

**CLINICA GINECÓLOGICA**  
**DR. RAMIN PAKZAD**

Col. N° 29/08468  
• **Gynäkologie** •

Erweiterte Ultraschalldiagnostik / **4D Ultraschall**  
Allgemeine Gynäkologie, Geburtshilfe  
Gesamtes Spektrum gynäkologischer Operationen  
Notfälle **669 838 782**

Avda. Ramón y Cajal 7-4° - 29601 Marbella  
Termine nach Vereinbarung: **952 815 710**

**ZAHNARZTPRAXIS CALAHONDA**  
C.C. Los Cipreses, 1.OG (Mijas-Costa)  
TEL: 952 933 934

**Dr. med. dent. Rolf G. Kamberger, MOM**, Col. Nr. 1564  
Master of Oral Medicine in **IMPLANTOLOGIE** (Uni Münster)  
• Zahnarzt und Implantologe  
• Strahlenarmes, digitales Panorama-Röntgen, Tomografie  
• Kronen und Brücken in Zirkonium, Power Bleaching

N-340, Ausfahrt bei McDonald (Calahonda)  
Einkaufszentrum Los Cipreses  
2. Gebäude nach Lidl, ausreichend Parkmöglichkeiten

**Dr. N. Jack Hakman**  
ARZT FÜR INNERE UND ALLGEMEINMEDIZIN  
SEIT 1984 · LUFTHANSAVERTRAGSARZT · ADAC EINGETRAGEN

Ultraschall · Belastungs-24 St. EKG · Echokardiografie · Labor · Allergietest  
24 St. Blutdruckmessung · Lungenfunktionsprüfung · Farbdoppler  
(Hirn- und Beingefäße) · Schlaflabor · Magen- und Darmspiegelungen

Termine nach Vereinbarung · C/Fuengirola · Edif. Butibamba 3 · 29649 La Cala de Mijas  
Tel.: 952 493 035 · Fax 952 493 294 · e-mail: dr.hakman@web.de

**Hals- Nasen- Ohrenärzte**  
vom ADAC empfohlen

**Centro Inter Médico**  
Deutsches Facharzt Team

Dr. med. Jochim Uffenorde und Kollegen  
San Pedro Alcántara/Marbella · Avd. Luis Braille 4  
www.centroim.com

Telefon **952 799 816**  
Mobil **609 680 216**

**CLINICA MARBELLA PICASSO**

**Dra. Marion Richter-Hotz**  
Frauenärztin (Col. n° 8543)  
Allgemeine Gynäkologie & Krebsvorsorge  
Mammadiagnostik & Schwangerenbetreuung  
3/4D Ultraschall & Ambulante Operationen

MARBELLA: Av. Ramón Gómez de la Serna, 22, Edif. King Edward, Of. 505  
Tel: 952 86 39 79 · info@clinicapicassomarbella.com

**Schwerpunkte**

- Hausbesuche
- Allgemeinmedizinische Diagnostik & Therapie
- Vorsorgeuntersuchung, Check Up
- Laboruntersuchung
- EKG
- Ultraschall der Bauchorgane und Schilddrüse
- Impfungen
- Suchtmedizin (Alkohol, Nikotin, Drogen, Medikamente, Gewicht)

**Dr. med. Christiane Stöver**  
Innere & Allgemein Medizin - Marbella

Tel: 952 86 17 03 - Fax: 952 86 08 42  
CLINICA CENTRO DE MARBELLA  
C/ Hermanos Salom, 4 · Edif. María II, bajos  
49601 Marbella · eMail: christianestoever@web.de  
Website: www.deutsche-arzt-praxis-marbella.com

**AUS DER ZAHNARZTPRAXIS**

# Fakten und Legenden

Wie überall im Leben gibt es auch im Bereich der Zahnmedizin vieles, was vermeintlich gut und gesund ist und anderes, was angeblich schadet. Aber stimmt das immer alles?

Fangen wir mal mit einer 'natürlichen' Zahnputzmethode an. Es gibt Eltern, die ihren Kindern mit Zitronensaft die Zähne putzen. Das ist keine wirklich gute Idee. Der Saft enthält Zitronensäure, die die Zähne entkalkt und somit produziert man eine künstliche Karies. Denn Kariesbakterien 'arbeiten' genauso: Sie produzieren ebenfalls Säure, es ist nur eine andere - die Milchsäure. Auch diese löst das Calcium aus den Zähnen und dieser Prozess führt schließlich zu den 'Löchern'.

Eine andere Methode der Zahnreinigung ist dagegen sinnvoll. In der Naturheilkunde werden Ölspülungen zur Zahnpflege empfohlen. Das ist zusätzlich zum Zähneputzen durchaus effektiv. Die Bakterien umgebenden Hüllen sind nämlich gut fettlöslich, das Öl nimmt also die Bakterien aus dem Mund auf. Nach dem Spülen darf man das Öl natürlich nicht schlucken.

Manch einer putzt seine Zähne mit Salz. Das ist grundsätzlich in Ordnung. Sie dürfen aber nicht vergessen, dass es auf die Menge ankommt. Schluckt man zuviel Kochsalz auf einmal wirkt es sich negativ auf die allgemeine Gesundheit aus.

