

Wurstkonsum

Asthma-- Haben Würstchen einen Einfluss auf die Lungengesundheit? Ja, sagen französische Forscher. Denn sie konnten zeigen: Wer mehr als fünf Portionen verarbeitetes Fleisch pro Woche aß, hatte vermehrt unter Asthmasymptomen zu leiden. Vor allem dann, wenn er zusätzlich übergewichtig war, rauchte und sich insgesamt ungesund ernährte. Traf keiner dieser vier Faktoren zu, war das Risiko von Asthmasymptomen hingegen deutlich geringer.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal



© Kalle Kolodziej / Fotolia



© tivifotostudio / stockadobe.com

Tastsinn

Bewegung-- Nicht nur Augen und Gleichgewichtssinn, auch der Tastsinn hilft beim Koordinieren von Bewegungen. Das haben Forscher am Max-Planck-Institut für Neurobiologie an Mäusen gezeigt. Im Rückenmark verarbeiten spezielle Nervenzellen Berührungsinformationen und verfeinern die Bewegungen der Beine. Dies geschieht in Abstimmung mit dem Gehirn. Wurde die Weiterleitung unterbrochen, konnten Mäuse zwar noch auf einem Balken balancieren, rutschten allerdings öfter aus.

Quelle: IDW

Schrittzähler

Motivation-- Australische Wissenschaftler wollten wissen, ob sich die Wirksamkeit eines Online-Programms mit individuellen Empfehlungen zur sportlichen Aktivität erhöht, wenn die Teilnehmer einen Schrittzähler nutzen. Insgesamt 243 Personen, aufgeteilt auf zwei Gruppen, nahmen an der Studie teil. Nach drei Monaten zeigten sich deutliche Unterschiede: Die Personen mit Schrittzähler waren insgesamt sportlich aktiver und wiesen zudem mehr körperlich anstrengende sportliche Aktivität auf als die Vergleichsgruppe ohne Schrittzähler. Darüber hinaus waren sie zufriedener mit dem Programm. Die Wissenschaftler resümierten, dass Schrittzähler ein wertvolles Werkzeug sein können, um Menschen zu mehr Sport zu motivieren.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal



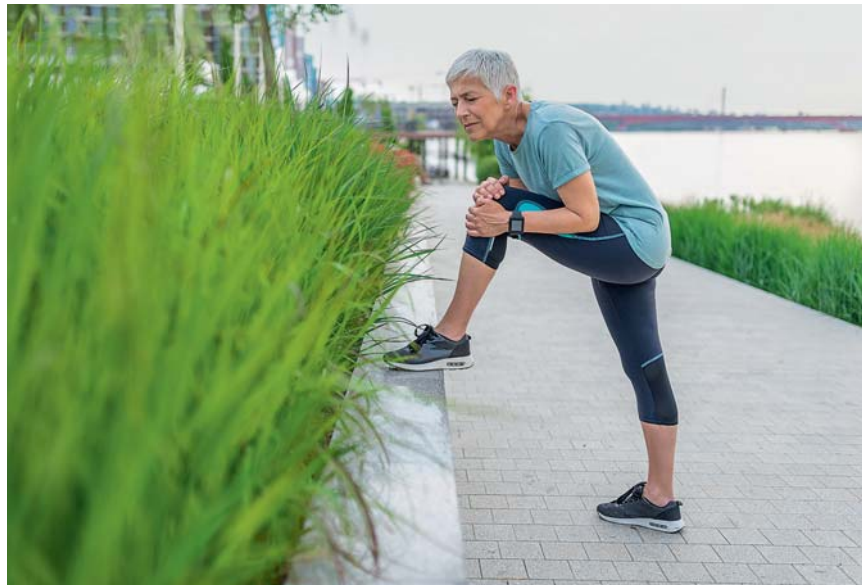
© laymul / Getty Images / iStock

Arthroseknie

Belastung-- Nicht nur zu viel, sondern auch zu wenig Belastung auf dem Kniegelenk kann bei Arthrose Knorpelschäden verschlimmern. Das zeigt eine Studie mit knapp 1000 Teilnehmern nach zweijähriger Beobachtung. Patienten mit im MRT sichtbarer Verschlechterung hatten tendenziell einen höheren Body-Mass-Index (BMI) und waren weniger Schritte gegangen als diejenigen ohne Verschlechterung. Aber auch Patienten mit relativ niedrigem BMI und unterdurchschnittlicher Schrittzahl hatten ein doppelt so hohes Risiko.

