



# GESUNDHEIT UND PFLEGE

## RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

## Nicht für jeden Hauttyp geeignet

### Wann Double Cleansing sinnvoll ist

**D**ouble Cleansing, also die doppelte Gesichtsreinigung, verspricht eine besonders gründliche Hautpflege. Dabei werden zwei verschiedene Reinigungsprodukte hintereinander verwendet: Zunächst ein ölbasiertes Produkt, das Make-up und fettlösliche Schmutzpartikel entfernt. Darauf folgt eine wasserbasierte Reinigung, die Reste beseitigt und die Haut klärt.

Was man zu dem Pflegetrend wissen muss, verraten der Dermatologin Sören Korsing von der Berliner Charité und die Apothekerin Cordula Fiedler in der Zeitschrift „Apotheken Umschau“.

### Für wen ist die doppelte Reinigung geeignet?

Die Methode kann laut Sören Korsing vor allem für Menschen mit fettiger Haut oder starkem Make-up-Konsum von Vorteil sein. Auch wasserfeste Sonnencreme lässt sich so besonders gut entfernen, ergänzt die Apothekerin Cordula Fiedler aus Marl. Um die Haut gut

auf die Nacht vorzubereiten, führt man das Double Cleansing am besten am Abend durch.

Nicht für jeden Hauttyp ist diese intensive Reinigung zu empfehlen, so Korsing weiter. Empfindliche oder trockene Haut kann durch Double Cleansing gereizt werden. Auch bei Hauterkrankungen wie Rosazea ist Vorsicht geboten. Generell gilt: Wer mit einer einfachen Reinigung gut zurechtkommt, muss nicht auf eine doppelte setzen, so Apothekerin Fiedler.

### Was muss man wissen?

Reine Öle wie Kokos- oder Olivenöl sind für das Double Cleansing nicht geeignet, da sie keine Emulgatoren enthalten und sich nur schwer abwaschen lassen. Zudem sollten keine übertriebenen Erwartungen bestehen, denn die Reinigungsmethode kann keine Poren verkleinern oder Hautprobleme wie Akne heilen, stellt Dermatologin Korsing klar. DPA

## Selbsthilfe bei Nervenflattern

### Die Schmetterlings-Umarmung

**W**enn der Stress zu viel wird und wir ihn körperlich und seelisch spüren, ist es schwierig, rational zu agieren. Dafür müssen wir erst einmal „runterkommen“. Eine Methode, die wir überall anwenden können, ist die Butterfly-Hug-Technik (englisch für „Schmetterlings-Umarmung“). Sie kann uns dabei helfen, uns selbst aufzufangen, die Gefühle zu regulieren und die Belastungen ein Stück entspannter anzugehen - nur mit Hilfe unserer Hände. Wie es geht, erklärt die Organisation Mental Health First Aid Ersthelfer:

- **1. Emotionalen Stress spüren:** Wo ist der Stress spürbar? Ein Kloß im Hals, Druck im Bauch oder etwas anderes?
  - **2. Schmetterlingshaltung einnehmen:** Für den Schmetterling die Arme vor der Brust verschränken, sodass die Fingerspitzen unterhalb des Schlüsselbeins liegen. Die Daumen können sich dabei berühren und bilden den Körper des Schmetterlings, während die gespreizten Finger die Flügel darstellen.
  - **3. Sanft klopfen:** Mit den Fingern sanft unterhalb der Schlüsselbeine klopfen - abwechselnd rechts und links oder auch gleichzeitig.
  - **4. Im eigenen Rhythmus weitermachen, tief atmen:** Wenn man einen Rhythmus gefunden hat, der sich gut anfühlt, so weitermachen. Dabei tief in den Bauch einatmen - und etwas länger wieder aus.
  - **5. Augen zu und loslassen:** Mit geschlossenen Augen kann man sich oft noch besser auf die Übung konzentrieren.
  - **6. Abschluss und Nachspüren:** Wenn sich das Gefühl einstellt, dass der akute Stress abgeklungen ist, kann man die Arme senken - meist schon nach ein bis drei Minuten.
- **Und warum funktioniert die „Schmetterlings-Umarmung“?** Über die sogenannte bilaterale Stimulation, also das Klopfen rechts und links, soll die „ruhige“ Seite unseres Nervensystems, der Parasympathikus, aktiviert werden, um dem Sympathikus, der für Stressreaktionen etwa bei Gefahr zuständig ist, quasi gegenzusteuern. DPA



Überforderung, Angst oder emotionale Belastung? Dann kann die Selbstberuhigungsmethode „Butterfly Hug“ helfen, zu entspannen.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

## FESTE ZÄHNE AN EINEM TAG

### Wieder essen, was man mag!

Nicht nur das, was man kann.

