Unsere Gesundheit

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Das Schweizerische Rote Kreuz**

Band (Jahr): **92 (1983)**

Heft 8

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Unsere Gesundheit

Süsses, das den Zähnen nicht schadet

Wichtigste Ursache der Kariesbildung (Zahnfäule) ist die Zahnplaque, der durch Bakterien verursachte Zahnbelag. Wie entsteht die Plaque? Die Mundhöhle ist immer von Bakterien und Fadenpilzen besiedelt. Diese Mikroorganismen vermehren sich sehr schnell und bilden einen zähen Belag auf der Zahnoberfläche. Eine perfekte Mundhygiene mit täglicher vollständiger Plaqueentfernung durch Zähneputzen ist leider nur im Einzelfall möglich, wird jedoch von breiten Bevölkerungskreisen nicht annähernd erreicht.

Hauptnahrung der Plaque-Bakterien sind Kohlenhydrate, vor allem Saccharosen, die während der Mahlzeiten, bei Zwischenmahlzeiten und Naschereien in den Mund gelangen. Die Plaque vergärt den Zucker umgehend in Säuren, die den harten Zahnschmelz, der aus etwa 97% Kalziumphosphat besteht, angreifen und entkalken. Wenn sich diese Säureangriffe täglich mehrmals wiederholen – beispielsweise weil man sich zwischendurch öfters etwas Süsses erlaubt –, ist das «Loch» im Zahn, die Karies, nicht mehr weit.

Ist Süsses deshalb gänzlich verboten? Ein striktes Zuckerverbot ist nicht nur undurchführbar, sondern auch unnötig. Nicht nur die Menge, sondern vielmehr die Häufigkeit der Zuckereinnahme ist nämlich für die Entstehung der Karies ausschlaggebend. Süsse Zwischenmahlzeiten, Snacks und Naschereien sind besonders zahngefährdend, produzieren doch so die Plaque-Bakterien während des ganzen Tages Säure, die den Zahnschmelz entkalkt! Steter Zucker höhlt den Zahn!

Der totale Verzicht auf das Versüssen des Lebens mit Zucker ist schwierig, doch gibt es heute Wege, die süssen Gelüste zu stillen, ohne mit den Forderungen der Kariesbekämpfung in Widerspruch zu geraten: ***zahnschonende Süssigkeiten.*** Diese mit *Zucker-Austauschstoffen* zubereiteten Naschereien sind ebenso süss wie Zukkerwaren, können aber von den Plaque-Bakterien nicht in Säure umgewandelt werden und verursachen deshalb keine Karies.

Seit 1969 sind verschiedene Zucker-Austauschstoffe entwickelt worden, die dieser Forderung entsprechen, wie Lycasin, Mannit, Sorbit, Xylit usw. Ausgangsstoff sind natürliche Zucker, die durch industrielle Verarbeitung in ihrer Struktur so verändert werden, dass sie von den Plaque-Bakterien nicht mehr oder nur schwach zu zahnschädigenden Säuren vergärt werden können. Süssigkeiten, die mit solchen Zucker-Austauschstoffen anstelle von normalem raffiniertem Zucker und Stärke hergestellt sind, dürfen – durch Experten geprüft – als «zahnfreundlich» oder «zahnschonend» bezeichnet werden. Die Prüfung und Begutachtung der Fertigprodukte erfolgt am Zahnärztlichen Institut der Universität Zürich. Zahnfreundliche Süssigkeiten (Kaugummi, Pastillen, Bonbons, auch Hustenbonbons) werden von verschiedenen Fabrikanten angeboten.

Früherkennung von Krebs

Zunächst: Was ist Krebs? Krebs ist die Sammelbezeichnung für bösartige Geschwülste verschiedenster Art. Die Ursachen für diese Geschwulstbildungen im Körpergewebe sind erst teilweise bekannt, fest steht, dass es zum Ausbruch einer Krebskrankheit immer eine ganze Reihe von Einflüssen braucht. Die Verschiedenartigkeit der Fehlentwicklungen macht die Krebsbekämpfung kompliziert und aufwendig.

Im Prinzip handelt es sich um Störungen in der Zellteilung, wie sie fortlaufend im Körpergewebe stattfindet: Wenn sich Körperzellen unkontrolliert vermehren, entarten, bilden sie eine Geschwulst, einen sogenannten Tumor.

Man unterscheidet zwischen gutartigen (benignen) und bösartigen (malignen) Tumoren; nur die letzteren bezeichnet man als Krebs. Gutartige Tumoren sind allerdings auch nicht immer ungefährlich, sie wachsen aber langsam und bilden keinen Ableger, sie zerstören Nachbargewebe nicht, sondern verdrängen es.

Im Gegensatz zu den gutartigen wachsen bösartige Tumoren im allgemeinen schnell. Sie dringen in das umgebende Gewebe ein und zerstören es. Einzelne oder Gruppen von Krebszellen können über die Blut- und Lymphbahnen an weiter entfernte Stellen des Körpers verschleppt werden, wo sie Tochtergeschwülste, sogenannte Metastasen, bilden. Dieses besondere Wachstumsverhalten macht die Gefährlichkeit von Krebserkrankungen aus, denn ein bösartiger Tumor – eben Krebs – bedroht den ganzen Körper, nicht «nur» ein einzelnes Organ oder einzelne Gewebeteile.

