

Zahnfleischbluten: ein ernstes Warnsignal

Nicht ignorieren, da es auf Entzündungen hinweisen kann / Morgen Vortrag in der Zahnärztlichen Tagesklinik

Zahnfleischbluten, Schwellungen des Zahnfleisches, Mundgeruch und Beläge: Das sind Warnsignale, die nicht ignoriert werden dürfen. Denn nur so können sich Betroffene vor dem eventuellen Verlust von Zähnen schützen. Die Beschwerden müssen frühzeitig beachtet und rechtzeitig behandelt werden.

Rund um Ursachen und Behandlungsmethoden bei Zahnfleischerkrankungen informiert der Vortrag in der Zahnärztlichen Tagesklinik (Bischof-von-Henle-Straße 2a,) am Montag, 19. September, um 19 Uhr. Eintritt frei.

In Deutschland leiden rund 80 Prozent der Erwachsenen an Zahnfleischerkrankungen. Wiederholtes Zahnfleischbluten ist oft ein erstes und ernstes Warnzeichen, das aber oft nicht beachtet wird.

Die Plaque (das ist der Zahnbelag, der sich aus Speichel, Bakterien und Nahrungsresten bildet) ist mit der Zahnbürste häufig schwer zugänglich, weil sie in den Zwischenräumen sitzt. Da hilft nur eine professionelle Zahnreinigung (PZR) beim Zahnarzt. Unterbleibt die Plaque-Entfernung, können die von Bakterien abgesonderten Giftstoffe in der Plaque zu Entzündun-



Kontrollen beim Zahnarzt garantieren für gesunde Zähne
Foto: medizin news

gen des Zahnfleisches (Gingivitis) führen. Diese Gingivitis verläuft im Anfangsstadium meist schmerzfrei, ist aber häufig bereits an Zahnfleischbluten und druckempfindlichem Zahnfleisch erkennbar.

Wird die Zahnfleischentzündung nicht behandelt, kann sie sich bis in das Zahnbett ausbreiten (Parodontitis). Knochen und Zahnfleisch bilden sich zurück, der Verlust des Zahns droht. Bei der Vorbeugung gegen entzündetes Zahnfleisch sind Zahncrème und Zahnbürste wichtig. Eine gute Zahncrème sollte die Zähne nicht nur auf der Oberfläche reinigen,

sondern auch die Plaque entfernen. Die Zahnbürste sollte das Zahnfleisch nicht reizen, sondern pflegen.

Ist eine Zahnfleischerkrankung schon eingetreten, so sollte

die Entzündung mit einer speziellen, antibakteriellen Mundspüllösung behandelt werden. Doch nur der Zahnarzt kann mit der richtigen Therapie Zahnfleischerkrankungen wirksam behandeln.

Professionelle Reinigung

- Die PZR in der Zahnärztlichen Tagesklinik:
- Zahnmedizinische Kontrolle des gesamten Mund- und Rachenraumes
- Überprüfung der Bakterienbesiedelung

- Entfernen der Beläge
- Gründliche Reinigung von Zahnoberflächen und -zwischenräumen
- Politur der Zahnoberflächen
- Remineralisierung des Zahnschmelzes

Wenn Bakterien auf den Magen schlagen

Immer mehr Menschen leiden an Entzündungen der Magenschleimhaut und auch Magen-/Dünndarmentscheidungen sind gefürchtete, weit verbreitete Krankheiten. Kaum zu glauben, dass die Ursache dafür oft in einem Bakterium liegt und nicht – wie bisher vermutet – in Stress, Fehlernährung oder anderen Ursachen zu suchen ist. *Helicobacter pylori* heißt der gefährliche Magenkeim. Das Bakterium erhöht die Magensäure-Produktion und greift den Magen sowie den Dünndarm an. Viele Menschen leiden unter schmerzhaften Magenschleimhaut-Entzündungen und finden keine Hilfe. Laut den Schätzungen von Experten ist etwa ein Drittel der Bevölkerung hierzulande von der Magenkeim-Infektion betroffen.