Kommen wir nun zum Fluorid. Das ist nachgewiesen in der richtigen Dosierung im Rahmen der täglichen Zahnpflege die wirksamste Möglichkeit, Karies zu vermeiden. Einige Leute sind gegen Fluorid, da sie es für schädlich halten. Betrachten wir es mal wissenschaftlich: Kochsalz (Natriumchlorid) und Natriumfluorid, das häufig in Zahnpasta verwendet wird, sind chemisch eng verwandt. Das eine soll den Zähnen helfen, das andere soll sie schädigen. Auch hier gilt die altbekannte Tatsache, dass im Prinzip alles, was man im Übermaß anwendet, auch Schaden anrichten kann. In allen han-



delsüblichen Zahnpasten ist das Fluorid so dosiert, dass selbst beim Verzehr einer ganzen Tube keine Gefahr bestehen würde.

Manche Patienten haben gelernt, dass die Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentälbürsten zweimal pro Woche ausreichend ist. Diese Empfehlung ist veraltet. Neuere Studien zeigen, dass zweimal Zähneputzen und einmal Reinigen der Zahnzwischenräume pro Tag optimal ist.

Viele Menschen sind der Ansicht, dass Fruktose, also Fruchtzucker, nicht zu Karies führt. Das stimmt definitiv nicht. Die Kariesbakterien im Mund können Fruktose genau wie Haushaltszucker zu Milchsäure verarbeiten und Löcher in den Zähnen verursachen. Fruchtsäfte sind für Kinder daher in genau der gleichen Weise schädlich wie gesüßter Tee. Saftschorle ist besser, es kommt aber auf die Mischung an. Xylit, ein aus Birkenrinde gewonnener Zucker, hilft dagegen tatsächlich, Karies zu verhindern. Gut ist auch Grüner Tee. Er enthält Fluorid.

Oft hört man die Frage, ob man Parodontitis (Zahnfleischentzündung) durch die Ernährung beeinflussen kann. Kann man nicht. Studien haben gezeigt, dass etwas anderes hilft, was oft vergessen wird. Die Mitbehandlung des Lebenspartners. Bei der Parodontitis handelt es sich, genau wie bei der Karies, um eine Infektionskrankheit, die übertragen wird. Es spielen aber noch andere Faktoren eine Rolle, zum Beispiel die

Reaktion des Immunsystems auf die Bakterien. Diese ist von Mensch zu Mensch verschieden und genetisch festgelegt. Daher führt das gleiche Bakterienspektrum beim einen zur Parodontitis, beim anderen vielleicht nur zu einer leichten Gingivitis (Form einer Zahnfleischrandentzündung).

Hartnäckig hält sich auch die Annahme, man habe vielleicht weichen Zahnschmelz und daher kämen die vielen 'Löcher'. Das ist nur ein Mythos! Bei 99,9 Prozent aller Menschen ist der Zahnschmelz gleich hart. Es gibt zwar einige Krankheiten, die dazu führen, dass der Zahnschmelz nicht korrekt gebildet wird. Diese sind aber glücklicherweise äußerst selten.

Nun zu einigen Mitteln, die bei Beschwerden helfen. Ein altes Mittel gegen Zahnschmerz ist das Kauen auf einer Nelke. Das hilft kurzzeitig tatsächlich. Das enthaltene Nelkenöl wirkt entzündungshemmend und wird auch in der Zahnmedizin verwendet.

In letzter Zeit ist Umckaloabo populär geworden. Das ist ein pflanzlicher Wirkstoff, der aus einer Geranienart aus Südafrika gewonnen wird und antibakteriell wirkt. Viele nehmen es, um Antibiotika zu vermeiden. Das ist leider eine Fehlannahme, denn Umckaloabo ist ebenfalls ein Antibiotikum, nur eben ein pflanzliches.

Man sieht also, nicht alles, was allgemein als richtig gilt, muss auch den Tatsachen entsprechen.

**CLÍNICA DENTAL INNODENTA**  
Zahnarzt Christian Irrgang  
Plaza de la Ermita 9, Nerja  
Tel: 952 52 40 03  
Internet: www.innodenta.es



**Dr. med. Petr Spurek | Ärztlicher Leiter** | Termine nach telefonischer Vereinbarung

- Orthopädische Chirurgie und Traumatologie
- Fuß- und Sprunggelenkschirurgie
- Sportmedizin
- Schmerztherapie
- Einlagerversorgung nach Maß und Orthopädietechnik
- Physiotherapie und Rehabilitationszentrum
- QRS Magnetfeldtherapie
- Golf-Konzept

**NEU: ab sofort auch Innere Medizin bei Dra. med. Nina Vasileva**

**Foot & Sports Clinic Marbella**  
Avda Ricardo Soriano 50 · Edif. Terra local 2 · 29600 Marbella  
Tel.: 951 96 88 00 / Fax: 951 96 88 37 / info@fscmarbella.com  
www.fscmarbella.com

Tel.: **951 96 88 00**  
deutsch · english · español · français · cesky · italiano