

Besenreiser im Griff

Bein zeigen ist wieder angesagt, wenn die Temperaturen angenehme Höhen erreichen. Nicht jede Frau ist jedoch mit der Haut in diesen Körperbereichen zufrieden: Besenreiser, also erweiterte Äderchen, die mit gestautem Blut gefüllt sind, und als hellrote bis dunkelblaue Areale auftreten, werden oftmals als störend empfunden.

Besenreiser entstehen, wenn das Blut durch die geschlossenen Venenklappen nicht ungehindert in die tiefer liegenden Gefäße und von dort zurück zum Herzen fließen kann. Durch den erhöhten Blutdruck weiten sich die Venen und bilden ein auf der Haut sichtbares „Spinnennetz“ aus blau-roten feinsten Äderchen. Manchmal sind diese Erscheinungen ein erster Hinweis auf tiefer liegende Venenprobleme, zumeist sind sie aber harmlos.

Übergewicht, zu wenig Bewegung, starkes Rauchen,

Sagen Sie den lästigen „Spinnennetzen“ an den Beinen wirkungsvoll den Kampf an!

hormonelles Ungleichgewicht sowie angeborene Bindegewebschwäche fördern die Entstehung der Besenreiser. Um diesen vorzubeugen, muss man verständlicherweise genau diese Risikofaktoren meiden oder minimieren. Das bedeutet also: Das Normalgewicht erreichen und/ oder halten, regelmäßige Bewegung zur Stärkung des Bindegewebes und der sofortige Rauch-

stopp. Empfohlen wird außerdem, zu viel Hitze in Form von direkter Sonnenbestrahlung oder Sauna zu meiden.

Die Behandlung der lästigen Hauterscheinung erfolgt heute meist ambulant mittels Verödung oder Laser. Die Sklerosierung (Verödung) ist sowohl bei oberflächlichen als auch tiefer liegenden, hellroten sowie dunkelblauen Äderchen anwendbar. Das Einflie-



Mit neuesten Verödungstechniken ist es möglich, die Äderchen unter der Haut beinahe unsichtbar zu machen

ßen des Verödungsmittels verursacht leicht brennende Schmerzen. In seltenen Fällen kommt es kurzfristig zu kleinen Blutergüssen und einer leichten Venenentzündung. Einen Fortschritt für diese Methode bringt nun eine 3D-Vergrößerungslampe. „Durch zeichnet sich der Verlauf der Äderchen wie eine Landkarte ab“, erläutert Facharzt für Chirurgie Prof. Dr. Alexander Flor vom Venenzentrum in Wien-Währing. „Dieser verbesserte Durchblick ermöglicht das punktgenaue Einbringen der Verödungsflüssigkeit. Dadurch spüren Patienten das Pieksen und Brennen nicht mehr. Insgesamt sind dann auch weniger Einstiche nötig.“ In den ersten zwei Wochen nach der Sklerosierung viel Bewegung machen, Sun-Blocker auf die behandelte Haut auftragen und Saunagänge meiden.

Eva Greil-Schähs



So makellose Beine wünscht sich wohl jede Frau

Fotos: Flor (2), Allpress

„Sommerleiden“

Gerade in der heißen Jahreszeit können die Zahnschmerzen, obwohl der Arzt keine Karies findet. Oft stecken „nur“ empfindliche Zähne dahinter. Heiße oder kalte Nahrungsmittel sowie Getränke im Mund lösen dann Beschwerden aus.

Schmerzende Kauwerkzeuge bedeuten immer, dass der Schmelz das Zahnbein nicht lückenlos bedeckt. Feinste Risse können durch extreme Temperaturen ebenso entstehen wie durch falsche Belastung beim Kauen.

Schwindet das Zahnfleisch und wird so der Zahnhals frei gelegt, verwandelt sich der Genuss von kalten

Getränken oder Eis im Sommer zum Albtraum. Hitze, Kälte und Druck werden direkt zum Nerv geleitet. Durch weiteren Zahnfleischschwund (Parodontose) bilden sich Taschen, in denen sich Bakterien optimal vermehren können. Es kommt in der Folge zur Lockerung der Zähne, im Extremfall gehen sie auch verloren.

Wer sein Gebiss ungenau reinigt oder sein Zahnfleisch zu sehr malträtirt – zu viel Druck beim Putzen sowie waagerechte Putzbewegungen mit einer harten

Zahnbürste – begünstigt diese Veränderungen. Lernen Sie also, Ihre Zähne zu streicheln!

Sanfte, kreisende Bewegungen mit einer weichen Bürste reinigen die Zähne

besser und schonen das Zahnfleisch.

Eine Wohltat sind spezielle Massagetechniken für den Mund. Dabei mit der Fingerkuppe und mäßigem Druck außen entlang am Zahnfleisch und am Kiefer



Zahnweh

kreisen. Gleiches an der Grenze zum harten Gaumen an der Innenseite der Zähne machen. Wenn Sie damit einen Tropfen Propopolisöl einmassieren, nutzen Sie die keimhemmenden und entzündungswidrigen Eigenschaften dieses natürlichen Wirkstoffes. Auch Salbeiteespülungen wirken desinfizierend. Bei akuten Schmerzzuständen einen Tropfen Nelkenöl mit einem Wattestäbchen auftragen!

Wenn Sie Ihr Zahnfleisch kräftigen wollen, kauen Sie öfter einmal frische Brombeerblätter. Die enthaltenen Gerbstoffe und Flavonoide wirken als Schleimhautschutz. Aber auch Kamillen-

oder Käsepappeltee pflegen das Zahnfleisch.

Nicht nur Kaltes kann den Durst löschen! Um kühl durch die Sommertage zu kommen, probieren Sie folgendes: Geben Sie zu einer Kräutertee Mischung drei EL Brombeerblätter, zwei frische Salbeiblätter sowie einen 1/2 EL Hibiskusblüten hinzu. Mit einem Liter heißem Wasser übergießen und danach acht Minuten ziehen lassen. Der Tee muss dann auskühlen. Anschließend mischen Sie ihn mit 0,2l Weichsel- und 0,2l Orangensaft.

Weitere Informationen erhalten Sie im Willi Dungal Zentrum Wien ☎ 01/535 48 99).

5x täglich.



2x täglich.



Viele gesunde Lebensmittel wie z.B. Obst enthalten Säuren, die den Zahnschmelz aufweichen.

Das kann zu einem langsamen, unwiederbringlichen Zahnschmelz-Abbau führen.

Experten empfehlen SENSODYNE® ProSchmelz, um den Zahnschmelz zu härten und ihn widerstandsfähiger gegen Säureangriffe zu machen.

SENSODYNE® ProSchmelz hilft vor Karies zu schützen, das Zahnfleisch gesund zu erhalten und gibt frischen Atem.

2x täglich Zähneputzen mit SENSODYNE® ProSchmelz zur Zahnschmelzhärtung.

„Ich empfehle SENSODYNE® ProSchmelz.“

Dr. rer. nat. S. Weistropp
Sensodyne Forschung



www.proschmelz.at



Foto: Peter Tomtsch