Foto: Fotolia

Eine besondere Problematik liegt darin begründet, dass viele Menschen den Keim in sich tragen, obwohl sie über keinerlei Symptome klagen. Umso wichtiger ist es, auf zuverlässigem Wege Gewissheit zu erlangen. Wenn Sie mit dem *Helicobacter pylori* infiziert sind, kann der Arzt Sie durch eine Eradikationstherapie innerhalb einer Woche heilen. Jetzt können Sie auch zuhause ganz einfach testen, ob Sie vom Magenkeim befallen sind. Die Infektion lässt sich mit dem Heli-C-CHECK feststellen. Bereits 5 Minuten nach der Durchführung ist das Ergebnis abzulesen. Der Test ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Infos unter www.helicheck.com

Natürlich Kaba-lecker Kaba Bio – Trinkgenuss in Bio-Qualität

Der Trend zu Bio-Lebensmitteln hält weiter an. Besonders Milch wandert immer öfter in Bio-Qualität in den Einkaufskorb. Kaba erfüllt diesen Verbraucherwunsch und ergänzt sein abwechslungsreiches Sortiment mit dem neuen Kaba Bio. Er besteht aus Bio-Kakao und Bio-Rohrzucker und ist in kalter wie warmer Milch löslich. Die sorgfältig ausgewählten Bio-Kakaobohnen aus Mittelamerika sorgen für super schokoladigen Geschmack und machen so Milch zum leckeren Trinkgenuss. Über 80 Jahre Kaba Markenkompetenz verbürgen sich für höchste Qualität.

Dass Kaba Bio nach kontrollierten Bio-Standards hergestellt wird, garantieren das bekannte, sechseckige Bio-Siegel und das EU-Bio-Logo: Kakaobohnen und Rohrzucker stammen aus biologischem Anbau, auf Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Farbstoffe wird ent-

sprechend den Richtlinien verzichtet. Angeboten wird Kaba Bio in einer praktischen, wiederverschließbaren Kartonverpackung.

Der neue Kaba Bio Kakao macht die Milch zu einem leckeren Trinkgenuss. Mit den beliebten Sorten Kaba Kakao und Kaba Frucht – z. B. Erdbeer oder Banane – hat Kaba für jeden Geschmack den passenden Milchdrink im Angebot.



Das Bio-Siegel garantiert, dass der neue Kaba Bio gemäß kontrollierten Bio-Standards hergestellt wird.
Foto: Kraft Foods

Zehn Jahre Erfolg mit Erfolgs-Diät

Optifast: Info-Abend am 21. September

Seit über zehn Jahren bietet die Abteilung für Psychosomatische Medizin der Uni-Klinik das Optifast-Programm an. Dabei wird stark übergewichtigen Menschen die Möglichkeit geboten, Kilos zu verlieren. Gleichzeitig werden sie medizinisch und psychotherapeutisch betreut und erfahren Ernährungsberatung.

Angesprochen sind auch Betroffene, die bereits viele Diätformen erfolglos versucht haben oder aus eigener Kraft gescheitert sind.

Leiter des erfolgreichen Optifast-Programms ist Professor Dr.

Thomas Loew. Er betont: „Gesundheit und Befindlichkeit werden während des Kurses auf allerhöchstem medizinischen und therapeutischen Niveau betreut und analysiert.“

Am Mittwoch, 21. September, findet um 19 Uhr im großen Hörsaal der Uni-Zahnklinik zu dem Programm ein Info-Abend statt.

Dabei besteht Gelegenheit, mit den Ärzten und den Therapeuten des Kurses ins Gespräch zu kommen und die Formula-Diät zu verkosten.

Mehr Infos: Tel. 0941/944-7240; sigrid.eichinger@klinik.uni-regensburg.de.

In 4 Wochen zu einem gesünderen Leben!

vispo bietet ein neuartiges Trainingssystem.

