



## **Parodontitis: Die unterschätzte Erkrankung**

**Das bisschen Zahnfleischbluten, das macht doch nix. Denken viele. Doch Blutungen beim Zähneputzen sind ein Warnsignal für eine Parodontitis, eine dauerhafte Entzündung im Mund. Und die ist bei den über 40-Jährigen der häufigste Grund für Zahnverlust.**

"Parodontitis ist eine schleichende Erkrankung. Eine stille Infektion", sagt Zahnärztin Dr. Ulrike Schulze-Späte. Die Oberärztin an der Poliklinik für Konservierende Zahnheilkunde und Parodontologie am Universitätsklinikum Jena leitet die dortige Sektion Alterszahnmedizin und behandelt vor allem schwere Krankheitsverläufe. Parodontitis ist eine dauerhafte Entzündung des Zahnbetts. Sie macht keine Schmerzen, weswegen die meisten Patienten lange nichts davon merken. Das ist tückisch, denn ab einem Alter von etwa 40 Jahren ist eine Parodontitis der häufigste Grund für Zahnausfall. Auch der Halt von Brücken und Implantaten ist gefährdet, da die Entzündung tief in den Kiefer eindringen und der Kieferknochen porös werden kann. "Bei fortschreitendem Knochenabbau verliert auch Zahnersatz den Halt. Deshalb muss eine Parodontitis sorgfältig behandelt werden", erklärt unsere Expertin.

### **Messung der Zahnfleischtaschen**

Neben häufigem Zahnfleischbluten können Schwellungen, Mundgeruch und ein Rückgang des Zahnfleischs Alarmzeichen für eine Parodontitis sein. Deren Ausmaß kann letztlich aber nur beim Zahnarzt bestimmt werden. Mit einer Parodontalsonde, das ist ein feiner Metallstab mit Skala, wird dabei die Tiefe der Zahnfleischtaschen gemessen, meist an vier oder sechs Punkten um jeden Zahn herum. Gesundes Zahnfleisch liegt dabei straff am Zahn an, schon nach ein bis zwei Millimetern wird die Grenze zum Knochen erreicht. Ab einer Taschentiefe von sechs Millimetern spricht man von einer schweren Parodontitis. Röntgenbilder geben zudem Aufschluss, inwieweit der Knochen an der Zahnwurzel betroffen ist.

### **OP bei schwierigen Fällen**

Die Therapie einer Parodontitis erfolgt in drei Stufen und hängt maßgeblich davon ab, wie schwer das Zahnbett von der Parodontitis betroffen ist. An erster Stelle steht dabei eine professionelle Zahnreinigung, die die oberflächigen Beläge beseitigt. Zweiter Schritt wäre die tiefe Zahntaschenreinigung unter leichter Betäubung. Je nach Schweregrad kommen hier auch entzündungshemmende Medikamente und Antibiotika zum Einsatz. Und als drittes, in den schwerwiegendsten Fällen, werden die Zahntaschen chirurgisch geöffnet und gereinigt. Zusätzlich können dabei Wachstumsfaktoren und Knochenersatzmaterial eingesetzt werden, um die Regeneration des Knochens anzuregen. "Wichtig ist, in jedem Falle regelmäßig zur Nachkontrolle zu gehen. Denn die Erkrankung kann immer wieder aufflammen. Da muss man dran bleiben", empfiehlt Dr. Schulze-Späte.

### **Vorsorge zahlt sich aus**

Das A und O zur Vermeidung einer Parodontitis ist deshalb eine sorgfältige Mundhygiene und eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt. Patienten, die die Prophylaxe-Angebote beim Zahnarzt regelmäßig in Anspruch nehmen, sind Studien zufolge seltener von Parodontitis betroffen beziehungsweise erkranken weniger schwer. In der Folge braucht man weniger Zahnersatz. Und das zahlt sich letztlich auch für den eigenen Geldbeutel aus.

### **Parodontitis schadet nicht nur den Zähnen**

Damit wir jederzeit kraftvoll zubeißen können, müssen unsere Zähne fest im Kiefer sitzen. Dafür sorgt der Zahnhalteapparat, das sogenannte Zahnbett. Dazu gehören das Zahnfleisch, die Wurzelhaut, der Wurzelzement und der Kieferknochen. Diese Verankerung wird bei einer Parodontitis angegriffen.

