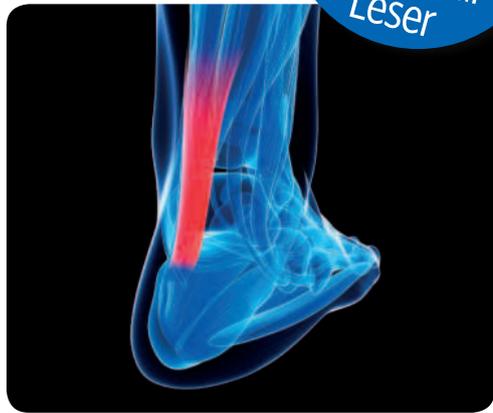




gesund&fit

Experten-Sprechstunde

SIE FRAGEN - WIR ANTWORTEN



EXPERTEN ANTWORTEN: Auf www.gesund24.at haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

Schmerzende Achillessehne

Frage: Ich (51) habe seit Wochen wegen einer eingerissenen Achillessehne Schmerzen beim Auftreten. Ruhigstellung und Medikamente helfen nicht. Was kann ich noch tun?

Antwort: Die optimale individuelle Behandlung hängt – nach genauer Untersuchung – von der Rissform und der Funktion ab. Allgemein gilt: Bei Teilrissen der Achillessehne sind Sportpause, Walkerorthese, Physiotherapie sowie Medikamente, die den Reizzustand eindämmen und Schmerzen lindern, eine durchaus übliche Behandlung. All diese Therapien sind zeitintensiv und erfordern auch viel Geduld. Denn es kann schon einige Monate dauern, bis der Belastungsschmerz langsam abklingt. Bei einigen Rissformen ist eine operative Sannierung zielführender und bringt rascher Beschwerdefreiheit und Kraft bei Belastung. Dies ist vor allem für sportlich Aktive relevant. Je nach Verletzung stehen unterschiedliche operative Techniken zur Verfügung. Als eine in vielen Fällen erfolgreiche Alternative hat sich auch die kumräßige Behandlung mit Eigenblutinjektionen, speziell die studienmäßig gut dokumentierte ACP-Eigenbluttherapie erwiesen. Keinesfalls angewendet werden sollten bei einer vorgeschädigten Sehne Cortisonpräparate.

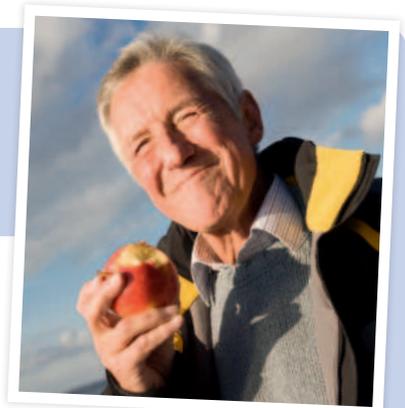


PRIV.-DOZ. DDR. REINHARD SCHUH
FA f. Orthopädie und orthopädische Chirurgie, Fußspezialist;
www.orthopaede-drschuh.at

Zahnprothese versus Implantate

FRAGE: Ich (68) habe kaum noch gute Zähne. Mein Zahnarzt riet mir zu einer „All-on-4“-Behandlung statt zu einer Prothese. Was sind die vorteile?

ANTWORT: Dieses moderne Behandlungskonzept für neue und feste Zähne ist eine kosteneffiziente und nachhaltige Lösung für einen fest sitzenden, nicht herausnehmbaren Zahnersatz eines ganzen Kiefers. Dieses Konzept mit nur vier Implantaten pro Kiefer ist für Sie dann geeignet, wenn Sie in absehbarer Zeit gänzlich zahnlos werden, weil die Restbezaehlung nicht mehr gut genug ist und Sie einfach keine normale Vollprothese haben wollen. Unsere Zähne sind ein wichtiger Bestandteil unseres Alltagslebens. Ein attraktives natürliches Lächeln ist gleichbedeutend mit Schönheit und Gesundheit. Ein intaktes Gebiss erlaubt uns, alles zu essen, was wir möchten. Gepflegte Zähne geben Selbstvertrauen und Vitalität. Menschen, die keine Prothe-



se haben wollen, können mit der „All-on-4“-Methode professionell, nachhaltig und v. a. sehr rasch behandelt werden. Das Ziel ist ein fest-sitzender, nicht herausnehmbarer Zahnersatz ohne Druckstellen, ohne Schmerzen, ohne Gaumen, ohne Bügel und ohne Fremdkörpergefühl – fast so wie früher mit den eigenen Zähnen. Also wieder lachen, schmecken, fühlen, küssen, empfinden, sich wohlfühlen, unbeschwert sein und wieder schöne Zähne haben, und das in der Regel innerhalb von 24 Stunden. Bei weiteren Fragen zu dieser Behandlung und zum genauen Ablauf wenden Sie sich bitte an Ihren Zahnarzt.



DDR. GERALD JAHL & DR. ULRICH GUSERL
FA für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie & Zahnarzt;
bequem4you.at

Getty, Hersteller

SO FUNKTIONIERT ES:

Stellen Sie Ihre persönliche Frage an die Experten auf

gesund24.at



gesund&fit

Experten-Sprechstunde

SIE FRAGEN – WIR ANTWORTEN



Kreuzbandriss: Erneute OP?

Frage: Mein Sohn hat sich (Anm.: nach bereits zwei Kreuzbandoperationen) jetzt schon zum dritten Mal das Kreuzband gerissen – da sein Knie instabil ist, wurde ihm empfohlen, dass er sich neuerlich operieren lassen solle. Dabei soll ihm eine Sehne vom gesunden Bein entnommen werden. Ist das sinnvoll?

Antwort: Ich persönlich empfehle in diesen Fällen, nicht auch noch das gesunde Bein anzurühren und von dort Sehnen zu entnehmen. Es gibt inzwischen sehr gute Spendertransplantate – sogenannte Allografts –, die eine völlige Wiederherstellung der Stabilität erlauben, ohne dass man dafür das gesunde Bein anrühren muss. Diese Methode setze ich auch mit großem Erfolg bei Spitzensportlern ein, die natürlich einen gewissen Kraftverlust befürchten, wenn ihnen Sehnen als Kreuzbandersatz entnommen werden.

AO. UNIV.-PROF.

DR. CHRISTIAN GÄBLER

Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie, Leiter des Sportambulatoriums Wien; www.sportambulatorium.wien



EXPERTEN ANTWORTEN: Auf www.gesund24.at haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

Implantate für den bald zahnlosen Kiefer

FRAGE: Man liest und hört so viel über Zahnimplantate. Was unterscheidet „All-on-4“ von anderen Behandlungsmöglichkeiten mit Zahnimplantaten?

ANTWORT: Kurz und bündig: die extrem kurze Behandlungszeit. „All-on-4“ ist eine moderne, effektive und nachhaltige Behandlung des bald ganz zahnlosen Kiefers, wenn der Patient nur noch ein paar wenige schlechte Zähne im Mund hat. Die gesamte Behandlung von der Zahnentfernung bis zum fixen verschraubten Zahnersatz als nicht herausnehmbare Brücke dauert nur einen Tag. Das Ziel sind also „feste Zähne“, und das „an einem Tag“ – das ist der wesentliche Unterschied. Alle anderen bewährten und guten Behandlungsarten mit Zahnimplantaten erfordern fast immer eine Wartezeit nach der Zahnentfernung bis zur Implantation von 3–6 Monaten und zusätzlich eine Einheilungszeit der Zahnimplantate, die zwischen 3 und 6 Monaten liegt, in der die Patienten eine meist



schlecht haltende Prothese aus Kunststoff tragen müssen. All diese Monate zusammen ergeben in vielen Fällen Behandlungszeiten um die zwölf bis 18 Monate, wenn zusätzlich auch noch ein Knochenaufbau notwendig war. Diese Prothese, ob vorübergehend oder für immer, macht vielen Menschen nachvollziehbare Probleme. Patienten berichten über mangelnden Halt, Druckstellen, Schmerzen, mangelnde Zungen- und Gaumenfreiheit, fehlenden Geschmacksinn und Einschränkungen beim Essen. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung wird stark erschwert und die Lebensqualität enorm reduziert. „All-on-4“, als maßgeschneiderte Medizin, ist geeignet für anspruchsvolle Patienten, die sich einfach nicht mit einer Zahnprothese zufrieden geben wollen.



DDR. GERALD JAHL &

DR. ULRICH GUSERL

FA für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie & Zahnarzt; bequem4you.at

SO FUNKTIONIERT ES: Stellen Sie Ihre persönliche Frage an die Experten auf

gesund24.at



gesund&fit

Experten-Sprechstunde



SIE FRAGEN - WIR ANTWORTEN

EXPERTEN ANTWORTEN: Auf www.gesund24.at haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

Tränensäcke & geschwollene Lider

Frage: Wie gut helfen Augencremen gegen geschwollene Lider und Tränensäcke?

