oder Schlaganfall. Damit es gar nicht erst so weit kommt, widmet sich dieses Buch nicht nur ausführlich den Ursachen und Folgen, sondern auch der Vorbeugung und Behandlung einer Parodontitis. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der jahresaktuellen Behandlungsleitlinie. Äußerst praktisch: 50 konkrete Mundpflegetipps, damit es mit Zahnbürste, Zahnpasta und Co. rund läuft. Auch auf die tägliche Ration Schokolade muss man nicht verzichten – sofern man sie auf einen Schlag futtert. Wenngleich auch nicht alle Tipps so erquickend sind wie dieser, so haben sie alle eines gemeinsam: Alltagstauglichkeit.

Trotz seiner wissenschaftlichen Natur mit reichlich Studienergebnissen, geht der Patientenratgeber über eine reine Auflistung von Zahlen und Fakten hinaus. Auflockernde Anekdoten und ein Handlungsstrang fehlen auch in diesem Werk nicht. Die Leserinnen und Leser begleiten die Patientin Andrea Müller auf ihrem Weg von der Diagnose bis zur erfolgreichen Behandlung: »Ich habe eine fortgeschrittene Parodontitis? Das kann doch gar nicht sein.

Meine Zähne wackeln doch gar nicht.« So wie Frau Müller geht es vielen Patientinnen und Patienten, denn eine Entzündung des Zahnfleisches beginnt meist ohne Symptome. Umso wichtiger ist die regelmäßige Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt. Hier leisten die Autoren mit ihrer einfühlsamen Schreibweise einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung: Deschner und Felzer antworten ganz konkret auf Fragen wie »Tut das denn weh?« oder »Muss ich das alles aus eigener Tasche bezahlen?« mit dem Ziel, die Leserinnen und Leser zu motivieren und zu ermutigen. Detaillierte Beschreibungen zum Ablauf der Vorsorgeuntersuchung und der Behandlung sollen ihnen etwaige Ängste und dem oft leidigen Thema Zahnarztbesuch seinen Schrecken nehmen.

Das Autorenduo punktet mit der Kombination aus Fachexpertise und hoher Leserfreundlichkeit. Deschner, Zahnmediziner, Universitätsprofessor und Direktor der Poliklinik für Parodontologie und Zahnerhaltung an der Universitätsmedizin Mainz, bringt geballtes Fachwissen mit. Felzer, hauptberuflich Chefredakteur der Apothekenkundenzeitschrift »Neue Apotheken Illustrierte« und des Online-Portals »aponet.de«, ist Autor einiger Patientenratgeber und versteht es, Informationen laiengerecht und lebendig aufzubereiten: »Wir beschränken uns auf die wichtigsten Ergebnisse und verzichten dabei auf fachchinesische Erläuterungen.« Daher empfiehlt sich dieser Ratgeber für alle Leserinnen und Leser, die sich möglichst bis ins hohe Alter an Gesundheit und einem strahlenden Lächeln erfreuen wollen. /

James Deschner, Peter Erik Felzer:
Gesund beginnt im Mund.

Wie die richtige Zahnpflege vor Herzinfarkt & Co. schützen kann

Govi – ein Imprint der Avoxa Mediengruppe
Gesundheit mit der Apotheke 2021, 96 Seiten
Buch: kartoniert, PZN 17586777,
ISBN 978-3-7741-1583-5
E-Book: PDF mit Wasserzeichen,
ISBN 978-3-7741-1584-2 jeweils EUR 11,90



govi.de – der
Buchshop für
Pharmazeuten

**VERSAND-
KOSTENFREI
INNERHALB
DEUTSCHLANDS!**

Sie können auch gerne
telefonisch, per Fax oder
E-Mail bestellen:
Telefon +49 6196 928-250
Fax +49 6196 928-259
service@govi.de



Avoxa – Mediengruppe
Deutscher Apotheker GmbH

Nur mit Üben ein Vergnügen

Ulrike Abel-Wanek / Eisschwimmen ist in Ländern wie Finnland, Polen oder Russland weit verbreitet, wird aber auch hierzulande immer populärer. Der Hype hat gute Gründe, denn Eisschwimmen soll sich positiv auswirken – auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit ebenso wie auf das Hormon- und Immunsystem sowie die Psyche. Eisschwimmer berichten in Videos und Filmen euphorisch über ihren Aufenthalt in Gewässern von unter 5 Grad Celsius, der Ausschüttung von Endorphinen und davon, dass sie fast nie krank werden. Aber Eisschwimmen birgt auch Gefahren und kann mitunter tödlich enden, wenn die Vorbereitung fehlt. Julia Wittig gehört zu den erfolgreichsten Eisschwimmerinnen der Welt und gibt einen ausführlichen Einblick in den neuen Trend.

Eisschwimmen ist eine Extremsportart, der sportliche Aspekt steht hier im Fokus. Zwei große Organisationen, die International Winter Swimming Association (IWSA) und die International Ice Swimming Association (IISA) organisieren große Veranstaltungen, bei denen um die Wette geschwommen wird. Höhepunkt sind die jährlich stattfindenden Weltmeisterschaften. Im Gegensatz dazu das traditionelle Winterschwimmen oder Eisbaden, das schon Johann Wolfgang von Goethe kannte und in der Ilm praktiziert haben soll: Hier bleibt es beim gemeinschaftlichen, nicht leistungsorientierten und meist nur Sekunden oder Minuten dauernden Bade- oder Schwimmvergnügen in offenen Gewässern zur Gesundheitsvorsorge.

