Gesund, fit, schön

Eigene Zähne verlängern das Leben



Der Zusammenhang zwischen Zähnen und Lebenserwartung gilt heute als wissenschaftlich gesichert. Werkfoto: proDente

Senioren behalten ihre Zähne heute deutlich länger als frühere Generationen. 2005 waren noch 22,6 Prozent der 65- bis 74-Jährigen zahnlos. 2023 lag der Anteil nur noch bei fünf Prozent. Gleichzeitig sank die Zahl fehlender Zähne von durchschnittlich 14,1 auf 8,6. Die Zahl funktionstüchtiger Zähne stieg deutlich - von 13,6 auf 18,8. Besonders auffällig: Rund 40 Prozent der heute 73- bis 82-Jährigen verloren im Untersuchungszeitraum von neun Jahren keinen einzigen Zahn.

Totalprothesen werden zur Ausnahme. Festsitzender Zahnersatz – individuell im Dentallabor gefertigt - prägt das Bild in den Praxen. „Heutige Generationen altern mit Zähnen. Das ist eine überaus positive Entwicklung. Viele eigene Zähne bedeuten tatsächlich ein deutliches Plus an Lebenserwartung und -qualität“, erklärt Prof. Dr. Ina Nitschke, Spezialistin für Seniorenzahnmedizin am Universitätsklinikum Leipzig.

Der Zusammenhang zwischen Zähnen und Lebenserwartung gilt heute als wissenschaftlich gesichert. Eine japanische Langzeitstudie mit mehr als 85.000 Bewohnern von Senioreneinrichtungen zeigt: Menschen über 85, die noch mindestens 20 eigene Zähne hatten, lebten deutlich länger als Gleichaltrige mit stark reduziertem Gebiss. Die Gründe liegen auf der Hand. Wer gut kaut, kann sich ausgewogener ernähren. Der Körper bekommt mehr Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß. Das schützt vor Mangelernährung und reduziert somit das Risiko für Gebrechlichkeit. Optimal sitzender Zahnersatz unterstützt die Kaufähigkeit. Ist diese eingeschränkt, greifen Menschen oft zu weichen, stark verarbeiteten oder süßen Lebensmitteln. „Fehlende Zähne in Kombination mit schlecht passendem Zahnersatz verändern den gesamten Lebensstil“, sagt die Expertin. „Viele Menschen essen schlechter, ziehen sich zurück und verlieren Lebensqualität.“

Auch Untersuchungen der Boston University und der Columbia University fanden den direkten Zusammenhang zwischen Zähnen und allgemeiner Gesundheit. Menschen, die mit 65 Jahren fünf oder mehr Zähne verloren hatten, erkrankten häufiger an Diabetes und/oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ihre Lebenserwartung sank messbar.

Glatte Rasur



Dieser Fünf-Klingen-Rasierer arbeitet besonders hautschonend, ohne dabei Kompromisse bei der Leistung einzugehen. Angetrieben von einem hochmodernen Linearmotor, der 70.000 Schneidebewegungen pro Minute ausführt, sorgt er für eine präzise, gründliche Rasur, die auch bei schwachem Akku gleichbleibend gut ist. Inspiriert von der Tradition der japanischen Samurai-Schwertkunst verkörpern die Rasierer der Serie das Know-how von des Herstellers bei der Produktion von Hochleistungs-Pflegeprodukten. Das Klingen-System aus Edelstahl verfügt über drei verbesserte, diagonal angeordnete Finishing-Scherfolien für eine gründliche Rasur bis dicht an die Hautoberfläche. Dank der beiden zusätzlichen Trimmerklingen für dichten Bartwuchs bietet der Rasierer nun eine um 50 Prozent höhere Schnittleistung. Die Klingen arbeiten synchron in einem 30-Grad-Winkel und bewältigen selbst dichte Bartstoppeln. Werkfoto: Panasonic

Immunsystem irrt sich

Ob als Snack, im Kuchen oder als Brotaufstrich: Obst und auch Nüsse gehören für viele Genießer auf die persönliche Speisekarte.

Doch was, wenn beispielsweise nach dem Verzehr eines Apfels Symptome wie juckende Lippen, geschwollene Mundschleimhaut oder Hustenreiz auftreten? Dahinter kann eine Kreuzallergie stecken, auch bekannt als „pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie“. Oft sind die Symptome mild. Jedoch kann sich in seltenen Fällen eine schwere allergische Reaktion (Anaphylaxie) entwickeln - mit lebensbedrohlichen Folgen.