Das beginnt in den Zahnzwischenräumen, wo wir mit der Zahnbürste nicht richtig hinkommen. Auf den Zähnen entsteht Belag, in dem Bakterien nisten. Die verursachen eine Entzündung des Zahnfleisches. Wird sie nicht gestoppt, geht sie tiefer. Zahnfleischtaschen bilden sich. In ihnen können sich die Bakterien kräftig vermehren. Die Stoffe, die sie ausschütten, greifen sogar den Kieferknochen an. Der Zahn wird locker! Doch das ist noch nicht alles. Denn die Bakterien und Entzündungsstoffe aus den Zahnfleischtaschen können sich im ganzen Körper verteilen. Und dort richten sie Unheil an – vor allem in den Blutgefäßen! Menschen mit Parodontitis haben deshalb ein doppelt so hohes Risiko einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen. Gute Zahnpflege sichert also nicht nur ihre Zähne, sondern auch ihre Gesundheit.

### **Zahlen & Fakten**

Laut der fünften Deutschen Mundgesundheitsstudie ist heute nur noch jeder achte jüngere Senior (65- bis 74-Jährige) zahnlos. Vor 20 Jahren war es noch jeder Vierte. Weil immer mehr Senioren ihre eigenen Zähne länger behalten, steigt auch die Gefahr für eine Parodontitis. Rund 65 Prozent der 65- bis 74-Jährigen sind davon betroffen. Bei den älteren Senioren – also ab 75 Jahren – nimmt das Risiko weiter zu. Hier haben 90 Prozent eine Parodontitis. In der Deutschen Mundgesundheitsstudie erfasst das Institut der Deutschen Zahnärzte seit 30 Jahren Daten zur zahnmedizinischen Versorgung in Deutschland.

### **Mundpflege – Nicht nur für die Zähne gesund**

Wer seine Zähne ordentlich pflegt, spart langfristig gesehen Kosten für Zahnersatz und senkt sein Risiko für Infektionskrankheiten. Sorgfältige Mundhygiene lohnt sich also.

**Zahnbürste:** Zahnärzte empfehlen spätestens alle zwei Monate die Bürste zu wechseln, nach Infekten sogar häufiger. Der Grund: Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass es zwischen Zahnhygiene und anderen Erkrankungen Zusammenhänge gibt. So spielen die gleichen Bakterien, die Zahnfleischentzündungen im Mund hervorrufen, auch bei Lungen- und Herzmuskelentzündungen eine Rolle.

**Zahnseide und Interdentalbürsten:** In den engen Zahnzwischenräumen hat die Zahnbürste keine Chance. Hier können sich aber Beläge besonders leicht festsetzen. Deshalb entzündet sich das Zahnfleisch besonders gern an diesen Stellen. Um Zahnbeläge aus den Zwischenräumen zu entfernen, eignen sich Zahnseide und Interdentalbürsten, spezielle Bürsten für die Zwischenräume. Extrem wichtig sind diese kleinen Bürsten für die Pflege von Brücken und Implantaten. Denn an den Übergängen zu Zahnfleisch und Restzähnen bilden sich oft kleine Nischen – gute Vorratsspeicher für Bakterien.

**Zungenreinigung:** Der Zunge wird hierzulande nur wenig Beachtung geschenkt. Ihre zerklüftete Oberfläche ist aber der ideale Nährboden für winzige Essensreste und Fäulnisbakterien. Zur

Entfernung der Beläge eignen sich spezielle Zungenschaber, die möglichst weit hinten angesetzt und mit leichtem Druck über den Zungenrücken nach vorne geführt werden.

**Professionelle Zahnreinigung:** Eine professionelle Zahnreinigung wird für gesunde Patienten mindestens einmal pro Jahr, für Patienten mit tiefen Zahnfleischtaschen auch öfter empfohlen. Durchgeführt wird sie in der Regel von speziell ausgebildeten Prophylaxe-Assistentinnen. Sie reinigen die Zähne mit Ultraschallgeräten. Anschließend bekommen die Zähne eine Politur und werden mit Fluorid-Gel bestrichen. Je nach Zustand und Anzahl der zu reinigenden Zähne sind mit Kosten von 80 bis 100 Euro zu rechnen. Etliche Krankenkassen erstatten die Kosten jedoch teilweise im Rahmen von Bonusprogrammen.

