

Zahnartzkrimi

Neuer mitreißender Roman „Tote haben kein Zahnweh“.

Ein dentaler Kriminalroman? Was im ersten Moment etwas absurd klingt, beweist sich als spannende Lektüre. Die österreichische SchauspielerIn Isabella Archan, geboren 1965 in Graz, lebt seit 2002 in Köln und entdeckte hier ihre Liebe zum Schreiben. In ihrem Krimi „Tote haben kein Zahnweh“ (erschienen 2016 im Emons Verlag) geht es um Dr. Leocardia Kardiff, eine Zahnärztin mit Spritzenphobie. Kardiff wird in den Mord an einer betuchten Witwe verwickelt. Von Neugier und Gerechtigkeitssinn getrieben, macht sie sich auf die Suche nach dem

Täter – und gerät nicht nur mit Hauptkommissar Jakob Zimmer, Ermittler mit Zahnschmerzen, in Konflikt, sondern auch in Lebensgefahr. Denn der Mörder hat sie bereits im Visier ... Nicht nur das Buch selbst verspricht beste Unterhaltung – in ihren „Mordslesungen“ gibt Isabella Archan mit einzigartiger Stimme und Ausdruck den Stoff des Romans zum Besten und fesselt damit ihr Publikum. Auch Zahnarztpraxen können die Autorin für eine Lesung buchen. ■

www.isabella-archan.de
www.emons-verlag.de



Wunder gegen Karies?

Ausgerechnet der Zuckeraustauschstoff Xylitol wirkt antikariogen.

Dass handelsüblicher Haushaltszucker Karies verursachen kann, ist hinlänglich bekannt. Allerdings kann ein ebenso süßer Ersatzstoff Abhilfe schaffen: Xylitol, auch Xylit genannt, wurde ursprünglich aus der Rinde von Birken gewonnen und besitzt einen unbestrittenen antikariogenen Effekt.

Xylit ist als natürlicher Zuckeralkohol nicht nur in der Birkenrinde enthalten. Ebenso ist er in der Buchenrinde zu finden, in vielen Gemüsesorten, wie Blumenkohl, oder beispielsweise in Himbeeren, Erdbeeren oder Pflaumen.

Die karieshemmende Wirkung wurde bereits in den 1970er-Jahren von finnischen Wissenschaftlern an der Universität Turku entdeckt. So konnten zwei klinische Studien in den Jahren 1972 bis 1975, bekannt als Turku-Zuckerstudien, eine signifi-

fikante Reduktion von Karies nachweisen: In der ersten zweijährigen Studie mit 115 Probanden wurde Zucker (Saccharose) durch Fructose bzw. Xylit ersetzt. Nach diesem Zeitraum wurde bei den Probanden, die statt Saccharose Xylitol zu sich nahmen, eine Kariesreduktion um 85 Prozent festgestellt, und bei denjenigen, die Haushaltszucker durch Fructose ersetzen, um 30 Prozent.

Die nachfolgende zweite Turku-Zuckerstudie wurde mit 100 Probanden durchgeführt. Davon konsumierte eine Gruppe täglich 7g Saccharose, die andere 7g Xylitol in Form von Kaugummis. Die Auswertung zeigte, dass in der Xylitolgruppe der Anstieg von Karies um 82 Prozent niedriger war als in der Vergleichsgruppe mit Saccharose.

Grund des herausragend positiven Effekts von Xylitol ist die Tatsa-

che, dass kariogene Bakterien wie *Streptococcus mutans* den Zuckeralkohol Xylit nicht verstoffwechseln können. Dadurch werden sie im Wachstum gehemmt bzw. sterben ab. Der regelmäßige Konsum von Xylit senkt die Zahl dieser Bakterien im Speichel und in der Plaque deutlich. Xylitol verhindert, dass sich die Bakterien am Zahnschmelz anlagern und die schädliche Bildung von Säure in der Plaque wird reduziert.

Doch von dem Kariesschutz-Mechanismus des Xylitols profitieren nicht nur Erwachsene. Eine finnische Studie aus dem Jahr 2000 hat nachgewiesen, dass Mütter, die regelmäßig xylithaltige Kaugummis kauen, zugleich das Kariesrisiko ihrer Kinder senken. Hintergrund ist die Tatsache, dass Neugeborene mit einer sterilen Mundhöhle zur Welt kommen und kariesfördernde Bak-

terien mit dem Speichel der Mutter aufnehmen können – etwa durch das Ablecken des Schnullers oder beim gemeinsamen Benutzen von Besteck.

Als optimale zu konsumierende Menge Xylit gelten zwischen 5 und 10 Gramm am Tag. Mehr als 50 bis 70 Gramm sollten Erwachsene nicht zu sich nehmen, da Xylit in größeren Mengen abführend wirkt. Wer den Ersatzstoff gern anstelle von herkömmlichem Haushaltszucker in der Küche verwenden möchte, sollte die verwendeten Portionen langsam steigern, um den Körper daran zu gewöhnen. Wem es vorrangig um die Kariesprävention und nicht um die bewusste Ernährung geht, für den eignen sich Kaugummi oder Lutschpastillen mit Xylit, die am besten nach den Mahlzeiten eingenommen werden. ■

Gugurugu, Blut ist im Schuh!

Vier Tipps gegen schmerzende Füße auf Arbeit.

Dem Thema Ergonomie in der Zahnarztpraxis wird immer mehr Beachtung geschenkt. Allzu häufig geht es bei der Diskussion jedoch ausschließlich darum, den Rücken zu schonen. Allerdings müssen die Füße der Praxismitarbeiter häufig genau so vielen Belastungen standhalten.

