

Zahnfreundlich *naschen*

Ob Eis oder Himbeertorte, Süßes fördert nicht nur Hüftgold, sondern schädigt auch die Zähne. Aber mit kleinen Tricks ist das Risiko geringer

Lieber ein leckeres Dessert nach dem Mittagessen oder ein Stück Torte am Nachmittag als immer mal wieder eine kleine Praline oder ein Fruchtgummi zwischendurch. So lautet die Zahnarzt-Maxime für ein zahnfreundlicheres Naschen“, erklärt Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. „Nichts ist schädlicher als kontinuierlich Süßes zu verzehren.“ Denn in diesem Fall hat der Speichel kaum noch Zeit, die Säuren jedes Mal wieder zu neutralisieren. Zahnschäden sind unvermeidbar. Übrigens, viele glauben, dass Honig weniger schädlich ist. Im Gegenteil. Er enthält auch Zucker und klebt

zudem länger an den Zähnen, und das erhöht die Schädlichkeit.

Ein Strohhalm als Schutz für die Zähne

Aber nicht nur süße, sondern auch saure Leckereien wie Fruchtgummis setzen den Zähnen zu - selbst vermeintlich gesunde Fruchtsäfte. Denn wie Eistee und Cola enthalten sie Zitronensäure, die für Zahnschmelz und Dentin schädlich ist. Vorteilhaft ist ein Strohhalm: „Er lenkt die Flüssigkeit an den Zähnen vorbei“, so Dr. Schmidt. „Noch wichtig: Nach dem Essen eine halbe Stunde mit den Zähne putzen warten. So hat der Speichel genug Zeit, schädliche Säuren zu neutralisieren.“



Wer seine gesunden Zähne bis ins Alter erhalten möchte, sollte beim Naschen etwas zurückhaltend sein

Vorsicht, *Hantaviren* auf dem Vormarsch



Die Rötelmaus lebt im Wald, ist aber auch in Garagen, Dachböden und Kellern zu finden

Hausputz kann sogar krank machen. Der Grund ist eine Virus-Infektion

Wer Gartenmöbel aus der Hütte holen, den Dachboden entrümpeln oder die Garage kehren will, sollte sich vor dem Hantavirus in Acht nehmen. Das Gesundheitsamt des Rhein-Neckar-Kreises (Baden-Württemberg) warnt vor einer Infektion durch die Rötelmaus. Die infizierten Tiere scheiden die Viren über Speichel, Urin und Kot aus. Außerhalb des Wirts können die Viren noch mehrere Wochen infektiös bleiben. Deshalb können die Erreger auch ohne einen direkten Kontakt mit der Maus zusammen mit aufgewirbeltem Staub eingeatmet

werden oder über die Schleimhäute in den Körper gelangen. Das Virus ist meldepflichtig, eine Impfung dagegen gibt es nicht.

Wie gefährlich ist denn die Virusinfektion?

Es treten teils grippeähnlichen Symptome auf, etwa Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, mitunter Übelkeit und Erbrechen. Auch die Nieren können beeinträchtigt werden, in schweren Fällen bis hin zum Nierenversagen. Spezielle Medikamente gibt es nicht, behandelt werden nur die Symptome. Infektionen können allerdings auch ohne Symptome verlaufen. Bei Verdacht auf eine Erkrankung sollten Sie den Hausarzt konsultieren. Tipps zur Vorbeugung: Tragen Sie bei den genannten Tätigkeiten Handschuhe und Maske, lüften Sie den Raum vorher rund 30 Minuten durch.

Gesundheits- News

MultitalentBitter-

An den Geschmack von Bitterstoffen, etwa in Artischocken, muss man sich erst gewöhnen. Pflanzen nutzen sie, um Fressfeinde abzuwehren. Aber sie tun auch dem Menschen gut. Sie fördern den Speichelfluss, verbessern die Produktion des Magensaftes, erleichtern die Fettverdauung und regen den Darm an. Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Auf der Zunge befinden sich Rezeptoren für Bitterstoffe. Werden sie gereizt, beginnen weitere Verdauungsorgane, die benötigten Sekrete zu bilden. So normalisieren Bitterstoffe die Magensäureproduktion und die Funktion der Verdauungsdrüsen. Dazu gehört auch die Bauchspeicheldrüse, die den Blutzucker reguliert.



Bewegung hilft: Wer nach einer Brustkrebsdiagnose körperlich aktiv bleibt oder wird, erhöht seine Überlebenschancen deutlich. Schon ein moderates Training von drei Stunden zügiger Spaziergänge pro Woche kann die Sterblichkeit um ein Drittel gegenüber bewegungsarmen Patientinnen reduzieren, zeigt eine Studie. Besonders ausgeprägt war der Effekt beim häufig vorkommenden „Östrogenrezeptor-positiven“ Brustkrebs und bei Patientinnen, die ihre Wechseljahre hinter sich hatten. Körperliche Aktivität wirkt auch Blutarmut entgegen, die mit dem Krebs einhergeht und bei den Patienten zu Gewichtsverlust, Müdigkeit und eingeschränktem Leistungsvermögen führt.

Brustkrebs: Spaziergänge erhöhen Überlebenschance

Neue Ursache für MS gefunden?

Multiple Sklerose (MS) ist eine Autoimmunerkrankung, die Betroffene mit der Zeit körperlich und geistig immer weiter beeinträchtigt. Bis heute ist die Ursache der Krankheit nicht vollständig geklärt. Jetzt sind Forscher dem

Rätsel ein Stück näher gekommen. Das Epstein-Barr-Virus (EBV) gehört zur Familie der Herpesviren und steht schon länger im Verdacht, an der Entstehung von MS mitbeteiligt zu sein. Eine neue Studie der Harvard Universität bestätigt jetzt diese These: Eine Infektion mit dem EBV steigert das Risiko für MS um fast 40 Prozent.



KI-System sagt ALS voraus

Frühe Diagnose: Forscher haben ein KI-System (Künstliche Intelligenz) entwickelt, das anhand einer DNA-Probe das Risiko für die amyotrophe Lateralsklerose (ALS) voraussagen kann. In einem Test mit 3.000 ALS-Patienten und 7.000 gesunden Kontrollpersonen erreichte die KI eine Trefferquote von knapp 87 Prozent. ALS ist die häufigste degenerative Erkrankung des motorischen Nervensystems bei Erwachsenen, die zu fortschreitendem Muskelschwund führt.