## Herbstzeit ist Kürbiszeit

**Der Kürbis gehört in den Herbst wie kaum ein anderes Gemüse. Seine leuchtend orangefarbene Farbe macht ihn nicht nur hübsch anzusehen, sondern auch besonders gesund! Er kann nicht nur vielfältig als Mahlzeit zubereitet werden, er schützt ebenso vor einer Vielzahl an Erkrankungen.**

Früher galt der Kürbis als Arme-Leute-Essen und wurde hauptsächlich als Viehfutter verwendet. Doch inzwischen hat man sein kulinarisches Talent entdeckt: In der Küche lässt er sich süß oder herzhaft verwenden. Auch altbewährte Heilrezepte des Kürbisses werden heute wiederentdeckt und weiter erforscht.

### Gesunde Inhaltsstoffe

Kürbisse bestehen zu 90 Prozent aus Wasser und sind deshalb sehr kalorienarm. Doch die restlichen zehn Prozent haben es in sich. Sie enthalten Eisen, das ist wichtig für den Sauerstofftransport im Körper und Kalium, das ist gut für die Nervenzellen. Außerdem steckt jede Menge Carotin im Kürbis. Forscher konnten bisher etwa 700 verschiedene Arten dieses orange-roten Farbstoffes identifizieren. Etwa zehn Prozent dieser Carotinoide bilden eine Vorstufe des Vitamins A und schützen unsere Augen, die Haut und die Schleimhäute. Sie wirken überdies entzündungshemmend. Deshalb wurden früher Verletzungen und Brandwunden traditionell mit einem Brei aus dem orangefarbenen Fruchtfleisch behandelt. Außerdem schützt das Carotin vor freien Radikalen, die im Verdacht stehen, Krebs auszulösen. Beim Erhitzen werden diese Stoffe übrigens nicht zerstört, ganz im Gegenteil: Besonders das Beta-Carotin profitiert vom Erwärmen und kann dadurch bei der Verdauung leichter verwertet werden.

### Jenaer Kürbisforschung

Ernährungswissenschaftler der Universität Jena um Dr. Volker Böhm erforschen seit einiger Zeit das Lutein im Kürbis. Es zählt mit zu den am häufigsten vorkommenden Carotinoiden. Der gelbe Farbstoff soll vor Makuladegeneration schützen. Für das Sehen ist unter anderem die Netzhaut des Auges verantwortlich. Und darin gibt es die Makula, den so genannten "gelben Fleck". Seine Farbe entsteht durch Pigmente wie Lutein. Im Alter werden die Farbstoffe im Auge abgebaut und die Netzhaut kann erkranken. Dabei schwindet die Sehschärfe und es entsteht die sogenannte Makuladegeneration. Beim Sehen zeigt sich dies zunächst durch einen unscharfen Fleck, der sich im Zeitverlauf bis hin zur Erblindung vergrößern kann. In einer Studie haben die Jenaer herausgefunden, dass Lutein diesen Prozess stoppen kann. Wer regelmäßig Luteinpräparate einnimmt, stärkte seine Makula. Das beugt Makuladegeneration vor und verbessert das Sehen. Aber wie viel Lutein dafür nötig ist, wird noch erforscht.

## **Kürbiskerne als pflanzliche Heilmittel gegen Prostata- und Blasenbeschwerden**

Kürbiskerne stecken auch voller Phytosterine. Das sind pflanzliche Substanzen, die dem menschlichen Cholesterin sehr ähnlich sind. Essen wir vermehrt davon, soll das den Cholesterinspiegel senken. Kürbiskerne sind auch für ihre Wirkung gegen Prostatabeschwerden bekannt.

Außerdem enthalten die Kerne die Aminosäure Tryptophan. Die braucht der Körper, um das Glückshormon Serotonin zu bilden. Ende des 19. Jahrhunderts wurde in Österreich eine ganz eigene Kürbissorte gezüchtet mit besonders dünnwandigen Kernen. Sie mussten für die Gewinnung von Kürbiskernöl nicht mehr geschält werden. Auch das Öl enthält reichlich Phytosterine und die ungesättigte Fettsäure Linolen oder auch Linolsäure. Gemeinsam mit dem Vitamin E stärkt sie die Blasenmuskulatur. Wer nachts häufiger auf die Toilette muss, sollte deshalb unbedingt regelmäßig zu Kürbiskernen und Kürbiskernöl greifen.