Bei einer Allergie kommt es zu einer Fehleinschätzung des menschlichen Immunsystems. Auf eigentlich harmlose Stoffe wie Pollen, Hausstaubmilben oder auch Lebensmittel reagiert das Immunsystem fälschlicherweise mit einer gesteigerten Immunantwort. Diese äußert sich in allergischen Symptomen wie beispielsweise einer laufenden Nase - bei einer Nahrungsmittelallergie mit Durchfall und Übelkeit. Beim Kontakt mit sogenannten Allergenen (Allergieauslöser) bildet das Immunsystem Abwehrstoffe gegen bestimmte Bestandteile (Eiweiße) in den Allergenen. Und weil Lebensmittel wie Äpfel, Haselnüsse oder Pflaumen Eiweiße enthalten, die denen von Pollen sehr ähnlich sind, verwechselt das Immunsystem diese mit Pollenproteinen und reagiert beim Verzehr ebenfalls allergisch. „Am häufigsten äußern sich die Symptome in Mund und Rachen“, erklärt Prof. Dr. med. Margitta Worm von der Charité Berlin. „Es kommt dort zu Schwellungen, Juckreiz oder Kribbeln im Mund und an den Lippen. Deshalb ist es zunächst wichtig, herauszufinden, welche Kreuzallergie man hat. Da nicht alle Lebensmittel, bei denen es zu Kreuzallergien kommen kann, für alle Menschen mit Pollenallergien gleichermaßen problematisch sind, ist ein Ernährungs- und Symptomtagebuch hilfreich, um Muster zu erkennen.“



Kreuzallergien: Wie Pollen- und Nahrungsmittelallergien zusammenhängen. Werkfoto: ALK-Abelló Arzneimittel



Hilfreich sind dabei unter anderem Entspannungsmethoden wie Meditation oder Yoga. Werkfoto: Biolectra

Muskelzucken und Lidflattern

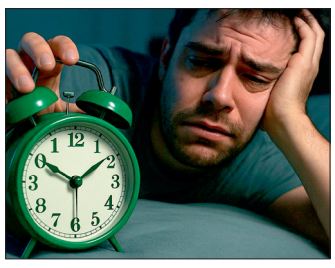
Normalerweise sind wir es gewohnt, unsere Bewegungen unter Kontrolle zu haben. Umso irritierender ist es, wenn sich „nervöse Zuckungen“ einstellen und die Muskeln scheinbar ein Eigenleben entwickeln.

Dann flattert plötzlich mitten im Gespräch mit dem Kunden das Augenlid, ein zuckender Oberschenkel stört die Entspannung auf dem Sofa oder es vibriert im Handgelenk. Zum Glück sind die Ursachen für diese unwillkürlichen Bewegungen in den meisten Fällen harmlos. Wer sie kennt, kann oft vorbeugen.

Zu den Auslösern von Muskelzucken gehören etwa Koffein, Alkohol, zu wenig Schlaf, Kälte, Bewegungsmangel, anhaltender Stress und eine unzureichende Magnesiumversorgung. Die beiden letztgenannten Faktoren können sich dabei gegenseitig verstärken: Denn Magnesium wird für die Muskelentspannung benötigt. Und Stress sorgt nicht nur für verspannte Muskeln, er fördert über die erhöhte Cortisolausschüttung auch die Ausscheidung von Magnesium. Dies kann dazu führen, dass die Magnesium-Reserven sinken und die Unterversorgung Muskelzucken begünstigt.

Zu wenig Schlaf

Wer auf Dauer zu wenig schläft, riskiert deutliche gesundheitliche Nachteile. Häufige Folgen sind ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Konzentrationsprobleme - und damit eine erhöhte Unfallgefahr. Darüber hinaus schwächt zu wenig Schlaf das Immunsystem, Menschen sind gereizter und weniger belastbar. Regelmäßiger Schlaf über neun bis zehn Stunden kann ebenfalls negative Effekte auslösen, darunter Stoffwechselprobleme, Muskelschmerzen, Trägheit und auch Kopfschmerzen. Das richtige Maß für jeden individuell zu finden, ist entscheidend.



Schlaf ist kein Luxus, sondern ein medizinischer Grundpfeiler der Gesundheit. Werkfoto: LVM Versicherung

Herstellernachweise: **Eigene:** Initiative proDente e.V., Aachener Str. 1053-1055, 50858 Köln, Tel.: 0221/17099740; **Immunsystem:** ALK-Abelló Arzneimittel GmbH, Friesenweg 38, 22763 Hamburg, Tel.: 040/703845-0; **Muskelzucken:** Hermes Arzneimittel GmbH, Georg-Kalb-Str. 5–8, 82049 Pullach im Isartal, Tel.: 089/79102–0; **Glatte:** Panasonic Marketing Europe GmbH, Winsbergring 15, 22525 Hamburg, Tel.: 040/8549-0; **Zu:** LVM Versicherung, Kolde-Ring 21, 48126 Münster, Tel.: 0251/702-2991; Redaktionelle Bearbeitung: AST