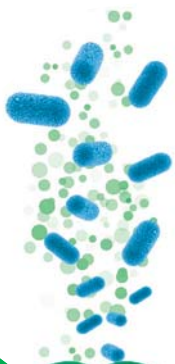
Quelle: MMW Fortschritte der Medizin

© dragan991 / Getty Images / iStock (Symbolbild mit Fotomodel)



GUM® PerioBalance®

Ein einzigartiges Nahrungsergänzungsmittel
FÜR DAS ZAHNFLEISCH



- ✓ Enthält *Lactobacillus reuteri* Prodentis®, ein einzigartiges Probiotikum für die Gesunderhaltung des Zahnfleisches.¹
- ✓ Fördert das Gleichgewicht der Mundflora.
- ✓ Geeignet für Patienten mit chronischer Parodontitis und immer wieder auftretender Gingivitis.²
- ✓ Um den Nutzen professioneller Zahnreinigung langfristig zu erhalten.

LACTOBACILLUS
REUTERI
Prodentis
CLINICALLY PROVEN

SUNSTAR

Sunstar Deutschland GmbH
Aiterfeld 1 · 79677 Schönau
Tel. +49 7673 885 10855 · service@de.sunstar.com

SUNSTAR

G·U·M®

Exklusiv
in Zahnarzt-
praxen und
Apotheken



PZN 10032691

¹ L. reuteri DSM 17938 und L. reuteri ATCC PTA 5289
² Martin-Cabezas et al. 2016

professional.sunstargum.com/de

WIR in der Praxis auf Facebook-- Wollen Sie immer als Erste über das neue Heft, unsere Aktionen, WIR Tester-Clubs oder Umfragen informiert werden? Dann liken Sie uns auf Facebook. Begleiten Sie uns auf unseren Reisen durch die Welt der ZFA, schnuppern Sie ein wenig Redaktionsluft und lernen Sie uns einfach besser kennen – von überall und jederzeit. Teilen oder kommentieren Sie direkt Beiträge von der Website, nehmen Sie direkt und persönlich zu den WIR-Redakteurinnen-Kontakt auf und werden Sie unsere Freundin oder unser Freund! Ihre @WIR Redaktion
www.facebook.de/WIRinderPraxis

386.000

Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und Auszubildende gibt es insgesamt in deutschen Zahnarztpraxen

59–86 %

der Zahnarztpraxen je nach Bundesland sind derzeit in Kurzarbeit

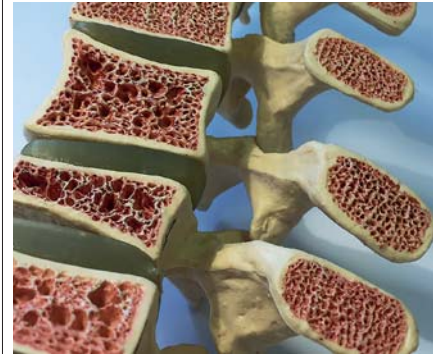
Migränewetter

Kopfschmerztagebuch-- Eine hohe Luftfeuchtigkeit in den wärmeren Monaten (April bis September) erhöhte die Migränehäufigkeit ebenso wie schlechte Luft in der kälteren Saison (Oktober bis März). Das ergab der Vergleich von Kopfschmerzta-



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

Frauenknochen



© PS3000 / Getty Images / iStock

Schlafdauer-- Sieben Stunden Schlaf in der Nacht tun Frauenknochen gut. Zu wenig könnte ihnen zusetzen. Das melden Forscher von der Universität in Buffalo. Bei Analyse der Daten von mehr als 11.000 Frauen in der Postmenopause haben sie unter anderem festgestellt: Frauen, die in der Nacht höchstens fünf Stunden schliefen, hatten im Vergleich zu Frauen mit sieben Stunden Schlaf pro Nacht ein um 63 % höheres Risiko für Osteoporose.

