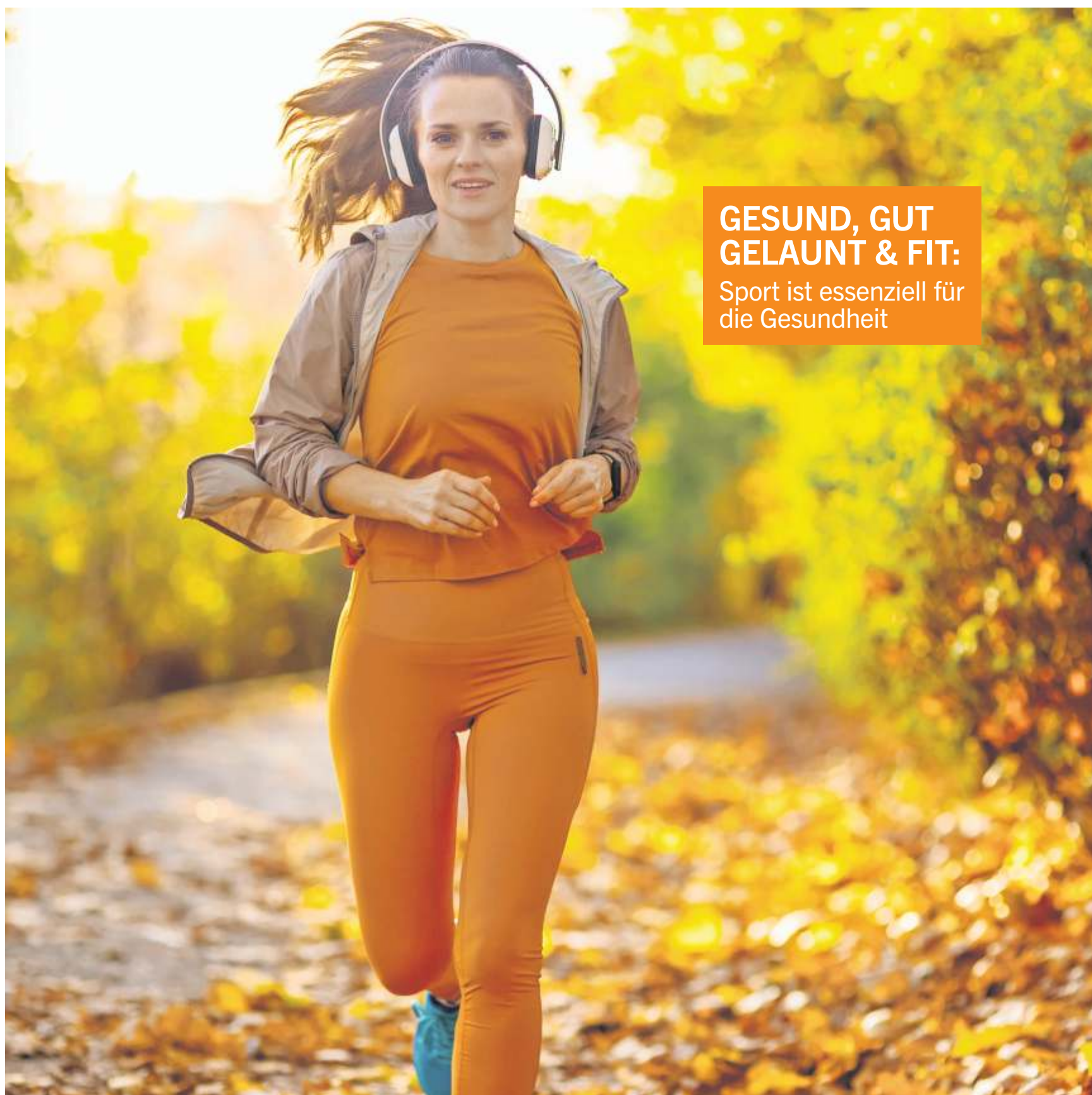


Herbst 2026

fokus MEDIZIN

DAS **GESUNDHEITSJOURNAL** FÜR STUTTGART UND DIE REGION



**GESUND, GUT
GELAUNT & FIT:**

Sport ist essenziell für
die Gesundheit

ALLGEMEINMEDIZIN

Termin beim Facharzt
Seite 14

INNERE MEDIZIN

Notfall Blutvergiftung
Seite 20

ZAHNMEDIZIN

Mut zur Lückenfüllung
Seite 24

**STUTTGARTER
ZEITUNG**

**STUTTGARTER
NACHRICHTEN**



Ihre Gesundheit in besten Händen!

Unser interdisziplinäres Zentrum für Orthopädie und Neurochirurgie vereinigt ein breites Leistungsspektrum aus den Bereichen

Schulter, Hüfte, Knie, Fuß und Sprunggelenk, Wirbelsäule, Sportmedizin und Arthrose

Praxis **Karl-Olga-Krankenhaus**
Werderstraße 70
70190 Stuttgart

Praxis **Stuttgart-Mitte**
Friedrichstraße 40
70174 Stuttgart

Tel. 0711 342295-0
info@zon-stuttgart.de

ZON

Zentrum für Orthopädie und Neurochirurgie **STUTTGART**

Gemeinschaftspraxis für Orthopädie, Unfallchirurgie und Neurochirurgie

Dr. med. Jörg Stihler

Dr. med. Andreas Hoffmann

Martin Deeg

Priv.-Doz. Dr. med. Ulf Schlegel

Dr. med. Carola Würtenberger

Dr. med. Firas Thaher

Belegärzte im Karl-Olga-Krankenhaus

www.zon-stuttgart.de

Ihr Gehör ist trainierbar.

NEU



Wissenschaftliches Hörtraining mit patentierter Technik und veröffentlichter Studie.



Bequem zu Hause trainieren



Für mehr Hör-Erfolg im Alltag

Ein neues Hörtraining aus der Schweiz ist jetzt exklusiv in Stuttgart erhältlich. Bei HUTH hören erhalten Menschen das innovative Hörtraining für zu Hause. Jetzt anmelden und Gutscheine sichern - limitiert auf 50 Teilnehmer.



KOJ®Gehörtherapie

100€ GUTSCHEIN FÜR HÖRTRAINING

Limitiert auf 50 Teilnehmer.

Jetzt anmelden und Gutscheine sichern:

Tel: 0711 870 317 75

Mail: kontakt@huth-hoeren.de

HUTH hören Königstraße 26 • 70173 Stuttgart
In den Königsbaupassagen 3. Stock

Name

Telefon

Gutscheincode: **Huth** Gültig bis: **31.10.26**

Nur ein Gutschein je Person einlösbar. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Keine Barauszahlung. Regulärer Preis 499€ für 4 Wochen. KOJ®Gehörtherapie exklusiv nur bei HUTH Hören Stuttgart.

INHALT

Gesund von A bis Z

Gesund, gut gelaunt & fit

Titelthema ab Seite 8

- Fit in jedem Alter
- Jeder Schritt zählt
- Bewegung stärkt Körper und Geist

Allgemeinmedizin

Seite 14

- Lange Wartezeit, viele Hürden: Der Weg zum Facharzttermin

Augenheilkunde

Seite 16

- Reicht die Sicht noch aus? Ein Sehtest bringt Gewissheit

Frauenheilkunde

Seite 18

- Heiß – kalt – heiß – kalt: Das Phänomen Wechseljahre

Innere Medizin

Seite 20

- Notfall Blutvergiftung: Wenn das Abwehrsystem überdreht

Orthopädie

Seite 22

- Schwache Handgelenke: Einseitige Bewegungen vermeiden

Zahnmedizin

Seite 24

- Mut zur Lückenfüllung: Schmerzfreie Methoden
- Saubere Mundwerkzeuge: Nicht nur die Zähne putzen

Bewegung spielt eine wichtige Rolle für eine gesunde Lebensweise. Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, stärkt sein Immunsystem, beugt vielen Erkrankungen vor und fördert das eigene Wohlbefinden. Dafür eignet sich fast jede Art von Bewegung. Also kann man sich durchaus etwas aussuchen, was zudem viel Spaß bereitet. Aber auch einfache Aktivitäten wie Treppensteigen oder regelmäßige Spaziergänge tragen zu besserer Gesundheit bei. Und das betrifft alle Altersklassen.

Dem spannenden Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit widmen wir uns in der aktuellen Ausgabe von Fokus Medizin. Darüber hinaus finden Sie, liebe Leserinnen und Leser, viele weitere Gesundheitsthemen in unserem Magazin.

red

Foto: Sondern/Adobe Stock

Impressum

Verlag: Stuttgarter Zeitung Verlagsgesellschaft mbH, gesetzlich vertreten durch den Geschäftsführer Herbert Dachs, Plieninger Straße 150, 70567 Stuttgart.
Verantwortlicher für die Redaktion: Reimund Abel, Südwest Media Network GmbH, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart, Telefon 07 11 / 72 05 - 0.
Verantwortlicher für den Anzeigenteil: Lars Barnstorf, Südwest Media Network GmbH, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart, Telefon 07 11 / 72 05 - 0.
Titelfoto: Adobe Stock/Alliance. **Druck:** MHS Print GmbH, Plieninger Straße 150, 70567 Stuttgart, gesetzlich vertreten durch den Geschäftsführer Johannes Degen.

URLAUBSGEFÜHLE KONSERVIEREN

So erhält man sich die Sommerfrische bis hinein in den Herbst

Frisch aus dem Urlaub zurück? Damit einem der Alltag nicht den Schwung und Elan, die Ruhe und Kraft raubt, die man im Urlaub gerade erst getankt hat, muss man selbst aktiv werden. Hier sind einige nützliche Tipps, um die Urlaubserholung bis in den Herbst hinein zu konservieren:

Wer im Urlaub sportlich aktiv war, macht zu Hause nach Feierabend oder am Wochenende weiter – am besten mit genau der Sportart, die einem schon im Urlaub so viel Spaß gemacht hat. Darüber hinaus bringt das Schwelgen in Urlaubserinnerungen regelrecht Sonne in manchen grauen Herbsttag.

Thema Wohlfühlgewicht: Nach der Rückkehr aus den Ferien sollte man sich nicht in eine ein-

seitige oder stressige Abmagerungskur stürzen nach dem Motto: „Der Urlaubsspeck muss weg!“ Der Erfolg von Crash-Diäten ist erwiesenermaßen nur von kurzer Dauer und die positive Erinnerung an so manche kulinarische Sünden in den Ferien verwandelt sich bei entbehrungsreicher Schmalkost ganz schnell ins Gegenteil. Sinnvoller ist es, sich die „Urlaubserinnerungen“ auch gelegentlich auf der Zunge zergehen zu lassen. Das weckt Appetit auf Mee(h)r und bringt gesunde Abwechslung auf den Speisezettel. Mit süßen Melonen zum Beispiel. Oder mit einem italienischen Klassiker wie Mozzarella mit Tomaten und frischen Basilikumblättern. Das Cholin im Mozzarella aktiviert positive Gefühle und macht gute Laune.



Insalata Caprese – wie ein Kurzurlaub!
Foto: J. Chabraszewski/Adobe Stock

Die Tomaten liefern 5-Hydroxy-Tyramin, das entspannende Wirkung hat. Und die ätherischen

Öle Eugenol und Estragol im Basilikum aktivieren das Gehirn und schärfen die Erinnerung an die schönsten Wochen des Jahres. Vitaminspender aus dem Süden wie Orangen, Mandarinen und Grapefruits stärken den Organismus auch für die bevorstehende Grippe- und Erkältungszeit. Denn spätestens beim ersten Schnupfen ist es in der Regel mit den sonnigen Urlaubserinnerungen vorbei.

Auch wenn es bis zum nächsten Urlaub noch einige Zeit dauert, sollte man sich bewusst machen: Erst der Berufsalltag macht für die meisten Menschen den Urlaub möglich und finanzierbar. Und nicht zu vergessen: Jeder weitere Arbeitstag bringt einen dem nächsten Urlaub näher.

red/obx

HEIMISCHE SUPERFOODS MIT TRADITION

Holunder, Brombeere und Hagebutte liefern im Spätsommer wertvolle Vitalstoffe

Wenn der Hochsommer sich dem Ende zuneigt, beginnt in vielen Gärten und an Weges-

rändern die Erntezeit für heimische Wildfrüchte. Holunder, Brombeeren, Hagebutten und

Sanddorn gehören zu den nährstoffreichsten Gaben der Natur – und sind in ihrer gesundheitlichen Wirkung kaum zu über treffen.

Holunderbeeren etwa enthalten hohe Mengen an Vitamin C, Flavonoiden und Anthocyanen – Stoffe, die das Immunsystem stärken und Entzündungsprozesse im Körper hemmen können. Schon in der traditionellen Volksmedizin galten Holundersaft und -tee als bewährte Mittel gegen Erkältungen und grippale Infekte.

Brombeeren punkten mit Ballaststoffen, Kalzium, Magnesium und antioxidativen Pflanzenstoffen. Besonders die dunkle Farbe ver rät: Hier steckt viel Zellschutzpotenzial drin. Hagebutten, die Früchte der Wildrose, sind reich an Vitamin C, wirken harntreibend, entzündungshemmend und können Gelenksbeschwerden lindern.

Auch Sanddorn gilt als heimisches Multitalent. Sein Öl wird äußerlich zur Hautpflege eingesetzt, die Beeren liefern neben Vitamin C auch wertvolle Fett-

säuren. Ob als Saft, Mus oder Pulver – die Verarbeitung ist vielfältig. Wichtig: Wildfrüchte sollten stets reif geerntet und möglichst frisch verarbeitet werden.

Wer auf regionale Superfoods setzt, stärkt nicht nur seine Gesundheit, sondern schont auch die Umwelt. Denn statt exotischer Beeren aus Übersee bieten heimische Wildfrüchte gesunde Vielfalt – direkt vor der Haustür.

red/obx



Wildfrüchte sollte man nur reif ernten.
Foto: liubov – stock.adobe.com

Anzeige

fokus MEDIZIN

DAS GESUNDHEITSJOURNAL FÜR STUTTGART UND DIE REGION

Erscheinungstermin 2026

Ausgabe Winter: 18. November



Ich berate Sie gerne:

Stefan Henke
Senior Key Account Manager

Fon 0711 7205 - 8454
Mobil 0151 68842576
s.henke@swm-network.de

SCHUTZSCHILD GEGEN VIREN

Schnupfen, Heiserkeit und Co. vermeiden

Drei Jahre seines Lebens ist ein Erwachsener erkältet, haben Statistiker errechnet. Gegen eine Erkältung gibt es kein Patentrezept, man kann sein Abwehrsystem aber auf die Großangriffe von Schnupfenviren vorbereiten. Meist sind es sogenannte Rhinoviren, die das Abwehrsystem angreifen. 30 bis 50 Prozent aller Erkältungsfälle werden durch diese nur 20 Nanometer großen Krankheitserreger verursacht. Insgesamt gibt es über 200 Erkältungsviren, gegen die auch Antibiotika machtlos sind. Denn Antibiotika bekämpfen vor allem Bakterien.

