

top-ärzte



gesund24.at

ARZTSUCHE ONLINE

Alle Ärzte Österreichs sowie detaillierte Informationen finden Sie auch online unter: gesund24.at.

NÄCHTLICHES ZÄHNEKNIRSCHEN

Gefahr für die Kiefergelenke

Rund 15 Prozent der Bevölkerung knirschen nachts während des Schlafes mit den Zähnen. Dieses Aufeinanderpressen von Ober- und Unterkiefer (Schlafbruxismus) kann verschiedene gesundheitliche Konsequenzen nach sich ziehen. Bruxismus ist oft nicht nur akustisch unangenehm, sondern kann die Zähne massiv schädigen – und sogar die Kiefergelenke. Jedoch trägt nicht jede/ nicht jeder das gleiche Risiko für Folgeschäden. Im Rahmen einer Studie an der Universitätszahnklinik der MedUni Wien haben Forscher:innen um Benedikt Sagl – durch Untersuchungen an einem ComputermodeLL der Kauregion – nun bestimmte Zahnformen und -positionen identifiziert, die zu Kiefergelenksproblemen in Folge von Bruxismus führen könnten. Sagl: „Je flacher der Zahn, desto höher fällt die Gelenksbelastung und damit das Risiko für eine Kiefergelenkerkrankung aus.“



DER OFT ENORME DRUCK, der beim Zähneknirschen auf Zahnflächen und Kiefer ausgeübt wird, kann u.a. zu Schmerzen in der Kaumuskulatur und zu Kopfschmerzen führen.

Buchtipp

Hashimoto ganzheitlich behandeln



10-WOCHEN-PROGRAMM Dr. Simone Koch, Ärztin für Ernährungs- und Funktionelle Medizin, gibt in „Schlank und voller Energie bei Hashimoto“ (Trias Verlag; 20,95 Euro) Tipps, wie Betroffene der Autoimmunerkrankung wieder zu Kräften zu kommen.

AB 40: SO OFT SOLLTE MAN BLUTDRUCK MESSEN

HYPERTONIE Etwa eine:r von zehn Österreicher:innen hat Bluthochdruck, ab 60 Jahren jede/r Zweite. Generell wirkt sich hoher Blutdruck negativ auf das Herz-Kreislauf-System aus. Es kommt zu Verengungen und Versteifungen der Arterien, die Herz und Nieren mit Blut versorgen, was **Schäden am Herz, an den Gefäßen und an den Nieren** hervorrufen kann. „Da Bluthochdruck nicht schmerzt, bleibt er oftmals unentdeckt“, erklärt Dr. Heidemarie Puttinger, FÄ für Innere Medizin am medizinischen Schmerzzentrum Trinicum. „Aus diesem Grund sollte er regelmäßig gemessen werden, um so **präventiv eingreifen** zu können.“ Risikopatient:innen so wie alle Personen ab 40 Jahren sollten wöchentlich oder gar täglich messen.

