

Frischer Atem beginnt bei den Zähnen

Ein kurzer Moment im Gespräch, ein Seitenblick – und plötzlich fragt man sich: Habe ich Mundgeruch? Häufig liegt die Ursache im Mund. Bakterien zersetzen Speisereste und bilden übel riechende Schwefelverbindungen. Besonders in den Zahnzwischenräumen sammeln sich Beläge, die mit der Zahnbürste schwer zu erreichen sind und zu Mundgeruch führen. Wird die Plaque nicht entfernt, drohen Zahnfleischentzündungen und weitere Probleme. Fachleute raten, die Zwischenräume täglich zu reinigen. Wichtig: passende Größe wählen und ohne Druck anwenden.

DIE WANNENTÜR

Ihr Einstieg für die vorhandene Badewanne

barrierefrei +
altersgerecht
umbauen



komplett für
0,00 €
erhältlich
*ab Pflegegrad 1

- verschiedene Ausführungen - passend für jede Wannenform (auch für Eckwannen)
- sauberer Einbau in wenigen Stunden
- leichte und sichere Handhabung - TÜV zertifiziert

Kontaktieren Sie uns - wir beraten Sie gern!

Tel. 0341 256 920 63
Mail: leipzig@diewannentuer.de



www.diewannentuer.de

Auch unter Kronen kann sich Karies bilden

Sitzt eine Krone drauf, kann ein Zahn keine Karies mehr bekommen? Schön wär's.

Was hinter der sogenannten **SEKUNDÄRKARIES** steckt – und wie man sich vor ihr schützen kann.

Diese eine Krone in Ihrem Mund kommt Ihnen locker vor? Diesen Wackelkandidaten sollten Sie lieber nicht ignorieren, sondern zeitnah damit in die Zahnarztpraxis gehen, um die Krone dort wieder befestigen zu lassen. Sitzt eine Krone – oder auch eine Brücke – nämlich nicht mehr fest, können Kariesbakterien den Weg zum Zahnstumpf darunter finden und ihn befallen. Davor warnt die Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK). Sekundärkaries lautet dann die Diagnose. Sie kann nicht nur schmerzhaft werden, sondern auch ziemlich teuer. Im schlechtesten Fall muss der Zahnstumpf gezogen und ein neuer Zahnersatz angefertigt werden.

Sekundärkaries wird oft erst spät entdeckt

Übrigens: Nicht nur lockere Kronen können Kariesbak-



KURZ-CHECK BEIM ZAHNARZT SPART STRESS: Kontrollen zeigen früh, ob eine Krone oder Brücke nicht mehr richtig sitzt. Foto: Christin Klose

terien die Tür öffnen. Auch der Zahnfleischrand ist kritisch. Denn hier endet die Krone, die Wurzeloberfläche des Zahnes beginnt. An diesem Übergang kann sich

leicht eine Sekundärkaries bilden.

Türkisch: Sie kann sich un bemerkt unter der Krone ausbreiten, wie Prof. Stefan

Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe, warnt. „Wenn sie dann entdeckt wird, ist der Zahn oft nicht mehr zu retten.“

Auch hier: Gute Zahnhygiene macht den Unterschied

Immerhin: Das Risiko, eine Sekundärkaries zu entwickeln, lässt sich senken.

Worauf es dabei ankommt:

- Kronen genauso gründlich putzen wie «echte» Zähne. Wichtig: dabei eine fluoridhaltige Zahnpasta verwenden.
- Auch die Zahnzwischenräume reinigen, am besten täglich. Dafür eignen sich Zahnseide, Interdentalsicks oder -bürstchen.
- Sinnvoll kann auch die Anwendung von fluoridhaltigen Mundspülungen sein. Im Zweifel: mit Zahnarzt oder Zahnärztin besprechen.
- Regelmäßige Kontrollen in der Zahnarztpraxis wahrnehmen. So fällt frühzeitig auf, sollten Kronen oder Brücken nicht mehr richtig sitzen.

DPA

Drei Schmerzmittel-Fehler – und wie man sie vermeidet

Kaum eine Hausapotheke kommt ohne Schmerzmittel aus: Ob Ibuprofen, Paracetamol, Acetylsalicylsäure (ASS), Diclofenac oder Naproxen. Auch wenn es sie bis zu bestimmten Dosierungen rezeptfrei in der Apotheke zu kaufen gibt: Wendet man die Medikamente falsch an, drohen Gesundheitsrisiken.

Fehler 1: Mit Schmerzmitteln übertreiben

Wer Schmerzmittel auf eigene Faust, also nicht auf ärztlichen Rat hin, einnimmt, sollte das nicht länger als vier Tage in Folge tun. Dazu rät die Apothekerkammer Niedersachsen. Es gilt die Faustregel: Nach zehn Schmerzmittel-Tagen im Monat sollte Schluss sein. Diese Grenze sollte man dabei keinesfalls jeden Monat ausreizen.

Der Grund: Eine zu häufige bzw. zu lange Anwendung von Schmerzmitteln birgt Risiken wie diese: Bei Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen steigt das Risiko, Magengeschwüre oder Nierenschäden zu entwickeln. Wer es mit Einnahme von Paracetamol übertreibt, riskiert Leberschäden.

Generell gilt: Der Körper kann sich mit der Zeit an Schmerzmittel gewöhnen. Bleibt die gewohnte Dosis aus, kann er mit Kopfschmerzen als Entwöhnungserscheinung reagieren. Wer daraufhin wieder eine Schmerztablette schluckt, kann in einen Teufelskreis geraten.

Wichtig: Auch die jeweilige Tageshöchstdosis muss man einhalten. So nennt das

Portal „gesundheitsinformation.de“ ein Beispiel: Wer Ibuprofen 400 einnimmt, sollte als Erwachsener höchstens drei Tabletten am Tag (24 Stunden) schlucken. Die Tageshöchstdosis liegt bei 1200 Milligramm. Wurden Schmerzmittel ärztlich verordnet, kann die Tageshöchstdosis höher ausfallen. Es gilt das Motto: so viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Fehler 2: Nicht an Wechselwirkungen denken

Schmerzmittel vertragen sich mit manchen Medikamenten nicht gut, Stichwort: unerwünschte Wechselwirkungen. Dazu sollte man die Packungsbeilage schauen bzw. sich in der Apotheke beraten lassen. Ein Beispiel: Manche Menschen nehmen zur Blut-

verdünnung niedrig dosiertes ASS ein, das das Risiko für Gefäßverschlüsse senkt. Nehmen sie zeitgleich Ibuprofen ein, kann das die blutverdünnende Wirkung von ASS hemmen. Wer beide Medikamente einnehmen muss, sollte das mit ausreichend zeitlichem Abstand tun. Heißt konkret: ASS mindestens 30 Minuten vor oder mindestens acht Stunden nach dem Ibuprofen einnehmen. Vorsicht gilt auch bei Alkohol: Kombiniert man ihn mit Paracetamol, kann die Leber Schaden nehmen, warnen die Apotheker. Denn der Wirkstoff wird – ebenso wie Alkohol – von dem Organ abgebaut.

Fehler 3: Einfach irgendeinen Wirkstoff einnehmen

Schmerzmittel sind sie zwar alle. Doch nicht jeder Wirkstoff eignet sich für jeden Körper und für jeden Schmerz. Stärke und Art der Beschwerden, Vorerkrankungen, Alter – all das bestimmt mit, welcher Wirkstoff für wen am besten passt. Am besten lässt man sich dazu in der Apotheke beraten. Das ist der Apotheker, der die Wirkstoffkammer zufolge besonders wichtig bei Kindern, Allergikern, bei chronisch Kranken, Menschen, Schwangeren, Älteren, Nierenkranken und bei allen, die mehrere Medikamente einnehmen müssen. Egal, ob Gelenke, Zähne oder der Unterleib schmerzen: Halten die Beschwerden an, ist es gut, der Ursache auf den Grund zu gehen – und sie gezielt zu behandeln. DPA

Sanitätshaus Alippi SEIT 1877 GmbH

Prävention: Venencheck

mittels nicht invasivem Messverfahren – digitale Photoplethysmographie (D-PPG)

Schnell, einfach, schmerzfrei – für gesunde Venen und ein aktives Leben!