Antwort: Handelt es sich lediglich um leichte Tränensäcke, so können hoch konzentrierte Eye-Seren wirken. Sind die Fettpölsterchen unter den Augen jedoch stärker ausgeprägt, kann nur eine Lidstraffung erfolgreich Abhilfe schaffen. Die transkonjunktivale Blepharoplastik (Unterlidstraffung von innen) erspart der Patientin/ dem Patienten eine Narbe am äußeren Lidrand, da der Schnitt im Bereich der Schleimhaut an der Innenseite des Unterlides durchgeführt und das Fett von diesem Zugang aus entfernt wird. Der Patient ist so schnell wieder gesellschaftsfähig. Besteht zusätzlich eine deutliche Haut- und Muskellerschlaffung des Unterlides, erfolgt der Schnitt im Bereich des Wimpernkranzes, sodass die feine Narbe gut unter den Wimpern versteckt ist. Bei diesem Eingriff muss man mit einer Ausfallzeit von einer Woche rechnen. Voraussetzung für eine erfolgreiche Lidstraffung ist die genaue Analyse der Gewebsstruktur. Erst danach können die Augenlider sanft modelliert werden.

DOZ. OA DR. JOHANNES MATIASEK
FA für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie in Wien und Schladming;
www.drmatiassek.at



Zahnimplantate: All-on-4 trotz Marcoumar?

FRAGE: Ich möchte die All-on-4-Behandlung durchführen lassen, muss aber wegen Vorhofflimmern Marcoumar nehmen. Ist eine Behandlung trotz Blutverdünner möglich?

ANTWORT: Marcoumar hemmt die natürliche Blutgerinnung und ist ein häufig verwendetes Medikament. Bei Vorhofflimmern und den meisten anderen Indikationen ist der Zielbereich der INR (Anm.: labormedizinischer Parameter) meistens zwischen 2,0 und 3,0. Früher hat man, bei geplanten Eingriffen im Kieferbereich, das Marcoumar abgesetzt und eine alternative Therapie eingeleitet. Heutzutage macht man das anders, was für den Patienten einfacher und sicherer ist. Der Kopf und damit auch der Kieferbereich ist die am stärksten durchblutete Region im menschlichen Körper, aufgrund einer Vielzahl an kleinen Gefäßen. Der Behandler muss deshalb anhand Ihrer speziellen Situation und anhand des geplanten Eingriffs das individuelle Blutungsrisiko einschätzen und in manchen Fällen mit dem Internisten oder Hausarzt Rücksprache halten. Bei kleineren Eingriffen ist ei-



DDR. GERALD JAHL & DR. ULRICH GUSERL

FA für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie & Zahnarzt;
bequem4you.at

ne INR von 2,0–3,5 ausreichend, also meistens gar keine Umstellung notwendig. Bei All-on-4 sollte der Zielwert allerdings zwischen 1,6 und maximal 1,9 liegen. Ziel ist also eine kontrollierte Senkung der INR bis zu einem gewissen Maximalwert, unter dem der Eingriff dann sicher durchgeführt werden kann. Das erfordert in der Regel eine INR-Kontrolle vor dem Eingriff. Nach 24 Stunden Blutungsfreiheit kann nach dem Eingriff mit der Rückeinstellung begonnen werden. Übrigens: eine INR von 2.0 bedeutet, dass die Gerinnung circa doppelt so lange braucht wie bei einem Patienten ohne Marcoumar. Man muss auch immer beachten, dass viele Schmerzmittel und Antibiotika zusätzlich das Marcoumar verstärken können! Suchen Sie bitte mit Ihrem Behandler das Gespräch um eine optimale Einstellung der INR vor der OP zu gewährleisten. Bei guter Planung und Organisation muss man keine Angst vor Blutungen haben. Was Sie wahrscheinlich trotzdem bekommen werden: Einen Bluterguss, etwas mehr Schwellung und einen blauen Fleck. Aber das vergeht wieder!

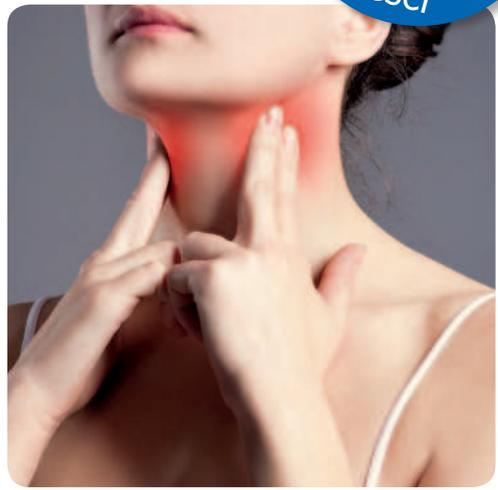
SO FUNKTIONIERT ES: Stellen Sie Ihre persönliche Frage an die Experten auf

gesund24.at



gesund&fit

Experten-Sprechstunde



SIE FRAGEN - WIR ANTWORTEN

EXPERTEN ANTWORTEN: Auf www.gesund24.at haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

Warmer Knoten: Ist eine OP nötig?

Frage: Warmer Knoten: Mir wurde zu einer OP geraten. Ich scheue mich aber davor. Gibt es Behandlungsalternativen?

Antwort: Sofern eine normale Stoffwechsellage vorherrscht und sich im Ultraschall keine verdächtigen Veränderungen zeigen, muss keine Behandlung erfolgen. Wichtig sind aber regelmäßige Kontrollen, um eine beginnende Überfunktion oder Veränderungen des Knotens nicht zu übersehen. Falls es zu einer Überfunktion kommt, sollte diese jedoch ausreichend therapiert werden. Dafür kommen entweder die von Ihnen angesprochene OP oder alternativ auch andere Methoden wie die Radiojodtherapie und neuerdings auch die Radiofrequenzablation in Frage. Die Wahl der Methode richtet sich nach der individuellen Ausgangslage und wird auch gemeinsam mit der Patientin/ dem Patienten entschieden. Von einem/r erfahrenen Schilddrüsenchirurgen/-chirurgin ausgeführt, sind Schilddrüsen-OPs heute generell sehr sichere Eingriffe, vor denen man sich keineswegs fürchten muss.



DR. KATAYOUN TONNINGER-BAHADORI
 Fachärztin für Chirurgie, Schilddrüsen-Spezialistin, tonninger.wien

Implantate: Zahnfarbe und -form



DDR. GERALD JAHL & DR. ULRICH GUSERL
 FA für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie & Zahnarzt;
bequem4you.at

FRAGE: Ich möchte unbedingt eine All-on-4-Behandlung haben. Ist die Farbe der Zähne dann auch so, wie ich es schön finde?

ANTWORT: Ja, natürlich werden die fertigen Zähne bei All-on 4, der Behandlung der festen Zähne mit vier Zahnimplantaten an nur einem Tag, punkto Farbe entsprechend Ihren Wünschen gestaltet. Was man dabei aber beachten muss, ist, dass die Zahnfarbe nur ein Punkt unter vielen hinsichtlich optimaler Ästhetik ist. Es geht auch um die Gesichtsform und Größe, die individuelle Lachlinie, die Länge der Oberlippe, die Sichtbarkeit des Zahnfleisches, die Harmonie im richtigen Zusammenbiss zwischen den Zähnen im Ober- und Unterkiefer, das seitliche Profilbild im Zusammenspiel von Nase, Lippen und Kinn und auch die Position, Form und Farbe der Zähne im Gegenkiefer. Die helle Zahnfarbe ist für Menschen sehr wichtig, sie sollte aber auch zum persönlichen Hautteint passen. Heute wird Schönheit eher über Natürlichkeit und leichte Zurückhaltung definiert, früher wurde punkto Zahnfarbe

oft unnatürlich übertrieben. Der Gesamteindruck des Farbenspiels, der von Zahngröße, Zahnbreite und -länge, Farbe, Form, Farbverlauf innerhalb des Zahnes, natürlichen Größenverhältnissen der Zähne untereinander, Neigung und Stellung im Mund und Symmetrie beeinflusst wird, wird aber auch sehr wesentlich vom Material des Zahnersatzes geprägt. Wichtig ist die Lichtreflexion und eine natürliche Transparenz der Materialien – das Lichtspiel also. Hier sind metallfreie Materialien im Vorteil, weil dieser Zahnersatz deutlich schöner und natürlicher wirkt, ganz abgesehen von der gewünschten Grundfarbe. Lebendig und harmonisch ist das neue Schön! Weiß ist nicht gleich Weiß, es geht also nicht nur um die reine Farbe der Zähne, sondern um den Gesamteindruck und um die Wirkung des Weiß im Licht und durch das Licht. Das alles können der Behandler und der Zahntechniker gemeinsam mit dem Patienten entsprechend den persönlichen Wünschen vertrauensvoll erarbeiten, um das harmonischste und beste Ergebnis zu erzielen.