Quelle: Ärzte Zeitung

gebüchern mit Wetterdaten (Temperatur, relative Luftfeuchtigkeit, Luftdruck) und Luftqualität (Feinstaubmengen, Ozonwerte, Luftgehalt an Stickstoffdioxid, Schwefeldioxid, Kohlenmonoxid) im US-amerikanischen Boston. Die Forscher analysierten die Daten von 98 erwachsenen Patienten mit episodischer Migräne (88 % Frauen) zwischen 2016 und 2017. Jeder Teilnehmer wurde im Schnitt für 45 Tage beobachtet. Weitere Studien müssen nun klären, ob dieselben Faktoren auch in anderen Regionen verstärkt zu Migräne führen.

Quelle:
DeutschesGesundheitsPortal



© koszivu / stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodell)

Zahnarztpraxen im Krisenmodus

WIR in der Praxis hat nachgefragt

Das Coronavirus hat Deutschland fest im Griff und verändert den Alltag der ZFA. WIR in der Praxis wollte es genauer wissen und hat nachgefragt: Inwieweit haben sich Abläufe und Hygienemaßnahmen geändert und wie ist das Krisenmanagement?

Verschärfte Hygienebedingungen?

Fast neun von zehn Praxen (88%) haben die Anzahl der Patienten im Wartezimmer beschränkt und in 80% der Praxen werden die Patienten direkt am Eingang um Händedesinfektion oder Händewaschen mit Seife gebeten. Natürlich wird bei den meisten auf den Mindestabstand geachtet (82%), aber die in vielen Geschäften prominenten Plexiglasscheiben hat nur knapp die Hälfte der Praxen am Empfang (48%) installiert.

Der Schutz des Teams am Behandlungsstuhl ist bei jedem Vierten unverändert, zusätzlich tragen knapp 60% eine FFP2-Maske und 74% ein Gesichtsschild. Jeder Zehnte behandelt im Schutzanzug.

Die Krise und die damit einhergehenden Verordnungen beeinflussen auch die Arbeitszeiten: 65% der Teilnehmerinnen gaben an, dass sie verkürzte Praxiszeiten

haben, 79% sind in Kurzarbeit und 45% machen Minusstunden. Besonders leidet die Prophylaxe unter den (Schutz-)Maßnahmen, da in unserer Stichprobe 55% der Praxen gar keine professionelle Zahnreinigung mehr anbieten und 39% deutlich weniger Termine vergeben.

Persönliche Auswirkungen

Die Corona-Krise fördert aber auch viele Ängste und Sorgen bei den Teilnehmerinnen selbst: Drei Viertel der Befragten sorgen sich um ihre finanzielle Sicherheit und knapp 60% fürchten um ihren persönlichen Schutz. Das geht Hand in Hand mit der Angst um die Familie. Daher wundert es niemanden, dass knapp zwei Drittel dankbar sind, überhaupt noch arbeiten zu dürfen, auch wenn insgesamt 68% weniger arbeiten. Trotzdem denken nur ca. 5% der Teilnehmerinnen darüber nach, ihren Job zu wechseln.

Krisenmanagement des Chefs/der Chefin

Die Hälfte der Teilnehmerinnen fühlte sich in die Entscheidungen mit einbezogen und empfand diese als fair. Jeweils ein Drittel fand, dass ihr Chef/ihre Chefin zwar unsicher, aber informiert war bzw. immer einen guten Plan hatte. Diese Aussagen spiegeln auch in etwa den persönlichen Informationsstatus wider: 55% der Teilnehmerinnen fühlten sich jederzeit gut informiert, 33% nicht immer und 11% gar nicht.

An der anonymen Umfrage des WIR Tester-Clubs haben sich 201 Mitglieder beteiligt.



WIR TESTER-CLUB



Unter www.wir-in-der-praxis.de/krisenmodus oder über den QR-Code finden Sie weitere Ergebnisse im Detail.