Es ist der schnelle Wechsel zwischen Wärme drinnen und Kälte draußen, der die Schleimhäute austrocknen lässt und schwächt. Das erleichtert den Keimen das Überwinden dieser ersten Schutzbarriere des Körpers. Die Immunzellen bilden dann den zweiten Abwehrschild. Diesen Schutzschirm zu stärken, ist der wirksamste Weg, Schnupfen und Husten zu begegnen – und möglichst Kontakt mit erkrankten Mitmenschen zu meiden.

Obst und Gemüse essen

Wer sich ausgewogen ernährt, braucht die Angriffe von Erkältungsviren viel weniger zu fürchten. Frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe,

die den Körper stark machen für den Winter. Außerdem sollte man auch im Winter genügend trinken – mindestens zwei Liter pro Tag.

Das Immunsystem „entlüften“

Ein Spaziergang im Freien weckt die Lebensgeister – und das Immunsystem. Die kühle Luft regt die körpereigene Abwehr an und gönnt den Schleimhäuten ein wenig Erholung von der warmen und oft virenreichen Heizungs-luft. Überraschend, aber wahr: Gerade draußen ist man im Winter am sichersten vor den Erkältungserregern, weil die Luft viel sauberer ist. Vor allem die Luft in Innenräumen ist mit Erkältungsviren meist hoch angereichert.

Jede Menge Bewegung

Sportliche Aktivitäten machen fit und schützen auch gegen Erkältungen. Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung, das Herz pumpt mehr Blut durch die Gefäße. Dadurch kommen auch die Immunzellen in Schwung. Positiver Nebeneffekt: Sport baut auch Stress ab. Auch das stärkt die Abwehr. Wer sich also regelmäßig auspowert, schützt sein Immunsystem gleich doppelt.

Alkohol meiden

Wer zu viel Alkohol trinkt, tut seinem Immunsystem keinen Gefallen: Er lähmt damit die Körperzellen, die sich im Blut um die

Krankheitsabwehr kümmern. Außerdem steigt durch den Alkoholenuss der Verbrauch an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen wie B1, Folsäure, Zink und Magnesium. Und gerade diese Substanzen braucht der Körper gerade an kalten Tagen so dringend: Ein Mangel lässt die Abwehrkräfte schwinden – und öffnet Erkältungserregern Tür und Tor.

Kraft durch kalt-warme Güsse

Der regelmäßige Saunabesuch, eine heiß-kalte Wechseldusche am Morgen nach dem Aufstehen oder ein Kneippgang: Schon unsere Großmütter wussten, dass der schnelle Wechsel aus Kälte und Wärme dem Körper guttut. Das gilt bis heute. Denn durch

die extremen Temperaturschwankungen dehnen sich die Blutgefäße und ziehen sich wieder zusammen – ein hervorragendes Training gegen die extremen Temperaturschwankungen zwischen drinnen und draußen im Winter.

Ausreichend Nachtruhe

Während man schläft, erholt sich auch das Immunsystem. Deshalb ist es ganz besonders wichtig, dass man seinem Körper gerade im Winter ausreichend Schlaf gönnt. Wie wichtig der Schlaf für das Abwehrsystem ist, zeigt sich dann, wenn man krank ist: Dann schüttet der Körper Stoffe aus, die müde machen – damit man sich gesund schläft.

red/obx



Regelmäßige Saunabesuche stärken die Abwehrkräfte.

Foto: BGStock72/Adobe Stock

Expertentipp

Anzeige

Trockene Augen und Rosazea

Rötungen und Äderchen im Gesicht stellen für viele Menschen eine große psychische Belastung dar. Diese Erkrankung, auch Rosazea genannt, ist eine chronische Entzündung, die die Haut, aber auch das Auge betreffen kann. Pusteln oder Gerstenkörner am Lid treten schubartig auf, oft ver-

stärkt durch den Verzehr von scharfen Speisen, Alkohol oder Wärme. Zudem leiden viele Betroffene am trockenen Auge. Nicht selten steckt eine Rosazea dahinter. Brennen, Jucken oder verstärktes Tränen sind damit zu erklären, dass die Rosazea die Meibom-Drüsen befällt, die einen wichtigen Teil des Tränenfilms produzieren. Dieser schützt dann das Auge nicht so gut und herkömmliche Befeuchtungstrop-

fen helfen nicht mehr. Deshalb kommt die Erfolg versprechende IPL/Lasertherapie bereits seit vielen Jahren in der Dermatologie zum Einsatz und ist seit 2016 in den USA und Europa als effektiv anerkannt und zugelassen. Moderne Lasersysteme wie der DermaV ermöglichen eine schmerzarme Behandlung. Um die Ausprägung einer Rosazea zu mildern, kann es förderlich sein, eine Behandlung bereits frühzei-



Dr. med. Astrid Thode, Fachärztin für Augenheilkunde, FOQUS Fellbach.

tig durchzuführen. Am Anfang steht jedoch eine genaue Untersuchung des Auges zur Festlegung der optimalen Therapie.

KNACKIGES ZUM KÜRBIS

Spannende Fakten über die gesunde und vielseitige Herbstfrucht

Kürbisse sind, um gleich mit keinem der größten Vorurteile aufzuräumen, eigentlich Früchte. Denn genau wie Zucchini, Tomaten oder Gurken gehören sie zur Familie der Beerengewächse. Weitere interessante Fakten zu dieser Feldfrucht:

- Fast 90 Prozent der hierzulande konsumierten Kürbisse stammen aus heimischem Anbau. Die meisten werden in Rheinland-Pfalz (25000 Tonnen) angebaut, gefolgt von Nordrhein-Westfalen (21000 Tonnen), Bayern (18000 Tonnen) und Baden-Württemberg (12000 Tonnen).
- Die Kürbissaison erstreckt sich je nach Kürbissorte von Juli bis Dezember, beginnt meist mit dem Hokkaido und endet mit Winterkürbissen wie Bischofsmütze, Muskatkürbissen und anderen.
- Kürbisse sind nicht nur hübsch anzusehen. Das leckere Fruchtgemüse ist auch gesund, kalorienarm und steckt dabei voller

wichtiger Vitamine und Nährstoffe, die einen wohlbehalten durch Herbst und Winter bringen. Sie liefern Betacarotin, Kalzium, Eisen, Magnesium und sättigende Ballaststoffe. Besonders viele wertvolle Stoffe stecken gerade in den Kürbiskernen oder dem daraus gewonnenen Kürbiskernöl.

- Von außen lässt sich der Reifegrad eines Kürbisses nicht immer leicht bestimmen. Beim Kürbis-kauf sollte man deshalb darauf achten, ein unversehrtes Exemplar mit Stiel zu kaufen. Die Schale sollte – mit Ausnahme der grünen Kürbissorten – gelb oder orangefarben sein und keine grünen Stellen haben. Der Stiel ist idealerweise trocken, holzig und von bräun-

licher Farbe. Tipp: Wenn man mit dem Finger leicht auf die Schale klopft und ein hohles Geräusch ertönt, ist er reif und man sollte zugreifen.

- Ganz gleich, welchen Kürbis man wählt: Allen gemein ist die gute Haltbarkeit. Wintersorten sind – an einem kühlen und trockenen Ort gelagert – oft bis zu mehreren Monaten lagerfähig. Bereits geschnittener Kürbis kann, in Folie gewickelt, einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Foto: artiom.photo/
Adobe Stock

- Tipp: Einfrieren – Kürbis lässt sich hervorragend einfrieren: entweder gekocht oder auch roh. Dafür den Kürbis schälen und die Kerne entfernen, dann in Würfel schneiden. So ist er später leichter zu portionieren.

- Zubereitung: Zuerst sollten Stiel- und Blütenansatz abgetrennt werden. Danach gilt es, den Kürbis gründlich zu waschen und mit einem scharfen Messer vorsichtig zu halbieren. Die Kerne werden mit einem Löffel entfernt. Sie müssen aber nicht entsorgt werden, sondern schmecken geröstet hervorragend zu Suppen oder Aufläufen. Danach wird der Kürbis in Spalten geschnitten und je nach Sorte geschält.

- Besonders große Kürbisse vor dem Verarbeiten einfach eine halbe Stunde bei 150 °C Umluft in den Backofen legen. Auf diese Weise wird selbst das härteste Exemplar „zugänglich“.

red

KAMPF DEM KRAMPF

Tipps zur Vermeidung von Wadenschmerzen

Der reißende Schmerz im Unterschenkel weckt Millionen von Menschen nachts aus dem Schlaf: Wadenkrämpfe betreffen mehr als 40 Prozent der Deutschen. „Das ist bestimmt die Folge von Magnesium-Mangel“, heißt es gewöhnlich. Aber diese Feststellung kommt meist von Bekannten oder Freunden, nur selten von Ärzten. Denn die wissenschaftliche Datenlage, ob die Gabe von Magnesium bei nächtlichen Krämpfen wirklich hilft, ist sehr unzureichend.

Die lästigen Krämpfe können nämlich auch durch beginnende Venenleiden (Krampfader), durch Überforderung der Muskeln bei ungewohntem Sport, durch Durchblutungsstörungen, etwa bei Diabetes oder bei Reizung von Nervenwurzeln an den Bandscheiben, durch Medikamente wie Kortison (Asthmami-

tel) oder Diuretika, aber auch durch Nieren-, Schilddrüsen- oder Magen-Darm-Erkrankungen ausgelöst werden.

Treten Wadenkrämpfe immer wieder und besonders hartnäckig auf, sollte unbedingt eine ärztliche Abklärung erfolgen. Häufig hilft schon die Behandlung der vorliegenden Grunderkrankung, um die Wadenkrämpfe abzustellen. In manchen Fällen wird Chinarinden-Extrakt (Chinin) verordnet, denn die Wirksamkeit der Chinarinde ist in klinischen Studien bestätigt worden und der Extrakt ist offiziell zur Therapie und Vorbeugung nächtlicher Wadenkrämpfe zugelassen. Mit dem Arzt kann auch die mögliche Einnahme von Magnesium besprochen werden. Auf eigene Faust sollten jedenfalls keine Magnesiumpräparate eingenommen werden.

Bei plötzlichem Auftreten der schmerzhaften Wadenkrämpfe hilft es oft, die Zehen zu umfassen bei gleichzeitigem Ziehen des Fußes in Richtung Schienbein. Es kann auch hilfreich sein, aufzustehen und umherzulaufen, dabei die Füße fest auf den Boden aufsetzen. Das Massieren der Wade kann ebenso Linderung bringen wie eine warme Dusche oder das Umwickeln der Wade mit einem Tuch, das mit heißem Wasser getränkt wird.

Um künftige Wadenkrämpfe zu vermeiden, ist vorbeugend regelmäßige Fußgymnastik zu empfehlen. Auch Wärme- oder Kältebehandlungen, vor allem Kneipp'sche Güsse, können den Krampf verhindern. Der Verzicht auf Koffein, Nikotin und Alkohol kann ebenfalls wirken.

Da Krämpfe auch von einer unzureichenden Durchblutung der

Muskulatur ausgelöst werden können, sollten Betroffene unmittelbar nach den Mahlzeiten anstrengende körperliche Betätigung meiden. Denn nach dem Essen fließt das Blut hauptsächlich in den Verdauungstrakt und steht für die Durchblutung der Muskulatur nur begrenzt zur Verfügung.

red/obx



Wadenkrämpfe treten häufig nachts auf. Foto: Oporty786/Adobe Stock



„Wir sind spezialisiert auf schmerzfreie Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule.“

Dr. med. Jürgen Nothwang, Chefarzt für Unfallchirurgie und Orthopädie, Rems-Murr-Klinik Schorndorf, Leiter des zertifizierten Wirbelsäulenspezialzentrums der DWG und des European Surgical Spine Centre of Excellence

Weitere Infos:



Spitzenmedizin für die Region: Die Rems-Murr-Kliniken versorgen Menschen an zwei Standorten – immer in Ihrer Nähe!

In den Rems-Murr-Kliniken, dem medizinischen Spitzenversorger des Rems-Murr-Kreises, sind wir rund um die Uhr für Sie da. Zwei Standorte in Winnenden und Schorndorf sind auf Gesundheitsprobleme von Kopf bis Fuß spezialisiert, die unsere Experten in 26 Fachkliniken und 30 Fachzentren mit hochmoderner Diagnostik und innovativen Behandlungsmethoden lösen – zum Beispiel Roboterchirurgie, ausgezeichnete Wirbelsäulenthherapie oder zertifizierte Endoprothetik.

www.rems-murr-kliniken.de



FIT IN JEDEM ALTER

Titelthema: Sport ist für die Gesundheit essenziell



Foto: Volodymyr/Adobe Stock

Regelmäßige Aktivität stärkt den Körper, schützt vor Krankheiten und steigert das Wohlbefinden. Entscheidend ist, die passende Bewegung zu finden.

Sport ist eines der besten Mittel für ein langes und gesundes Leben. Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz, kräftigt Muskeln, hält Gelenke beweglich und schützt die Knochen. Sie kann außerdem helfen,

das Körpergewicht zu regulieren und das Risiko für zahlreiche Erkrankungen zu senken.

„Der Mensch ist für Bewegung gemacht“, betont Prof. Dr. med. Ingo Tusk,

Chefarzt der Klinik für Sportorthopädie und Endoprothetik der

Frankfurter Rotkreuz-Kliniken und Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP).

„Regelmäßige Sporteinheiten trainieren unser Herz-Kreislauf-System und können unter anderem den Blutdruck senken.“

So wird beispielsweise das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall verringert. Auch der Stoffwechsel profitiert: Regelmäßiger Sport verbessert die Wirkung von Insulin und kann dazu beitragen, einer Typ-2-Diabetes-Erkrankung vorzubeugen. Gleichzeitig stärkt körperliche Aktivität die Muskulatur. Das ist insbesondere für ältere Menschen wichtig, denn mit zunehmenden

Anzeige

VITAL + AKTIV

Sonntag, 27. September 2026 | 11 – 17 Uhr | Einlass 10.45 Uhr | Pressehaus Stuttgart-Möhringen

Die Messe für alle gesundheitsbewussten Menschen, Sport- und Wellnessbegeisterte – egal ob jung oder alt!

Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich direkt bei den Experten vor Ort!