Im Oktober 2026 für 15 € in Ihrem Sanitätshaus Alippi: Leipzig, B.-Göring-Str. 161–163

Sichern Sie sich Ihren Termin! Persönlich vor Ort im Geschäft oder telefonisch unter 0341 2319699

Alippi GmbH
Leipziger Str. 160, 08058 Zwickau, Tel.: 0375 88303-0, E-Mail: info@alippi.de
www.alippi.de

sz-Reisen

IMMER EIN ERLEBNIS

Reisen Sie mit uns in den Goldenen Herbst

29.09.–06.10.26

Kalabrien

ITALIEN

NUR FLUG 349 € p.P.

NUR Flug Angebot
Exklusiver Direktflug ab Leipzig nach Kalabrien (Lamezia Terme)
MOM-SUF-NURFL-LEJ

Kalabrien – wo türkisblaues Meer auf wilde Küsten und malerische Dörfer trifft. Genieße Sonne, italienische Küche und das süße Leben fernab des Massentourismus. Pack deine Koffer und entdecke den Süden Italiens – **Kalabrien wartet auf dich!**

ITALIEN

Ewiges Rom, sonniges Amalfi, feuriges Pompeji

Eine italienische Weltreise

- 10 Tage **Busreise inkl. Haustürtransfer**
- 9 Ü/F in 3*-/4*-Hotels im Raum Gardasee / Rom / Halbinsel Sorrent, 7x Abendessen
- sz-Reiseleitung **IT-RA01**

Höhepunkte Aufenthalt in Positano, Sorrent und Amalfi; Ausflüge: Pompeji und Vesuv; Panoramafahrt Amalfiküste; Stadtrundgänge: Antikes und Klassisches Rom, Vatikan; Eintritte: Pompeji, Petersdom, Vesuv und Pantheon

07.10.–16.10.26

10 Tage im DZ p.P. ab **1.769 €** / EZ ab 2.179 €

NIEDERLANDE

Amsterdam – berauschend schön!

Besuch Rijksmuseum, Grachtenfahrt, Freizeit

- 5 Tage **Busreise inkl. Haustürtransfer**
- 4 Ü/HP im 4*-Grand Hotel Amstelveen in Amsterdam; sz-Reiseleitung **NL-AM01**

Höhepunkte Ausflug nach Delft, Leiden und an die Nordseeküste; Stadtführung in Amsterdam mit örtlicher Reiseleitung; Besichtigung einer Keramik-Manufaktur in Delft; Grachtenfahrt in Amsterdam; Eintritt in das Rijksmuseum

07.10.–11.10.26

5 Tage im DZ p.P. ab **1.149 €** / EZ ab 1.329 €

DEUTSCHLAND

Bayerns Tal der Könige

Berchtesgadener Land & Deutsche Alpenstraße

- 6 Tage **Busreise inkl. Haustürtransfer**
- 5 Ü/HP im Alpensport-Hotel Seimler in Berchtesgaden
- sz-Reiseleitung **DE-BG01**

Höhepunkte Ausflüge: Königssee, Obersalzberg, Roßfeldpanoramastraße, Salzburg mit Stadtrundgang, Wolfgangsee, Chiemsee und Deutsche Alpenstraße, Bad Reichenhall; Schifffahrten: Königssee, Chiemsee u. v. m.

04.10.–09.10. / 25.10.–30.10.26

6 Tage im DZ p.P. ab **949 €** / EZ ab 1.049 €

Veranstalter: SZ-Reisen & Service GmbH, Ostra-Allee 18-20, 01067 Dresden / Satzfehler vorbehalten.

BERATUNG & BUCHUNG kostenlose Hotline 0800 250 00 00 in Ihrem Reisebüro und DDV Lokal online auf sz-reisen.de

Veranstalter: SZ-Reisen & Service GmbH, Ostra-Allee 18-20, 01067 Dresden / Satzfehler vorbehalten.