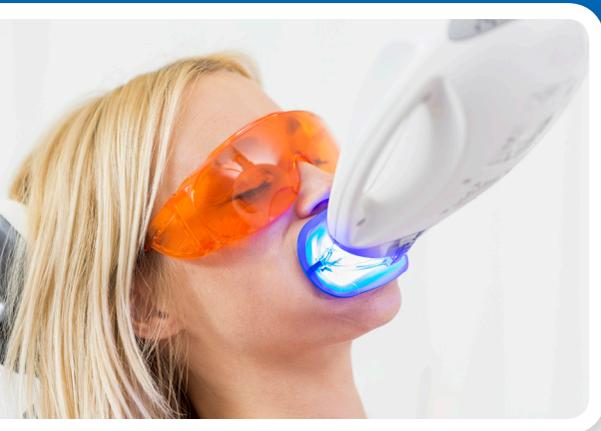




gesund&fit **Experten-**

# SIE FRAGEN – WIR AN



**EXPERTEN ANTWORTEN:** Auf [www.gesund24.at](http://www.gesund24.at) haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

## Die unterschiedlichen Bleaching-Methoden

**Frage:** Welche Bleaching-Methoden gibt es?

**Antwort:** Zuerst muss man unterscheiden, aus welchen Gründen eine Aufhellung gewünscht wird. Ist z. B. ein toter Zahn dunkel verfärbt, so kann für ein paar Tage eine aufhellende Einlage in den Zahn eingebracht werden. Diese Methode wird wiederholt bis die gewünschte Aufhellung eingetreten ist. Sollen alle Zähne aufgehellt werden, so gibt es freiverkäufliche Produkte, mit niedrigen Konzentrationen (Schienen, Strips oder Gels) mit niedriger Bleachwirkung. Beim Bleaching von Zahnarzt unterscheidet man zwei sichere Methoden. Beim „home bleaching“ wird eine Schiene angefertigt, die ein bis zwei Stunden am Tag für 2 Wochen getragen wird. Beim sogenannten „in office bleaching“ passiert das Bleichen beim Zahnarzt selbst. Dabei wird zuerst das Zahnfleisch mit einem Schutz abgedeckt, damit das Gel nur Kontakt mit dem Zahnschmelz hat. Dann wird das Gel mit einer Lampe 15 Minuten lang aktiviert. Dieser Vorgang kann bis zu 4 Mal wiederholt werden. Zwischen den Zyklen wird das jeweilige Ergebnis begutachtet, um den gewünschten Aufhellungsgrad genau bestimmen zu können.

**DR. PAUL BERZACZY**  
Zahnarzt; [zahnarztzentrum.at](http://zahnarztzentrum.at)



## Alle Informationen über Operationen unter **Narkose**

**FRAGE:** Was passiert, wenn ich während der OP aufwache? Wie stark werden meine Schmerzen sein?

**ANTWORT:** Das Aufwachen kann nach voriger Absprache mit dem Patienten erwünscht sein – z. B. bei neurochirurgischen oder orthopädischen OPs. Hier muss die Schmerzfreiheit trotzdem unbedingt sichergestellt sein. Der Anästhesist überwacht die Narkosetiefe und passt sie an das Schmerzniveau an. Es gibt schmerzhaftere und weniger schmerzhaftere Eingriffe und der Arzt steuert diese. Idealerweise sollten keine oder wenige Schmerzen auftreten, in der Praxis ist dieser Wunsch nicht immer Realität. Es sind, auch bei Kindern, neue



Verfahren entwickelt worden, wie die gleichzeitige Anwendung lokaler und regionaler anästhesiologischer Techniken, die eine weitgehende bis komplette Schmerzfreiheit sicherstellen.



**DR. MICHAEL ZIMPFER**  
FA für Anästhesie und Intensivmedizin; [zmed.at](http://zmed.at)



**MR OR DR. ELISABETH ZEHETNER**  
FÄ für Lungenkrankheiten; [lungenzentrumwien.at](http://lungenzentrumwien.at)

## Alternativmedizin **Asthma?**

**FRAGE:** Ich habe gehört, Akupunktur helfe bei allergischem Asthma. Stimmt das?

**ANTWORT:** Komplementäre Behandlungsmaßnahmen wie Akupunktur, Entspannungstechniken, TCM oder Homöopathie werden immer

beliebter. Da allergisches Asthma auch von Faktoren wie Stress oder dem Lebensstil beeinflusst wird, ist es sinnvoll, die schulmedizinischen Behandlungen mit Alternativen zu kombinieren, um Asthmaanfälle besser vorzubeugen.