Dafür erwartet Sie:

- ein abwechslungsreiches Vortragsprogramm sowie Mitmach-Aktionen
- die Möglichkeit bei unserem Gewinnspiel attraktive und hochwertige Preise zu gewinnen
- ein Goodie-Bag mit hilfreichen Informationen und kleinen Proben und Give aways!

Eintritt
FREI

STUTTGARTER
ZEITUNG

STUTTGARTER
NACHRICHTEN



Weitere Informationen zu den Ausstellern vor Ort gibt es unter www.zeitung-im-dialog.de/vital

Aussteller:





Zügig gehen, Rad fahren oder wandern: Erwachsene sollen sich pro Woche 150 bis 300 Minuten mit moderater Intensität bewegen.

Foto: Pattadis/Adobe Stock

dem Lebensalter nimmt die Muskelmasse ab. Kraftvolle Muskeln jedoch stabilisieren den Körper, unterstützen die Gelenke und erleichtern viele Bewegungen im Alltag. Regelmäßige Belastung regt zudem den Knochenstoffwechsel an und kann helfen, einer Osteoporose vorzubeugen. Körperliche Aktivität wirkt sich auch positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus und hilft dabei, Stress abzubauen, die Schlafqualität zu verbessern und die Stimmung zu heben.

Auch Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit profitieren von regelmäßiger Bewegung. Bei Depressionen und Angststörungen kann regelmäßiges Training eine

Behandlung sinnvoll ergänzen. „Sport ist essenziell für die Gesundheit“, bringt es Prof. Ingo Tusk auf den Punkt. „Er wirkt auf den gesamten Körper und trägt dazu bei, viele Erkrankungen zu verhindern oder ihren Verlauf günstig zu beeinflussen.“

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen pro Woche 150 bis 300 Minuten Bewegung mit moderater Intensität. Dazu gehören beispielsweise zügiges Gehen, Radfahren oder Wandern. Wer intensiver trainiert, orientiert sich an 75 bis 150 Minuten pro Woche – etwa beim Joggen oder beim schnellen Schwimmen.

Wichtig ist, die Einheiten über

mehrere Tage zu verteilen. Für Menschen, die bislang wenig Sport treiben, muss es jedoch nicht sofort das komplette Programm sein. Auch kürzere Einheiten oder mehr Bewegung im Alltag sind sinnvoll. Wer beispielsweise mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt, kurze Strecken zu Fuß zurücklegt oder die Treppe statt des Aufzugs nutzt, sorgt ganz nebenbei für zusätzliche Aktivität.

AUSDAUER UND KRAFT KOMBINIEREN

Viele Menschen verbinden Sport vor allem mit Ausdauertraining. Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Walking sind wichtige Be-

standteile eines aktiven Lebensstils. Doch auch Krafttraining sollte regelmäßig dazugehören – und zwar bis ins hohe Alter. Dabei geht es nicht darum, schwere Gewichte zu stemmen. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht reichen oft bereits aus. Kniebeugen, Liegestütze an der Tischkante oder Übungen mit einem Stuhl und einem Gummiband lassen sich problemlos zu Hause durchführen. Entscheidend ist, die Muskulatur regelmäßig zu fordern.

Eine Möglichkeit, verschiedene Trainingsformen zu verbinden, ist die sogenannte 3-3-3-Regel. Sie sieht drei Einheiten Krafttraining, drei Einheiten Ausdauertraining

Expertentipp

Anzeige

Wenn die Wirbelordnung aus den Fugen gerät

Instabilitäten der Wirbelsäule sind ein häufiges Phänomen, dass zu Problemen wie Schmerzen oder auch zu neurologischen Beschwerden führen kann. Als „Wirbelgleiten“ ist die Instabilität der Wirbelsäule bekannt und in Deutschland leiden Millionen von Menschen daran.

Das Wirbelleiden führt zu einem direkten mechanischen Problem der Nerven mit Schmerzen und neurologischen Ausfällen. Durch die Zerstörung der Bandscheibe wird das Problem verstärkt. Die Lösung besteht in der Stabilisierung und Rekonstruktion der Wirbelsäule mittels

eines Schraubenstabsystems. Die Operation wird erst nach langer persönlicher Führung des Patienten und Ausnutzung aller konservativen Maßnahmen wie Schmerztherapie, Krankengymnastik, Bewegung und einer mehrwöchigen Rehamassnahme durchgeführt. Diese aufwendige operative Versorgung gehört auf jeden Fall in die Hand eines erfahrenen Operateurs, da der Erfolg der Operation von der



Martin Deeg, Facharzt für Orthopädie und Leitender Arzt der Z.O.N. Klinik

möglichst physiologischen Rekonstruktion der Wirbelsäule abhängt.

und drei Einheiten aktive Erholung pro Woche vor. Mit aktiver Erholung sind beispielsweise Spaziergänge oder lockere Fahrradtouren gemeint. Der Körper bleibt dabei in Bewegung, ohne stark belastet zu werden.

Der Ansatz gilt unter Fachleuten als sinnvoll, weil er Krafttraining und Ausdauer miteinander verbindet und zugleich Erholungsphasen berücksichtigt. Die Regel ist dabei kein starres Programm: Entscheidend ist, die Trainingshäufigkeit an die eigene Fitness, den Gesundheitszustand und den Alltag anzupassen.

Welcher Sport bei welcher Erkrankung?

Regelmäßige Bewegung ist bei vielen Erkrankungen ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Bei Bluthochdruck etwa können Ausdauersportarten wie Walking, Radfahren oder Schwimmen helfen, den Blutdruck günstig zu beeinflussen und das Herz-Kreislauf-System zu stärken.

Bei Typ-2-Diabetes empfiehlt sich nach Rücksprache mit dem Arzt eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining, die sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken kann. Menschen mit Arthrose profitieren oft von gelenkschonenden Sportarten: Radfahren, Schwimmen oder Wassergymnastik bringen den Körper in Bewegung, ohne die Gelenke stark zu belasten.

Auch bei Osteoporose ist Bewegung wichtig. Bei dieser Erkrankung stärkt das passende Krafttraining Muskeln und Knochen. Ergänzend ist Gleichgewichtstrai-



Keine täglichen Höchstleistungen sind gefragt. Entscheidend ist, regelmäßig aktiv zu sein. Am Ende muss die sportliche Aktivität zum Leben passen. Dann profitiert man am meisten davon.

Foto: Adobe Stock/Prostock-studio

ning sinnvoll, um das Sturzrisiko zu senken. Bei Rückenschmerzen helfen gezielte Übungen zum Aufbau der Rumpfmuskulatur. Yoga und Pilates fördern Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Stabilität.

Bei Depressionen und Angststörungen kann Sport eine Behandlung unterstützen. Besonders Aktivitäten im Freien wie Wandern, Radfahren oder Spaziergänge verbinden körperliche Aktivität mit Zeit an der frischen Luft. Welche Sportart und welche Belastung geeignet sind, hängt jedoch immer von der individuellen Erkrankung und dem Gesundheitszustand ab. Bei bestehenden Be-

schwerden sollte das Training ärztlich abgestimmt werden.

Wann kann Sport ungesund werden?

Mehr ist nicht automatisch besser. „Wer zu intensiv trainiert und dem Körper zu wenig Zeit zur Erholung lässt, riskiert eine Überlastung“, erklärt Prof. Ingo Tusk. Gerade bei anspruchsvollen Sporteinheiten sind Pausen und ausreichend Schlaf wichtige Bestandteile eines gesunden Trainings. „Bei Fieber und akuten Infektionen sollte ganz auf Sport verzichtet werden.“ Der Körper braucht seine Kräfte dann für die Abwehr der Erkrankung. Auch

Schmerzen müssen ernst genommen werden. Ein leichter Muskelkater nach ungewohnter Belastung ist etwas anderes als anhaltende oder zunehmende Schmerzen. Sie können ein Warnsignal sein und sollten abgeklärt werden.

Vorsicht ist außerdem bei extremen Wetterbedingungen geboten. Große Hitze kann den Kreislauf stark belasten, bei großer Kälte muss sich der Körper ebenfalls besonders anstrengen. Das Training sollte dann angepasst oder gegebenenfalls verschoben werden.

Auch bei Nahrungsergänzungsmitteln ist ein kritischer Blick wichtig. Gerade jüngere Menschen stoßen in sozialen Medien auf zahlreiche Versprechen rund um Muskelaufbau, Leistungssteigerung und schnelle Erfolge. Doch nicht jedes Produkt ist sinnvoll oder notwendig. Wer über Nahrungsergänzungsmittel nachdenkt, sollte sich am besten ärztlich beraten lassen.

Am Ende muss Sport vor allem zum eigenen Leben passen. Es geht nicht darum, jeden Tag Höchstleistungen zu erbringen oder einem perfekten Trainingsplan zu folgen.

Entscheidend ist, regelmäßig aktiv zu sein, Ausdauer und Kraft miteinander zu verbinden und dem Körper ausreichend Erholung zu gönnen. Wer eine Bewegungsform findet, die Freude macht und sich dauerhaft in den Alltag integrieren lässt, tut viel für seine Gesundheit und kann in jedem Alter von den positiven Effekten profitieren. *Brigitte Bonder*

Expertentipp

Anzeige

Klein im Ohr, groß im Erlebnis

Gutes Hören und ein möglichst unauffälliges Hörgerät – das lässt sich heute gut verbinden. Moderne Im-Ohr-Hörlösungen sitzen direkt im Gehörgang, sind dabei diskret und haben einen hervorragenden Klang. Wer wissen möchte, welche Möglichkeiten aktuelle Hörgeräte bieten,

kann sich beim Infotag am 2. Oktober in der Hörerlebniswelt unverbindlich informieren.

An diesem Tag stehen neben dem Team von iffland.hören auch Experten führender Hörgeräte-Hersteller für persönliche Fragen und Gespräche zur Verfügung. Sie geben Einblicke in die neuesten Im-Ohr-Lösungen und zeigen, wie die kleinen Hörhelfer Diskretion mit Klangleistung, Benutzerfreundlichkeit

und Konnektivität kombinieren. Und weil Hören vor allem eines ist: etwas, das man selbst erleben muss, lässt sich in der Hörerlebniswelt moderne Hörtechnologie auch einfach per Kopfhörer ausprobieren. Aktuelle Funktionen werden anschaulich demonstriert und machen technische Möglichkeiten direkt erlebbar. Der Infotag findet am 2. Oktober ab 10 Uhr in der iffland.hören Hörerlebniswelt, Kronenstraße 7



Peter Eberhardt, Filialleitung, iffland.hören Stuttgart-Mitte

in Stuttgart, statt. Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

JEDER SCHRITT ZÄHLT

Titelthema: Bewegung sollte so selbstverständlich sein wie Zähneputzen

Bewegung hält den Körper fit, stärkt Herz und Kreislauf, unterstützt Muskeln und Gelenke und kann das Risiko für zahlreiche Erkrankungen senken. Trotzdem fällt es vielen Menschen schwer, regelmäßig Sport zu treiben. Nach einem langen Arbeitstag fehlt die Energie, am Wochenende stehen andere Termine an und schon ist eine weitere Woche vergangen, ohne dass man sich ausreichend bewegt hat.

Dabei muss der Einstieg gar nicht kompliziert sein. „Wer sich kleine, realistische Ziele setzt und Bewegung Schritt für Schritt in den Alltag integriert, kann leichter dauerhaft aktiv werden“, erklärt Prof. Ingo Tusk, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP).

„Zehn bis 15 Minuten Bewegung pro Tag sind ein guter Anfang.“

Entscheidend ist, eine Sportart zu finden, die zu den eigenen Vorlieben und zum Alltag passt. Wer gerne draußen unterwegs ist, kann spazieren gehen, joggen, Rad fahren oder wandern. Auch Schwimmen, Yoga, Gymnastik oder ein kurzes Tischtennismatch sind gute Möglichkeiten, aktiv zu werden. Gut geeignet für den Einstieg sind auch Nordic Walking, leichtes Krafttraining oder gelenkschonende Wassergymnastik.

„Freude ist ein großer Aktivator“, weiß Prof.

Ingo Tusk. „Deshalb lohnt es sich,

verschiedene Aktivitäten auszuprobieren und herauszufinden, was einem persönlich Spaß macht.“ Denn wer Freude an der Bewegung hat, bleibt meist langfristig dabei.

Auch im Alltag bieten sich zahlreiche Gelegenheiten, aktiver zu sein: Treppen statt Aufzug, kurze Wege zu Fuß oder mit dem Rad, ein Spaziergang in der Mittagspause.

Selbst kleine Bewegungsimpulse – etwa ein paar Schritte beim Telefonieren oder ein kurzer Gang am Abend – tragen dazu bei, den Körper regelmäßig in Schwung zu halten. „Solche Mini-Einheiten fügen

sich unauffällig in den Tagesablauf ein und werden rasch zur Routine“, weiß Prof. Ingo Tusk. „Bewegung sollte so selbstverständlich sein wie Zähneputzen.“ Zusätzliche Unterstützung können feste Termine geben. Wer bestimmte Zeiten in der Woche bewusst für sportliche Aktivität reserviert, schafft Verbindlichkeit. Auch gemeinsame Unternehmungen mit Freunden oder der Familie sowie Angebote von Sportgruppen können helfen, die Motivation aufrechtzuerhalten. Fitnessuhren und Apps sind ebenfalls nützlich, wenn sie realistische Ziele setzen und Fortschritte sichtbar machen. Ein erreichtes Tagesziel oder eine kleine Belohnung kann zusätzlich motivieren. *Brigitte Bonder*



Foto: ETAP/Adobe Stock

Expertentipp

Anzeige

Kniearthrose – individuelle Knieendoprothetik

Das Kniegelenk ist sehr häufig von Arthrose betroffen. Ist der Gelenkknorpel stark geschädigt, fehlt die notwendige „Gleitschicht“ auf den Gelenkflächen. Reibt Knochen auf Knochen, haben Betroffene Schmerzen bei der Bewegung, in späterem Stadium auch in der Ruhe. Die Lebensqualität ist dadurch meist stark beeinträchtigt. Eine Versorgung mit einem künstlichen Kniegelenk kann die Lebensqualität zurückbringen. Mit modernen Prothesensystemen können Patienten meist frühere Aktivitäten wie Wandern oder Skifahren wieder aufnehmen. Um ein gutes Ergebnis zu erzielen, ist es äußerst wichtig, bei der Behandlung individuell vorzugehen und den Patienten auch nicht überzuversorgen. Denn es muss nicht immer das ganze Kniegelenk ersetzt werden! Das Kniegelenk besteht aus drei Gelenkanteilen. Dem innenseitigen (medialen) Gelenk und dem

außenseitigen (lateralen) Gelenk zwischen dem Oberschenkel (Femur) und dem Schienbein (Tibia), dem sogenannten Femorotibialgelenk. Der dritte Gelenkanteil ist die Gelenkfläche zwischen Kniescheibe und Oberschenkel, diese nennt man Patellofemoralgelenk. Jeder Gelenkanteil kann für sich allein, aber auch in Kombination von einer Arthrose befallen sein.

