

Wegwarte

Heilpflanze 2020-- Die Wegwarte (*Cichorium intybus*) ist Heilpflanze des Jahres 2020. Gekürt wurde sie im Juni von einer Expertenjury des NHV Theophrastus. Als Kulturformen der Wegwarte sind Chicorée und Radicchio den meisten Salatliebhabern bestens bekannt. Aus der gerösteten Wurzel wird der Zichorienkaffee als coffeinfreies Ersatzgenussmittel hergestellt. Wissenschaftlich anerkannt ist die Wegwarte als Mittel bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden. Die Erfahrungsheilkunde nutzt sie zudem bei allgemeinen Schwächezuständen, Rheuma und Gicht, aber auch äußerlich bei Hautkrankheiten.

Quelle: NHV Theophrastus



© NHV Theophrastus



© devianjel / stock.adobe.com

Darmverschluss

Kaffee-- Schweizer Wissenschaftler untersuchten bei 115 am Darm operierten Patienten den Effekt von Kaffee im Vergleich zu Kräuter- oder Früchtetee auf die postoperative Darmtätigkeit. Ergebnis: Wenn die Patienten dreimal täglich 150 Milliliter Kaffee statt Kräutertee tranken, kurbelte das den Stuhlgang schneller an als das Trinken von Kräuter- oder Früchtetee: Im Mittel hatten die Kaffeetrinker 65 Stunden nach der Operation wieder Stuhlgang, bei den Teetrinkern war das erst nach 74 Stunden der Fall. Somit sei Kaffeetrinken ein einfaches und wirksames Mittel, um einem postoperativen Darmverschluss vorzubeugen, berichten die Forscher.

Quelle: Ärzte Zeitung

VR-Brille

Angst und Schmerz-- Angst und Schmerzempfinden bei einem medizinischen Eingriff kann man bei Kindern abmildern, wenn sie mithilfe einer Virtual-Reality-Brille (VR-Brille) in eine andere Welt abtauchen. Das haben Forscher aus den Niederlanden herausgefunden. In der Metaanalyse von 17 Studien waren diese Effekte deutlich zu erkennen. Ein Faktor scheint entscheidend für den Erfolg: das Alter. Vor allem jüngere Kinder sprachen auf die VR-Brille an. Am besten funktionierte die Intervention bei Kindern mit Brandwunden, gefolgt von Kindern, bei denen Blut abgenommen werden sollte. Bei onkologischen Maßnahmen zeigte sich dagegen in puncto Schmerzen kein signifikanter Unterschied zur Vergleichsgruppe.

Quelle: Ärzte Zeitung

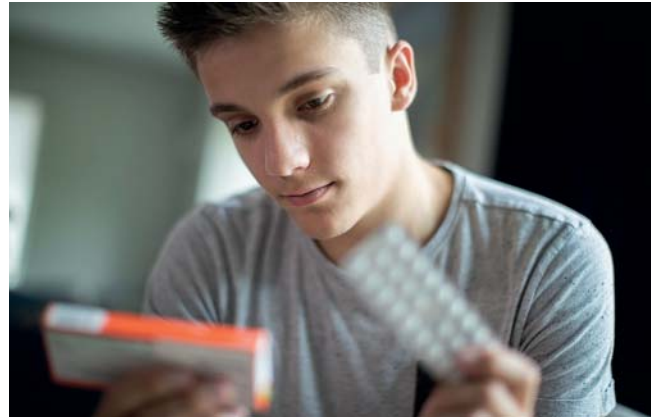


© Aleksandr / stock.adobe.com

Mobbingopfer

Schmerzmittel-- Werden Jugendliche von Mitschülern schikaniert, leiden sie offenbar gehäuft unter Schmerzen und benutzen mehr Analgetika. Zu diesem Schluss kommen Forscher der Universität in Kristianstad nach Auswertung von Daten der WHO-Studie „Health behavior in school-aged children“ für Island. An dieser nahmen sämtliche Schüler der 6., 8. und 10. Klassen teil. Insgesamt werteten die Forscher rund 10 600 Daten aus. Die anonymisierten Fragebögen enthielten Fragen zu Mobbing, Beschwerden und Medikamenten. Wie sich zeigte, nahmen schikanierte Schüler deutlich häufiger Medikamenten gegen Kopfschmerzen ein als nicht gemobbte (46 vs. 30 %).