Getty Images, privat

**SO FUNKTIONIERT ES:** Stellen Sie Ihre persö

# Sprechstunde TWO RTEN

## Hausmittel gegen Schnupfen?

**FRAGE:** Meine Kinder sind ständig verschnupft. Gibt es Hausmittel, die ich bedenkenlos verabreichen kann?

**ANTWORT:** Es gibt eine Vielzahl an Hausmitteln, die uns hier sehr gut unterstützen können: Zum einen die klassische Hühnersuppe. Das enthaltene Cystein (eine Aminosäure) wirkt abschwellend und entzündungshemmend. Die Suppe sollte mindestens anderthalb Stunden gekocht werden und auch Knochen enthalten. Auch Essigpatscherl sind nach wie vor ein großartiger Fiebersenker: Einfach ein paar Socken in verdünnten, maximal lauwarmen Essig tauchen und darüber ein paar warme Wollsocken ziehen. Eine angewärmte, geschnittene Zwiebel in einem Geschirrtuch auf oder hinter das schmerzende Ohr zulegen, hilft bei Entzündungen der Ohren. Zeigt sich keine baldige Wirkung: Unbedingt den Arzt aufsuchen!



**DR. KERSTIN SCHALLABÖCK**  
Allgemeinmedizinerin; schallaboec.at



## Hilfe bei Gelenkverschleis ohne Operation

**FRAGE:** Wozu dient eine Hyaluron-Spritze?

**ANTWORT:** In Folge eines Gelenkverschleißes bildet sich bei vielen Betroffenen oft ei-

ne Arthrose, die von Schmerzen begleitet ist. Durch den Einsatz von Hyaluronsäure-Spritzen können Beschwerden gelindert werden. Dabei übernimmt Säure die Funktion eines „Schmiermittels“, das die Kniegelenke und Knorpel gleitfähiger werden lässt. Zudem wirkt die Säure entzündungshemmend.

**PROF. DR. MARCUS HOFBAUER**

FA für Unfallchirurgie und Knie spezialist; drhofbauer.at



## Angst vor dem Zahnarzt-Besuch beheben

**Frage:** Ich bin mit meinen wenigen wackeligem Zähnen sehr unglücklich, traue mich aber auch nicht zu einem Zahnarzt zu gehen. Was soll ich tun?

**Antwort:** Die Angst vor dem Zahnverlust stellt eine der häufigsten Urängste dar. Ohne Zähne oder auch mit sehr schlecht sitzenden Prothesen ist sowohl die Mangelernährung als auch ein gesellschaftliches und zwischenmenschliches Unwohlsein vorprogrammiert und nachvollziehbar. Leider ist aber auch der helfende Besuch beim Zahnarzt sehr oft mit Ängsten verbunden. Einerseits die Angst vor Schmerzen, aber andererseits wird uns auch sehr oft von einem starken Schamgefühl berichtet. Das ausgerechnet diese Patienten mit ihrer Vergangenheit dann eine vielleicht gut gemeinte Moralpredigt von ihrem Zahnarzt und/oder Partner anhören mussten, trägt das Übrige dazu bei, den Zahnarztbesuch so lange wie nur möglich auf die lange Bank zu schieben. Mittlerweile gibt es aber auch schon bei den Zahnärzten ein Bewusstsein und Verständnis für die Ängste und Sorgen ihrer Patienten. Es gibt sogar schon Ärzte, die sich auf Angstpatienten spezialisiert haben. Ob Hypnose-, Lachgas- oder Narkosebehandlungen – das Spektrum, wie Angstpatienten geholfen werden kann ist sehr groß und effektiv. Bei nur mehr wenigen schlechten Zähnen lohnt sich der Besuch beim Zahnarzt auf jeden Fall. Gibt es doch auch hierzulande Zahnärzte, welche dem Patienten innerhalb von nur 24 Stunden eine komplett festsitzende Zahnreihe auf vier Implantaten ermöglichen können. „All-on-4“ nennt sich diese Methode und ist nach ausführlicher Beratung und Planung mittels 3D Röntgen eine sichere, rasche und etablierte Behandlungsmethode. Gerade die kurze und schnelle Behandlung kombiniert mit der Gewissheit innerhalb von 24 Stunden wieder feste Zähne zu haben, stellt besonders für Angst-Patienten bei geeigneten Voraussetzungen seitens der Patienten, eine optimale Behandlungsmethode dar. Fassen Sie Mut, sie werden sehen, dass es sich lohnen wird! Bei Fragen zur Behandlung, wenden Sie sich an ihren Arzt Ihres Vertrauens. Allfällige Zahnarzt-suche auch unter: [www.zahnaerztekammer.at](http://www.zahnaerztekammer.at)

**DDR. GERALD JAHL & DR. MED. DENT ULRICH GUSERL**  
FA für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie & Zahnarzt; bequem4you.at



entliche Frage an die Experten auf **gesund24.at**