Geschädigte Areale ersetzen

Bei der Planung einer Kniegelenksprothese ist es deshalb äußerst wichtig, individuell vorzugehen. Nach einer genauen Diagnose durch eine eingehende Untersuchung und spezielle Röntgenaufnahmen und ggf. MRT können die Areale im Kniegelenk identifiziert werden, die für die Beschwerden und Schmerzen verantwortlich sind. Sind diese Flächen so stark geschädigt, dass keine gelenkerhaltenden Verfahren Erfolg ver-

sprechend sind, muss der Patient über die Möglichkeiten der Endoprothetik aufgeklärt werden. Es sollten in jedem Fall nur die Gelenkanteile ersetzt werden, die beim Patienten durch die Arthrose geschädigt sind und ihm dadurch Probleme verursachen. Abgesehen davon, dass dies einen kleineren Eingriff für den Patienten bedeutet, der minimalinvasiv durchgeführt werden kann, ist auch eine in 15 bis 20 Jahren eventuell notwendige Wechselloperation einfacher durchführbar. Bei einer Teilprothese bleibt deutlich mehr Knochensubstanz erhalten, sodass bei einem Wechsel mehr Optionen möglich sind. Ersetzt man dagegen gleich das ganze Kniegelenk, werden diese Optionen unnötig minimiert.

Muskulatur auftrainieren

Aus diesen Gründen sollten Patienten in ein Zentrum für Endoprothetik gehen, das alle operativen Behandlungsmöglichkeiten und Verfahren anbietet und auch in entsprechender Häufigkeit durchführt. Die Ergebnisse



Prof. Dr. med. Bernd Fink, Zentrum für Endoprothetik, Wechsellendoprothetik und Rheumaorthopädie, Orthopädische Klinik Markgröningen

des (Teil-)Gelenkersatzes sind bei korrekter Indikation und ausreichend großer Erfahrung des Operateurs sehr gut. Ein Vorteil für die schnellere Genesung ist, wenn bereits vor der Operation Muskulatur auftrainiert und Beweglichkeit verbessert wird. Durch die modernen minimalinvasiven Operationsverfahren ist das Kniegelenk nach der Operation meist schnell belastbar, sodass die Reha-Maßnahmen kurze Zeit später aufgenommen werden können. Bereits nach wenigen Wochen können die Patienten in der Regel schmerzfrei Fahrrad fahren und wieder längere Gehstrecken bewältigen.



GUT FÜR KÖRPER UND GEIST

Titelthema:
Bewegung stärkt nicht nur Muskeln

Bewegung macht nicht nur Muskeln stark: Sie hilft beim Stressabbau, verbessert die Stimmung und hält das Gehirn leistungsfähig.

Ob zügiger Spaziergang, Radtour oder Joggingrunde – wenn wir uns bewegen, tun wir nicht nur unserem Körper etwas Gutes, sondern auch unserem Gehirn. Viele Menschen kennen das Gefühl, nach dem Sport den Kopf freier zu haben und ausgeglichener zu sein. Tatsächlich beeinflusst körperliche Aktivität nachweislich Prozesse im Gehirn und

verbessert Stimmung, Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit. „Körperliche Bewegung setzt im Körper eine ganze Kaskade von Mechanismen in Gang, die sich positiv auf das Gehirn auswirken“, erklärt Priv.-Doz. Dr. med. Eva Schäffer vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Kiel und Sprecherin der Taskforce Prävention der Deutschen Gesellschaft für Neurologie. „Das gilt insbesondere für moderates bis intensives Ausdauertraining.“ Im Körper laufen dabei vielfältige biologische Prozesse ab.

„Eines der wichtigsten Elemente ist die Ausschüttung von Nervenzellwachstumsfaktoren unter anderem aus der Muskulatur, die über den Blutkreislauf ins Gehirn gelangen und dort zur besseren Vernetzung von Nervenzellen beitragen“, betont Dr. Eva Schäffer.

SPORT FÜR NEUE NERVENZELLEN

„In bestimmten Hirnregionen können sogar neue Nervenzellen entstehen.“ Das Gehirn wird besser durchblutet und es entstehen

neue Gefäße. „Langfristig stärkt regelmäßiger Sport die Widerstandsfähigkeit des Gehirns gegenüber altersbedingten Abbauprozessen und neurologischen Erkrankungen“, erklärt die Expertin. Studien weisen darauf hin, dass regelmäßige Bewegung das Risiko für Schlaganfall, Demenzen und die Parkinsonkrankheit senken kann. Sport ist damit weit mehr als Training für Muskeln und Kondition, er ist eine Investition in die Gesundheit des Gehirns.

Regelmäßige Bewegung wirkt

Expertentipp

Anzeige

Sind Sie Bauchschläfer?

Circa zwölf Prozent der Deutschen schlafen am liebsten auf dem Bauch. Gründe dafür können sein, dass sie in Bauchlage ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit empfinden oder eine Gewohnheit aus Kindheitstagen, da Babys früher oft auf den Bauch gedreht wurden. Ein

weiterer Grund könnte sein, dass die Matratze oder das Bett zu hart sind und der Schlafende in Bauchlage versucht, Druck auf Schulter und Hüfte zu vermeiden. Allerdings ist die Bauchlage medizinisch betrachtet nicht zu empfehlen. Denn sie führt zu einer starken Verdrehung der Halswirbelsäule im Schlaf und dazu, dass der Rumpf oftmals zu tief in die Matratze einsinkt. So wird die Lendenwir-

belsäule überstreckt. Außerdem wird in Bauchlage die Atmung erschwert, das kann die Sauerstoffversorgung und damit die Regeneration im Schlaf reduzieren. Besser ist eine Rücken- oder Seitenlage. Sie wird erleichtert durch die für den Schlafenden passende Matratze, die die Schulter und Hüfte entlastet und gleichzeitig die Taille stützt, sowie durch ein in Härte und Höhe angepasstes Kissen. Eine profes-



Martin Windmüller, Geschäftsführer
Betten- und Wäschehaus Windmüller

sionelle Vermessung beim qualifizierten Schlafberater vor Ort hilft hier bei der Auswahl.

sich im Alltag direkt auf die Stressverarbeitung aus und hilft uns, Belastungen besser zu bewältigen und uns zu erholen.

Das hat einen einfachen Grund: Stress versetzt uns in Alarmbereitschaft. Herzschlag und Atmung beschleunigen sich, der Organismus stellt Energie für eine mögliche Flucht oder körperliche Anstrengung bereit. Früher war das überlebenswichtig, heute sitzen viele Menschen in stressigen Situationen am Schreibtisch und die bereitgestellte Energie wird nicht verbraucht. Sport hilft dabei, diese Stressreaktion wieder abzubauen. Dabei werden auch hormonelle Mechanismen aktiviert, die das seelische Befinden beeinflussen. „Auf die Stimmung kann sich körperliche Aktivität unter anderem über Hormonwege auswirken“, weiß Eva Schäffer. „Etwa durch eine Regulierung von Cortisol oder durch eine Ausschüttung von Adipo-

nektin, einem Hormon aus dem Fettgewebe, das im Gehirn an stimmungsrelevanten Prozessen beteiligt sein kann.“ Viele Menschen fühlen sich deshalb nach dem Sport entspannter und ausgeglichener.

SPORT FÖRDERT STRESSABBAU

Gleichzeitig wird das Gehirn während der Bewegung intensiv gefordert: Bewegungsabläufe müssen koordiniert, Sinneseindrücke verarbeitet und Entscheidungen getroffen werden. Dadurch rücken belastende Gedanken häufig in den Hintergrund.

Auch Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit können davon profitieren: Studien zeigen, dass regelmäßige Bewegung nicht nur das Wohlbefinden steigert, sondern auch Aufmerksamkeit und Denkvermögen unterstützt. Regelmäßige Bewegung kann zu-

dem die Schlafqualität verbessern. Erholsamer Schlaf wiederum spielt eine zentrale Rolle für die Regeneration des Gehirns, die Gedächtnisbildung und die emotionale Stabilität.

Die positiven Effekte entstehen nicht durch eine einzelne Trainingseinheit, sondern durch regelmäßige Aktivität. Schon zügiges Gehen, Radfahren oder

Schwimmen können dazu beitragen, die geistige Leistungsfähigkeit bis ins höhere Alter zu erhalten. Dabei müssen es keine sportlichen Höchstleistungen sein. Entscheidend ist vielmehr, Bewegung fest in den Alltag zu integrieren – ob beim Spaziergang, auf dem Fahrrad oder beim Sport im Verein.

Brigitte Bonder



Sport fördert gesunden Schlaf. Gesunder Schlaf fördert die emotionale Stabilität.

Foto: Sergii Mostovyi/Adobe Stock

Anzeige

**50 %
3 Monate**

+ Anschlussgebühr entfällt*

Weniger Sorgen. Mehr Sicherheit.

Für Sie und Ihre Liebsten!

Sie kümmern sich. Denken mit. Rufen an. Und trotzdem bleibt die leise Frage im Hinterkopf: Was, wenn etwas passiert und niemand merkt es? Mit unserem Hausnotruf ist Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt.



Gleich informieren!

johanniter.de/hausnotruf50

0800 0191414 (gebührenfrei)

* Unsere Jubiläumsaktion: 50 % Rabatt auf die ersten drei Monate und die einmalige Anschlussgebühr entfällt zusätzlich. Gültig im Regionalverband Stuttgart. Zu den Aktionsbedingungen besuchen Sie: www.johanniter.de/hausnotruf50



JOHANNITER

LANGE WARTEZEIT, VIELE HÜRDEN

Allgemeinmedizin:
Tipps für die Suche nach
einem Facharzttermin

Foto: Stillfix/Adobe Stock

Termine bei einem Facharzt sind begehrte. Gesetzlich Versicherte brauchen bei der Terminsuche allerdings vor allem Geduld und gute Nerven. Für die meisten Fachärzte sind Wartezeiten von vier Wochen und mehr die Regel. Und Gesundheitsexperten befürchten, dass es in Zukunft noch schwerer wird, einen zeitnahen Termin zu bekommen. Gut zu wissen: Wer ein paar Tipps beherzigt und strategisch vorgeht, kann eventuell etwas schneller einen der heiß be-

gehrten Stühle im Wartezimmer ergattern.

Je nach Fachrichtung unterscheiden sich die Wartezeiten bei Fachärzten deutlich. Zu den Top Ten mit den längsten Wartezeiten gehören Neurologen, Psychiater, Schmerztherapeuten, Dermatologen und Kardiologen. Bei diesen kann es zum Teil bis zu mehreren Monaten dauern, bis es für gesetzlich Versicherte mit einem Termin klappt. Etwas besser sieht es zumeist bei Augenärzten, Gynäkologen und HNO-Ärzten aus.

„Wenn in der Nähe kein Facharzt verfügbar ist, sollte man zeitlich flexibel sein und auch längere Anfahrten einplanen“, lautet der Rat des Vorstandsvorsitzenden der Kassenärztlichen Vereinigung in Baden-Württemberg, Dr. Karsten Braun. Vor allem in ländlichen Regionen mit dünnerer Facharztdichte lohne es sich, den Radius zu erweitern. Mögliche Alternativen sind Kliniken mit ambulanten Sprechstunden für Patienten mit einer Überweisung. Tipp: möglichst nicht

vor Ferienbeginn oder direkt nach Ferienende auf Terminsuche gehen und sich informieren, ob Praxen eventuell Wartelisten für kurzfristige Absagen führen. In dringenden Fällen sind eventuell auch offene Sprechstunden eine Option. Orthopäden, Dermatologen und HNO-Ärzte sind zum Beispiel verpflichtet, fünf Stunden in der Woche Termine ohne vorherige Anmeldung anzubieten. Allerdings sollte man hier entsprechende Wartezeiten einplanen.

Expertentipp

Anzeige

Nervenzellen trainieren

Ein Familienfest, alle sitzen gemeinsam am Tisch, genießen gutes Essen und gute Gespräche, der Geräuschpegel steigt. Menschen, die ein Hörgerät tragen, fällt in solch lauter Umgebung das Verstehen dessen, was gesprochen wird, teilweise schwer. Das liegt jedoch nicht am Hör-

gerät. Sprache verstehen passiert nämlich nicht nur in den Ohren, sondern vor allem im Gehirn. Im dortigen Hörzentrum gibt es ein engmaschiges Netz an Nervenzellen, die für den eigentlichen Wahrnehmungsprozess zuständig sind. Durch einen Hörverlust werden weniger Reize ins Gehirn weitergeleitet und in der Folge die Nervenzellenverbindungen sukzessive abgebaut. Deshalb

empfehlen Experten ein spezielles Gehörtraining, das die Nervenzellen im Hörzentrum kontinuierlich anregt und aktiv hält. Das Training besteht aus gezielten Hör- und Verstehübungen, die die kognitiven Fähigkeiten der Betroffenen wieder verbessern können und schon nach wenigen Wochen zu spür- und messbaren Hörerfolgen führen können. Ein regelmäßiges Training kann somit helfen, Sprache



Simon Huth, geschäftsführender Gesellschafter Huth hören GmbH & Co. KG

wieder besser zu verstehen – auch in lauter Umgebung und unabhängig vom Hörgerät.

Eine weitere Möglichkeit, zeitnah einen Facharzttermin zu bekommen, ist der sogenannte Hausarztvermittlungsservice. „Hausärzte sind oft gut vernetzt und können Patienten direkt an einen Facharzt vermitteln, wenn es sich um ein dringliches Problem handelt“, erklärt Dr. Karsten Braun. Gerade für ältere Menschen ist dies eine enorme Erleichterung. Hilfestellung bei der Terminvergabe erhalten gesetzlich Versicherte zudem über die Vermittlungsplattform der Kassenärztlichen Vereinigung. Die sogenannten Terminservicestellen sind erreichbar über die Hotline 116 117, das Onlineportal oder die offizielle App. Achtung: Für viele Fachärzte ist ein zwölfstelliger Dringlichkeits- bzw. Vermittlungscode nötig, der auf der Überweisung vermerkt sein muss. Darüber hinaus bieten auch viele Krankenkassen ihren Kunden einen eigenen Terminservice an, um sie bei der schwierigen Fach-

arztsuche zu unterstützen. Telefonische Warteschleifen mit Abfragefunktionen, lange Anfahrtswege und Online-Buchungsportale, all das stellt gerade Senioren oft vor unüberwindliche Hürden. „In der Tat kann es gerade für ältere Patienten Probleme bei der Zugangsgerechtigkeit bei digitalen Tools geben. Deshalb dürfen digitale Angebote die telefonische Erreichbarkeit der Praxen nicht gänzlich ersetzen“, darauf macht Dr. Karsten Braun aufmerksam.