### **Tipp: Kürbiskerne selber schälen**

So funktioniert's: Vom Kürbis den Deckel abschneiden und mit einem Löffel die Kerne rausschälen. Die Kerne in einem Küchensieb gründlich abspülen und vom Fruchtfleisch und den Fasern befreien. Die abgewaschenen Kerne trocknen lassen. Anschließend auf Backpapier verteilen und mit einem Nudelholz die Kerne walzen, bis die Schalen aufbrechen. Die Kerne in einem Topf mit kochendem Wasser ca. eine halbe Stunde köcheln lassen. Wenn die Hüllen an der Oberfläche schwimmen und die Kerne an den Boden des Topfes gesunken sind, die Hüllen abschöpfen und die Kerne durch ein Sieb abgießen. Trocknen lassen. Je nach Geschmack im Backofen oder einer Pfanne leicht anrösten.

### **Der beliebteste Speisekürbis kommt aus Japan**

Der japanische Hokkaidokürbis zählt bei uns inzwischen zu den am meisten verwendeten Speisekürbisarten. Er enthält weniger Wasser, dafür aber mehr Geschmack und gesunde Inhaltsstoffe. Angeblich soll er siebenmal so viel Beta-Carotin enthalten wie herkömmliche Gartenkürbisse. Da seine Schale nur sehr dünn ist, kann man ihn mit Schale essen. Man sollte ihn nur nicht zu lange kochen. Er lässt sich besonders gut lagern, ohne seine Vitamine zu verlieren.

Vorsicht giftig- Ungenießbare Bitterstoffe (Info-Kasten)

Anders als bei anderen Gemüsesorten sind die Bitterstoffe, die manche Kürbisse entwickeln können, gesundheitsschädlich. Die sogenannten Cucurbitacine greifen die Magen- und Darmschleimhaut an. Sie stecken vor allem in Zierkürbissen, aber auch in manchem Speisekürbis. Bitter schmeckende Kürbisse sollten deshalb lieber nicht verzehrt werden.

### **Schmackhafte Kürbisrezepte von Maria Groß**

Bodenständig und vielseitig, so mag Maria Groß die Herbstküche am liebsten. Und was wäre da besser geeignet als der Kürbis in all seinen Varianten. Einige davon stellt die für Hauptsache Gesund exklusiv vor:

#### **Kürbissuppe**

Zutaten:

300g Kürbispüree

100ml Kokosmilch

200ml Apfelsaft

Muskat, Cayenne, Salz

1 große, gehackte Knoblauchzehe

30g frisch geriebenen Ingwer

1 Chili ( je nach Geschmack)

1 Limettenblatt

Zubereitung:

Alles mixen und so lange köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

## **Kürbissalat**

Zutaten:

- 1 rohen, entkernten Hokkaido-Kürbis
- 50g Koriander (gehackt)
- 50g Minze (gehackt)
- 1 Apfel in dünne Scheiben geschnitten
- Salz, Zucker, Cayenne
- 2 Limetten
- Etwas feines Öl - ganz nach Geschmack
- 50g frisch geröstete Walnüsse
- 1 Kräuterseitling

Zubereitung:

Den Hokkaido-Kürbis dünn auf der Aufschnittmaschine schneiden oder mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen. Limettenabrieb und -saft dazugeben. Den Salat anmachen - ähnlich einem klassischen Weißkrautsalat. Dazu mit Salz, Zucker, Cayenne und Öl kräftig abschmecken. Dann die gehackten Kräuter und die Apfelscheiben dazugeben. Anrichten: Auf den Salat den, mit dem Sparschäler geschnittenen, Kräuterseitling und die Nüsse dekorieren.

## **Schwindel: Das Karussell im Kopf**

**Plötzlich dreht sich die Welt, der Boden scheint zu schwanken. Wer eine Schwindelattacke erlebt, reagiert oft mit Angst oder Panik. Was stimmt da nicht im Kopf?**

Schwindelgefühle im Alltag hat fast jeder schon erlebt. Grund dafür ist oft ein Konflikt verschiedener Sinneseindrücke. Beteiligt sind drei unserer Sinne. Erstens: das Sehen. Zweitens: der Tastsinn, der uns über die Stellung unserer Gliedmaßen und den Kontakt zum Boden informieren soll. Und dann ist da noch das Gleichgewichtsorgan im Innenohr. Alle drei Sinne erlauben uns, die Position unseres Körpers im Raum zu ermitteln und stets Balance zu halten.