SO FUNKTIONIERT ES: Stellen Sie Ihre persönliche Frage an die Experten auf

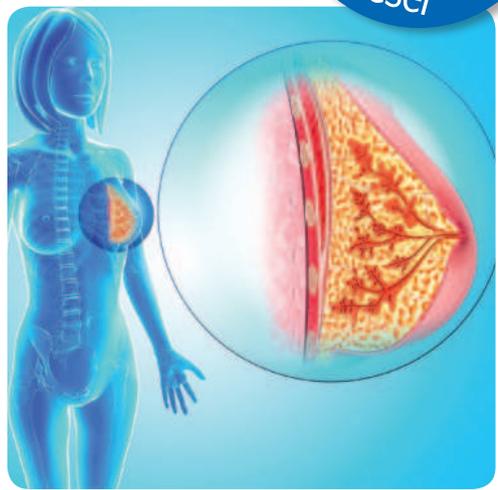
gesund24.at



gesund&fit

Experten-Sprechstunde

SIE FRAGEN - WIR ANTWORTEN



Schlupfwarzen korrigieren

Frage: Ich leide unter meinen ständig eingezogenen Brustwarzen. Mein Partner und ich planen ein Baby. Sollte ich die Schlupfwarzen vor oder besser nach der Schwangerschaft chirurgisch korrigieren lassen?

Antwort: Es besteht keine Notwendigkeit mit dem Wunsch nach einer Korrektur, bis nach einer Schwangerschaft zu warten. Frauen mit Schlupfwarzen können oft nicht stillen. Die Schwangerschaft führt optisch zu keiner Veränderung an der Einziehung der Brustwarzen. Eine chirurgische Lösung der Schlupfwarzen erfolgt im Zuge eines 30-minütigen Eingriffs in lokaler Betäubung. Über einen kleinen Schnitt im Bereich des Warzen-Vorhofes werden die Fasern durchtrennt, die für die Einziehung verantwortlich sind – die Bindegewebssepten. Dadurch kann der Nippel aus der Tiefe hervorkommen. Anschließend wird eine kleine Naht für drei Wochen gesetzt, dadurch wird, meiner Erfahrung nach, das Risiko einer erneuten Einstellung so gut wie komplett eliminiert. Narben bleiben keine zurück.

OÄ DR. SHIRIN MILANI

FÄ für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie; medspa.cc

Behandlung bei Parodontitis

FRAGE: Ich habe Parodontose und immer wieder Entzündungen im Oberkiefer. Was kann ich da dagegen tun?

ANTWORT: Eine Parodontitis ist eine bakteriell verursachte Erkrankung des Zahnhalteapparats und des Zahnfleisches, erkennbar an Blutung und oft eitriger Entzündung des Zahnfleisches. Dadurch entstehen tiefe Taschen um die Zähne. In weiterer Folge wird auch der Knochen angegriffen. Dies führt zu Knochenverlust, dadurch werden auch gesunde Zähne beweglich und können verloren gehen. Ihr Zahnarzt muss sich das einmal genau anschauen und den Zustand und das Stadium der Erkrankung bestimmen. Abhängig von diesem Befund wird er Ihnen einen Behandlungsplan machen, oder Sie eventuell sogar an einen Spezialisten für Parodontologie überweisen, die es in jeder größeren Stadt gibt. Wichtig: Die Behandlung ist langwierig und wird Sie leider auch weiterhin begleiten. Regelmäßige Mundhygienebehandlung und Taschenreinigung beim Zahnarzt, in ver-



schiedenen zeitlichen Intervallen, bilden das elementare Grundgerüst der Behandlung. Man wird mit diversen zusätzlichen Therapien, auch wenn nötig medikamentös oder chirurgisch, versuchen den Knochenabbau zu stoppen und die bakterielle Entzündung zu eliminieren. Verloren gegangenes Gewebe wird aber leider nicht wieder nachwachsen, man muss das Ziel haben, dass es nicht noch zu weiterem Knochenabbau kommt. Wichtig wird für Sie dann sein, dass gewisse Bakterien möglichst eliminiert werden und dass Sie auf Dauer ein gesundes ausgewogenes bakterielles Milieu im Mund haben. Bakterien im Mund sind für uns sehr wichtig, aber wir brauchen die guten Bakterien und nicht die schlechten! Und hier setzt man auch den therapeutischen Ansatz.



DDR. GERALD JAHL & DR. ULRICH GUSERL

FÄ für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie & Zahnarzt; bequem4you.at

SO FUNKTIONIERT ES: Stellen Sie Ihre persönliche Frage an die Experten auf

gesund24.at

Sprechstunde TWO RTEN

Wie kommt es zu verzögerter Ejakulation?

FRAGE: Seit Kurzem passiert die Ejakulation meines Partners nur gehemmt. Was kann der Grund sein?

ANTWORT: Bei einer verzögerten Ejakulation benötigen Männer eine längere Zeit der sexuellen Stimulation, um den sexuellen Höhepunkt zu erreichen. Eine verzögerte Ejakulation kann vorübergehend oder lebenslang auftreten. Ursachen dafür sind bestimmte chronische Krankheiten, Operationen, Medikamente oder auch psychologische Ursachen. Bei anhaltender verzögerter Ejakulation ist es wichtig, einen Arzt aufzusuchen. Dieser wird eine Untersuchung vornehmen und auch Urin- sowie Bluttests durchführen. Tritt das Problem länger auf, kann eine verzögerte Ejakulation psychischen und emotionalen Stress verursachen. Kommunizieren Sie daher offen und ehrlich mit Ihrem Partner.



UNIV.-PROF. DR. SHAHROKH SHARIAT
FA für Urologie; shariat.at

Prostatakrebs aufgrund von zu exzessivem Radfahren?

FRAGE: Kann exzessives Radfahren Prostatakrebs verursachen?

ANTWORT: Radfahren kann keinesfalls Prostatakrebs verursachen.

DR. INGRID BERGER
FÄ für Urologie, Barmherzige Brüder Wien; loosetie.at



chen. Sehr wohl kann aber der Wert des Prostata-spezifischen Antigens dadurch erhöht sein. Grund dafür ist der Druck, der durch den Sattel auf der Prostata entsteht. Das bedeutet aber nicht, dass man durch Radfahren an Prostatakrebs erkrankt.



Was ist eine DVT?

Frage: Mein Zahnarzt hat mich wegen Implantaten zu einer DVT bei einem anderen Zahnarzt überwiesen. Was ist eigentlich eine DVT?

Antwort: Eine DVT, auch digitale Volumentomographie oder 3D-Röntgen genannt, ist quasi eine spezielle Computertomographie der Kiefer. Diese moderne Untersuchung bietet in der Diagnostik der Kieferknochen größtmögliche Sicherheit und Genauigkeit. In einem normalen Röntgen kann man nur zwei Dimensionen, Höhe und Breite, beurteilen, in einer DVT kann man auch die Tiefe sehen, also eine absolute dreidimensionale Darstellung. Diese Genauigkeit im Zehntel-Millimeterbereich wird v. a. in der Implantologie benötigt, aber auch in der allgemeinen Zahnheilkunde kann man in der Untersuchung der Zahnwurzeln oft Zysten, Entzündungen und andere Geschehnisse sichtbar machen, die man in einem normalen Röntgen gar nicht sehen kann. Das bietet einerseits dem Patienten Gewissheit über den Zustand seiner Zähne und des Kieferknochens, andererseits ermöglicht es dem Zahnarzt, optimale Planungen für verschiedene Behandlungen machen zu können. Man kann zusätzlich auch die Knochendichte beurteilen, also erkennen, ob genug Stabilität für Sofortimplantate gegeben sein wird. Damit kann Ihnen Ihr Zahnarzt ganz genau sagen, was möglich sein wird, wie lange das dauern wird und auch über die exakten Kosten einer Behandlung informieren. Das bringt Ihnen als Patient also Vorteile und Sicherheit. Leider ist eine DVT keine Kassenleistung. Sie kostet nicht die Welt, lohnt sich aber sicherlich für den Patienten. Vor All-on-4, Feste Zähne an einem Tag, ist eine DVT übrigens Voraussetzung, um beurteilen zu können, ob die Behandlung möglich sein wird, da man Knochendichte und -menge exakt messen muss. Zusammengefasst: Die DVT ist eine der wichtigsten Weiterentwicklungen der letzten Jahre in der Zahnheilkunde.