ÄLTERE PATIENTEN OFT ÜBERFORDERT

Wer die Möglichkeit habe, Termine online zu buchen, solle diese Option allerdings nutzen, auch um die Praxen zu entlasten. „Wir rechnen mit einer deutlichen Verschlechterung des Versorgungsangebots und machen uns auch Sorgen bei der Terminvergabe“, so die Prognose von Dr. Karsten Braun. Grund sei das

geplante Beitragsstabilisierungsgesetz, das im Wesentlichen im nächsten Jahr in Kraft treten wird, um die prognostizierten Defizite bei den gesetzlichen Krankenversicherungen abzufedern. Befürchtet wird eine weitere De-

ckelung der Arzthonorare. „Für die Haus- und Fachärzte fällt zudem der Vermittlungsbonus weg und die Frage wird sein, wie sollen wir Ärzte motivieren, für unbezahlte Leistungen noch mehr zu arbeiten?“ Ute Stabingies



Mit ein wenig Glück verhilft der Hausarzt zu einem schnelleren Facharzttermin über sein Netzwerk.
Foto: Dragos Condrea/Adobe Stock

Anzeige

SPORTHEUM



IHRE SPORTKLINIK FÜR DIE REGION STUTTGART

Zertifiziertes Zentrum für Gelenkchirurgie, Orthopädie, Sportmedizin und Rehabilitation.

Stuttgarter Str. 30 | 70736 Fellbach | Tel.: 0711 402666-0 | www.sportheum-sportklinik.de



REICHT DIE SICHT NOCH AUS?

Augenheilkunde: Ein Sehtest bringt Gewissheit



Richtige Sicht ist wichtig im Straßenverkehr.

Foto: Christin Klose/dpa

Für viele Menschen ist der Sehtest vor dem Führerschein eine einmalige Angelegenheit. Der ist nämlich verpflichtend und benötigte Sehhilfen werden eingetragen. Doch mit zunehmendem Alter nimmt das Sehvermögen langsam ab. Marcellus Kaup vom Tüv Süd rät daher zu Sehtests in Eigenverantwortung. Und das nicht ohne Grund: Laut Schätzungen des Berufsverbands der Augenärzte in Deutschland (BVA) sind jährlich rund 300 000 Verkehrsunfälle auf schlechtes Sehen zurückzuführen. Der BVA geht zudem davon aus, dass es eine weitaus höhere Dunkelziffer gibt.

Möglichst alle zwei Jahre, egal ob

Brillenträger oder nicht, sollten die Augen überprüft werden. Das empfiehlt Matthias Krause als ärztlicher Leiter des OSG Augenzentrums Nürnberg. Die genauen Kontrollintervalle legt im Idealfall der eigene Augenarzt nach einer gründlichen Untersuchung individuell fest.

SEHSCHWÄCHE NIMMT MIT DEM ALTER ZU

Dabei können zahlreiche Faktoren wie das Alter des Patienten, mögliche Augenerkrankungen oder die Art und Stärke der Brille eine Rolle spielen.

Ab dem 40. Lebensjahr nimmt die menschliche Sehkraft meist

Expertentipp

Anzeige

„Man spürt es nicht, aber es hat Konsequenzen“: Warum das Risiko für Gürtelrose mit dem Alter steigt

Mit dem Älterwerden gibt es ein besonderes Problem: Das Immunsystem wird zusehends schwächer. Ab einem Alter von etwa 50 Jahren kann sich der Körper gegen gewisse Krankheiten einfach nicht mehr so gut wehren. Diese Alterung des Immunsystems, die sogenannte Immunseneszenz, ist ein ganz normaler Prozess. Man spürt das zwar nicht, aber es hat Konsequenzen. So steigt beispielsweise das Risiko für eine Gürtelrose-Erkrankung. Und dieses Risiko wird häufig unterschätzt – dabei erkrankt etwa jeder Dritte im Laufe seines Lebens an Gürtelrose.

Die ersten Anzeichen einer Gürtelrose sind sehr schwer zu erkennen. Man fühlt sich geschwächt und unwohl. Die Symptome sind sehr unspezifisch. Das ist auch der Grund, warum die Gürtelrose häufig nicht früh genug erkannt wird. Nach dem Abklingen einer Gür-

telrose können sehr starke neuropathische Schmerzen zurückbleiben, die von geschädigten Nerven ausgehen und Monate, in manchen Fällen sogar Jahre andauern. Diese Schmerzen sind einfach schrecklich, um es einmal ganz deutlich zu sagen. Sie fühlen sich an wie Stromstöße, kommen ganz plötzlich und verschwinden auch wieder. Aber das kann sich über eine sehr lange Zeit hinziehen.

Sich gesund fühlen reicht nicht immer aus

Das biologische und das gefühlte Alter können sich stark unterscheiden. Als Geriater führen wir häufig lange Gespräche mit unseren Patienten und versuchen ihnen klarzumachen, dass trotz eines guten Allgemeinzustands mit dem Alter das Risiko für bestimmte Krankheiten wie zum Beispiel Gürtelrose steigt. Hier bin ich

als Arzt immer wieder gefragt, meine Patienten über entsprechende Vorsorgemaßnahmen aufzuklären.

Das Wichtigste in der Kommunikation mit dem Hausarzt ist Ehrlichkeit. Das ist, glaube ich, das „A und O“ im Verhältnis zwischen Arzt und Patient.

„Werden Sie zum Partner Ihres Arztes“

Grundsätzlich, aber insbesondere in der zweiten Lebenshälfte, ist es wichtig, einen festen Hausarzt oder eine feste Hausärztin zu haben. So kann ein vertrauensvolles Verhältnis entstehen. Wenn der Arzt oder die Ärztin Sie lange kennt, können Veränderungen bei den Untersuchungen leichter erkannt werden. Bei einem vertrauensvollen Arzt-Patienten-Verhältnis können Sie auch besser über persönliche Dinge sprechen, und Sie trauen sich vielleicht eher, aktiv nachzufragen. Das gilt



Foto: Ricardo Molina

Dr. med. Jürgen Bludau, Facharzt für Innere Medizin mit über 25 Jahren klinischer Erfahrung in der Geriatrie

zum Beispiel auch für das Thema Gürtelrose.

Werden Sie zum Partner Ihres Arztes! Was bedeutet das? Sie sollten sich aktiv um Ihre Gesundheit kümmern. Bereiten Sie sich auf die Arztbesuche vor, indem Sie sich überlegen, welche Fragen Sie stellen möchten. Organisieren Sie sich, und schreiben Sie die Fragen auf, damit Sie nichts vergessen und die zur Verfügung stehende Zeit mit Ihrem Arzt gut nutzen können: Was muss ich noch machen? Worauf sollte ich besonders achten? Wie kann ich meine Gesundheit noch verbessern? Lassen Sie sich beraten, und fragen Sie aktiv nach Vorsorgemaßnahmen.

zunehmend ab. Dabei kündigen sich Sehprobleme laut Marcellus Kaup oft schleichend an und lassen sich nicht immer auf Anhieb identifizieren.

Bei der Augenkrankheit grauer Star (Katarakt) etwa trübt sich die Augenlinse. Symptome äußern sich etwa durch erhöhte Blendempfindlichkeit beim Fahren, einen milchigen Schleier und langsam zunehmende Sehstörungen. Abhilfe: In Deutschland werden nach Angaben der Prüforganisation jährlich rund 900 000 Katarakt-Operationen durchgeführt.

AUGENOPERATION – WAS DANN?

Nach einer erfolgreichen Augenoperation – etwa Augenlasern – ist es wichtig, einen entsprechenden Eintrag zum Tragen von Brillen oder Kontaktlinsen von der Führerscheinstelle austragen zu

lassen. Dazu muss ein neuer Sehtest vorgelegt werden.

Während für den Führerschein der Klasse B in der Regel ein normaler Sehtest ausreicht, ist bei Lkw- oder Bus-Führerscheinen laut TÜV Süd oft ein augenärztliches Gutachten erforderlich. Eine Anfrage bei der zuständigen Behörde bringt Klarheit.

Der ADAC weist auf seiner Internetseite darauf hin, dass man zwar nicht verpflichtet ist, erforderliche Brillen oder Kontaktlinsen im Führerschein nachtragen zu lassen, falls sich das Sehvermögen im Laufe der Jahre verschlechtert, doch tragen müsse man die Sehhilfe dennoch.

Nadja Aumiller/dpa

Regelmäßige Sehtests sind auch für Nichtbrillenträger sinnvoll.

Foto: Wavebreak Media LTD/
Adobe Stock



Anzeige



KLEIN IM OHR. GROSS IM HÖRERLEBNIS.

Entdecken Sie moderne In-dem-Ohr-Hörsysteme bei unserem Infotag am 2. Oktober.

Erleben Sie aktuelle Hörtechnologien, probieren Sie verschiedene Im-Ohr-Lösungen aus und sprechen Sie direkt mit den Experten der führenden Hersteller. Persönlich beraten. Herstellerübergreifend informiert. Weil gutes Hören genauso individuell ist wie der Mensch, der dahintersteht.

Einfach vorbeikommen und unverbindlich informieren!
iffland.hören Hörerlebniswelt, Kronenstraße 7, 70173 Stuttgart

02.10.2026 ab 10 Uhr
IM-OHR-HÖRGERÄTE-INFOTAG
iffland.hören Hörerlebniswelt
Kronenstraße 7, 70173 Stuttgart

HEISS – KALT – HEISS – KALT

Frauenheilkunde: Das Phänomen Wechseljahre

Beim Thema Wechseljahre herrscht für viele Frauen Unsicherheit, denn oft ist die Situation nicht eindeutig. Perimenopause, Menopause, Wechseljahre: Was ist was?

Etwa ab einem Alter von 40 Jahren müsse man damit rechnen, dass irgendwann die sogenannte Perimenopause losgeht, sagt Katrin Schaudig, Gynäkologin und Podcasterin aus Hamburg. So wird die Phase vom Beginn der Wechseljahre bis zur letzten Regelblutung genannt. Von der Menopause spricht man in der Medizin, wenn es seit zwölf Monaten keine Blutung mehr gegeben hat. Daher lässt sich die Menopause in aller Regel erst im



Ab etwa einem Alter von 40 Jahren ist mit den ersten Wechseljahr-Symptomen zu rechnen.
Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Rückblick bestimmen. Im Anschluss folgt die Postmenopause als letzte Phase.

Wechseljahre lautet hingegen der Überbegriff für diese gesamte hormonelle Übergangszeit. Als durchschnittliche Dauer der Wechseljahre gelten fünf bis acht Jahre. „Es gibt ein paar Anzeichen, die klar dafür sprechen, dass man die Phase der Wechseljahre begonnen hat“, sagt Katrin Schaudig. Unter anderem können das sein:

- ein unregelmäßiger Zyklus. „Das ist ein sehr wichtiger Indikator“, sagt sie, „zumindest für Frauen, die bisher einen regelmäßigen Zyklus hatten.“
- Schlafstörungen, besonders,

Expertentipp

Anzeige

Starker Rücken gegen Schmerzen

Die Wirbelsäule ermöglicht dank ihrer Doppel-S-Form und ihres Aufbaus das aufrechte Gehen, sie sorgt für Stabilität und schützt Rückenmark sowie Nervenwurzeln. Ihre einzigartige Beweglichkeit als Bindeglied zwischen Kopf und Becken gewinnt sie durch ihre kleinen Wirbelgelenke, ihre Bandscheiben, den Bandapparat und vor allem durch harmonisches Zusammenspiel ihrer Muskelgruppen. Im Lauf des Lebens ist die Wirbelsäule vielerlei Belastungen ausgesetzt und unterliegt einem natürlichen Verschleiß, der mit Beweglichkeitsverlust einhergeht. Verletzungen, Entzündungen, aber auch Wirbeltumore verursachen hiervon unabhängig Beweglichkeitsstörungen und Schmerzen und benötigen eine individuelle Diagnostik und Therapie.

Nicht immer ist bei Wirbelsäulenproblemen eine Operation nötig. Überwiegend handelt es sich bei Wirbelsäulenschmerzen um

sogenannte unspezifische Rückenschmerzen aufgrund mangelnden Eigentrainings. Die Entscheidung „OP ja oder nein“ hängt wesentlich von der Schmerzursache ab und wird am besten durch ein Team aus Fachleuten verschiedener Berufsgruppen getroffen. Wenn ein Rückenproblem plagt, ist deshalb gut aufgehoben in einem zertifizierten Wirbelsäulenzentrum mit fach- und berufsgruppenübergreifender Zusammenarbeit.

Maßgeschneiderte Behandlung

Um die Erfolgsaussichten einer OP richtig einschätzen zu können, sind umfangreiche Kenntnisse der Schmerzursache, der Wirbelsäulenanatomie, -biomechanik, -kinematik und -kinetik sowie der vielseitigen operativen Verfahren unabdingbar. Zudem ist es besonders wichtig, individuell auf den Menschen einzugehen und den gesamten Körper im Blick zu behalten. Denn jede Wirbelsäule hat ihre eigene Geschichte. In einem Fachzentrum legt ein Team von Wirbelsäulenthérapeuten und Therapeuten

unterschiedlicher Disziplinen besonders großen Wert darauf, mehr über diese individuelle Geschichte zu erfahren und ein maßgeschneidertes Behandlungskonzept für den Patienten zu erstellen.

Weiterbildung und Zertifizierung

Ziel aller Bemühungen, ob nichtchirurgisch oder operativ, ist immer, die Bewegungsfähigkeit der Gelenke auf Dauer zu erhalten und die Geschichte der Wirbelsäule gesund fortzuschreiben. Falls eine OP unausweichlich wird, ist operative Erfahrung mit einer hohen Zahl an persönlich durchgeführten Eingriffen notwendig. Um mit der technischen Weiterentwicklung der verschiedenen Verfahren Schritt halten zu können, ist ständige Weiterbildung erforderlich. Nur dann ist die richtige Wahl der OP-Technik für mikrochirurgische oder endoskopische Wirbelkanal- und Bandscheibenoperationen bis hin zu Korrekturingriffen bei Rückgratverkrümmungen auf höchstem Qualitätsniveau gesichert.