7 Warnsignale

1. Die Bildung eines Knotens oder einer Verhärtung, besonders in der Brust.
2. Auffällige Veränderung einer Warze oder eines Muttermals.
3. Änderung in der Darm- oder Blasentätigkeit; immer häufiger auftretende Verdauungsstörungen.
4. Andauernde Heiserkeit oder hartnäckiger Husten.
5. Anhaltende Schluckbeschwerden.
6. Blutungen oder Ausfluss aus einer Körperöffnung; auch Blutungen ausserhalb der Periode.

7. Eine Wunde, die nicht heilt; eine Schwellung, die nicht abklingt.

Krebs ist heilbar – wenn er rechtzeitig entdeckt wird. Suchen Sie deshalb Ihren Arzt auf, wenn eine der obgenannten Besonderheiten auftritt und länger als 2 Wochen dauert.

Keines dieser Signale muss Krebs bedeuten. Es ist sogar wahrscheinlich, dass es sich um eine gutartige Veränderung handelt – also nicht um einen Krebs –, aber nur Ihr Arzt kann das entscheiden.

Für die Früherkennung des Brustkrebses der Frau hat die Schweizerische Krebsliga (Monbijoustrasse 61, 3001 Bern) noch eine besondere illustrierte Anleitung für die ***Selbstkontrolle*** geschaffen. Sie liegt bei Ärzten auf oder kann bei der Kregsliga gratis bezogen werden. Die monatliche, einfach und ohne Hilfsmittel durchzuführende Kontrolle kann Veränderungen früh feststellen und der ärztlichen Abklärung zuführen.

Wie man Rückenschmerzen verhütet

(Aus dem Merkblatt der Schweizerischen Rheumaliga, 8002 Zürich, Telefon 01 201 58 62)

Rückenregeln

- Beim Bücken Knie beugen.
- Keinen schweren Gegenstand höher als bis zur Taille heben.
- Sich einem zu hebenden Gegenstand gerade gegenüberstellen.
- Schwere Gegenstände körpernah tragen.
- Keine schweren Möbel verschieben.
- Ruckartige Bewegungen vermeiden.
- Den Kopf immer in gerader Fortsetzung der Wirbelsäule halten.
- Weiche Lehnstühle, Sofas und Betten meiden.
- Bei allen Gymnastikübungen extremes Beugen und Strecken der Wirbelsäule vermeiden.
- Sich an eine mittlere Absatzhöhe gewöhnen.
- So oft wie möglich einen Schemel zu Hilfe nehmen.
- Kinder sitzend wickeln.
- Den Wäschekorb so nahe wie möglich an die Wäscheleine stellen.
- Entspannung im Schaukelstuhl.
- Bauchmuskeln anspannen, bis das Becken automatisch in die richtige Stellung kommt.

Hauptsächlichste Todesursachen nach WHO

Altersgruppe	*Industrieländer*	*Entwicklungsländer*
Alle Alter	Herz- und Kreislaufkrankheiten Maligne Tumore Unfälle	Herz- und Kreislaufkrankheiten Maligne Tumore Unfälle
1 bis 4 Jahre	Unfälle Angeborene Leiden Maligne Tumore	Grippe und Lungenentzündung Unfälle Angeborene Leiden
5 bis 14 Jahre	Unfälle Maligne Tumore Angeborene Leiden	Unfälle Maligne Tumore Grippe und Lungenentzündung
15 bis 44 Jahre	Unfälle Maligne Tumore Herz- und Kreislaufkrankheiten	Unfälle Herz- und Kreislaufkrankheiten Maligne Tumore
45 bis 64 Jahre	Herz- und Kreislaufkrankheiten Maligne Tumore Unfälle	Herz- und Kreislaufkrankheiten Maligne Tumore Unfälle
65 Jahre und mehr	Herz- und Kreislaufkrankheiten Maligne Tumore Grippe und Lungenentzündung	Herz- und Kreislaufkrankheiten Maligne Tumore Grippe und Lungenentzündung

WIE MAN RICHTIG LIEGT

Harte, aber elastische Matratzen sind zu bevorzugen. Bei Matratzen aus Schaumstoff kann ein Brett untergelegt werden.

FALSCH

Falsche Rückenlage verstärkt ein Hohlkreuz.

Zu hohe Kissen ermüden Nacken, Arme und Schultern.

Flache Bauchlage verstärkt ein Hohlkreuz und ermüdet Nacken und Schultern.

RICHTIG

Seitenlage mit leicht angezogenen Knien.
Ein flaches Kissen darf unter den Nacken geschoben werden.

Bei der Siesta gleicht ein Kissen unter den Knien ein Hohlkreuz aus.

Mit einem erhöhten Fussende kann man sich die Bauchlage abgewöhnen.