DDR. GERALD JAHL & DR. ULRICH GUSERL
FA für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie & Zahnarzt; bequem4you.at



nliche Frage an die Experten auf **gesund24.at**



gesund&fit

Experten-Sprechstunde

SIE FRAGEN - WIR ANTWORTEN



EXPERTEN ANTWORTEN: Auf www.gesund24.at haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

Was ist eine Fettleber?

Frage: Was genau ist eine Fettleber und was kann man dagegen tun?

Antwort: Man spricht von einer Fettleber, wenn die Leber ihren normalen Aufgaben nicht mehr ausreichend nachkommen kann, weil sie zu viel Fett einlagert. Die Fettleber kann sich zu einer Leberentzündung (Hepatitis) entwickeln. Bewegung ist neben ausgewogener Ernährung das wirksamste und gesündeste Mittel, übermäßiges Fett aus der Leber und auch Zucker abzubauen – präventiv und als Therapie. Schon nach vier Wochen Training zeigt sich eine messbare Auswirkung. Allerdings zeigt sich auch, dass der Nutzen des Sports wieder komplett verloren geht, wenn die regelmäßige Aktivität beendet wird. Deshalb gilt: Dranbleiben! Grundsätzlich sind alle Ausdauersportarten ideal, wobei das natürlich immer im Einzelfall entschieden werden und eine sportmedizinische Untersuchung die Basis bilden sollte. Begleitend dazu sollte auch an der gesunden Ernährung gearbeitet werden.

Getty, Hersteller



DOZ. DDR. MANFRED WONISCH
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie sowie promovierter Sport- und Trainingswissenschaftler;
sport-med-graz.at

Zahnimplantate in Narkose?



DDR. GERALD JAHL & DR. ULRICH GUSERL
FA für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie & Zahnarzt; bequem4you.at

FRAGE: Ich will Zahnimplantate haben. Leider habe ich große Angst davor. Kann man das auch in Narkose machen?

ANTWORT: An sich braucht man für unkomplizierte oder kleine Implantatbehandlungen wirklich keine Narkose, da der Eingriff in lokaler Betäubung tatsächlich absolut schmerzfrei gemacht werden kann. Manche Menschen haben aber Angst vor einer Behandlung im Mund, Angst vor größeren oder längeren Eingriffen, einen großen Würgereiz oder zeigen große Unruhe bei Behandlungen im Mund. In diesen Fällen kann man diesen Patienten auch in vielen Praxen als Alternative eine Narkose oder einen Dämmer-schlaf (Sedoanalgesie) anbieten. Diese Narkose/Dämmer-schlaf wird dann ausschließlich von erfahrenen mobilen Fachärzten für Anästhesie durchgeführt. Solche ambulanten Narkosen mit Überwachung und Monitoring entsprechen dann dem gleichen Standard an Sicherheit und Qualität wie im Spital. Konsequenterweise durchgeführte Planung, Abklärung eventueller Befunde und genaue Pa-

tientenvorbereitung bilden das Fundament dieser sicheren Vorgehensweise. Damit kann den Patienten dann eine angenehme stress- und schmerzfreie Behandlung angeboten werden. Der Vorteil besteht dann darin, dass man in Narkose oder im Dämmer-schlaf vor allem größere, längere und umfangreichere Behandlungen, wie eine All-on-4 Behandlung, rascher und sicher durchführen kann. Hier werden ja in einer Sitzung alle restlichen schlechten Zähne entfernt, gleich die vier speziellen Implantate gesetzt und innerhalb von 24 Stunden dem Patienten feste neue Zähne eingesetzt. Bei All-on-4 wird dann in Narkose am Ende auch gleich der Abdruck gemacht und der Patient erwacht danach komplett entspannt. Nach einer Überwachungsphase kann der Patient in Begleitung nach Hause entlassen werden. Das Autofahren danach ist selbstverständlich nicht erlaubt. Eine ambulante Narkose/Dämmer-schlaf ist allerdings keine Kassenleistung sondern wird vom Patienten mit dem Anästhesisten privat verrechnet.

SO FUNKTIONIERT ES:

Stellen Sie Ihre persönliche Frage an die Experten auf

gesund24.at

Sprechstunde TWO RTEN

Was kann Anti-Aging- Medizin?

FRAGE: Lässt sich der natürliche Alterungsprozess tatsächlich aufhalten, wenn ja, wie?

ANTWORT: Das chronologische Alter steht im Pass, bei uns im la pura aber geht es darum, Ihr biologisches Alter festzustellen. Dazu wird der Zustand der Zellen mit neuesten Methoden analysiert. Weil dieser nur zu 30 Prozent vererbt ist, können wir 70 Prozent durch den Lebensstil selbst beeinflussen. Healthy Aging ist ein umfassendes Konzept, mit dem wir unsere biologische Uhr anhalten können. Mit epigenetischen Tests bestimmen wir den individuellen Stoffwechsel- und Sporttyp. Fürs optimale Bewegungsprogramm sehen wir uns den Knochenstoffwechsel an und machen einen Stabilitätstest. Zusätzlich lässt sich über ein spezielles Bakterium feststellen, ob stille Entzündungsherde vorliegen. Und schließlich blicken wir mit einem 3D-Hautscan tief unter die Haut, mischen ein individuelles Hautserum und können so ihren Zustand gezielt verbessern. All diese Daten geben uns die Basis für ein individuelles Konzept, wie Schwachstellen beseitigt und die optimale Leistungsfähigkeit erreicht werden können. Klar, dass wir im la pura auch gleich mit der Umsetzung beginnen.

DR. MED. UNIV. KARIN STENGG, D.O.

Fachärztin für Unfallchirurgie, Orthopädie, Osteopathie und Healthy Aging Expertin; www.lapura.at/healthyaging



Neue, feste Zähne mit nur vier Implantaten

Frage: Mein Zahnarzt hat mir eine moderne All-on-4 Behandlung mit nur vier Zahnimplantaten vorgeschlagen. Was kann ich mir darunter genau vorstellen?

Antwort: Eine All-on-4 Behandlung ist die zeitgemäße Therapie für den komplett zahnlosen oder bald zahnlosen Kiefer. Diese Behandlung ist bei fast allen Menschen durchführbar, v. a. bei Menschen, die noch einige sehr schlechte Zähne im Mund haben. Es ist eine festsitzende Lösung, also nicht herausnehmbar, wo Patienten innerhalb von nur 24 Stunden ohne notwendigen Knochenaufbau neue feste Zähne bekommen. Die Lebensqualität und damit Lebensfreude ist sofort wieder gegeben. Die Zähne können sofort belastet werden und es sind keine Abheil- und Einheilzeiten notwendig. Es handelt sich dabei um eine fix verschraubte Brücke auf in der Regel vier speziellen und modernen Zahnimplantaten, also ein festsitzender Zahnersatz, wie von der Natur vorgesehen. Es ist aber nicht einfach irgendein Zahnersatz, sondern eine lebensverändernde Rekonstruktion der Kaufunktion, des Gebisses und damit des Gesichts. Das stellt dann eine zeitgemäße Behandlung als bestmögliche Kopie der Natur dar. Zur Erklärung: Menschen mit Hüftproblemen haben früher als einzig mögliche Behandlung einen Gehstock bekommen. Der Gehstock ist mit einer normalen Prothese vergleichbar, eine alte Therapie. Heute bekommen all diese Patienten eine neue Hüfte. Niemand erhält heute noch einen Gehstock, leider aber immer noch bekommen Patienten heutzutage herausnehmbare Zahnprothesen wie vor 100 Jahren. Manchmal sogar schon mit Implantaten, aber immer noch als herausnehmbare Prothese. Fakt ist aber: Wissenschaftlich betrachtet sind fixe Lösungen auf Zahnimplantaten auf Dauer erfolgreicher als herausnehmbare Varianten. Zusätzlich auch deutlich wartungsfreier, was für Patienten einen großen Vorteil darstellt. Zusammengefasst die bestmögliche Behandlungsart mit Zahnimplantaten, mit dem einzigen Nachteil, dass es keine billige Behandlung ist.

DDR. GERALD JAHL & DR. ULRICH GUSERL
Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie & Zahnarzt; bequem4you.at



Gerstenkorn behandeln: Hausmittel Ja oder Nein?

FRAGE: Ich habe öfters ein Gerstenkorn. Helfen Hausmittel?

ANTWORT: Bitte Hände weg von Hausmitteln. Durch unsachgemäßes Hantieren am

OÄ DR. SABINE HÖZL
FÄ für Augenheilkunde und Optometrie;
sabinehoelzl.at

Auge reagieren Patienten oft mit Hautreizungen, und in Folge dessen kann es zu einer weiteren Einschleppung von Keimen mit nachfolgenden Entzündungen kommen. Tupfen Sie nie Kamillentee im Bereich der Augen! Scheuen Sie sich nicht, Ihren Augenarzt aufzusuchen.



nliche Frage an die Experten auf gesund24.at



gesund&fit

Experten-Sprechstunde



SIE FRAGEN – WIR ANTWORTEN

EXPERTEN ANTWORTEN: Auf www.gesund24.at haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

So oft sollten Kids auf die Toilette

Frage: Mein Sohn hält in der Schule stundenlang den Toilettengang zurück. Kann ihm das schaden?