Dr. med. Jürgen Nothwang, Chefarzt für Unfallchirurgie und Orthopädie, Rems-Murr-Klinik Schorndorf, Leiter des zertifizierten Wirbelsäulenzentrums der DWG und des European Surgical Spine Centre of Excellence

All dies ist gewährleistet durch regelmäßige unabhängige Zertifizierungen – allen voran die Auszeichnung als Wirbelsäulenzentrum der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft (DWG), welche sehr wenige Kliniken in Baden-Württemberg vorweisen können. Außerdem ist das international angesehene Gütesiegel „European Surgical Spine Centre of Excellence“ (Europäisches Exzellenzzentrum für Wirbelsäulenchirurgie) ein Qualitätsnachweis: Europaweit wurde es bisher an 48 Zentren verliehen, darunter nur vier in Baden-Württemberg.

wenn man bislang gut durchschlafen konnte

- Stimmungsschwankungen
- Reizbarkeit
- Niedergeschlagenheit
- Erschöpfung
- depressive Verstimmungen

„Klassisch mit den Wechseljahren in Verbindung gebrachte Symptome wie Hitzewallungen“, so sagt die Spezialistin, „gehen eigentlich erst los, wenn man keine Regelblutung mehr hat.“ Doch: „Bei jeder Frau verlaufen die Wechseljahre anders. Das macht es etwas tricky.“

Also was tun, um die Situation einschätzen zu können? „Am besten fragen Sie Ihren Frauenarzt, Ihre Frauenärztin“, sagt Schaudig. Aber ihre Erfahrung ist, dass viele das am Anfang häufig nicht so richtig einordnen können. „Man muss leider sehr gut hinhören und bei den Symptomen schauen: Passt das alles gut zusammen?“ Denn, jede Frau

erlebt diese Lebensphase der Perimenopause, also die Zeit vom Einsetzen der Symptome bis zur Zeit der letzten Blutung, anders. Etwa ein Drittel aller Frauen bemerke wenig bis gar nichts, sagt Katrin Schaudig. Ein weiteres Drittel habe Symptome, die aber beherrschbar seien. Das restliche Drittel habe teils auch starke Beschwerden. *Till Simon Nagel/dpa*



Ein Fächer hilft bei Hitzewallungen.

Foto: Christin Klose/dpa

Info

WAS HilFT GEGEN DIE NERVIGEN HITZEWALLUNGEN?

Hitzewallungen kommen plötzlich: Von einem Moment auf den anderen schießt die Wärme ins Gesicht, in den Oberkörper, der Schweiß bricht aus. Was kann man da tun? Gynäkologin und Podcasterin Katrin Schaudig („Hormongesteuert“) sagt, Hormone könnten helfen. „Hormone haben einen schlechten Ruf. Der Ruf ist aber schlechter als verdient“, sagt sie.

Konkret kann eine sogenannte Hormonersatztherapie mit Östrogenen, manchmal auch ergänzt um Gestagene, die Beschwerden der Wechseljahre lindern. Auch Schlafstörungen und depressive Verstimmungen können sich durch eine Hormonersatztherapie bessern.

Speziell gegen Hitzewallungen gibt es zudem die Medikamentenklasse der Neurokinin-B-Hemmer. Diese Präparate setzen dort im Hirn an, wo die Hitzewallungen entstehen,

und schalten den Hitzereiz aus. „Die funktionieren sehr gut“, so Katrin Schaudig.

Dennoch gilt: Welche Therapie individuell am sinnvollsten ist, besprechen Frauen am besten mit ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin. Übrigens: Viele Frauen machen auch mit pflanzlichen Präparaten – etwa auf Basis von Baldrian, Johanniskraut und Traubensilberkerze – gute Erfahrungen.

Was auch hilft gegen die aufsteigende Hitze laut dem „Frauengesundheitsportal“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIOG):

- Auf einen Zwiebellook aus mehreren dünnen Lagen setzen. Steigt Hitze auf, kann man dann schnell Kleidung ablegen.
- Funktionsfasern tragen, weil sie Schweiß besser aufnehmen.
- Einen Fächer benutzen.
- Kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen.
- Verzicht auf scharfe Gewürze, Alkohol oder Kaffee. *red/dpa*

Anzeige



ZahnCentrum Centrum30 MVZ GmbH Dr. Vintzileos & Kollegen

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

gesunde und schöne Zähne sind ein wertvolles Gut. Deshalb legen wir großen Wert auf eine möglichst sanfte und schonende Zahnmedizin und nehmen uns für die persönliche Beratung genügend Zeit.

In unseren barrierefreien und klimatisierten Räumen erwartet Sie eine rundum optimale Betreuung für die ganze Familie.

Wir freuen uns auf Sie.



Wir bieten:

- Implantologie
- Parodontologie
- Ästhetische Zahnheilkunde
- The Wand, digitale Anästhesie
- Kinderzahnheilkunde
- Prophylaxe
- Hauseigenes zahntechnisches Meisterdentallabor
- Schonende Laserbehandlung
- Extra lange Öffnungszeiten

ZahnCentrum Centrum30 MVZ GmbH
Stuttgarter Straße 26
70736 Fellbach
Tel. 0711 - 57 36 33

Termine nach Vereinbarung:
Mo - Fr 7.00 - 20.00 Uhr & Sa nach Vereinbarung
termin@zahnzentrum-fellbach.de
www.zahnzentrum-fellbach.de

NOTFALL BLUTVERGIFTUNG

Innere Medizin: Wenn das Abwehrsystem überdreht

In Deutschland trifft es über 230.000 Menschen pro Jahr, sie bekommen eine Blutvergiftung – medizinisch „Sepsis“ genannt. Mindestens 85.000 davon sterben daran. Die Anzeichen frühzeitig erkennen und schnell handeln ist wichtig.

Eine Vergiftung im eigentlichen Sinne ist die Blutvergiftung nicht. Bei der Sepsis ist das Immunsystem des Menschen nicht mehr in der Lage, eine zunächst noch lokale Infektion – bedingt durch Bakterien, Viren oder Pilze – einzudämmen. „Eine Sepsis kann jeden und jede treffen – auch nach vermeintlich ‚harmlosen‘ In-

fektionen oder einer kleinen Operation“, erklärt Prof. Dr. Frank Hildebrand, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). Ein möglichst frühes Erkennen und umgehender Behandlungsbeginn sind wichtig, da die Sepsis unbehandelt tödlich verläuft.

ÜBERSCHIESSENDES ABWEHRSYSTEM

Wenn das körpereigene Abwehrsystem nicht mehr in der Lage ist, eine Infektion zu begrenzen, und die Erreger in den Blutkreislauf gelangen, kommt es in der Folge

zu einer überschießenden Abwehrreaktion. In deren Verlauf werden dann allerdings nicht nur die Erreger, sondern auch körpereigene Organe geschädigt wie etwa Lunge, Herz, Nieren. Dieser sogenannte septische Schock führt schlimmstenfalls zum Multiorganversagen.

„Typische Anzeichen einer Sepsis sind Fieber, Schüttelfrost, ein starkes Krankheitsgefühl, aber auch die Anzeichen eines Kreislaufschocks wie hoher Puls und niedriger Blutdruck sowie Kurzatmigkeit, eine sehr schnelle Atmung, feuchtkalte Haut und Verwirrtheit“, zählt der Mediziner

auf. Problematisch dabei: Es kann durchaus auch nur eines oder gar keines dieser Symptome vorliegen, und der Allgemeinzustand kann sich bei einer Sepsis rasch verschlechtern. Der rote Streifen auf der Haut, ausgehend von einem Entzündungsherd, ist übrigens kein Hinweis auf eine Blutvergiftung, sondern auf eine Entzündung der Lymphbahnen. Die kann allerdings unbehandelt zur Sepsis führen.

Niemand ist dagegen gefeit, eine Sepsis zu entwickeln. Besonders gefährdet sind jedoch ältere und immungeschwächte Menschen, wie etwa Krebs-, Diabetes- oder

Expertentipp

Anzeige

Zahnersatz ohne Wartezeit

Wer Implantate braucht, fürchtet oft eine mehrmonatige Behandlung mit vorübergehender Zahnlosigkeit. Die Angst davor ist bei einem wachsenden Patientenkreis mit nicht erhaltungswürdigem Restzahnbestand meist der Grund dafür, Zahnimplantaten skeptisch ge-

genüberzustehen. Dazu gibt es jedoch keinen Anlass. Heutzutage können implantologische Teams mit minimalinvasiver Technik und in enger Zusammenarbeit mit Zahntechnikern innerhalb eines Tages einen festsitzenden, funktionsfähigen und ästhetischen Zahnersatz anfertigen und diesen dem Patienten einsetzen.

Bei der All-on-four-Methode wird der Zahnersatz auf lediglich

vier Implantaten im Kiefer verankert. Zwei davon werden im Backenzahnbereich schräg nach vorn eingebracht. Durch diese Anordnung kann auch bei stärkerem Rückgang des Kieferknochens meist auf langwierigen Knochenaufbau verzichtet werden. Die Kosten für diese schnelle Versorgung sind daher schon im Vorfeld gut abschätzbar.

Bevor die Methode angewandt werden kann, steht eine umfas-



Dr. med. stom. Madalina Simon M.Sc.,
M.Sc. Zahnarztpraxis Dres. Simon,
Stuttgart

sende Diagnostikphase an, bei der auch das eigene zahntechnische Labor miteinbezogen wird.

Dialyse-Patienten, sowie alle, die Fremdmaterialien in sich tragen wie etwa Gelenkprothesen oder andere Implantate zur Knochenstabilisierung. Die Dauer der Behandlung ist sehr variabel, kann Tage bis Wochen dauern. „Entscheidend ist ein früher Therapiebeginn“, betont Prof. Frank Hildebrand. In der Regel wird auf einer Intensivstation gegen die Infektion vorgegangen – so etwa mit Antibiotika bei bakteriellen Infektionen, und es werden die Organfunktionen stabilisiert und unterstützt. Gegebenenfalls muss auch infiziertes und abgestorbenes Gewebe am Infektionsherd operativ beseitigt werden.

INFEKTIONSANZEICHEN BEACHTEN

Auch kleinsten Wunden Beachtung schenken, sie desinfizieren, sauber halten und deren Heilungsverlauf beobachten ist an-

gesagt, um sich vor einer Sepsis zu schützen. „Achten Sie bei Verletzungen auf Infektionsanzeichen wie Rötung, Überwärmung sowie Schwellung und insbesondere auch darauf, ob die Wunde eine trübe Flüssigkeit absondert“, rät Prof. Hildebrand. In diesen Fällen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zur Prävention zählen natürlich auch allgemeine Hygienemaßnahmen wie das regelmäßige Händewaschen. Nicht zu vergessen die konsequente Therapie chronischer Erkrankungen, da diese das Risiko für Infektionen erhöhen.

Und schließlich bietet das Auffrischen von Impfungen Schutz vor einer Sepsis, da damit schwere Infektionsverläufe vermieden werden können.

Früherkennung und schnelle Therapie sind bei einer Sepsis entscheidend für das Überleben. „Leider leiden viele der Patientinnen und Patienten nach einer



Antibiotika sind das Mittel der Wahl bei bakteriellen Infektionen.

Foto: Simonida Djordjevic/Adobe Stock

Sepsis unter Langzeitfolgen wie etwa chronischen Schmerzzuständen, Muskelschwäche, eingeschränkten Organfunktionen, aber es kommt auch zu psychischen Folgezuständen wie zum Beispiel Konzentrationsstörungen oder posttraumatischen Belastungsstörungen“, weiß Professor

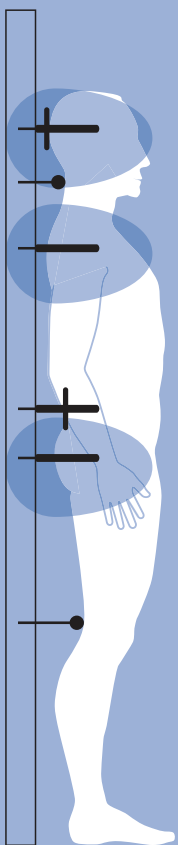
Hildebrand. Daher: keine Zeit verlieren und den Notruf wählen beim Verdacht auf eine Blutvergiftung, und keine Medikation, wie beispielsweise Antibiotika, eigenständig einnehmen, da diese die Symptome verschleiern und die Diagnose erschweren.

Julia Alber

Anzeige

Rund ums Bett. Rund ums Zuhause. Rund um mich.

Damit liegt Ihr Rücken richtig!



Kostenlose Liegebedarfsanalyse bei Windmüller

Wer besser liegt, lebt besser! Deshalb sollten Sie auf jeden Fall dafür sorgen, dass Sie jederzeit gut schlafen – vor allem, weil es doch so einfach ist. Wir bieten Ihnen kostenlos eine professionelle Liegebedarfsanalyse für Matratze, Rost und Kissen an. Besonders außergewöhnlich daran ist, dass die Ergebnisse der Analyse sofort umgesetzt werden: Direkt nach den Messungen können Sie auf einem individuell auf Sie abgestimmten Bett Probe liegen. Gerne reservieren wir einen Termin für Sie, auch außerhalb der Öffnungszeiten.

Rufen Sie uns einfach an: 07191 / 33 99-0

Gerberstraße 8, Backnang | Mo.–Fr. 9–19, Sa. 9–16 Uhr
Telefon 07191 / 33 99-0 | www.derWindmueller.de | [f](#) DasGuteBett
Kostenlos parken im CityParkhaus | DER-Reisebüro im Haus

Windmüller
Das Backnanger Betten- und Wäschehaus

SCHWACHE HANDGELENKE

Orthopädie: Einseitige Bewegungen vermeiden

Aktenordner aus dem Schrank ziehen, die schwere Pfanne halten – für manche Leute ist das schwierig bis schmerzhaft. Gefühlt sind die Handgelenke zu schwach.