1. In Bewegung bleiben

Grund für Fußschmerzen durch Überlastung ist häufig übermäßiges Stehen. Darum sollte es vermieden werden, lange in einer Position zu verharren. Stattdessen während der

Arbeit versuchen, in Bewegung zu bleiben.

2. Training für starke Füße

Regelmäßiger Sport hilft, die Fuß- und Beinmuskulatur zu stärken, so dass diese weniger schnell ermüdet. Hierfür eignen sich leichte, gelenkschonende Sportarten, aber auch gezielte Greifübungen für die Füße. Ein simples, aber wirkungsvolles Training für Zwischendurch: Einfach auf die Zehenspitzen stellen, Position kurz halten und Füße absetzen. Mehrmals wiederholt regt diese Bewegung die Durchblutung an und

verhindert, dass sich das Blut in den Gliedmaßen staut. Einen erhöhten Schwierigkeitsgrad erreicht man, indem man zusätzlich die Fersen in der Luft kreisen lässt.

3. Wohltuende Fußbäder und Massagen

Jeder, der regelmäßig über Fußschmerzen klagt, kennt die belebende Wirkung von Bädern und Massagen. Insbesondere Wechselbäder mit kaltem und warmem Wasser weiten die Blutgefäße und fördern damit ebenfalls die Blutzirkulation.

4. Das richtige Schuhwerk

Sind die Schuhe zu eng oder die Sohle unkomfortabel, entstehen schmerzhaft Druckstellen oder die Belastung wird falsch auf Gelenke und Muskeln verteilt.

Praxismitarbeiter müssen zusätzlich darauf achten, dass ihre Schuhe den Hygienerichtlinien entsprechen.

Die meisten ZFAs greifen gern auf Riemen-Clogs aus Leder mit Korksohle zurück – die Sandalen lassen sich einfach abwischen und passen sich außerdem perfekt an den Fuß an. ■



Xucker-Zitronenmousse

Für 6 Portionen 4 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 250 Gramm Quark (20 % Fett) und 250 Gramm Naturjoghurt mischen. Saft von 2 Zitronen mit 80 Gramm Xylit in eine Topf unter Rühren aufkochen. Von der Herdplatte nehmen, ausgedrückte Gelatine einrühren, bis sie sich aufgelöst hat, und leicht abgekühlt zur Joghurt-Quark-Creme geben. Bis zum Servieren (mind. 2 Stunden) kalt stellen. (105 kcal pro Portion)

Tipp: Wer möchte, gibt frische Erdbeeren oder Zitronenscheiben und Minze als Topping auf die Mousse.



Gegrillter Spargelsalat

Für 4 Portionen 300 Gramm weißen und 200 Gramm grünen Spargel ausreichend schälen. Den weißen Spargel in Salzwasser mit einer Prise Zucker 6 bis 8 Minuten kochen, grünen Spargel in den letzten 2 Minuten dazu geben. Spargel herausnehmen, abschrecken, gut abtropfen lassen und einige Minuten auf dem Grill von allen Seiten bräunen. (Ohne Vorkochen verlängert sich die Grillzeit auf 15 Minuten beim grünen bzw. 30 Minuten beim weißen Spargel.)

150 Gramm frischen Feldsalat oder Rucola, 8 geviertelte Cocktailtomaten, 4 Scheiben geschnittenen Parmaschinken und 100 Gramm Parmesanspäne mischen und neben dem Spargel anrichten.

Für das Dressing 1 Stange Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, mit dem Saft einer halben Zitrone, 1 EL Spargelsud, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker vermischen. Über Spargel und Salat geben.

(200 kcal pro Portion)

Tipp: Damit der Spargel beim Grillen nicht durch den Rost rutscht, einfach mehrere Stangen mit zwei Holzspießen fixieren.



Türkçe biliyor musunuz?

Nicht selten steht das Praxispersonal in Deutschland vor sprachlichen Herausforderungen, wenn es um die Betreuung von Patienten aus dem arabischen Raum geht. Selbst die türkische Kultur, die mittlerweile einen festen Platz in Deutschland hat, offenbart immer wieder Sprachbarrieren. Deshalb unterstützt Sie die Zahnärztliche Assistenz mit einer kleinen Vokabelliste Türkisch-Deutsch.

Tipp: Unter zahnaerzte-wl.de erhalten Sie Dokumente in verschiedenen Sprachen für die Versorgung von Flüchtlingen.

Türkisch für die Praxis Teil 1

Adresse/Anschrift	adres
aufbohren	delerek açmak
Backenzahn	azdışi
Druckstelle	Baskı yeri
Karies	diş çürüğü
Krankenkasse	sağlık sigortası
Loch	oyuk
Mund	ağız
Mund öffnen/schließen	ağzını açmak/kapatmak
Oberkiefer	üst çene
Parodontose	dişeti çekilmesi
prophylaktisch	önleyici
Reparatur	tamir
Schneidezahn	kesicidiş
Schmerzen	ağrıamak
Spritze	iğne
Unterkiefer	alt çene
Wurzelkanalbehandlung	Kök kanalı tedavisi
Zahnschmerzen	diş ağrısı
er hat Zahnschmerzen	onun dişi ağrıyor
Zahnarzt	diş doktoru

ANZEIGE

Dentistar
Der zahnfreundliche Schnuller



Die Dental-Stufe im Saugteil schlängelt sich zwischen den Zähnen hindurch. So kann das Risiko von Zahnfehlstellungen entscheidend reduziert werden.

Die neuen Dentistar-Größen



Mehr Informationen zum neuen Größenkonzept erhalten Sie unter:
www.dentistar.eu

Dentistar



Jetzt neu!
Größe 3
ab 14 Monaten