



# GESUNDHEIT UND PFLEGE

## RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

## Wie wichtig Spucke ist - und was bei trockenem Mund hilft

Rund einen halben Liter Spucke produzieren die Speicheldrüsen im Mund jeden Tag

**T**rocken, leicht klebrig, vielleicht sogar etwas muffig - dieses Mundgefühl am Morgen kennen viele. Während wir nachts ruhen, tun es unsere Speicheldrüsen nämlich auch. Wenn wir dann noch mit offenem Mund schlafen oder wegen einer Erkältung durch ihn atmen, wird es dort umso trockener.

Ist nach dem ersten Glas Wasser am Morgen alles wieder schön befeuchtet, besteht kein Grund zur Sorge. «Wer jedoch häufig oder dauerhaft einen trockenen Mund verspürt, sollte dem nachgehen und seine Zahnärztin oder seinen Zahnarzt darauf ansprechen», rät der Zahnmediziner Prof. Stefan Zimmer von der Universität Witten/Herdecke.

### Warum Speichel so wichtig ist:

Wie wichtig Speichel für die Mundgesundheit ist, merken wir nämlich erst, wenn zu wenig davon da ist. Das können laut der Initiative ProDente die Zahnärztin oder seinen Zahnarzt darauf ansprechen», rät der Zahnmediziner Prof. Stefan Zimmer von der Universität Witten/Herdecke.

• Kauen und schlucken wird schwerer. Speichel sorgt nämlich dafür, dass sich die zerkaute Nahrung in einen Brei verwandelt, der gut gleiten kann.

• Wir schmecken weniger: Damit die Geschmacksknospen ihren Job gut machen können, müssen sie von ausreichend Speichel umspült sein.

• Fehlender Speichel kann zudem zu einer brennenden Zunge führen. Oft sind auch die Lippen trocken - und die Mundwinkel können einreißen.

• In einem trockenen Mund finden Bakterien ein gutes Umfeld, um sich zu vermehren - dadurch kann Mundgeruch entstehen.

• Die Zähne sind bei Mundtrocken-



**Mundtrockenheit? Ausreichendes Trinken und kauenintensive Lebensmittel fördern die Speichelbildung.**

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

heit schlechter vor Karies und Zahnerosionen geschützt. Speichel puffert nämlich Säuren ab, die den Zahnschmelz angreifen.

### Wer von Mundtrockenheit betroffen ist:

Ältere Menschen trinken oft wenig - und ihre Speicheldrüsen sind weniger aktiv: Daher sind vor allem ältere Menschen von Mundtrockenheit betroffen, so ProDente.

Wer etwa Psychopharmaka, Blutdrucksenker oder Schmerzmittel einnimmt, muss, je nach Wirkstoff, aber auch mit Mundtrockenheit als Nebenwirkung rechnen. Geht der trockene Mund mit starkem Durst und vermehrtem Harndrang einher, das auf einen Diabetes mellitus hindeuten - das sollte man abklären lassen.

Übrigens: Auch wer intensiv Sport betreibt, dem bleibt womöglich die Spucke weg. Der Grund: Bei sportlicher Belastung sind die Speicheldrüsen weniger aktiv - und die Atmung durch den Mund tut ihr Übriges.

### Welche Hausmittel bei trockenem Mund helfen können:

Nur wenn genug Flüssigkeit im Körper ist, können die Speicheldrüsen genug Spucke bilden. Also gilt: mindestens 1,5 Liter am Tag trinken

- und wasserreiche Lebensmittel wie Melone, Gurke oder Suppe in die Ernährung einbauen.

Was Betroffene auch mit auf den Speiseplan setzen sollten: feste Nahrung, die man intensiv kauen muss, zum Beispiel Möhren oder Vollkornbrot. Kauen regt nämlich die Speichelproduktion an.

Daher wird auch das Kauen von zuckerfreien Kaugummis bei einem trockenen Mund empfohlen. ProDente rät außerdem, zuckerfreie Bonbons mit Anis, Fenchel und Salbei zu lutschen - oder kleine Eiswürfel.