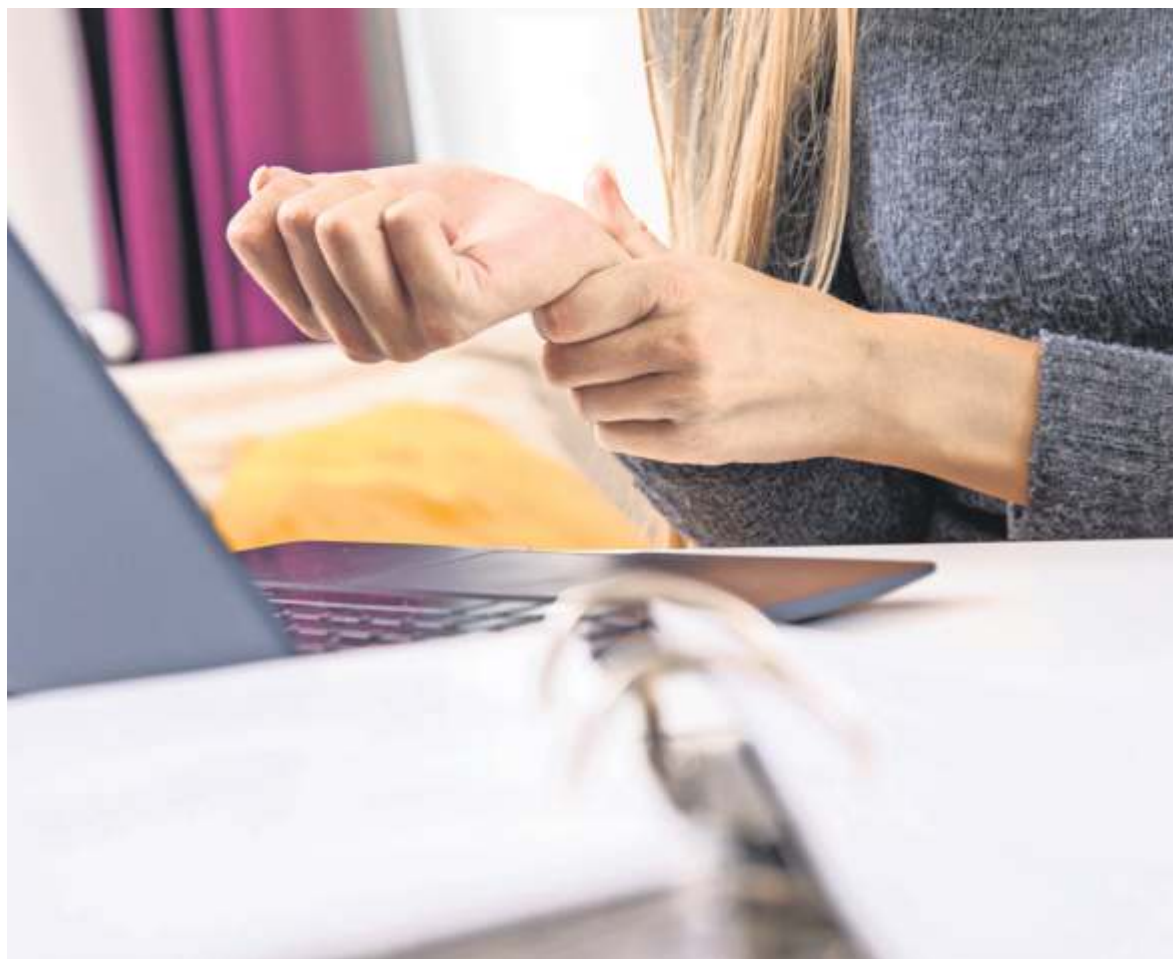
Was ist die Ursache und wie beugt man vor?

Häufiger mal das Smartphone beiseitelegen und seltener die Computermouse bedienen. Das allein kann die Handgelenke schonen und Problemen vorbeugen. „Denn solche eher einseitigen Bewegungen können zu einer Überlastung der Sehnen führen. Dadurch kann es zu Entzündungen der Sehnenscheiden sowie zu Schmerzen kommen“, sagt Prof. Tim Lögters.

Der Leiter der Sektion Handchirurgie der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) schätzt, dass rund 50 Prozent der Handgelenkprobleme ab 40 auf konkrete Unfälle zurückzuführen sind. Die anderen 50 Prozent, so Lögters, kommen in der Regel durch Erkrankungen.

Welche Ursachen gibt es für Probleme im Handgelenk ab 40?

Neben entzündeten Sehnen gibt es noch weitere mögliche Ursachen für Schmerzen und Funktionsstörungen: „Zum einen kann es ab 40 zu verengten Nervenkanälen kommen. Dabei spüren



Schmerzen in den Handgelenken kommen zumeist von Überlastungen der Sehnen. Foto: Christin Klose/picture alliance

die Patienten häufig – insbesondere nachts – ein Kribbeln in den Fingern“, erklärt Lögters. Spürbar sei dies in dreieinhalb Fingern ab dem Daumen – also in allen Fin-

gern außer dem halben Ring- und dem kleinen Finger.

Auch Zysten in der Gelenkkapsel sind ein möglicher Grund. „Sie sind unterschiedlich deutlich

sichtbar. Die Größe kann variieren und von einem Hirsekorn über eine Erbse bis zu einem Pflaumenkern reichen“, so Chefarzt Lögters. Oft entstehe durch

Expertentipp

Anzeige

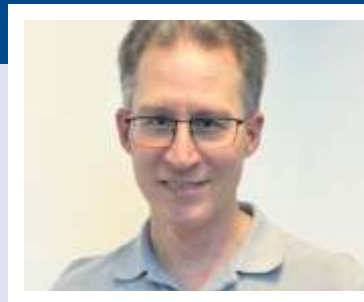
Der Sehnenriss an der Schulter

Die Rotatorenmanschette ist eine Sehnenkappe, die den Oberarmkopf von vorne bis hinten abdeckt. Von diesen vier Sehnen ist die Supraspinatussehne am häufigsten geschädigt. Sie verläuft direkt unter dem Schulterdach. Beschwerden sind meist Bewegungsschmerz, Kraft-

verlust und nächtliche Schmerzen. Die Diagnose wird nach der Untersuchung durch Ultraschall und MRT-Bildgebung gestellt.

In der weiteren Beurteilung sind zwei Faktoren sehr wichtig. Erstens: War es ein plötzlicher Unfall (traumatisch) oder kam es schleichend durch Verschleiß (degenerativ) zum Sehnenriss? Zweitens: Ist die Sehne an einer Stelle komplett durchtrennt oder nur angerissen (Partialruptur)?

Traumatische Rupturen sollten zeitnah operiert werden, während degenerative und Teilrupturen anfänglich (bis zu sechs Monaten) einer konservativen Therapie zugänglich sind. Häufig sind Mischbilder zwischen akuten und chronischen Veränderungen an der Rotatorenmanschette vorhanden, so dass in der Beratung viel Erfahrung nötig ist. Entscheidend hierbei sind die ärztlichen Kenntnisse, die MRT-Bilder korrekt bewerten zu kön-



Dr. Guido Engel, Sportheum Sportklinik Fellbach

nen und damit gemeinsam die richtigen Therapieentscheidungen zu treffen.

zu viel Gelenkflüssigkeit ein Überbein – und der Druck auf dem Gelenk führt zu einer Ausstülpung der Kapsel.

Eine andere häufige Ursache für Schmerzen ist, dass sich die Gelenke im Laufe der Zeit abnutzen – das wäre dann die klassische Arthrose. Die Schmerzen treten oft während der Bewegung auf. „Bei einem Bruch würden die Schmerzen in der Regel zusätzlich auch im Ruhezustand auftreten“, erklärt Lögters.

Was kann man akut nach einem Unfall tun?

Wichtig: Akute Schmerzen und Probleme sollte man unbedingt von einem Experten abklären lassen, also einem Facharzt oder einer Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie.

„Durch scheinbare Bagatelverletzungen kann es zu strukturellen Verletzungen etwa an den Bändern kommen. Manchmal

treten Probleme dann erst Jahre später auf“, so Lögters Beobachtung. Daher lohne sich ein Besuch beim Facharzt auch, wenn man nach einem Unfall keine akuten Schmerzen habe.

Das Gelenk bis zu zwei Wochen nach einer Verletzung ruhigzustellen, sei vertretbar. „Das ist aber auf keinen Fall eine Dauerlösung“, so Lögters.

Im Gegenteil: Bewegung kann dazu beitragen, die Muskulatur, die Sehnen, die Gelenke und sogar die Knochenstruktur zu stärken. Das ist alles wichtig, damit Bewegungen mit den Handgelenken geschmeidig möglich sind.

Und was hilft außerdem vorbeugend?

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie Bewegung – insbesondere ein funktionales, ganzheitliches Training sei empfehlenswert. „Wer seine Nacken- und Rückenmuskulatur stärkt,

tut auch seinen Handgelenken etwas Gutes“, so Lögters. „Denn eine starke Muskulatur kann etwa

dafür sorgen, dass auch die Nervenbahnen gestärkt werden.“

dpa/Isabelle Modler



Mit der gezielten Kräftigung der Muskulatur kann das Handgelenk stabilisiert werden.

Foto: bonnontawat/Adobe Stock

Anzeige

- ANZEIGE -

NEU im Centrum 30

Stuttgarter Str. 26 **70736 FELLBACH**

AUGENHEILKUNDE & PRÄVENTION

- Glaukom- und Makulavorsorge mit modernster Diagnostik (OCT, Pachymetrie),
- Netzhaut- und Sehschärfeuntersuchungen,
- Entfernung von Hautveränderungen im Lid- und Gesichtsbereich,
- Lasertherapie bei trockenem Auge, Rosazea, störenden Pigmenten und Narben

DERMATOLOGIE & VORSORGE

- Hautkrebsvorsorge mit Total Body Mapping & KI,
- chirurgische und nichtchirurgische Hautkrebsbehandlung,
- Lasertherapien bei Pigmenten, Rosazea und Narben

MED. ÄSTHETIK & KOSMETIK

- Laser-Rejuvenation, PRP / Vampire Lifting
- Skinbooster und Polynukleotide,
- Mesotherapie, Ultherapy und Radiofrequenz-Mikroneedling

FOQUS 
MEDIZINISCHES ZENTRUM FÜR
AUGEN UND HAUT

Mo-Fr: 08.00 -12.00 / Und nach Vereinbarung
haut@foqus-fellbach.de / +49 711 340 358 70
www.foqus-fellbach.de



MUT ZUR LÜCKENFÜLLUNG

Zahnmedizin: Ersatz durch schmerzfreie Methoden



Foto: Adobe Stock/Toefotostock

Fehlende Zähne sind nicht nur ein optisches Problem, sondern können sich auf den ganzen Menschen auswirken. Mit modernen Methoden lassen sich aber „Leerstellen“ schnell und schmerzfrei schließen.

Ein strahlendes Lächeln steht für Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude. Gehen Zähne verloren – durch Parodontitis, Unfälle oder Karies –, betrifft das nicht nur die Ästhetik. Fehlende Zähne haben oft schleichende, aber gravierende Auswirkungen auf Körper und

Psyche. Der Kieferknochen benötigt die regelmäßige Belastung durch den Zahndruck, um seine Substanz zu erhalten. Fehlt dieser Impuls über längere Zeit, baut sich der Knochen an der betroffenen Stelle langsam ab. Das wirkt wie ein Dominoeffekt: Benachbarte Zähne verlieren ihren Halt, kippen in die Lücke, oder der gegenüberliegende Zahn wächst mangels Gegendruckes heraus. Zudem verändert sich durch den Zahnverlust die Statik des gesamten Kausystems.

Das kann zu Fehlbelastungen der Kiefergelenke führen, die sich nicht selten als Zähneknirschen, chronische Nackenschmerzen oder Migräne bemerkbar machen.

LÜCKEN SIND MEHR ALS OPTISCHES THEMA

Neben den funktionellen Einschränkungen leidet oft auch die Verdauung. Kann Nahrung nicht mehr richtig zerkleinert werden, weichen viele Betroffene auf brei-

ige, stark verarbeitete Speisen aus. Die Folge: eine einseitige Ernährung mit Nährstoffmangel. Besonders schwer wiegt jedoch die psychologische Komponente: Häufig schämen sich Betroffene für ihr Gebiss. Denn viele Mitmenschen verbinden Zahnlücken fälschlicherweise mit mangelnder Hygiene, Pflege oder einem niedrigen Sozialstatus. Infolgedessen versuchen sie oft unbewusst, die Lippen geschlossen zu halten, die Hand vor den Mund zu halten oder das Lachen

Expertentipp

Anzeige

Verlässliches Sicherheitsnetz

Immer mehr Familien setzen auf einen Hausnotruf, um Sicherheit und Selbstständigkeit der Seniorinnen und Senioren im eigenen Zuhause zu stärken. Dabei müssen sie sich um Installation und Instandhaltung keine Sorgen machen. Die Techniker der Johanniter übernehmen den Anschluss

(über Strom sowie Mobilfunkverbindung und Festnetztelefon), prüfen alle Funktionen und erklären die Bedienung Schritt für Schritt. „Die Technik ist schnell eingerichtet und zuverlässig. Die Handhabung ist unkompliziert und einfach“, weiß Tobias Zurin, Hausnotrufexperte der Johanniter in Stuttgart. Für Seniorinnen und Senioren bleibt es alltagstauglich: Der Notrufknopf wird als Armband oder Kette getra-

gen, ist wasserfest und kann auch im Bad oder unter der Dusche genutzt werden. Bei einem Notfall wird über die Notrufzentrale schnelle Hilfe organisiert. Moderne Hausnotrufgeräte verfügen über eine Notstromversorgung und bleiben auch bei einem Stromausfall betriebsbereit. Technische Störungen werden automatisch erkannt und an die Zentrale gemeldet. Im Fall der Fälle kümmern sich die Johanniter um Reparatur oder Austausch; auch die Instandhaltung ist Teil ihres Services.



Tobias Zurin, Hausnotrufexperte der Johanniter in Stuttgart

ter um Reparatur oder Austausch; auch die Instandhaltung ist Teil ihres Services.

ganz zu unterdrücken, im schlimmsten Fall erfolgt ein schrittweiser Rückzug aus dem sozialen Leben.

Doch die Zeiten, in denen Zahnverlust hingenommen werden musste, sind vorbei. Dank moderner Zahnmedizin stehen heute unterschiedliche Therapieansätze zur Verfügung:

Kronen: Ist der Beschädigungsgrad des Zahnes zu groß für eine Füllung und zu niedrig für eine Vollkrone, ist die Teilkkrone eine gute Variante. Die Voraussetzung dafür ist ausreichend gesunde Zahnschubstanz. Die Eigenanteilskosten variieren mit dem Material. Eine Keramikkrone liegt zwischen 800 und 1.000 Euro. Die Vollkrone ummantelt den sichtbaren Bereich des Zahnes vollständig. Der häufigste Grund für den Einsatz ist Karies, die durch Bakterien im Mund verursacht wird. Auch bei einer fehlenden Stützfunktion kann eine Krone

sinnvoll sein. Am häufigsten kommt die Vollkeramikkrone zum Einsatz. Diese sieht aus wie ein natürlicher Zahn, kostet im Schnitt 800 bis 1200 Euro. Alternativ: Kronen aus Metall, die mit Keramik überzogen sind (VMK).

Herausnehmbare Prothesen: Der klassische Ersatz ist oft die unkomplizierteste Lösung, wenn viele Zähne fehlen. Moderne Prothesen bieten heute eine gute Funktionalität, reichen im Tragekomfort und bei der Bissicherheit jedoch oft nicht an festsitzende Lösungen heran. Kosten: ab 500 Euro aufwärts.

