

Säureangriff – Welche Nahrung den Zahnschmelz schädigt

In der Früh ein Glas frisch gepresster Orangensaft – schon startet man gut in den Tag. Jetzt die schlechte Nachricht: Nicht alles, was gesund für den Körper ist, ist es für die Zähne. Orangensaft enthält nicht nur Vitamine, sondern auch Säure, die den Zahnschmelz angreift. Im Schnitt wirkt sie zwar nur fünf Minuten auf den Zahn ein – aber diese Zeitspanne reicht, um Kalzium und Phosphat herauszulösen.

So wird der Zahnschmelz dünner.

Gegenmaßnahmen Säuren sind auch in Essig, Energydrinks, Limonaden, Wein oder Früchten zu finden. Darf man diese nicht mehr genießen? Doch, aber man sollte sie dem Zahnschmelz zuliebe neutralisieren. Und das geht so: Obst mit Joghurt kombinieren oder zum Wein ein Stück Käse genießen. Bei Softdrinks gilt: Lieber

ein Glas auf einmal trinken, als eine ganze Flasche über den ganzen Tag verteilt. So wird der Zahnschmelz nicht so stark in Mitleidenschaft gezogen.

Nach säurehaltigen Nahrungsmitteln darf übrigens nicht sofort zur Zahnbürste gegriffen werden. Es heißt eine halbe Stunde warten. Wenn Putzen dann nicht möglich ist, zu zuckerfreiem Kaugummi oder fluoridhaltigem Mundwasser greifen.



► Helfer

Gut für Zähne

– **Tee** Grüner und schwarzer Tee bremst das Wachstum der schädlichen Kariesbakterien. Natürlich nur, wenn die Getränke ohne Zucker genossen werden. Schwarzer Tee ist übrigens wirksamer als grüner.

– **Käse** Einige Sorten hemmen Karies, weil sie sich wie ein Schutzfilm über die Zähne legen. Gut ist Hart- und Butterkäse.

– **Salz** Enthält es viel Fluor, schützt auch Speisesalz vor Karies.



► Feinde

Hände weg

– **Weißbrot** Semmeln sind gut, aber die enthaltene Stärke fördert Karies. Besser zu Vollkornprodukten greifen.

– **Süßigkeiten** Sind Naschereien tabu? Nun, der enthaltene Zucker ist schlecht für die Zähne. Wer ohne Schokolade nicht über die Runden kommt: Ein kleines Stück am Abend ist erlaubt.

IN ALLER KÜRZE

Schön, aber gefährlich: Männer und Vamps

Forscher der Universität von Valencia gelang, die Auswirkung schöner Frauen auf die Männergesundheit zu beleuchten. Und die ist eher schlecht: Das starke Geschlecht schützt im Beisein attraktiver Damen jede Menge des Stresshormons Cortisol aus. Und das erhöht die Gefahr von Herzerkrankungen.

Höhenrausch: Bergluft macht schlank

Auf in die Alpen: Untersuchungen der Universitätsklinik München zeigen, dass Übergewichtige in den Bergen schneller abnehmen. „Wir vermuten, dass Höhenluft den Appetit zügelt“, erklärte der Leiter der Studie, Florian Lippl. Auch der niedrige Sauerstoffgehalt soll zu diesem Phänomen beitragen.

Rund ist gesund: Warum der Po dick sein darf

Da werden sich so manche freuen: Forscher der Universität Oxford fanden heraus, dass ein dicker Po und Speck an Hüften oder Schenkeln gut für die Gesundheit ist. Die sogenannte Birnenfigur mindert, so Wissenschaftler, das Risiko von Herzerkrankungen und Diabetes – im Gegensatz zur Apfelfigur.

Gesunde Füße in allen Lebenslagen: Pedesin Schuhspray pflegt und heilt

Es gibt wohl kaum etwas Unangenehmeres als Fuß- oder Nagelpilz. Noch dazu sind diese Infektionen sehr hartnäckig, sodass lange medikamentöse Behandlungen nötig sind. Als Unterstützung kann ab sofort Pedesin Schuhspray eingesetzt werden: Es beseitigt Pilze, Bakterien und unangenehme Gerüche aus allen Schuhen – und ist die ideale Ergänzung zur medikamentösen Behandlung von Fuß- und Nagelpilz. Auch vorbeugend kann Pedesin Schuhspray eingesetzt werden. www.belladerm.at



Lebensqualität: Zähne tragen viel dazu bei

12.500 Fragebögen wurden in 700 deutschen Zahnarztpraxen aufgelegt. Das Ergebnis bestätigte, was sich die Forscher dachten: Gesunde Zähne tragen zur Lebensqualität bei. Was überraschte, war, dass Mundgesundheit etwa zehn Prozent des allgemeinen medizinischen Wohlfühls ausmacht.