Antwort: Schon in der Schule besteht bereits eine erhöhte Gefahr für die Gesundheit der Blase. Durch einen geregelten Schulplan sind Kinder meist gezwungen, ihre Toilettengewohnheiten anzupassen und ihren Urin vielleicht sogar den ganzen Schultag zurückzuhalten. Die Blase bleibt gesund, wenn sie sich füllt und entleert, ohne überfüllt zu werden. Kinder sollen daher alle zwei bis drei Stunden die Toilette besuchen. Zusätzlich sollte genügend getrunken werden, denn Wasser spült die Blase. Die Probleme beginnen, wenn die Blase oder der Stuhlgang gehalten werden müssen. Dies zeigt sich durch plötzliches oder häufiges Urinieren, Nässen während des Tages, Bettnässen, Harnwegsinfektionen, Stuhlprobleme und Blasenschmerzen. Fragen Sie Ihr Kind und dessen Lehrer nach den vorgegebenen Toilettenregeln, denn Kinder sollten immer auf die Toilette gehen dürfen, wenn Bedarf besteht.

UNIV.-PROF. DR. SHAHROKH SHARIAT

FA für Urologie, Leiter der Universitätsklinik für Urologie an der Medizinischen Universität in Wien, Leitung Comprehensive Cancer Center; shariat.at

Feste Zähne an nur einem Tag. Wie funktioniert's?

FRAGE: Ich habe von neuen festen Zähnen an nur einem Tag gehört. Wie funktioniert das genau?

ANTWORT: Das „Feste Zähne an einem Tag“-Konzept ist für Patienten geeignet, die nur noch wenige schlechte Zähne haben, die eine Zahnprothese gar nicht kennenlernen wollen und die sofort wieder einen fixen, nicht herausnehmbaren Zahnersatz wollen. Es ist eine schonende, rasche und nachhaltige Lösung und wird bereits seit über 20 Jahren erfolgreich angewendet. Durch diese Behandlung mit Entfernung der restlichen schlechten Zähne, gleichzeitigem Einbringen von vier speziellen stabilen Implantaten und Belastung der Implantate innerhalb eines Tages wird innerhalb von 24 Stunden neue Lebensqualität erreicht. Der Behandlungsablauf ist schonend und schmerzlos dank gezielter lokaler Betäubung. Mit Hilfe der notwendigen computergestützten, dreidimensionalen Planung kann die ide-

ale Position der Implantate schon im Vorfeld bestimmt werden. Zudem erkennt der Behandler schon im Vorfeld, ob der Patient mit seinem Kieferknochen dafür auch geeignet ist. Langwieriger Knochenaufbau und lang dauernde Behandlungsverläufe mit monatelanger Einheilung der Implantate, wie bei anderen Behandlungen, sind bei dieser Behandlung nicht notwendig. Dieses Konzept erspart den Patienten eine circa – wie anderen Konzepten üblich – ein Jahr dauernde Behandlungszeit. Vier spezielle Implantate, kurze OP-Dauer, eine spezielle exakte Operationstechnik sowie eine präzise Planung und sorgfältige Vorbereitung machen es möglich, die Patienten innerhalb weniger Stunden mit einem festsitzenden, nicht herausnehmbaren Zahnersatz zu versorgen. Und die Lebensqualität der Patienten ist sofort wieder hergestellt.



DDR. GERALD JAHL & DR. ULRICH GUSERL

FA für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie & Zahnarzt; bequem4you.at

SO FUNKTIONIERT ES: Stellen Sie Ihre persönliche Frage an die Experten auf

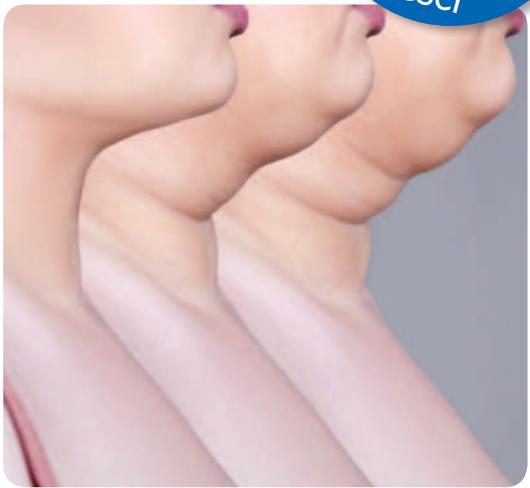
gesund24.at



gesund&fit

Experten-Sprechstunde

SIE FRAGEN – WIR ANTWORTEN



EXPERTEN ANTWORTEN: Auf www.gesund24.at haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

Entfernung des Doppelkinns

Frage: In den letzten Jahren habe ich ein Doppelkinn bekommen. Wie bekomme ich dieses Fett wieder weg?

Antwort: Im Laufe der Zeit verliert die Haut im Halsbereich an Elastizität und Spannkraft. Hier können sich Fettdepots ansetzen, welche durch verschiedene Methoden entfernt werden können. Ohne Skalpell mittels Kryolipolyse. Diese Behandlung basiert auf dem wissenschaftlichen Erkenntnis, dass Fettzellen kälteempfindlicher als andere Zelltypen sind. Mit einem Applikator wird das störende Fettgewebe in rund einer Stunde kontrolliert auf bis zu minus 12 °C heruntergekühlt. Dies führt zu einer dauerhaften Zerstörung der Fettzellen. Ausgeprägter Fettüberschuss kann durch eine Fettabsaugung (Liposuktion) entfernt werden. In hartnäckigen Fällen muss zusätzlich eine Straffung durchgeführt werden, die nicht nur die Fettdepots, sondern auch die überschüssige Haut entfernt.

DOZENT DR. JOHANNES MATIASEK

„A für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie in Wien und Schladming; www.drmatiassek.at

Sehr schlechte Zähne & große Angst vorm Zahnarzt

FRAGE: Ich bin mit meinen schlechten Zähnen schon lange sehr unglücklich, aber ich traue mich nicht mehr, zum Zahnarzt zu gehen. Was soll ich tun?

ANTWORT: Die Angst vor dem Zahnverlust stellt eine der häufigsten Urängste dar. Ohne Zähne oder auch mit sehr schlecht sitzenden Prothesen ist sowohl die Mangelernährung als auch ein gesellschaftliches und zwischenmenschliches Unwohlsein vorprogrammiert. Leider ist aber auch der helfende Besuch beim Zahnarzt oft mit Ängsten verbunden. Einerseits ob der Furcht vor Schmerzen, aber andererseits wird uns auch sehr oft von einem starken Schamgefühl berichtet. Das ausgerechnet diese Patient:innen in ihrer Vergangenheit dann eine vielleicht gut gemeinte Moralpredigt von ihrem Zahnarzt und/oder Partner anhören mussten, trägt das Übrige dazu bei, den Zahnarztbesuch so lange wie möglich auf die lange Bank zu schieben. Mittlerweile gibt es aber auch schon bei Zahnärzten ein Bewusstsein und Verständnis für die Ängste und Sorgen ihrer Patienten. Es gibt sogar schon Zahnärzte, welche sich auf Angstpatienten spezialisiert

haben. Ob z. B. Hypnose-, Lachgas- oder Narkosebehandlungen – das Spektrum, wie Angstpatienten geholfen werden kann, ist breit und effektiv. Und bei nur mehr wenigen schlechten Zähnen lohnt sich der Besuch beim Zahnarzt auf jeden Fall. Gibt es doch auch hierzulande Zahnärzte, welche dem Patienten innerhalb von nur 24 Stunden eine komplette fest-sitzende Zahnreihe auf vier Implantaten ermöglichen können.

„All-on-4“ nennt sich diese Methode und ist nach ausführlicher Beratung und Planung mittels 3D-Röntgen eine sichere, rasche und etablierte Behandlungsmethode. Gerade die kurze und schnelle Behandlung kombiniert mit der Gewissheit innerhalb von 24 Stunden wieder feste Zähne zu haben, stellt besonders für Angst-Patienten – bei geeigneten Voraussetzungen seitens des Patienten – eine optimale Behandlungsmethode dar. Fassen Sie Mut, Sie werden sehen, dass es sich lohnen wird! Bei Fragen zu dieser Behandlung wenden Sie sich bitte an den Zahnarzt Ihres Vertrauens. Allfällige Zahnarzttsuche auch unter www.zahn-aerztekammer.at

DDR. GERALD JAHL & DR. ULRICH GUSERL

FA für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie & Zahnarzt; bequem4you.at



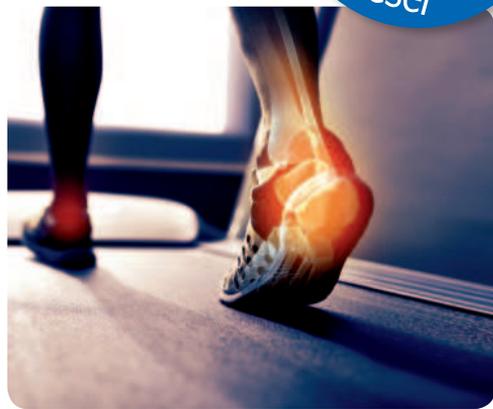
SO FUNKTIONIERT ES: Stellen Sie Ihre persönliche Frage an die Experten auf

gesund24.at



gesund&fit

Experten-Sprechstunde



SIE FRAGEN - WIR ANTWORTEN

EXPERTEN ANTWORTEN: Auf www.gesund24.at haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

Sprunggelenk: Sport nach OP?

Frage: Mein Sprunggelenk soll operiert werden. Kann ich (61) danach wieder Sport betreiben?

Antwort: Am Sprunggelenk lastet das gesamte Körpergewicht, beim Laufen oder Springen sogar das Fünffache! Daher kommt es auch bei sportlichen Menschen ab 60 häufig zu Arthrose. Bringen Medikamente oder Physiotherapie nicht den gewünschten Erfolg, ist ein Fuß- und Sprunggelenkchirurg aufzusuchen. Dieser hat in der Regel zwei Operationsformen anzubieten: Gelenkversteifung oder Endoprothese. Endoprothesen werden seit den 70ern verwendet, die Implantate wurden jedoch stetig verbessert. Eine „State of the art“-Sprunggelenksendoprothese zeichnet sich dadurch aus, dass Anatomie und Biomechanik des Sprunggelenks respektiert werden und kaum Entfernung von Knochenmaterial erforderlich ist. Die meisten Patient:innen können bereits zwei Wochen nach dem Eingriff Aktivitäten mit teilweiser Belastung durchführen. Drei bis vier Monate nach der OP können „low-impact“-Sportarten wie Golf oder Wandern aufgenommen werden. Bis zur vollständigen Genesung dauert es rund sechs Monate.

DR. LUKAS FRAISSLER

FA für Orthopädie und Traumatologie, zertifizierter Fuß- und Sprunggelenkchirurg; www.dr-fraissler.at



Implantate im zahnlosen Unterkiefer

FRAGE: Ich (69) habe keine Zähne mehr im Unterkiefer und trage eine Prothese. Welche Arten von Zahnersatz gibt es für mich eigentlich?

ANTWORT: Die erste Art von Zahnersatz haben Sie bereits, die normale Prothese aus Kunststoff. Bei 50 Prozent der Menschen funktioniert eine solche Prothese leider aber nur sehr mangelhaft und äußerst unzufriedenstellend, mit entsprechenden psychischen und oft auch gesundheitlichen Konsequenzen. Für eine echte Verbesserung benötigt man dann zwingend Zahnimplantate. Mit den Implantaten kann man entweder einen festsitzenden oder herausnehmbaren Zahnersatz machen. Ein herausnehmbarer Ersatz verlangt zwei bis vier Implantate im Unterkiefer, mehr ist nicht notwendig. Vier Implantate bieten natürlich den besten Halt. Implantate für einen späteren herausnehmbaren Zahnersatz müssen unbedingt zwei bis drei Monate einheilen, und dann kann man, nach einer Freilegungsoperation in vier bis fünf wöchentlichen Sitzungen den Zahnersatz fertigstellen. Der Halt erfolgt über Druck-

knöpfe, Locatoren, Teleskope oder über einen Steg. Der Zahnersatz wird zwei bis drei Mal täglich herausgenommen. In der Einheilphase tragen Sie weiter Ihre gewohnte Prothese, Sie sind nie zahnlos. Ein festsitzender Zahnersatz wird bei Ihnen vier Implantate benötigen. Bei dieser Lösung hat man zwei Möglichkeiten. Entweder wieder ein Einheilen der Implantate für drei Monate und dann, nach Freilegung, die Anfertigung des nicht herausnehmbaren Zahnersatzes in fünf wöchentlichen Terminen als implantatgetragene Brücke, oder die Behandlung nach dem „All-on-4“-Konzept. „All-on-4“ ist die patientenfreundlichste und schnellste Behandlung. Nach Setzen der vier Implantate wird innerhalb von 24 Stunden eine fixe Brücke auf den Implantaten verschraubt. Man kann diesen Zahnersatz sofort verwenden und ist die Prothese damit auch sofort los. Zudem erspart man sich auch die Freilegungs-OP und fünf bis sechs Monate Behandlungszeit.



DDR. GERALD JAHL & DR. ULRICH GUSERL

FA für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie & Zahnarzt; bequem4you.at

SO FUNKTIONIERT ES: Stellen Sie Ihre persönliche Frage an die Experten auf

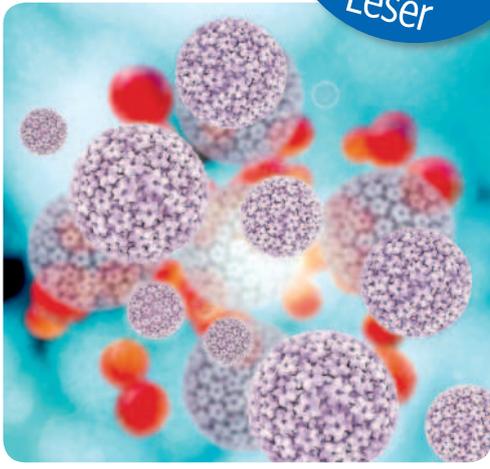
gesund24.at

gesund&fit



Experten-Sprechstunde

SIE FRAGEN - WIR ANTWORTEN



EXPERTEN ANTWORTEN: Auf www.gesund24.at haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

HPV-Impfung: Auch für Männer?

Frage: Meine Partnerin – sie ist Ende 20 – lässt sich gegen HPV (Anm.: Humane Papillomviren) impfen, um sich vor Gebärmutterhalskrebs zu schützen. Ich habe gelesen, dass auch Männer geimpft werden können. Würde eine Impfung auch für mich (32) Sinn machen?

Antwort: Infektionen mit HPV zählen zu den häufigsten sexuell übertragbaren Viruserkrankungen. Es gibt über 150 HPV-Typen, einige davon sind an der Entstehung von Genitalwarzen und von Krebserkrankungen – bei Frau und Mann – beteiligt. Daher macht die Impfung auch für Männer Sinn. Erstens: Männer schützen mit der Impfung ihre Sexualpartnerinnen vor einer HPV-Infektion. Zweitens: Schützen sie sich selbst vor HPV assoziierten Krebserkrankungen, die auch die Männer betreffen wie das Peniskarzinom, das Analkarzinom und Karzinome im Bereich des HNO-Bereiches (Anm.: Kehlkopf-, Rachen-, Zungenkrebs).

UNIV.-PROF. DR. PAUL SEVELDA
Präsident der Ö. Krebshilfe und Gynäkologe mit Spezialisierung auf Brustkrebs und Gynäkologische Onkologie; www.sevelda.at



Angst vor der Zahnprothese

FRAGE: Meine Mutter hat nur mehr wenige Zähne im Oberkiefer und sie bekommt bald eine Vollprothese. Welche Möglichkeiten hat sie später noch, weil sie jetzt schon Angst vor der Prothese hat?

ANTWORT: Ihre Mutter wird sich an die erste provisorische Prothese gewöhnen müssen, und hat dann aber die Möglichkeit zu entscheiden, ob sie mit dieser Art von Zahnersatz zufrieden ist oder nicht. Die Hälfte aller Patienten kommt mit einer Prothese zurecht, die andere Hälfte nicht. Niemand weiß aber vorab, zu welcher Hälfte man gehört! In der Regel beurteilt man die Situation und das Empfinden nach drei bis vier Monaten. Wenn sie damit gut leben kann, wird die definitive Prothese angefertigt. Wenn sie allerdings der Meinung ist, dass sie so nicht glücklich ist, hat man nur mehr die Möglichkeit der Verbesserung mit Zahnimplantaten. Herausnehmbare Lösungen benötigen vier bis sechs Implantate, eine klassische festsitzende Brücke benötigt ebenfalls vier bis sechs Implantate. In vielen

Fällen, gerade bei Frauen, ist es aber leider so, dass nach diesen vier Monaten Eingewöhnung an die erste Prothese, der Kieferknochen gar nicht mehr ausreichend vorhanden ist, schon gar nicht für sechs Implantate. Deshalb ist es besser, sich bereits vor der Entfernung der letzten Zähne Gedanken über die Zukunft zu machen, weil bei noch vorhandenen Zähnen meist ein gewisser ausreichender Restknochen vorhanden ist. Man könnte das 3D-Röntgen jetzt machen, und bei positiver Entscheidung für Implantate, die Behandlung insofern optimieren, dass nur vier, dafür aber sehr spezielle Zahnimplantate nach dem „All-on-4“-Konzept gleich bei der Entfernung der Zähne gesetzt werden. Das erspart viel Behandlungszeit, Knochenaufbau, Kosten und Leid. Im optimalen Fall kann sofort nach diesem Eingriff bereits eine festsitzende Brücke auf den frischen Implantaten verschraubt werden. In diesem Fall muss Ihre Mutter eine Prothese nämlich gar nicht kennenlernen.