Wenn aber die beteiligten Sinne nicht richtig zusammenspielen, fühlen wir uns plötzlich schwindlig. Die Orientierung des Körpers im Raum ist gestört. Das passiert häufig dann, wenn wir uns nicht selbst bewegen, sondern bewegt werden – in einem Fahrzeug oder auf einer Rolltreppe. Viele Menschen kennen das Problem, wenn sie etwa während einer Autofahrt zu lesen versuchen. Es kommt zu Missverständnissen, zu "Kollisionen" zwischen den Rückmeldungen unserer Sinnesorgane. Was wir wahrnehmen, entspricht nicht unseren Erwartungen, unseren Bewegungserfahrungen. Die Orientierung im Raum ist gestört oder es wird eine Bewegung wahrgenommen, wo gar keine ist.

### **Wie funktioniert unser Gleichgewichtsorgan?**

Unser Gleichgewichtssinn sitzt im Innenohr. Hier befindet sich das so genannte "Vestibularorgan". Es besitzt drei markante Bogengänge, die in alle Dimensionen des Raumes reichen. Sie sind mit einer Flüssigkeit gefüllt. Wenn wir unseren Kopf bewegen, bewegt sich auch die Flüssigkeit in den Bogengängen. Sie schwappt dabei gegen spezielle Sinneshärchen, die sich in Ausbuchtungen der Bogengänge befinden. Das wird dann als Reiz empfunden und über den Gleichgewichtsnerv an das Gehirn weitergemeldet.

Weil die drei Bogengänge jeweils unterschiedlich angeordnet sind, können wir mit ihnen Neigungen des Kopfes nach oben und unten wahrnehmen, Neigungen nach rechts und links sowie Drehbewegungen.

Zusätzlich zu den Bogengängen besitzt das Gleichgewichtsorgan noch zwei so genannte Vorhofsäckchen. Auch darin wachsen Sinneshärchen, mit deren Hilfe wir Beschleunigungen wahrnehmen

### **Schwindel – wann wird es ernst?**

Gelegentliche Schwindelgefühle, etwa beim Fahrstuhlfahren, sind harmlos. Viele Menschen leiden jedoch unter heftigen Schwindelattacken scheinbar ohne konkreten Anlass, oft verbunden mit Sehstörungen, verstärkter Sturzneigung, Übelkeit. Schwindel ist selbst keine Krankheit, sondern ein "multisensorisches Symptom", das infolge ganz verschiedener Erkrankungen auftreten kann. Nicht immer lässt sich aber eine eindeutige organische Ursache aufspüren.

### **Schwindel – was steckt dahinter?**

Schwindel ist in Deutschland der zweithäufigste Anlass, einen Arzt aufzusuchen – nach Kopfschmerzen. Die Diagnose ist mitunter langwierig. Am besten sind Patienten in einem speziellen Schwindelzentrum aufgehoben, wo Neurologen und HNO-Spezialisten zusammenarbeiten. Viele Kliniken bieten inzwischen eigene Schwindel-Sprechstunden an.

Zu den harmlosesten – und am besten behandelbaren – Schwindelformen zählt der "benigne paroxysmale Lagerungsschwindel". Dieser Drehschwindel hat seine Ursache in kleinen Steinchen, die in die Bogengänge des Gleichgewichtsorgans gelangt sind. Er lässt sich durch bestimmte rasche Lagerungsmanöver therapieren.

Andere Schwindelattacken können mit einer Migräne-Erkrankung zusammenhängen. Schwerste Drehschwindel-Anfälle werden durch den "Morbus Menière" ausgelöst, eine Krankheit, bei der vermehrt Flüssigkeit im Hör- und im Gleichgewichtsorgan gebildet wird. Bei ca. einem Drittel der Schwindelerkrankungen ist keine organische Ursache feststellbar, sie haben offenbar psychische Auslöser.

### **"Hauptsache Gesund"-Journal**

zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

### **Gäste im Studio:**

Dr. Ulrike Schulze-Späte, Zahnmedizinerin, Universitätsklinikum Jena  
Dr. Hubertus Axer, Schwindelambulanz der Universitätsklinikum Jena  
Dr. Sigrid Finn, Schwindelambulanz der Universitätsklinikum Jena  
Maria Groß, Sterneköchin, Erfurt

### **Anschrift:**

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, "Hauptsache Gesund", 04360 Leipzig  
Internet: [www.mdr.de/hauptsache-gesund](http://www.mdr.de/hauptsache-gesund); E-Mail: [hauptsache-gesund@mdr.de](mailto:hauptsache-gesund@mdr.de)

### **Themen der nächsten Sendung am 02.11.2017:**

Gefährliche Freunde: Schmerzmittel  
Vitamin D: Das Sonnenvitamin  
Auf's Korn genommen: Brot!