Quelle: ÄrzteZeitung



© Daisy-Daisy / Getty Images / iStock (Symbolbild mit Fotomodell)

Schlafwandler

Nicht aufwecken-- Im Alter von zehn Jahren sind Kinder am anfälligsten fürs Schlafwandeln. Das berichtet die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Während sich in dieser Altersgruppe Tiefschlaf und Wachsein bei 13,4 Prozent vermischen, sind es bei den Erwachsenen nur noch vier Prozent. Meist trete das Schlafwandeln auf, wenn der erste Tiefschlaf in die erste Traumphase übergeht, also etwa eine bis eineinhalb Stunden nach dem Einschlafen. Da das Schmerzempfinden von Schlafwandlern herabgesetzt ist, sollte die Umgebung abgesichert werden. Darüber hinaus sollten Schlafwandler nicht aufgeweckt, sondern zurück ins Bett geleitet werden.

Quelle: dpa



© Kurgu128 / Getty Images / iStock (Symbolbild mit Fotomodell)

Schlechte Figur

Männer-- Nicht nur Frauen, auch Männer leiden gesundheitlich, wenn sie sich wegen ihres Gewichts stigmatisiert fühlen. Dies äußert sich durch vermehrte depressive Symptome, mehr Diätversuche, eine schlechtere selbstbewertete Gesundheit und eine höhere Wahrscheinlichkeit dafür, an Binge Eating zu leiden, zeigt eine amerikanische Studie mit 1753 Männern.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal



© Motortion / Getty Images / iStock (Symbolbild mit Fotomodell)

KlimaTeller zeigt CO₂-Emission von Speisen an--
 Rund ein Fünftel aller Treibhausgasemissionen in Deutschland wird durch die Ernährung verursacht. Dazu gehören die Bereiche Landwirtschaft, Verarbeitung, Handel und Konsum. In einer Online-Karte auf www.klimateller.de oder über einen Aufkleber am Eingang der Gastronomie können die Anbieter eines KlimaTellers gefunden werden. Wenn die Zutaten eines Gerichts insgesamt weniger als 50 Prozent der Emissionen eines durchschnittlichen Gerichts verursacht, wird es mit dem KlimaTeller-Label als „klimafreundlich“ auf der Speisekarte gekennzeichnet.

109

Gesetzliche Krankenkassen gibt es in Deutschland

90

Jahre (oder noch mehr) beträgt die Lebenserwartung für Kinder, die heute geboren werden.

Digitale Diättablette



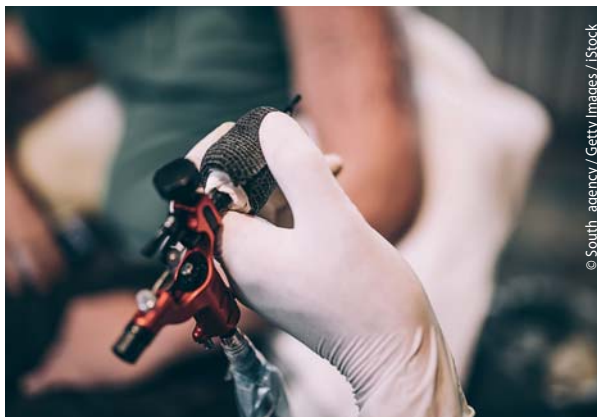
© Milkos / Getty Images / iStock

Männer-- Vor allem Männer achten dank Gesundheits-Apps stärker auf eine ausgewogene Ernährung (42%) und essen dadurch sogar weniger (26%). Bei den Frauen erwägt jede dritte eine Ernährungsumstellung, aber nur 13 Prozent verringern auch die Essensmenge. Das ergab eine forsa-Umfrage, für die 1002 Personen zwischen 18 und 50 Jahren im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse befragt wurden. Um die Schlafqualität zu steigern, gönnen sich beide Geschlechter dank digitaler Unterstützung mehr Ruhephasen (30%).