Festsitzende Brücken: Der Arzt schließt die Lücke, indem er eine Brücke mit einer Art Kunststoffkleber an den benachbarten Zähnen befestigt. Diese müssen ausreichend „stabil“ sein, um als Pfeiler dienen zu können. Je nach Material (VMK oder Keramik) und Aufwand liegen die Kosten bei 1600 bis 2500 Euro.

Implantate: Können umliegende Zähne die Brückenlast nicht tragen, kommt ein Implantat zum Einsatz. Dazu wird ein Loch in den Kieferknochen gebohrt und dann die künstliche Zahnwurzel aus Titan oder Keramik wie eine Art Schraube darin verankert. Vorteil: Gesunde Nachbarzähne müssen nicht beschliffen werden, und der Kieferknochen wird weiterhin naturnah belastet, was weiterem Knochenabbau vorbeugt. Die Kosten für Implantat plus Krone liegen bei rund 3000 bis 3500 Euro.

Gut zu wissen für Angstpatienten: Mithilfe der digitalen Volumentomographie (DVT) wird der Kieferknochen millimetergenau vermessen, um die optimale Position, Tiefe und den Winkel von Implantaten zu bestimmen (oft in Kombination mit 3D-gedruckten Bohrschablonen, die als Führung bei der OP dienen). Das besonders strahlungsarme Röntgenver-

fahren ermöglicht ein minimal-invasives Vorgehen mit kleinsten Zugängen statt großflächiger Schnitte. Für Patienten bedeutet das einen schnelleren Eingriff, eine raschere Wundheilung, weniger Schmerzen und Schwellungen.

Corina Wießler



Geschlossene Zahnlücken führen zu besserem Selbstbewusstsein.

Foto: Viacheslav Yakobchuk/Adobe Stock

Anzeige

Das Leben
wieder mit
**Qualität
& Freude**
genießen!



IMPLANTAT
ZENTRUM
Stuttgart



ZYGOMA
ZENTRUM
Stuttgart

Feste dritte Zähne an einem Tag!

Die Angst vor einer vorübergehenden Zahnlosigkeit ist meist der Grund, Implantate abzulehnen. Wir möchten Ihnen zukünftig diese Angst nehmen - durch unser kompetentes Team, sichere Planung durch 3D-Röntgen, eigenes Dentallabor, Knochenaufbau, Komplettversorgung mit Marken-Zahnimplantate ALL-ON-4® oder Zygoma-Implantate bei abgebautem Kieferknochen. Und alles an 1 Tag.

Das Implantatzentrum Stuttgart und das Zygoma-Zentrum Stuttgart gehören zu den wenigen autorisierten Kompetenzzentren in Deutschland. Modernste Technik und jahrzehntelange Erfahrung sorgen für eine stressfreie, nachhaltig erfolgreiche Behandlung. Näheres unter www.implantatzentrum-stuttgart.com oder vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin.



Jetzt anrufen und mehr erfahren! **0711 609254**
oder Instagram: [zahnarztpraxisdres.simon](https://www.instagram.com/zahnarztpraxisdres.simon)
Wir haben die passende Lösung für Ihr Anliegen.



DRES. SIMON
Ästhetische Zahnmedizin - Implantologie



Dres. Simon / Ästhetische Zahnmedizin - Implantologie
Kronprinzstr. 11 70173 Stuttgart 0711-609254
info@dres-simon.de www.implantatzentrum-stuttgart.com

NICHT NUR DIE ZÄHNE PUTZEN

Zahnmedizin: Mundwerkzeuge müssen sauber sein

Der Wunsch nach perfekt ausgerichteten Zähnen lässt sich dank durchsichtiger Aligner-Schienen oder unauffälliger Spangen in jedem Alter erfüllen. Damit die Zähne während der Behandlung nicht nur gerade, sondern auch rundum gesund bleiben, braucht die Apparatur allerdings die richtige Pflege. Denn Schienen und Spangen bieten Bakterien und Belägen einen idealen Nährboden. Feuchtigkeit und Körperwärme begünstigen eine rasend schnelle Keimvermehrung. Das führt nicht nur zu unschönen Verfärbungen oder unangenehmem Mundgeruch, sondern kann auch Zahnfleischentzündungen und Karies begünstigen. Mit der richtigen Routine lässt sich das verhindern.

Eine lose Schiene oder Spange nimmt man zum Essen und Zähneputzen einfach heraus. Jedes Mal, wenn das geschieht, sollte sie unter fließend kaltem oder lauwarmem Wasser gründlich abgespült werden. Achtung: Heißes Wasser kann den elastischen Kunststoff verformen. Die Schiene passt dann nicht mehr optimal.

Die Spange am besten morgens und abends mit einer soften Zahnbürste und einer milden, unparfümierten Flüssigseife oder einem speziellen Reinigungsgel

reinigen. Normale Zahnpasta ist wegen der Schmirgelstoffe tabu. Sie raut die feine Kunststoffoberfläche an, sodass sich Keime in den winzigen Kratzern umso schneller festsetzen.

Einmal pro Woche oder nach Absprache mit dem Kieferorthopäden sorgen zusätzlich ein Reinigungsbad mit speziellen Sprudeltabletten und das anschließende gründliche Abspülen mit klarem Wasser für hygienische Frische.

PFLEGE SCHÜTZT VOR ENTZÜNDUNGEN

Wer eine feste Zahnsperre trägt, muss beim Zähneputzen etwas mehr Zeit einplanen, da Brackets und Drähte viele kleine Ecken schaffen, in denen Speisereste hängen bleiben. Daher ist es ratsam, nach jeder Mahlzeit gründlich die Zähne zu putzen. Mit einer Bürste mit weichen Borsten, die im 45-Grad-Winkel geneigt wird, erreicht man auch die Bereiche ober- und unterhalb der Brackets. Interdentalbürstchen helfen unter dem Bogen und in den Zahnzwischenräumen. Eine alkoholfreie Mundspülung schützt den Zahnschmelz und spült lose Speisereste einfach weg.

Wer unterwegs ist und die Schiene herausnimmt, sollte sie niemals in ein Papiertaschentuch



Auch Zahnsperren, Beißschienen oder Aligner brauchen eine regelmäßige Pflege für die perfekte Mundhygiene. Foto: tonefotografia/Adobe Stock

wickeln. Die beste Wahl ist eine gut belüftete Spangendose, die regelmäßig mit heißem Wasser und etwas Spülmittel gereinigt wird, damit sich auch dort keine Keime ansammeln. Wenn man noch drei Regeln beherzigt – im-

mer die Zähne putzen vorm Einsetzen der Schiene, vorher gründlich die Hände waschen und regelmäßig den Kieferorthopäden drüber schauen lassen –, haben Entzündungen keine Chance. *Corina Wießler*

Expertentipp

Anzeige

Knochenaufbau in der Zahnmedizin

Ein Knochenaufbau ist in der Zahnmedizin dann erforderlich, wenn das bestehende Knochenangebot nicht ausreichend ist, um ein Zahnimplantat sicher darin zu verankern. Ursachen dafür können ein länger bestehender Zahnverlust, Parodontitis,

chronische Entzündungen oder ein natürlicher Knochenabbau sein.

Ziel des Knochenaufbaus ist, das fehlende Knochenvolumen wiederherzustellen und eine stabile Grundlage für die spätere Implantation zu schaffen. Hierfür kommen körpereigener Knochen sowie biologische oder synthetische Knochenersatzmaterialien zum Einsatz. Nach dem Eingriff folgt eine Einheilphase

von mehreren Monaten. In dieser Zeit verwächst das Transplantat oder Knochenersatzmaterial mit dem vorhandenen Knochen und wird schrittweise in den Heilungsprozess eingebunden.

Nach erfolgter Regeneration kann das Implantat inseriert werden. Eine sorgfältige Mundhygiene sowie regelmäßige zahnärztliche Kontrollen unterstützen die Heilung und fördern

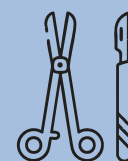


Dr. med Georg Vintzileos, ZahnCentrum im Centrum 30, Fellbach

den langfristigen Erfolg der Implantatversorgung.



40.000
ambulante Fälle
pro Jahr



10.000
stationäre
Operationen
pro Jahr



**Zertifizierte
Qualität**

**RKH
Privatklinik**

Spitzenmedizin für Orthopädie und Rückenmarkverletzungen – alles an einem Ort.

Die OKM ist mit über 10.000 Operationen pro Jahr die größte orthopädische Fachklinik in Süddeutschland und setzt Maßstäbe in moderner Medizin. Neben hochspezialisierter operativer Versorgung bietet unser Zentrum auch einen umfassenden Bereich für konservative Orthopädie und multimodale Schmerztherapie.

Einzigartig ist die enge Zusammenarbeit mit unserer Tochtergesellschaft ORTEMA: Gemeinsam bieten wir ein Behandlungsspektrum, das Diagnostik, Therapie, Rehabilitation und Orthopädietechnik nahtlos verbindet – für bestmögliche Ergebnisse und eine Versorgung auf höchstem Niveau.

- **Wirbelsäulenzentrum für Neuroorthopädie, Rückenmarkverletzungen und Skoliosen**
Zertifiziertes Wirbelsäulenzentrum
- **Sektion Konservative Orthopädie**
- **Zentrum für Endoprothetik, Wechselendoprothetik und Rheumaorthopädie**
Zertifiziertes Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung

- **Zentrum für Hand- und Plastische Chirurgie**
Zertifiziertes Hand-Trauma-Zentrum
- **Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie**
Offizielles Kniezentrum - Deutsche Kniegesellschaft
- **Schulter- und Ellenbogenchirurgie**
- **Fuß- und Sprunggelenkchirurgie**
- **Zentrum für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie**
- **Sektion Multimodale Schmerztherapie**



RKH Orthopädische Klinik Markgröningen gGmbH
Kurt-Lindemann-Weg 10
71706 Markgröningen



Telefon 07145-91-0
info.okm@rkh-gesundheit.de
www.rkh-gesundheit.de



GÜRTELROSE EINEN SCHRITT VORAUS SEIN

Unterschätzte Viruserkrankung:
Der Erreger reist meist jahrzehntelang
unbemerkt wie ein blinder Passagier im
Körper mit – bis er plötzlich ausbricht



Der Herbst steht vor der Tür, und damit rückt auch die Grippe- und Erkältungssaison näher. Husten, Schnupfen und Infekte sind in dieser Jahreszeit weit verbreitet. Doch nicht alle Gesundheitsrisiken kommen von außen. Manche Erreger tragen wir bereits seit vielen Jahren in unserem Körper. Anders als viele Infektionskrankheiten wird Gürtelrose nicht durch eine Ansteckung ausgelöst: Mehr als 95 % der Erwachsenen in Deutschland haben das Virus, das Gürtelrose verursachen kann, bereits in sich. Zwar haben viele Menschen schon von Gürtelrose gehört, doch die wenigsten rechnen damit, dass es sie selbst betreffen kann.

Ein Erreger, zwei Krankheitsbilder

Das Virus, das – meist in der Kindheit – Windpocken verursacht, zieht sich nach überstandener Erkrankung in die Nervenzellen im Körper zurück. Dort „schlummert“ es unbemerkt lebenslang. Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit des Immunsystems ganz natürlich ab. Dadurch steigt das Risiko für eine Gürtelrose deutlich an. Wenn das Immunsystem geschwächt ist, kann das Virus wieder aktiv werden und eine oft schmerzhafteste Gürtelrose verursachen.



Zusätzlich zu den Bläschen können Juckreiz, Schmerzen und eine starke Berührungsempfindlichkeit auftreten.

Der Großteil der Erkrankten ist über 50 Jahre alt. Doch auch unabhängig vom Alter gilt: Ein geschwächtes Immunsystem erhöht das Risiko für eine Erkrankung. Starker körperlicher oder seelischer Stress sowie Infektionen zählen zu den Risikofaktoren, die das Immunsystem belasten und dadurch die körpereigene Abwehr schwächen können. Chronische Krank-



Gut zu wissen:

Wer bereits an Gürtelrose erkrankt war, ist nicht automatisch immun. Gürtelrose kann mehrmals im Leben auftreten.

heiten wie Diabetes, rheumatoide Arthritis, Asthma, COPD oder chronische Darmerkrankungen sowie immunsuppressive Medikamente erhöhen das Risiko für einen Gürtelrose-Ausbruch zusätzlich.

Gürtelrose verursacht mehr als nur Bläschen

Gürtelrose ist nicht nur eine Hauterkrankung, sondern vor allem eine schmerzhafteste Nervenkrankheit, die häufig unterschätzt wird: Jeder Dritte macht die Erkrankung im Laufe seines Lebens durch, und für bis zu 30 % der Betroffenen ist sie mit Komplikationen wie lang anhaltenden Nervenschmerzen verbunden. Diese sogenannte Post-Zoster-Neuralgie (PZN) beeinflusst die Lebensqualität und den Alltag erheblich. Sie kann sich über Wochen, Monate oder sogar Jahre hinziehen. Eine frühe Diagnose und ein rascher Behandlungsbeginn sind bei einer Gürtelrose daher sehr wichtig.

Zu Beginn sind die Symptome oft unspezifisch und können leicht mit denen einer Erkältung oder grippeähnlichen Beschwerden verwechselt werden. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Unwohlsein, Fieber oder brennende Schmerzen an einer Körperseite können auftreten, bevor sich der typische Hautausschlag zeigt. In manchen Fällen bleibt dieser sogar ganz aus.

Seien Sie der Gürtelrose einen Schritt voraus, und lassen Sie sich von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt zu möglichen Vorsorgemaßnahmen beraten.



Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt allen Personen ab 60 Jahren und Personen ab 18 Jahren mit erhöhtem Erkrankungsrisiko eine Impfung gegen Gürtelrose.

5 Gürtelrose-Fakten



Alle Personen, die einmal Windpocken hatten, können eine Gürtelrose entwickeln. Dazu zählen über 95 % der Erwachsenen in Deutschland.



Eine von drei Personen erkrankt im Laufe ihres Lebens an Gürtelrose.



Über 50-Jährige erkranken am häufigsten.



Bis zu 30 % der Betroffenen leiden an langwierigen Folgen wie über Monate anhaltenden Nervenschmerzen (Post-Zoster-Neuralgie).



Menschen mit einer chronischen Krankheit haben im Durchschnitt ein um 30 % erhöhtes Risiko, eine Gürtelrose zu entwickeln.

Mehr Informationen erhalten Sie in Ihrer Hausarztpraxis oder auf guertelrose-wissen.de.

GSK

Eine Initiative von GSK
© 2026 GSK Unternehmensgruppe oder deren Lizenzgeber



Kennen Sie Ihr Gürtelrose-Risiko?
Jetzt informieren auf guertelrose-wissen.de