

Auch in der Stadt lässt es sich nachhaltig leben: **Grüner Lebensstil**  
Eine spannende Reise durch die Welt des Hörens: **Ohren auf!**  
Natürliche Verhütungsmethoden bieten viel Sicherheit: **Hormonfrei**

Putzplan für die Milchzähne

# Gesunde Zähne fürs Leben

# Inhalt

## 8 Zähneputzen mit Kleinkindern

## 16 Praktische Dienstleistung

Dank MediService können Rezepte auch in Drogerien abgegeben werden.

## 18 Grün leben

Lässt es sich auch in der Stadt nachhaltig leben? Wir fragen nach.

## 23 Sportler unter sich

Ein Schwinger und ein Marathonläufer erklären, worauf es bei der Sportlernahrung ankommt.

## 26 Wunderwerk Wirbelsäule

## 30 Alternativen zur Pille

Bei richtiger Anwendung sind natürliche Verhütungsmethoden sehr sicher.

## 33 «besser gesund»

Nicht die Überstunden sind schuld am Herzinfarkt.

## 38 Gut hören – ein Leben lang

## 42 Strassenumfrage

Was Frauen wirklich von Männern mit Glatze halten.

## 44 Flecken sanft entfernen

## Wie gewohnt

- 3 Editorial/Impressum
- 6 Kurz und gesund
- 13 Booklet: Gesundes Herz
- 14 Quergelesen
- 25 Kreuzworträtsel
- 29 Männersache
- 36 Produkte aus der Drogerie
- 46 Ausblick Oktober 2011

# 8

## Gesunde Zähne

Dank der richtigen Zahnpflege bleibt die Kindheit kariesfrei.



# 44

## Oh Schreck!

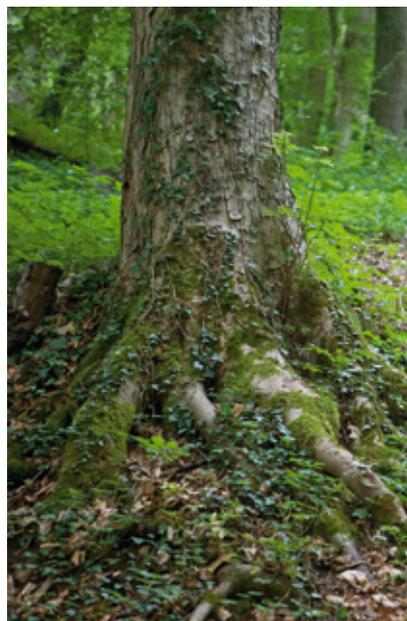
So entfernen Sie Flecken sanft, aber effizient.



# 26

## Starkes Rückgrat

Dr. Markus Rühli erklärt, was dem Rücken wirklich guttut.



# 38

## Welt des Hörens

Warum der Wald die ideale Geräuschkulisse bietet.

Der spielerische Umgang mit dem Zähneputzen ebnet den Weg zu gesunden Zähnen fürs Leben.



## KINDERZAHNPFLEGE **Früh putzt, wer schöne Zähne haben will**

**Wer schöne Zähne haben möchte, kommt um eine gewissenhafte Pflege nicht herum. Je früher diese beginnt, umso besser. Eltern sollten ihren Kindern daher mit gutem Beispiel vorangehen.**

Heute ist es für die meisten Kinder möglich, ohne Karies aufzuwachsen und die bleibenden Zähne ein Leben lang möglichst gesund zu erhalten. «Die Zahngesundheit der Schulkinder hat sich in den letzten vierzig Jahren wesentlich verbessert», erklärt Adrian Lussi, Direktor der Klinik für Zahnerhaltung, Präventiv- und Kinderzahnmedizin der Universität Bern. Vorbeugende Massnahmen wie fluoridhaltige Zahnpasta, fluoridiertes Speisesalz und die Zahngesundheitserziehung in Kindergärten und Schulen hätten zu einer markanten Verbesserung beigetragen. Zudem haben viele Mütter in der Schule bereits selbst gelernt, was es braucht, um Zahnschäden zu vermeiden. «Prophylaktische Massnahmen», so Lus-

si, «beginnen bereits früh, das heisst, spätestens ab dem Durchbruch des ersten Zahnes.»

### **Beissring wirkt schmerzlindernd**

Beim Zahnen ist es sinnvoll, dem Baby einen Beissring zu geben. «So wird das Kind spielerisch aufs Zähneputzen vorbereitet, und die Massage, die durch das Kauen auf dem Beissring bewirkt wird, ist durchblutungsfördernd und schmerzlindernd.» Bei heftigen Schmerzen könne zudem zuckerfreies Zahnungsgel verwendet werden.

Im Alter von etwa sieben Monaten brechen die ersten Zähne in der Unterkieferfront durch, zwischen dem zweiten

und dritten Lebensjahr ist das Milchgebiss mit zwanzig Zähnen vollständig. «Die Milchzähne», so Adrian Lussi, «sind wichtig für eine gesunde Entwicklung des Erwachsenenengebisses und sollten dementsprechend gepflegt werden.» Denn der Schmelz der Milchzähne ist weniger mineralisiert als der von bleibenden Zähnen und daher auch etwas anfälliger für Karies: «Aus offener Milchzahnkaries werden laufend schädliche Bakterien in die Umgebung abgegeben, was an anderen Stellen wieder zu neuem Kariesbefall führen kann.» Auch die bleibenden Zähne könnten in ihrer Entwicklung beeinträchtigt werden, wenn