Tätowiernadeln

Metallpartikel-- Wissenschaftler des Bundesinstituts für Risikobewertung haben herausgefunden, dass auch von Tätowiernadeln ein gesundheitliches Risiko ausgehen kann. Nämlich dann, wenn das

Tätowiermittel das Weißpigment Titandioxid enthält. Dies führt dazu, dass Nickel und Chrom aus der Nadel mechanisch herausgelöst werden. Die Metallpartikel gelangen in die Haut und können allergische Reaktionen hervorrufen. Bisher wurde angenommen, dass hauptsächlich mit Nickel und Chrom verunreinigte Farbpigmente (Tätowiermittel) metallbezogene Tattooallergien verursachen.



© South_agency / Getty Images / iStock

24. Berliner Prophylaxetag vom Philipp-Pfaff-Institut

Am 06. und 07. Dezember 2019 veranstaltete das Philipp-Pfaff-Institut den 24. Prophylaxetag in Berlin. Wie auch schon bei den vorherigen Malen wurde dabei das bereits bewährte 2-Tages-Konzept beibehalten.

Das gesamte Team der Zahnarztpraxis konnte sich bei der Veranstaltung durch neue Impulse aus der Wissenschaft und Praxis und auf der begleitenden Dentalausstellung vielseitig fortbilden. Am ersten Tag konnte das Wissen in verschiedenen Workshops rund um die Prophylaxe aufgefrischt und vertieft werden. Am Folgetag wurden in Form von Vorträgen wissenschaftliche Erkenntnisse und ihre Umsetzung in den Praxisalltag von anerkannten Experten aus der Zahnmedizin vorgestellt.

Auch ich war vor Ort und gab zum Thema Prävention und Fitness den Workshop „Shake your hands and arms – Prävention und Fitness für starke Hände und Arme“. Im Workshop ging es um unterschiedliche Gründe und Ursachen, warum Verletzungen und Läsionen am Arbeitsplatz entstehen können sowie um den richtigen Schutz, um hier dauerhaft vorzubeugen. So beschäftigten wir uns mit der Vermeidung von Stich- und Schnittverletzungen, welche Handschuhe sinnvoll sind sowie dem ermüdungsfreien und ergonomischen Arbeiten am Behandlungsstuhl und in der Verwaltung.

Als weiteren wichtigen Bestandteil des Workshops gab es das passende Training in Form von Fitnessübungen und Faszien-Training für die Praxis und zu Hause. Auch die dauerhaft gute Pflege der Hände und Arme wurde besprochen, um langfristig beruflich und privat gesund und fit zu bleiben.



Es war ein hervorragender und sehr informativer 24. Berliner Prophylaxetag, welcher sehr gut organisiert war und ein tolles Rahmenprogramm mit einer begleitenden Dentalausstellung zu bieten hatte.

Fazit: Rundherum eine sehr gelungene Veranstaltung, welche Sie sich für Dezember 2020 unbedingt schon einmal vormerken sollten!

Alexandra Ott für *WIR in der Praxis*, www.ao-coaching.de



Ob chronische oder akute Gingivitis, Stomatitis oder Cheilitis, Prophylaxe oder Periimplantitis, ob für zuhause oder für die Praxis.

HOFFMANN'S
PeriO₃ Oil

Mit patentierter dreifach-Formel aus Olivenöl, Rizinusöl und dreifachem Sauerstoff (Ozon).

Als Gel zum Applizieren in die Parodontaltaschen, und nach der PZR. Reines Naturprodukt.



1 x PeriO₃Oil für die professionelle Anwendung in der Praxis



1 x Gingiva Fit für den Patienten zuhause



HOFFMANN'S

Dental materials inspired by nature



KOMBI ANGEBOT

30,- €

inkl. MwSt. zzgl. Versand



Weder Verfärbung noch Zungentaubheit, weder Hautreizung noch Geschmacksverfälschung, weder Antibiotika –noch Cortisonzusatz: PeriO₃ Oil – die sanfte Alternative zu Chlorhexidin.

Von führenden Parodontologen empfohlen. Auch zur Behandlung von Kindern, Schwangeren und stillenden Müttern.

T 030.82 00 99 12
F 030.82 28 14 5

www.hoffmann-dental.com