### Wie man eine Spülung gegen Mundtrockenheit zubereitet:

Außerdem kann eine selbstgemachte Mundspülung aus Kamille und Leinsamen die Trockenheit lindern und gereizte Schleimhäute im Mund beruhigen. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) und die Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Berliner Charité erklären in einem Ratgeber, wie es geht:

Was man braucht (für eine Tagesportion): 1 EL Leinsamen, 1 EL getrocknete Kamille, 500 Milliliter Wasser

So geht es: Leinsamen für fünf Minuten in 250 Milliliter Wasser kochen, sie dann abseihen. Kamille mit 250 Milliliter kochendem Was-

ser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Leinsamen-Sud und Kamillentee mischen - nun kann man damit spülen. Dem ZQP zufolge kann die Spülung viermal täglich angewendet werden, lagern sollte man sie im Kühlschrank. (DPA)

**Mobile med. Fußpflege**  
Mzkin Asman  
Unser Angebot: inkl. Fußmassage!  
Auch als Geschenkgutschein erhältlich.  
**0176-471 963 82**

12237201\_002625

**CASPAR & DASE**  
GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

**Pflege ist ein Stück Vertrauen.**

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG
- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH  
Industriestraße 40  
30900 Wedemark  
Tel.: (0 51 30) 975 80 0  
Fax: (0 51 30) 975 80 66

Tagespflege Piepers Garten  
Wedemarkstraße 57  
30900 Wedemark  
Tel.: (0 51 30) 975 80 50  
Fax: (0 51 30) 975 80 59

[www.fachpflegedienst.de](http://www.fachpflegedienst.de) [www.piepers-garten.de](http://www.piepers-garten.de)

**Ihr verlässlicher Pflegepartner in der Wedemark**

In unserer modern ausgestatteten Residenz bieten wir 100 Seniorinnen und Senioren in 70 Einzel- und 15 Doppelzimmern die Möglichkeit, bei einer liebevollen und professionellen Betreuung in geborgener Atmosphäre ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Informieren Sie sich gern persönlich, auch ohne Termin oder unter den nachstehend genannten Kontaktmöglichkeiten. Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Allerhop 22 a | 30900 Wedemark | Tel. 05130/928 05-0  
allerhop@medicare-pflege.de | [www.medicare-pflege.de](http://www.medicare-pflege.de)

MediCare  
Seniorenresidenz Allerhop

*Wo das Herz weht, sind wir zuhause.*

21310401\_002625

## Gelenkschonung bei Arthrose

Anders gehen bei Knie-Arthrose könnte helfen

**A**rthrose-Betroffene können einer Studie zufolge durch eine leichte Anpassung ihres Gangs das Fortschreiten ihrer Erkrankung verlangsamen.

Die laut der Co-Leiterin der im Fachblatt «The Lancet Rheumatology» erschienenen Studie, Valentina Mazzoli, «einfache und relativ kostengünstige Möglichkeit zur Behandlung von Arthrose im Frühstadium» könne die Belastung der Knie reduzieren - auch mit positiven Folgen für das Schmerzempfinden.

In Deutschland haben laut Deutscher Arthrose-Hilfe etwa fünf Millionen Menschen Beschwerden durch Arthrose. Bei dieser Erkrankung baut sich das Knorpelgewebe im Gelenk ab. Ist der schützende Knorpel zerstört, führt das zu starken Schmerzen. Betroffene können das Knie nicht mehr richtig belasten, treiben oft weniger Sport und sind im Alltag eingeschränkt.

Arthrose tritt meist mit zunehmendem Alter auf und lässt sich nicht heilen. Behandelt wird mit Physiotherapie, Schmerzmitteln und in den schwersten Fällen mit einer Kniegelenkersatz-OP. Hilfr-

reich ist laut der Arthrose-Hilfe Bewegung ohne Belastung, «da dadurch der Gelenkknorpel besser ernährt wird, und das Fortschreiten der Arthrose sich verlangsamt».