45 Personen gesucht!

In Regensburg wird nochmals eine Studie mit einem neuartigen Trainingssystem durchgeführt. Es sind 45 Plätze an Teilnehmer mit mindestens 5 kg Übergewicht oder Rückenbeschwerden zu vergeben. Gesucht werden vor allem Personen, die bisher wenig bis gar kein Sport getrieben haben.

Vier Wochen lang wird Sebastian Koschel, der Fitness-Spezialist des vispo, die Teilnehmer begleiten und am Ende festhalten, wieviele Kilos gepurzelt sind oder wie sich die Rückenschmerzen vermindert haben. Die Teilnahmegebühr für die vier Testwochen beträgt nur € 16,99 / Woche. „Sonst entstehen keine weitere Kosten“, sagt der Gesundheits-Experte.

Zu Beginn der Studie erhalten die Teilnehmer eine gezielte Trainingseinweisung inklusive des schriftlichen Konzeptes „9 Strategien für mehr Erfolg“. Sie werden zweimal pro Woche für je 34 Minuten ein spezielles Training absolvieren. Zudem sollten sich die Teilnehmer in den 4 Wochen die Zeit nehmen, die 9 Strategien umzusetzen. „Mehr muss man wirklich nicht machen“, sagt Sebastian Koschel. „Man ist nach 4 Wochen ein ganz anderer Mensch - garantiert.“

Im vispo steht ihnen für ihr Training jetzt das modernste und effektivste Gerätesystem zur Verfügung: Der Milon-Fettstoffwechsel-Rücken-Zirkel.

Professor I. Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln hat den Zirkel

Getestet wird ein neues Trainingssystem!

getestet. Sie trainieren alle Hauptmuskelgruppen inklusive einem Herz-Kreislauftraining in nur 34 Minuten.

Diejenigen, die trotz normaler oder sogar eingeschränkter Ernährung zunehmen, haben einen Stoffwechsel, der zu wenig Kalorien verbrennt. Würde dieser Stoffwechsel angekurbelt, wäre Abnehmen auch für diese Personen leicht möglich.

Genau an diesem Punkt setzt der Milon-Fettstoffwechsel-Rücken-Zirkel an. „Der Stoffwechsel wird angeregt und die Fettverbrennung um ein Vielfaches gesteigert!“

So werden die Teilnehmer dieser Studie selbst in Ruhesituationen, z.B.: im Schlaf mehr Fett verbrennen, weil der Fettstoffwechsel bereits nach kurzer Zeit drei bis fünfmal stärker reagiert als mit anderen Bewegungsformen wie Radfahren, Schwimmen, Joggen oder ähnlichem. Ähnlich verhält es sich mit Personen, die mit Rückenbeschwerden zu kämpfen haben. „Das ist das Training der Zukunft“, meint Sebastian Koschel. Er leitet den Fitnessbereich des vispo.

Die Vorteile des neuen Trainingssystems liegen auch in der benutzerfreundlichen und extrem einfachen Handhabung. Eine Chipkarte speichert alle persönlichen Daten und sorgt dafür, dass man unbeschwert trainieren kann.

- Chipkarte rein!**
Ihre persönlichen Einstellungen für das jeweilige Gerät sind bereits gespeichert.
- Gleich loslegen!**
Das Trainingsgerät stellt sich automatisch ein. Sie müssen sich keine Einstellungen merken.
- Effektiv trainieren!**
In nur 34 Minuten trainieren Sie an 8 Geräten und aktivieren Ihren Stoffwechsel.
- Mehr wissen!**
Sie erhalten Ihr persönliches, schriftliches Konzept „9 Strategien für mehr Erfolg“.

➔ **JETZT ANMELDEN** und 4 Wochen für nur 16,99 Euro/Woche das neue Trainingssystem testen!

Nur begrenzte Plätze!
Telefonische Anmeldung erforderlich
bis zum 20.09.2011, 19:30 Uhr!

vispo | Hildegard-von-Bingen-Straße 1 | 93053 Regensburg
Direkt neben dem Caritas-Krankenhaus St. Josef
Tel. 0941 708 12 850 | www.vispo-regensburg.de

vispo
du tust es für dich.