Egal ob Einsteiger, Hobby- oder Sportschwimmer: Wittig erklärt, wie man sich Schritt für Schritt an Kälte gewöhnt, wie sich das Eiswasser während und nach der Kälteexposition auf den Körper auswirkt, wie man sich wieder richtig aufwärmt und warum es so wichtig ist, die eigenen Grenzen zu kennen und zu akzeptieren. Für den Einsteiger ist eine Aufenthaltsdauer im Eiswasser von wenigen Sekunden bis maximal einer Minute realistisch. Etwa 25 Meter kann man in dieser Zeit schwimmen. Zur optimalen Vorbereitung gibt ein ärztlicher Check Sicherheit, für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gefäßproblemen eignen sich Eisschwimmen und -baden nicht.

Mehr als 1600 Meter schwamm Weltmeisterin Wittig im Eiswasser in Bestzeit, was ihr einen Eintrag ins Guinnessbuch der Rekorde einbrachte. Diesen Schwimmwettkämpfen widmet sie ein eigenes Kapitel, das sich ebenso spannend liest wie die anderen Kapitel über die Basics des Eisschwimmens oder die Praxistipps für die richtige Ausstattung. Ein Buch für Sportler und jeden, der gefahrlos in die faszinierende Welt des Eisschwimmens einzutauchen will. /

Julia Wittig: Eisschwimmen.

Wie du dich körperlich und mental richtig vorbereitest, sicher trainierst und deine Grenzen überwindest.

Mit Trainingsplänen und den besten Methoden der Weltmeisterin

Riva-Verlag 2021, Softcover, 208 Seiten, ISBN: 978-3-7423-1914-2, EUR 22



SCHLAF

für mehr
Lebensqualität.



Der in Hoggar® Night enthaltene Wirkstoff Doxylamin ist bewährt und macht nicht abhängig. Er zeichnet sich auch unter Alltagsbedingungen durch seine gute Verträglichkeit aus*.



Wirkeintritt innerhalb von 30 Minuten ab der ersten Anwendung



Die natürliche Schlafarchitektur bleibt erhalten



Gute Verträglichkeit* von Anwendern bestätigt

Hoggar® Night

WIRKSAM. SICHER. SCHLAFEN.

STADA

Caring for People's Health

*Anwendungsbeobachtung der STADA GmbH im Zeitraum September 2015 bis November 2016

Hoggar® Night 25 mg Doxylaminsuccinat Tabletten. Wirkstoff: Doxylaminsuccinat. Zus.: 1 Tbl. enth. 25 mg Doxylaminsuccinat. **Sonst. Bestandt.:** Gelatine, Kartoffelstärke, Lactose-Monohydrat, Mg-stearat, Maisstärke, hochdisp. Siliciumdioxid, Talkum. **Anw.:** Z. Kurzzeitbehandl. v. Schlafstör. **Hinw.:** Nicht alle Schlafstör. bedürfen e. medikam. Ther. Oft sind sie Ausdruck körperl. od. seel. Erkrank. u. können durch and. Maßnahmen od. e. Ther. d. Grundkrankh. beeinflusst werden. Deshalb sollte b. länger anhalt. Schlafstör. keine Dauerbehandl. m. Hoggar® Night erfolg. sondern d. behand. Arzt aufgesucht werden. **Gegenanz.:** Überempf. gg. d. Wirkstoff, and. Antihistaminika od. e. d. sonst. Bestandt.; akuter Asthmaanfall; Engwinkel-Glaukom; Phäochromozytom; Prostata-Hypertrophie m. Restharnbild.; akute Vergift. durch Alkohol, Schlaf- od. Schmerzmittel sowie Psychopharmaka (Neurolept., Tranquil., Antidepress., Lithium); Epilepsie; gleichz. Ther. m. Hemmstoffen d. Monoaminoxidase. **Schwangersch./Stillz.:** Nur nach sorgfält. Nutzen-Risiko-Abwäg. **NW:** Blutbildveränd.; Leuko-, Thrombopenie, hämolyt. od. aplastische Anämie, Agranulozyt.; Katecholamin-Freisetz. b. Pat. m. Phäochromozytom; Depress., zerebr. Krampfanfälle, Schläfrigkeit, Schwindelgefühl, Benommenh., Konzentrat.stör., Kopfschm.; veget. Begleitwirk. wie Akkommod.stör., Mundtrockenh., Gefühl d. verstopften Nase, Erhöhd. d. Augeninnendruckes, Obstipat. u. Miktionsstör.; Übelk., Erbr., Diarrhö, Appetitverlust od. -zunahme, epigastr. Schm., Tinnitus, Tachyk., Herzrhythmusstör., Dekomp. e. besteh. Herzinsuff. u. EKG-Veränd., Hypotonie, Hypertonie, Beeinträcht. d. Atemfunkt. durch Sekretreichtck., Bronchialobstr. u. Bronchospasmus, lebensbedr. paralyt. Ileus, Leberfunktionsstör. (cholestat. Ikterus), allerg. Hautreakt. u. Photosensib., Muskelschwäche, Müdigk., Mattigk., verläng. Reakt.zeit, Stör. d. Körpertemperaturreg.; „paradoxe“ Reakt. wie Unruhe, Erreg., Spann., Schlaflosigkeit, Alpträume, Verwirrh., Halluzinat., Zittern; Nach längerfrist. tägl. Anw. m. plötzl. Absetzen: verstärktes Auftr. v. Schlafstör., erhöhte Sturzgefahr (insbes. ält. Pat. durch erhöhtes Risiko f. NW). **Warnhinw.:** Enth. Lactose. Nicht ohne Befragen d. Arztes über läng. Zeit od. in höh. Dosier. als angegeben einnehmen. Beeintr. d. Reakt.sverm. mögl.! Angaben gekürzt – Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte d. Fach- bzw. Gebrauchsinformation. Stand: September 2019. STADA Consumer Health Deutschland GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel