

Ohne Angst zum Zahnarzt

Neue Methoden machen den Besuch beim Zahnarzt immer leichter. Lesen Sie mal, warum es jetzt kaum noch weh tut

Zahnabdruck jetzt digital

Bislang wird Abdruckmasse auf die Zähne gedrückt und mit viel Kraft herausgezogen. Sanfter: Der digitale Zahnabdruck. Mit Hilfe eines Handgeräts entsteht am Computer ein 3-D-Modell. Welche das anbieten können Sie über Ihre Kasse erfahren.



Früher war der Zahnabdruck oft unangenehm, heute geht's völlig schmerzlos mit einem Handgerät

Ozon statt Bohrer

Ozan kann Bakterien abtöten. Dafür setzt der Arzt ein spezielles Gerät auf den Zahn, dann strömt für ca. 30 Sekunden das Gas aus. Auch bei Kindern kann Ozon eingesetzt werden. Leider hilft die



Bohrer war gestern: Heute gibt es neue und sanftere Methoden, um Zähne zu behandeln

Methode bislang nur bei kleinen Löchern. Infos unter: www.der-gesunde-zahn.net.

Ultraschall gegen Zahnstein

Der harte Belag befindet sich meist an schwer zugänglichen Stellen. Ein neues Ultraschallgerät kann Zahnstein rechtzeitig erkennen und mit 30000 Schwingungen pro Sekunde präzise abschleifen. Adressen von Ärzten gibt es im Internet unter www.portal-der-zahnmedizin.de.

Machen Sie Ihre Zähne stark

Damit der Zahnarzt möglichst wenig machen muss, können Sie neben der richtigen Zahnhygiene einiges für kräftige Zähne tun. Trinken Sie z. B. grünen Tee - sein Fluorid härtet den Zahnschmelz. Käse neutralisiert den Speichel und verhindert so Bakterien. Oder trinken Sie Traubensaft. Er wirkt wie Mundwasser, kann Karieserreger abtöten.



Alzheimer - beugen Sie vor!

Rund eine Millionen Menschen in Deutschland leiden an Alzheimer. Tendenz steigend. Dabei kann jeder dem Vergessen vorbeugen

• Sport treiben

Ausdauersport wie Wandern, Schwimmen oder Radfahren fördert die Durchblutung. Ideal: dreimal pro Woche je 30 Minuten.



• Viel trinken

Auch das Gehirn braucht viel Flüssigkeit. Deshalb sollten Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder Fruchtsaftchorlen trinken. Auch drei Tassen Kaffee oder grüner Tee am Tag können das Risiko für Alzheimer senken, so eine Studie.

• Dem Kopf auf die Sprünge helfen

Halten Sie Ihren Kopf fit! Lernen Sie z. B. Liedtexte auswendig, machen Sie einen Sprachkurs, beginnen

Sie eine neue Sportart oder lösen Sie regelmäßig Rätsel. Auch gut: Karten oder Schach spielen.

• Freunde treffen

Wer sich mit Freunden trifft, lacht und intensive Gespräche führt, hilft der Seele - und dem Kopf. Ebenfalls gut: Verreisen Sie! Fremde Länder

und Kulturen sorgen dafür, dass für Erholung und halten Ihr Gehirn ganz nebenbei fit.



Wer mit Freunden lacht, hält den Kopf lange fit

Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V. (GFV) mit Sitz in Gersthofen bei Augsburg wurde im Jahr 2004 von mykotherapeutisch interessierten Pilzfrenden und Fachleuten gegründet, mit dem Ziel, das Wissen über die Wirkung von Vitalpilzen zu sammeln, zu erhalten, auszuwerten und zu verbreiten - zum Wohle der Allgemeinheit und ohne jedes wirtschaftliche Interesse.

„Wir nutzen mehrere Kanäle, um unsere Informationen möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen“, betont Corinna Schaar,

Mykotherapeutin und Mitglied des eingetragenen Vereins. „Das Internet ist natürlich ein immer wichtigeres Medium.“

Unter www.vitalpilze.de gibt es nicht nur Texte und Bilder zu sehen, sondern auch mehrere kurze Filme, in denen einzelne Themen zur Mykotherapie anschaulich dargestellt werden. Die GFV bietet darüber hinaus eine kostenlose Telefonhotline unter der Rufnummer 0800 00 77 889 an, unter der Therapeuten für individuelle Beratungsgespräche zur Verfügung stehen.



Corinna Schaar, Mykotherapeutin, berät an der Telefonhotline der GFV.