**Mit Zahnimplantaten ohne herausnehmbare Prothese und ohne Brücke zu absolut festen Zähnen:** Von Einzelimplantaten bis zur Versorgung eines ganzen Kiefers an einem Tag durch „All-on-4“ mit vier Implantaten für ein neues strahlendes Leben.

### Was sind Zahnimplantate?

Zahnimplantate sind **künstliche Zahnwurzeln**, die dauerhaft im Kieferknochen verankert werden. Sie ähneln einem Dübel, der einen Zahn mittels einer Schraube hält. Zahnimplantate bestehen im Normalfall aus Rein-Titan, das besonders vorteilhafte Eigenschaften für den Körper hat: es ruft keine Abstoßungsreaktionen hervor und ist sehr stark belastbar. Auf das Implantat wird dann ein zumeist keramischer Zahnersatz aufgeschraubt. **So wird der Eindruck eines echten Zahnes erreicht, der auch nahen Blicken standhält.**

### Die Auswirkungen auf den Kieferknochen durch herkömmliche Prothesen und fehlende Zähne

Der Kieferknochen ist von der Natur dafür vorgesehen, Zähne zu verankern und nicht, um eine herausnehmbare Prothese oder Brücke zu tragen. **Je länger man die herkömmliche Prothese oder Brücke trägt, umso weiter schreitet der Knochenabbau fort.** Die Prothese hält immer schlechter und es wird immer schwerer, mit ihr zu kauen. Man bestellt im Restaurant dann die Speisen, die man essen kann und nicht die, die man mag. Dazu kommt das unguete Gefühl für den Patienten, dass die Prothese herausfallen könnte. Das Öffnen des Mundes durch Reden und Lachen wird dann oft vermieden und man erscheint unhöflich oder schlecht gelaunt. Bei langem Protheseneinsatz und dem daraus resultierenden extremen Knochenabbau wirkt das Gesicht dann zudem eingefallen.

### All-on-4: Implantattechnik für ganze Kiefer

Bei der All-on-4-Methode werden nicht erhaltungswürdige Zähne gezogen und in derselben Sitzung vier Spezial-Implantate eingesetzt. Diese Implantate dienen zur Verankerung eines festsitzenden Zahnersatzes des ganzen Kiefers. **Ein Knochenaufbau ist bei dieser Methode nicht erforderlich und die Implantate können sofort belastet werden.** Ein computerunterstütztes und schablonennavigiertes Implantationsverfahren ermöglicht es, die **Implantation sehr schonend und sicher** durchzuführen. Somit auch für **Angstpatienten die ideale Methode.**

Sie erhalten bereits **wenige Stunden nach der OP Ihre festen Zähne** und können am nächsten Tag normal essen. Der **Gaumen bleibt frei** und das Sprechen und Schmecken wird nicht beeinträchtigt. Eine Einheilzeit ohne Belastung von vielen Monaten und ein **herausnehmbares Provisorium ist nicht erforderlich.**



**ZAHNARZTZENTRUM**  
Hannover

### Ist dieses Verfahren teuer?

Die Versorgung mit **All-on-4 ist nicht nur wesentlich schneller, sondern auch preiswerter als eine Behandlung durch Knochenaufbau** mit den üblichen sechs bis acht Implantaten.



### JETZT MEHR ERFAHREN ÜBER IMPLANTATE & ALL-ON-4

Unser **Implantologe Artur Zaroban** (Master of Science für orale Chirurgie und Implantologie) steht Ihnen in einem **persönlichen Termin** für weitere Informationen rund um Implantate und „All-on-4 | Feste Zähne an einem Tag“ und/oder in einer unserer **Patientenveranstaltungen** zur Verfügung:

**PATIENTENVORTRAG**  
**4. AUGUST 2026**  
ab 18 Uhr in Langenhagen

**Die Teilnahme an diesem Vortrag ist unverbindlich und kostenfrei.** Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist jedoch eine vorherige Anmeldung erforderlich:  
Telefonisch unter **0511 / 73 12 94**, per Mail an **pv@zzh-hannover.de** oder direkt online auf **all-on-4-feste-zaehne.de**



Zahnarztzentrum Hannover

Walsroder Straße 11  
30851 Langenhagen  
Telefon 0511 / 73 12 94

### Öffnungszeiten

Montag & Dienstag 7-21 Uhr  
Mittwoch 8-20 Uhr  
Donnerstag 7-21 Uhr  
Freitag 8-18 Uhr

[www.zahnarzt-zentrum-hannover.de](http://www.zahnarzt-zentrum-hannover.de)