Das hat auch eine Übersichtsstudie eines Forscherteams des First People's Hospital of Neijiang (China) im Fachjournal «PLOS One» kürzlich bestätigt: Neben Knieorthesen waren Wassergymnastik und andere Bewegungsformen die vielversprechendsten nichtmedikamentösen Therapien. Das Ergebnis wurde aus 139 Studien mit insgesamt fast 10.000 Patienten zusammengetragen.

Das Team um Valentina Mazzoli mit Forschern des Klinikums Langone Health der New York University sowie der Universität von Utah und Stanford hat nun untersucht, ob konkret eine Veränderung der Fußposition beim Gehen die Belastung des Gelenks verringern kann.

Dafür wurden 34 Männer und Frauen mit leichter bis mittelschwerer Kniearthrose angeleitet, ihre Füße abweichend von ihrer natürlichen Ausrichtung um fünf oder zehn Grad verändert nach innen oder außen abzuwinkeln. Bei jedem Teilnehmer wurde geprüft,

welche Fuß-Stellung zu ihm individuell passt. 34 weitere Betroffene erhielten unwissend eine Anleitung ohne Veränderungsvorschläge.

Sie alle sollten mindestens 20 Minuten täglich entsprechend laufen, schreiben die Wissenschaftler in der Fachzeitschrift «The Lancet Rheumatology». Über ein Jahr lang wurden Vergleiche gezogen, kontrolliert wurden die Auswirkungen des veränderten Gangs auf das Knie zum Ende mit MRT-Scans.

Die Resultate deuten darauf hin, dass bei den Probanden, die ihre Fußstellung korrigierten, der Abbau des Knorpels an der Innenseite des Knies verlangsamt wurde. «Obwohl unsere Ergebnisse in zukünftigen Studien bestätigt werden müssen, legen sie die Möglichkeit nahe, dass die neue, nichtinvasive Behandlung dazu beitragen könnte, eine Operation hinauszuzögern», wird Mazzoli laut Mitteilung zitiert.

Außerdem reduzierte sich den Probandenangaben zufolge der Schmerz auf einer Zehn-Punkte-Skala um 2,5 Punkte. Laut Mitteilung ist das ein «Effekt, der dem von rezeptfreien Schmerzmitteln entspricht». (DPA)

**Kostenloser Beratungstermin**

**AN NUR EINEM TAG!  
FESTSITZENDE ZÄHNE**  
FÜR IHR ZUFRIEDENES LÄCHELN

Das Leben ist ein unaufhörlicher Prozess von Veränderungen, auch das Älterwerden und die Notwendigkeit von Zahnersatz gehören dazu. Ästhetik und Funktionalität haben in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert - wer verzichtet schon gern auf schöne und feste Zähne?

**Schlecht sitzende Prothesen und Angst vor dem Zahnarztbesuch müssen nicht sein!**

Wir bieten Ihnen ein wissenschaftlich bewährtes Behandlungskonzept mit einer Erfolgsrate von 98% aus fast 20 Jahren.

**Persönliche Beratungsgespräche nach Vereinbarung.**

Die Teilnahme ist kostenfrei, bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

**Unsere Implantatlösung mit vielen Vorteilen für Sie:**

- Sofortversorgung eines ganzen Kiefers auf vier Implantaten
- Kein langwieriger Knochenaufbau nötig
- Kurze Behandlungsdauer
- Festsitzende Zähne am Tag der OP
- Kostengünstiger als Standard-Implantate mit Knochenaufbaumaßnahmen
- Behandlung im Dämmer Schlaf
- Sehr hohe Patientenzufriedenheit

23070101\_002625



**ZAHNARZTZENTRUM Hannover**

Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde | Implantologie | Orale Chirurgie

Walsroder Straße 11 | 30851 Langenhagen | Tel. 0511 73 12 94  
info@zahnarzt-zentrum-hannover.de | [www.zahnarzt-zentrum-hannover.de](http://www.zahnarzt-zentrum-hannover.de)