DDR. GERALD JAHL & DR. ULRICH GUSERL
FA für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie & Zahnarzt; bequem4you.at

SO FUNKTIONIERT ES: Stellen Sie Ihre persönliche Frage an die Experten auf

gesund24.at

gesund&fit

durch die Woche



MIT FOKUS DIABETES

Gute Nachrichten kamen kürzlich von der Österreichischen Diabetes Gesellschaft (im Bild Präsidentin **Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Susanne Kaser**). Infos ab Seite 6.

Mit dem Blitzcheck für Ihren Darm

Dr. Megan Rossi ist Ernährungswissenschaftlerin mit dem Spezialgebiet Darmgesundheit. Auf Seite 18 hilft sie uns, Beschwerden auf die Spur zu kommen.



MIT GUTEM RAT



Diese Woche in der Sprechstunde: Die Spezialisten für Zahnimplantate **DDr. Gerald Jahl** und **Dr. Ulrich Gusler** über Zahnersatz bei Diabetes. Auf S. 20.

rich Gusler über Zahnersatz bei Diabetes. Auf S. 20.

EDITORIAL

Willkommen im aktuellen gesund&fit



Liebe Leserinnen, liebe Leser! Anlässlich des Welt Diabetes-tags am 14. 11. steht diese Ausgabe im Zeichen der gefährlichen „Zuckerkrankheit“. Die Ö. Diabetes Gesellschaft (ÖDG) geht von 800.000 Menschen mit Diabetes aus. Mit der Vorstufe des Prädiabetes haben über 1,1 Millionen Menschen in Österreich eine Zuckerstoffwechselstörung. Wie bei jeder Erkrankung gilt auch hier: Je früher sie erkannt wird, desto besser die Prognose und desto höher die Lebensqualität. Wird die Diabetes-Vorstufe rechtzeitig erkannt und behandelt, kann eine Diabetes-Erkrankung sogar verhindert werden. Gute Nachrichten die Vorsorge betreffend trafen Mitte Oktober ein: Ein verlässliches Screening zur Früherkennung werde nun landesweit von der Ö. Gesundheitskasse übernommen. Zudem gibt es Neuigkeiten im Bereich Therapien. Ab Seite 6!

Was wir Ihnen im aktuellen **GESUND & FIT** noch bieten? Sie erfahren:

- Warum Bewegung mittlerweile als Supermedikament gilt und wie moderate Sporteinheiten sogar schwere Erkrankungen lindern können. Ab Seite 22
- Was hilft, wenn die Haut SOS schreit. Innovative Produkte für die Pflege der sehr trockenen Haut finden Sie ab Seite 28.

EINE GESUNDE WOCHE wünscht Ihnen

Nina Fischer

CHEFREDAKTEURIN
Nina Fischer
n.fischer@oe24.at
follow me on Instagram:
nina_madonna

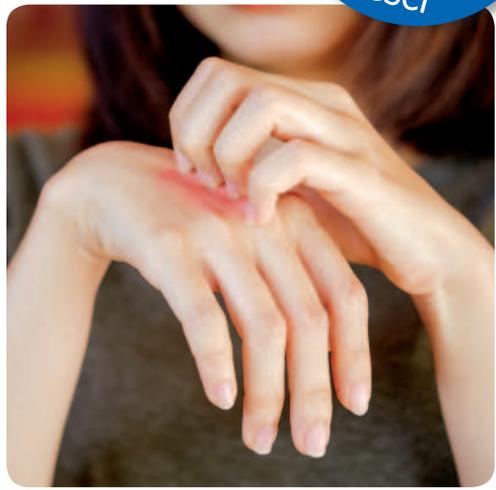
Alle Storys der Woche unter gesund24.at

gesund24



gesund&fit

Experten-Sprechstunde



SIE FRAGEN - WIR ANTWORTEN

EXPERTEN ANTWORTEN: Auf www.gesund24.at haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

Hilfe bei Neurodermitis

Frage: Ich leide an Neurodermitis und finde nicht die passende Lösung für mich. Welche Optionen habe ich und an wen kann ich mich wenden?

Antwort: Wenn der Juckreiz stärker wird und die Haut spannt, trocken oder leicht gerötet ist, dann ist es Zeit für den nächsten Arzttermin. Hautärzte sind die erste und zentrale Anlaufstelle für Patient:innen mit Neurodermitis, da es sich um eine chronisch rezidivierende Erkrankung handelt, die oftmals einen jahrelangen oder auch lebenslangen Verlauf nehmen kann. Die Therapie richtet sich nach dem Schweregrad: Bei milden Fällen werden Lokaltherapien angewendet und bei mittelschwerer bis schwerer Neurodermitis kommen Lichttherapien oder Systemtherapien zum Einsatz. Neue Systemtherapien können zu einer deutlichen Juckreizlinderung und verbesserten Hautzustand führen. Werden Sie aktiv und suchen Sie einen Hautarzt auf, zu dem sie Vertrauen aufbauen können!

DR. TAMARA QUINT
 Universitätsklinik für Dermatologie,
 AKH Wien und Medizinische
 Universität Wien



Zahnimplantat trotz Diabetes

FRAGE: Ich habe insulinpflichtigen Diabetes, bin sehr gut eingestellt und mein Zahnarzt empfiehlt mir eine Behandlung mit Zahnimplantaten. Geht das auch bei Diabetes?

ANTWORT: Danke für diese wichtige Frage, weil es in Österreich fast 800.000 Menschen mit Diabetes gibt. Bis zur ersten Diagnose leben die Betroffenen aber leider bereits etwa acht Jahre lang mit unentdecktem Diabetes, und das macht die Krankheit mit den Folgeschäden so gefährlich, da das Frühstadium vom Patienten nicht bemerkt wird. Die Zuckerkrankheit kann die erfolgreiche Einheilung oder auch den langfristigen Erhalt von Zahnimplantaten tatsächlich erheblich stören, aber nur, wenn der Diabetes nicht diagnostiziert oder ungenügend behandelt wird. Dann kann der Diabetes mit den wechselnden und oft auf Dauer viel zu hohen Blutzuckerwerten zu Problemen führen. Hohe Blutzuckerspiegel beeinflussen ja zahlreiche Stoffwechselprozesse im Körper sehr negativ. 35 Prozent der Patienten haben bereits Nierenschäden. Gefäße verengen sich, die Wundheilung wird verschlechtert und das Immunsys-

tem wird negativ beeinflusst. Deshalb sind bei Diabetikern auch oft die Blutgefäße betroffen, v. a. am Herzen, an den Beinen, in den Nieren und im Auge und das Schlaganfallrisiko wird um das Doppelte bis Dreifache erhöht! Und diese schlechte Heilung kann eben neben vielen anderen Problemen auch zur Nichteinheilung oder zum Verlust von Implantaten im Kieferknochen führen, da es zu vermehrten Entzündungen im Mund kommen kann. In Ihrem Fall, wo der Zucker auf lange Zeit gut eingestellt ist, ist eine Behandlung mit Implantaten absolut möglich und wird auch erfolgreich sein. Hier ist dann die Erfolgsquote wie bei nicht zuckerkranken Menschen also hervorragend! Also bitte davor keine Angst haben, am wichtigsten ist die optimale Blutzuckereinstellung durch den Patienten selber. Eine gute und richtige Mundhygiene zu Hause, zweimal jährliche Mundhygiene und Implantatkontrolle beim Zahnarzt ist neben Nikotinkarenz wichtig und essenziell für den langfristigen Erfolg von Zahnimplantaten bei Diabetikern.



DDR. GERALD JAHL & DR. ULRICH GUSERL
 FA für Mund-, Kiefer- und
 Gesichtschirurgie & Zahnarzt;
bequem4you.at

SO FUNKTIONIERT ES:
 Stellen Sie Ihre persönliche Frage an die Experten auf

gesund24.at



gesund&fit

Experten-Sprechstunde

SIE FRAGEN – WIR ANTWORTEN



EXPERTEN ANTWORTEN: Auf www.gesund24.at haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

Parkinson: Hilfe für Angehörige

Frage: Mein Partner leidet seit zehn Jahren an Morbus Parkinson. Die Krankheit wird bei ihm immer schlimmer. Langsam geht mir die Kraft aus. Was kann ich tun?