Auch im höheren Alter kann man körperlich und geistig fit bleiben

„Gesund bleiben und lange leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür“, sagte Sebastian Kneipp schon vor rund 100 Jahren. Geändert hat sich daran nicht viel. Zwar ist die Lebenserwartung dank

des medizinischen Fortschritts sprunghaft angestiegen, doch leider bedeutet der Zugewinn an Lebenszeit nicht unbedingt mehr Lebensqualität - man denke nur an die körperlichen Einschränkungen durch typische Alterserkrankungen wie Diabetes oder auch Arthrose.

In jungen Jahren investieren

Dass man mit Mitte sechzig nicht mehr so beweglich und kräftig ist wie mit Anfang zwanzig, ist völlig normal. Doch fit und aktiv möchte man selbstverständlich trotzdem noch sein. Damit dies gelingt, heißt das Motto: frühzeitig die Weichen stellen. Was wir in jungen Jahren in die Gesundheit von Körper und Geist investieren, zahlt sich später aus. Viel Bewegung im Freien



etwa sorgt nicht nur für kräftige Muskeln und Knochen, sondern verbessert die Sauerstoffversorgung in jeder Zelle und wirkt Übergewicht entgegen.

Vitalpilze als natürliche Fitmacher

Wer seine Belastbarkeit auf natürliche Weise unterstützen möchte, kann zum Beispiel auf den Vitalpilz Reishi setzen, der seit 4.000 Jahren in Asien als Jungbrunnen geschätzt wird. Während man sich damals auf die Erfahrung verließ, sind inzwischen viele Inhaltsstoffe erforscht und ihre Wirkungen durch Studien erwiesen. So erobern die bioaktiven Substanzen des Reishi auch die moderne westliche Naturheilkunde und sogar die Schulmedizin.

Vitalpilze fördern einen wachen Kopf

Viele Möglichkeiten zur Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit erläutert etwa der Bundesverband Gedächtnistraining auf www.bv-gedaechtnistraining.de. Hier gibt es auch Informationen zum Tag der geistigen Fitness, der alljährlich im September bundesweit vielfältige Aktionen zum Gedächtnistraining anbietet. Der Kopf des Menschen will aber nicht nur gefordert, sondern auch mit Vitaminen, Aminosäuren und Spurenelementen gefördert werden. Reich an diesen Inhaltsstoffen sind zum Beispiel die Extrakte bestimmter Vitalpilze. Die wichtigsten Vertreter und ihre Einsatzgebiete sind unter www.vitalpilze.de beschrieben. So gilt der Cordyceps als nebenwirkungsfreies, natürliches Mittel zur Steigerung von Vitalität und geistiger Fitness.

Auch die körperliche Leistungsfähigkeit profitiert



Der Pilz mit den fingerförmigen Fruchtkörpern ist reich an biologisch aktiven Polysacchariden, die das Immunsystem stärken und so zur Gesunderhaltung beitragen. Durch die regelmäßige Einnahme von Cordyceps-Extrakten kann außerdem die Sauerstoffversorgung des Blutes verbessert werden. Davon profitieren nicht nur die Gehirnzellen, auch die körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer steigen.

Nährstoffe für die Augen

Die Augen sind komplexe und empfindliche Sinnesorgane, die vor allem im fortgeschrittenen Alter oder bei starker Belastung schnell ermüden und daher Unterstützung brauchen. Deshalb sollte man auf die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen achten, denn diese wirken von innen und wandern über den Blutkreislauf direkt an den Ort, wo sie benötigt werden. Ein besonders breites Spektrum an biologisch hochaktiven Inhaltsstoffen weisen zum Beispiel Vitalpilze auf (mehr unter www.vitalpilze.de). Vor allem die beiden Vertreter Auri-

cularia und Agaricus blazei Murrill können die Sehkraft auf natürliche Weise fördern. Der Auricularia verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und unterstützt damit den Nährstofftransport bis in die feinen Blutgefäße der Augen. Daneben enthält er wichtige B-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Phosphor. Kaum ein anderer Pilz stimu-



liert das Immunsystem so wie Agaricus. Verantwortlich dafür sind die sogenannten Beta-D-Glucane. Sie stärken die Abwehrkräfte und können so vor Infektionen am oder im Auge schützen. Wegen seiner antidiabetischen Effekte leistet der Vitalpilz darüber hinaus einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Erkrankungen der Netzhaut, die oft als Folge von Diabetes mellitus auftreten.



Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.
Information unter www.vitalpilze.de
D-86368 Gersthofen
Kostenfreie Beratung:
0800 00 77 889
Mo. - Fr. 8:00 - 12:00 Uhr
Mi. 14:00 - 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung