

LUDWIGSBURGER
KREISZEITUNG

9. Februar

ab 15 Uhr

www.lkz.de/impulse

gesund
& aktiv

@lkz-impulse

Vortragsreihe

Impulse
digital

–Anzeigensonderveröffentlichung–



Die Physikalische Gefäßtherapie kann sowohl zur Behandlung als auch zur Prophylaxe genutzt werden. Foto: Bemer AG/p

Unterstützung der Regeneration

Der Blutkreislauf – Ort für Gesundheit und Krankheit

Bei Schmerzen, chronischen Krankheiten, täglichem Stress, Antriebs- oder Energielosigkeit kann die Physikalische Gefäßtherapie der Bemer AG Abhilfe schaffen.

Wie das Unternehmen erklärt, wird die mehrfach patentierte Behandlungsmethode heute in sehr unterschiedlichen Bereichen eingesetzt. Denn eine effektive Verbesserung der Mikrozirkulation, der Durchblutung der kleinsten Blutgefäße also, wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Gesundheit, die Immunabwehr sowie insgesamt auf das Wohlbefinden aus.

Auf Basis jahrelanger Erfahrung hat Bemer die Physikalische Gefäßtherapie permanent weiterentwickelt – mit Erkenntnissen zur Biorhythmik lokaler und übergeordneter Regulationsvorgänge. Eine wirkungsvolle Stimulierung der Mikrozirkulation unterstützt die wichtigsten körperlichen Regelmechanismen für Heilungs-, Genesungs- und Regenerationsprozesse und ist komplementär einsetzbar für zahlreiche Behandlungen und Indikationen.

Dabei wird zwischen drei Anwendungsmöglichkeiten unterschieden:

■ **Behandlung:** Behandlung im Krankheitsfall, Unterstützung der Immunreaktion, Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

■ **Prophylaxe:** Positiver Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden, die Gesundheit und den Schlaf. Dies führt in der Summe zu einer höheren Lebensqualität.

■ **Leistungssteigerung:** Unterstützung des Stoffwechsels für Leistungssteigerung, Stärkung der Reaktionsfähigkeit, Reduzierung des Risikos von Sportverletzungen, schnellere Regeneration. (red)

Zahnimplantate ohne Schnitt und Naht

Die dentale Implantologie ist in Deutschland seit 1982 als Therapie zugelassen – und damit eine gar nicht mal so junge medizinische Therapie. Da die Zahnimplantate schon seit langer Zeit verwendet werden, haben sich nicht nur völlig unterschiedliche Implantatsysteme aus verschiedenen Materialien entwickelt, sondern auch verschiedene Implantationsmethoden.

Grundsätzlich kann zwischen zwei Verfahren unterschieden werden:

■ Das **konventionelle Verfahren** mit Schnitten und Nähten, mehreren Operationen mit hohen Materialkosten und einer Behandlungszeit von bis zu einem Jahr und alternativ

■ das **minimalinvasive Verfahren** ohne Schnitte und Nähte und einer Behandlungszeit von zirka acht bis zehn Wochen. Schwellungen, starke, lang anhaltende Schmerzen (bis zu einer Woche) sind bei diesem Verfahren selten, viele Patienten berichten sogar von einer schmerzfreien Behandlung.

Minimal-invasiv beschreibt in der Medizin allgemein operative Eingriffe, die die Haut und die Weichteile kaum oder möglichst wenig verletzen. Diese Operationsmethoden nach der Schlüsselloch-Methodik, wie sie etwa bei Herzklappen-, Stent-, Gallenblasen-, Blinddarm-

und Kniegelenks-OPs seit Jahren Standard sind, haben sich in der Chirurgie längst durchgesetzt, da kleinere oder gar keine Schnitte zu geringeren Schmerzen nach der Operation führen und sich der Patient rascher erholt und schneller wieder seinen gewohnten Tagesablauf aufnehmen kann.

Aber auch in der Zahnheilkunde setzen sich minimalinvasive Implantationsmethoden immer mehr durch – hier vor allem das seit über 25 Jahren etablierte MIMI-Verfahren, das die modernen Erkenntnisse der Knochenphysiologie und innovativ hochwertiger Prothetik (Zahnersatz) aufgreift.

Der Implantationsvorgang nach dem MIMI-Verfahren selbst dauert nur wenige Minuten und wird gewöhnlich unter örtlicher Betäubung vorgenommen. Zum Vergleich: Eine normale Zahnextraktion ist ein größerer Eingriff mit

mehr Komplikationsmöglichkeiten. MIMI-operierte Patienten nehmen in den meisten Fällen schon am nächsten Tag wieder ihren gewohnten Lebensrhythmus auf.

Die Zahnimplantation sollte möglichst atraumatisch erfolgen, nach Möglichkeit ohne die Bildung von Mukoperiostlappen, dadurch wird die Unversehrtheit des Periost ge-

währleistet, der dünnen Gewebsschicht, welche den Knochen ernährt und regeneriert.

Nach der Anästhesie wird, ohne systematische Aufklappung des Zahnfleisches, ein kleindimensionierter Knochenschacht gebohrt, durch den das leicht konische Implantat mit kontrollierter Kraft „hineinkondensiert“ wird. Da der Durchmesser des Implantates größer ist als die Bohrung, wird der umliegende, periimplantäre Knochen „lateral verdichtet“ und das Implantat ist quasi von Beginn an mit dem Knochen fest verbunden. Der Fachbegriff dafür ist „primärstabil“. Dabei sollte beachtet werden, dass es noch nicht eingewachsen und fest ist.

In den ersten acht Wochen nach der Implantation ist für ein erfolgreiches Einwachsen die Mithilfe des Patienten ganz besonders wichtig. So sollten die Implantate in dieser Zeit niemals lateral, also seitlich, belastet werden. Der Patient hat ein Recht darauf, möglichst atraumatisch und

wirklich minimalinvasiv behandelt zu werden. Besonders die Risikopatienten, ältere Patienten mit Medika-

tionen-Einnahme und Raucher sind durch das MIMI-Verfahren in der Lage, hochwertigen, Implantat-abgestützten Zahnersatz ohne Komplikationen erhalten zu können. (red)



Foto: iaremenko - Fotolia

Ihr kompetenter Ansprechpartner
in der Region Ludwigsburg

Physiotherapeutin

Michaela Wieland- Findeis

mobil: 0160 7065180

BEMER
PARTNER

email: michaela.wieland@bemermail.com

www.michaela-wieland.bemergroup.com



denticus[®]

ZWEI STANDORTE: LUDWIGSBURG - PATTONVILLE

Implantate Oralchirurgie Dentalästhetik Zahnersatz Prophylaxe



Gesund & Aktiv digitale Vortragsreihe

Vortrag: Zahnimplantate ohne Schnitt und Naht

Referent: Evangelos Gimoussiakakis
Zahnarzt, Implantologe

Wann: 09.02.2021 um 19:00 Uhr
(Online, Einbindung unter www.lkz.de/gesundheit)

Institut: denticus PRAXISKLINIK

Praxisklinik Ludwigsburg
Myliusstr. 15
71638 Ludwigsburg
Tel: 07141-926025

Praxis Pattonville
John-F.-Kennedy-Allee 55/1
71686 Remseck a.N.
Tel: 07141-2978304

denticus
AKADEMY
...immer einen Schritt voraus

LUDWIGSBURGER
KREISZEITUNG

9. Februar

ab 15 Uhr

www.lkz.de/impulse

gesund
& aktiv

@lkz-impulse

Vortragsreihe

Impulse
digital

–Anzeigensonderveröffentlichung–

Fit und vital leben

Gesundheit, Wohlbefinden, Schönheit und Vitalität stehen im Mittelpunkt der digitalen Vortragsreihe „gesund & aktiv“ der Ludwigsburger Kreiszeitung

Gute Gesundheit und Fitness ermöglichen uns, das Leben in allen Facetten zu genießen. Sie sind eine herausragende Grundlage für Lebensqualität und Glück. Mit Engagement, Achtsamkeit und einer gesunden Lebensweise können wir auf unsere körperliche und mentale Fitness positiv einwirken.

Anregungen und Wissenswertes hierzu erhalten Interessenten jeden Alters bei der digitalen Impulse-Veranstaltung „gesund & aktiv“ der Ludwigsburger Kreiszeitung am 9. Februar ab 17 Uhr. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist ohne Registrierung und Voranmeldung kostenfrei möglich.

Im Live-Chat können Teilnehmer Fragen an die Experten richten

Interessierte dürfen sich auf ein abwechslungsreiches Vortragsprogramm freuen, das Themen wie den Blutkreislauf und die Physikalische Gefäßtherapie nach BEMER, Möglichkeiten der Stoffwechsel-Optimierung und auch das Themenspektrum Zahngesundheit und dentale Implantologie aus Expertensicht beleuchtet (siehe Info-Kasten). Im Live-Chat haben Zuschauerinnen und Zuschauer die Gelegenheit, anonym Fragen an die Referenten zu richten, die gegebenenfalls während des Vortrags aufgegriffen und beantwortet werden. Den Link zum Live-Stream gibt es am 9. Februar im Internet unter: <https://veranstaltungen.lkz.de/impulse>.



Eine gesunde, ausgewogene Lebensweise trägt dazu bei, Fitness und Gesundheit zu erhalten. Informationen dazu bietet die Online-Vortragsveranstaltung „gesund & aktiv“ der Ludwigsburger Kreiszeitung. Fotos: pixabay

Bequem und sicher durch die Online-Präsentation bummeln

Zudem haben Besucher die Gelegenheit, über die Online-Präsentation der Aussteller fundiert und praxisnah Informationen zu Themen

rund um Fitness und Gesundheit zu erhalten. Bequem und sicher von zu Hause aus durch die Online-Ausstellung zu bummeln, belohnt alle Besucherinnen und Besucher mit Angeboten, Fachwissen und vielfältigen Inspirationen. (ek)

Was Probiotika im Darm bewirken

Bakterien, Pilze und Viren gelten meist als schädlich. Doch die Mikroben sind auch wichtig für unsere Gesundheit. Probiotika spielen dabei eine besondere Rolle – sollte man sie gezielt einnehmen?

Wir teilen unseren Körper mit unzähligen Mitbewohnern. Genauer gesagt, mit lebenden Mikroben wie Bakterien, Pilzen und Viren. Mehrere Tausend Arten leben auf unserer Haut, auf unseren Schleimhäuten und vor allem in unserem Darm. Da kommt einiges zusammen: „Jeder trägt rund 1,5 Kilogramm Mikroorganismen mit sich herum“, sagt Ursula Sella von der Bundesapothekerkammer. Welche Arten von Mikroben und in welcher Zusammensetzung sie in und auf uns leben, das ist von Mensch zu Mensch verschieden – und ändert sich ständig. Hygiene, körperliche Aktivität, Medikamenteneinnahme, Infektionen und die Ernährung beeinflussen das Mikrobiom und die Besiedelung des Darms, die sogenannte Darmflora.

Die Vielfalt im Darm gezielt fördern

Grundsätzlich gilt: Je vielfältiger der Darm mit Mikroorganismen, insbesondere Probiotika, besiedelt ist, desto besser sei das für die Verdauung, aber auch das gesamte Immunsystem, sagt die Ökotrophologin Astrid Donalies von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Diese Vielfalt lässt sich durch Er-



Eine pflanzlich betonte, ballaststoffreiche Kost fördert die Vielfalt der Mikroorganismen im Darm und damit die Gesundheit. Foto: Robert Günther/dpa-tmn

nährung fördern. Donalies empfiehlt: „Man sollte sich pflanzlich betonen, abwechslungsreich und ballaststoffreich ernähren sowie täglich fermentierte Lebensmittel zu sich nehmen.“ Pflanzlich betont, das bedeutet, dass man laut den zehn Ernährungsregeln der DGE täglich Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln sowie drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst essen sollte – dazu zählen auch Hülsenfrüchte und Nüsse.

Joghurt und Sauerkraut als Probiotika-Quelle

Mit fermentierten Lebensmitteln meint Donalies Milchprodukte wie Joghurt oder Kefir, die durch Milch-

säuregärung hergestellt wurden. Solche Produkte enthalten besonders viele Probiotika. Gleiches gilt für Lebensmittel wie Sauerkraut oder Kimchi. Diese werden ebenfalls durch Fermentation – also durch kontrollierte Gärung – haltbar gemacht und sind eine gute Probiotika-Quelle.

Viel Zucker oder rotes Fleisch können die Mikrobiota indes aus dem Gleichgewicht bringen. Gleiches gilt für bestimmte Medikamente, etwa Antibiotika, Entzündungshemmer oder Antidepressiva, wie Apothekerin Sella erklärt. Blähungen, Verstopfungen oder Durchfall sind mögliche Folgen, ebenso Müdigkeit oder Infektanfälligkeit. Studien deuten außerdem darauf hin, dass eine

ungünstige Zusammensetzung der Darmflora Auswirkungen auf andere Organe haben und Krankheiten fördern kann. „Zum Beispiel psychische Erkrankungen wie Depressionen, aber auch Allergien und Diabetes werden im Zusammenhang mit der Mikrobiota gesehen“, so Astrid Donalies.

Welche Mikroben ungünstige oder günstige Auswirkungen haben, ist allerdings noch nicht abschließend erforscht. Außerdem kann das von Mensch zu Mensch verschieden sein. Neben ohnehin probiotischen Lebensmitteln gibt es Produkte, denen Probiotika zugesetzt wurden. Sella und Donalies sind sich aber einig: Wer keine Erkrankung hat und sich ausgewogen ernährt, braucht solche Produkte nicht.

Vorsicht mit Kapseln und Nahrungsergänzungsmitteln

In einigen Fällen können Probiotika-Mittel hilfreich sein: Etwa bei Durchfall, der durch die Einnahme von Antibiotika bedingt ist, können sie Studien zufolge dessen Dauer verkürzen. Auch bei der Behandlung des Reizdarmsyndroms kommen Probiotika zum Einsatz, sagt Donalies. Gerade wenn das Reizdarmsyndrom Schmerzen oder Verstopfung verursacht, können Probiotika helfen. Sella warnt aber vor der unkritischen Einnahme von Probiotika in Kapselform oder als Nahrungsergänzungsmittelzusatz. „Studien zeigen, dass eine langfristige Anwendung zu Fehlbesiedelungen im Darm führen kann.“ (dpa/tmn)

Vortragsprogramm 9. Februar online unter www.lkz.de/impulse

Uhrzeit	Thema und Referent/innen	Beschreibung
17:00 bis 17:45 Uhr	Dick, schlapp und bald auch krank? Mit Stoffwechsel-Optimierung zu mehr Lebensqualität Scherlies Stoffwechszentrum	Susanne Scherlies ist Stoffwechselberaterin und Coach für Prävention und Stressbewältigung. Das von ihr entwickelte, ganzheitliche Stoffwechsel-Reset-Programm hat schon vielen Frauen geholfen, ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu und Kraft zu kommen. Sie führt das Stoffwechszentrum Scherlies in Vaihingen an der Enz.
18:00 bis 18:45 Uhr	Physikalische Gefäßtherapie BEMER. Der Blutkreislauf – Ort für Gesundheit und Krankheit Michaela Wieland-Findeis	Sie haben Schmerzen, sind chronisch krank, haben täglich Stress, sind antriebs- und energielos ... oder wollen es gar nicht so weit kommen lassen? Die Physikalische Gefäßtherapie wird heute in sehr unterschiedlichen Bereichen eingesetzt. Denn eine effektive Verbesserung der Mikrozirkulation, der Durchblutung der kleinsten Blutgefäße also, wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf Ihre Gesundheit, Ihre Immunabwehr sowie insgesamt auf ihr Wohlbefinden aus. Auf Basis jahrelanger Erfahrung hat BEMER die Physikalische Gefäßtherapie permanent weiterentwickelt. Erfahren Sie mehr im Vortrag von Michaela Wieland-Findeis.
19:00 bis 19:45 Uhr	denticus Ludwigsburg	In diesem Vortrag referiert Herr Gimoussiakakis von denticus Ludwigsburg über die sogenannte dentale Implantologie. In diesem Feld haben sich in den vergangenen Jahren nicht nur unterschiedliche Implantatsysteme aus verschiedenen Materialien hervorgetan, sondern auch unterschiedliche Implantationsmethoden. Herr Gimoussiakakis stellt in seinem Vortrag das sogenannte minimalinvasive Verfahren ohne Schnitte und Nähte vor und erläutert die Vorteile. Im Gegensatz zu konventionellen Verfahren verringert dies die Behandlungszeit von normalerweise bis zu einem Jahr auf ca. 8 bis 10 Wochen. Im Vergleich der beiden Verfahren geht er weiterhin auf Unterschiede in Behandlungshäufigkeit, Materialkosten und Verträglichkeit des Eingriffs ein.

DREI FRAGEN AN

Susanne Scherlies Stoffwechselberaterin und Coach für Prävention und Stressbewältigung

Susanne Scherlies führt das Stoffwechszentrum Scherlies in Vaihingen an der Enz. Das von ihr entwickelte, ganzheitliche Stoffwechsel-Reset-Programm hat schon vielen Frauen geholfen, ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu Ruhe und Kraft zu kommen. Im Rahmen der Online-Vortragsreihe „gesund & aktiv“ referiert sie zum Thema: „Dick, schlapp und bald auch krank? Mit Stoffwechsel-Optimierung zu mehr Lebensqualität.“

Was bedeutet es eigentlich, einen guten Stoffwechsel zu haben?

Man kann den Stoffwechsel mit der Flamme eines Feuers vergleichen. Damit sie hell brennt und Wärme, also Energie erzeugen kann, braucht sie Sauerstoff und ein gutes Brennmaterial. Auch unsere Zellen brauchen Sauerstoff und Vitalstoffe, um gut zu funktionieren. Ein Mensch mit einem guten Stoffwechsel hat Energie, verbrennt Fett und beugt Krankheiten vor.

Warum funktioniert das Prinzip „weniger Essen“ ab einem bestimmten Alter nicht mehr, um abzunehmen?

Einer der vielen Gründe ist, dass mit zunehmendem Alter unser Stoffwechsel träger wird. Gleichzeitig nimmt unsere Muskelmasse ab. Muskeln verbrennen Fett. Unser Grundumsatz sinkt und wir verbrauchen immer weniger Kalorien. Machen wir jetzt eine Diät,

fährt unser Stoffwechsel auf Sparflamme und speichert jede verfügbare Kalorie in Fett, um für schlechte Zeiten gerüstet zu sein.

Warum greifen wir unter Stress zu Schokolade und Co?

Unser Gehirn belohnt Zuckerkonsum mit der Ausschüttung von Glückshormonen. Wir verknüpfen Essen mit Gefühlen und versuchen ein Wohlfühlgefühl zu produzieren. Es gilt herauszufinden, welches Bedürfnis dahintersteckt und was uns dann guttun würde: vielleicht ein Waldspaziergang, ein Telefonat mit einer guten Freundin oder ein entspannendes Bad.

Weitere Informationen erhalten Interessenten auch im Internet unter: www.stoffwechszentrum-scherlies.de