Antwort: Morbus Parkinson ist leider nicht heilbar, aber in den meisten Fällen gut behandelbar. Voraussetzung, die Lebensqualität des Erkrankten, aber auch seiner Angehörigen zu erhalten, ist die richtige Therapie, die laufend angepasst werden muss. Das heißt, wenn orale Therapien nicht mehr ausreichend wirken, sollte über andere Formen der Behandlung, wie eine sogenannte Pumpentherapie oder eine Tiefe Hirnstimulation, nachgedacht werden. Hier ist das offene Gespräch mit dem behandelnden Neurologen essenziell. Weiters gilt es alle Möglichkeiten der Therapie auszuschöpfen, zum Beispiel auch einen Aufenthalt in einem Rehabilitationszentrum. Zusätzlich gibt es auch Kurmöglichkeiten für pflegende Angehörige. Empfehlen kann ich auch den Austausch mit Betroffenen, zum Beispiel im Rahmen von Selbsthilfegruppen.

DR. SELINA HAAS

Leiterin der Parkinsonambulanz bei den Barmherzigen Brüdern Linz und FA für Neurologie in Mauthausen, www.dieneurologen.at

Zahnimplantate & Osteoporose

FRAGE: Ich bin komplett zahnlos und habe Osteoporose. Ich bekomme deswegen nun bald Biphosphonate in Tablettenform. Kann ich trotzdem Zahnimplantate haben?

ANTWORT: Osteoporose, auch als Knochenschwund bezeichnet, ist eine sehr häufige Erkrankung, die die Knochen, vor allem Wirbelkörper und den Oberschenkelhals brüchiger und poröser macht. Frauen, besonders ab 50, sind besonders gefährdet zu erkranken – fast 80 Prozent aller Erkrankungen betreffen Frauen. Die Knochendichte nimmt ab, und damit die Festigkeit der Knochen, was zu erhöhter Bruchneigung mit schwerwiegenden Komplikationen führen kann. Genau hier liegt die große Gefahr der Osteoporose. Biphosphonate hemmen diesen Knochenabbau und wirken sehr gut gegen die Osteoporose. Allerdings können diese Medikamente, vor allem als Infusion oder Spritze, Einfluss auf den Kiefer nehmen. Der Kiefer selbst ist zwar nicht von der Osteoporose betroffen, aber hoch dosierte Biphosphonate können im Kieferknochen eine paradoxe Reaktion auslösen. Das

bedeutet: Der Kieferknochen wird durch das – eigentlich Knochen erhaltende Medikament – geschwächt und kann in sehr hoher Dosierung (Anm.: wie bei Krebspatient:innen oftmals verabreicht) manchmal sogar absterben.

Daher ist es essenziell, dass Patient:innen eine geplante Biphosphonat-Einnahme vorab auch mit ihrem Zahnarzt abklären, der dann noch notwendige Tätigkeiten im Mund vor dem Beginn der Einnahme erledigen kann. Denn bei allen Behandlungen, die direkt am Kieferknochen durchgeführt werden, kann es durch die genannte paradoxe Medikamentenwirkung zu schweren Schäden kommen. Dazu zählen Zahntentfernungen oder auch Implantate.

Generell gilt: Die Osteoporose hat absoluten Vorrang bei der Behandlung und sollte unbedingt eingeleitet werden, sofern die Knochendichte unter ein gewisses Maß sinkt! In Ihrem Fall der bereits bestehenden Zahnlosigkeit und einer geplanten Therapie in Tablettenform besteht keine diesbezügliche Gefahr.



DDR. GERALD JAHL & DR. ULRICH GUSERL
FA für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie & Zahnarzt; bequem4you.at



SO FUNKTIONIERT ES: Stellen Sie Ihre persönliche Frage an die Experten auf

gesund24.at

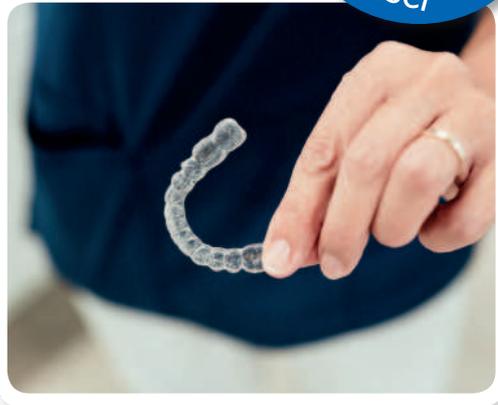
Getty, Hersteller



gesund&fit

Experten-Sprechstunde

SIE FRAGEN – WIR ANTWORTEN



EXPERTEN ANTWORTEN: Auf www.gesund24.at haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

Zahnschienen-therapie online?

Frage: Ich (34) möchte meinen schiefen Schneidezahn mit einer „unsichtbaren“ Zahnspange korrigieren lassen. Es gibt mehrere, teils sehr günstige Internetanbieter. Woran erkennt man Professionalität?

Antwort: Ja, es gibt mittlerweile viele Anbieter für Online-Zahnschientherapien, und man sollte diese genau prüfen. Häufig gibt es keinen persönlichen Arztkontakt, was sich auf Beratung, Behandlung und letztendlich Ergebnis auswirken kann. Wichtig ist, dass die behandelnden Ärzt:innen in Österreich zugelassen sind. Optimalerweise kann man persönlich in die Ordination kommen und telefonisch oder per Mail Kontakt aufnehmen. Durch einen Online-Fragebogen kann man vorab einige Ausschlusskriterien testen, eine persönliche Beratung und Diagnose in der Ordination ist jedenfalls notwendig. Ein weiteres Qualitätskriterium ist, dass Patient:innen vor Ort ein Zahnrontgen und einen 3D-Scan erhalten. Bei Bedarf kommt ein Polieren der Zwischenräume als medizinische Maßnahme zur Platzgewinnung zum Einsatz, was größere Zahnbewegungen ermöglicht.

DDR. SABINE SCHANZER

Fachärztin für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde und Kieferorthopädin;
www.saycheese.at

Von der Vollprothese zum festsitzenden Zahnersatz

FRAGE: Ich geniere mich jetzt schon, wenn ich daran denke, in ein Krankenhaus zu müssen, wo man mir vor der Operation dann sagen wird, dass ich meine Vollprothese herausnehmen muss. Was kann ich tun?

ANTWORT: Eines vorab: Ärzt:innen und Krankenpfleger:innen ist es egal, ob Sie eine Vollprothese haben – es zählt nur der Mensch und dessen Heilung. Aber viele Leute berichten uns von dieser Scham, die sie empfinden, sobald sie ohne Zahnersatz sind oder sein müssen. Da Sie jetzt bereits zahnlos sind, weil Sie ja eine Vollprothese haben, brauchen Sie einen festsitzenden, nicht herausnehmbaren Zahnersatz. Die einzige Möglichkeit, das bekommen zu können, sind Zahnimplantate. Im Unterkiefer und im Oberkiefer benötigt man dafür mindestens vier Implantate, um dieses Ziel eines fixen und verschraubten Zahnersatzes gewährleisten zu können. Dieser Zahnersatz kann von Patient:innen dann gar nicht herausgenommen werden. Er

stellt fast eine Kopie der Natur dar. So einen Zahnersatz pflegt man, als Faustregel, etwas besser und intensiver als die eigenen Zähne. Das wird Ihnen erklärt und gezeigt werden. Regelmäßige halbjährliche Kontrollen beim Zahnarzt und ebenfalls halbjährliche professionelle Mundhygiene sind absolut notwendig – das muss Ihnen bewusst sein. Ihr nächster Schritt sollte der Weg zu Ihrer Zahnärztin, Ihrem Zahnarzt sein, um diesen Wunsch zu besprechen. Anhand einer Untersuchung und eines 3D-Röntgens kann rasch und exakt festgestellt werden, ob bei Ihnen genug tragfähiger und ausreichend belastbarer Knochen für vier Implantate an strategisch wichtigen Stellen im Kiefer vorhanden ist. Wichtig sind die Knochendichte, die -höhe, aber auch die -breite. Wenn all das gegeben ist, steht einer erfolgreichen Implantation und späteren langfristigen Zufriedenheit nichts im Wege.



DDR. GERALD JAHL & DR. ULRICH GUSERL
FA für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie & Zahnarzt;
bequem4you.at

SO FUNKTIONIERT ES: Stellen Sie Ihre persönliche Frage an die Experten auf

gesund24.at