

HNA DE

Neues auf
HNA.de/gesundheit

In der Übergangszeit zwischen Sommer und Herbst kommt es häufig zu Erkältungen. Hühnersuppe, ein heißes Bad vor dem Zubettgehen und warme Milch mit Honig gehören zu den beliebten Hausmitteln, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, um Husten, Schnupfen und Halsweh den Garaus zu machen. Sieben bewährte Hausmittel, die Erkältungsbeschwerden lindern sollen, wie Essigwickel und zum Beispiel Nasenspülungen, finden Sie auf www.HNA.de/gesundheit

ANZEIGE

Haben Sie den Durchblick?
Nutzen Sie unseren
kostenlosen Seh-Test!
HESS OPTIC
... bestens beraten!
Ihr regionaler Brillen-Spezialist
Kostenlose zentrale Service-Nummer
☎ 0800-1 03 03 60

„Nordhessen trainiert“ stellt Angebote vor

KASSEL. „Gesund und stark durch Muskeltraining“: So lautet das Motto des Aktionstags, zu dem die neugegründete Initiative „Nordhessen trainiert“ für Donnerstag, 23. September, von 11 bis 16 Uhr in ihre sechs Präventionszentren in Kassel, Wolfhagen, Homberg, Bebra und Hann. Münden einlädt.

Die Fitness- und Gesundheitsclubs „Balance“, Damaschkestraße 10, und unter anderem „Injoy Lady“, Wilhelmshöher Allee 262, in Kassel, die sich zu „Nordhessen trainiert“ zusammengeschlossen haben, wollen laut Sprecherin Marina Orth ihre Angebote präsentieren. Auf dem Programm stehen Vorträge sowie zum Beispiel eine Blutspendeaktion. (pri)

Termine

Wiederbelebung

Zu dem kostenlosen Informationsabend „Ein Leben retten. 100 Pro Reanimation“ lädt das Klinikum Kassel für Donnerstag, 21. September, ab 18 Uhr in sein Zentrum für Notfall- und Intensivmedizin ein. Auf Ebene acht (Konferenzebene) des Klinikums, Mönchebergstraße 41 bis 43 in Kassel, erwartet die Besucher der Vortrag „Jeder kann Leben retten“ und eine Kurzanleitung, wie man reanimiert. (pri)



Erste Hilfe:
Herzmassage
am wichtigsten

Die Deutsche Herzziftung weist darauf hin, dass die Entscheidung bei einem Herzstillstand die Herzdruckmassage ist. Für die Druckmassage wird ein bewusstloser Patient (hier eine Puppe) auf den Rücken gedreht. Am besten zieht der Ersthelfer eine unsichtbare Linie zwischen den Brustwarzen und legt beide Hände übereinander auf den Punkt in der Mitte – etwas unterhalb des Brustbeins. Dort drückt er rund 100 bis 120 Mal pro Minute etwa fünf bis sechs Zentimeter tief in Richtung Wirbelsäule. Hier gilt: Nicht aufhören, bis der Rettungswagen da ist. (dpa) Foto: Arno Burgi/dpa

„Zähne und Kiefer früh fördern“

Interview: Kieferorthopädin Dr. Anika Sachse-Kulp erläutert, warum bereits Grundschüler Spangen tragen

VON SARAH ROGGE-RICHTER

Grundschüler, die mit Zahnspange auf dem Klassenfoto lächeln, sind keine Seltenheit mehr. Mehr als 60 Prozent aller Kinder und Jugendlichen haben laut Berufsverband der Deutschen Kieferorthopäden eine Zahnfehlstellung. Anlässlich des Tags der Zahngesundheit unter dem Motto „Gemeinsam für starke Milchzähne“ am Montag, 25. September, sprachen wir mit Kieferorthopädin Dr. Anika Sachse-Kulp aus Kassel über die Gründe für eine Frühbehandlung im Kindesalter.

Ab wann empfehlen Sie den Besuch eines Kieferorthopäden?

DR. ANIKA SACHSE-KULP: „Der beste Zeitpunkt ist, wenn die Schneidezähne wechseln: etwa mit Schuleintritt. Für viele Kinder ist die kieferorthopädische Behandlung dann zwar noch zu früh, bei einigen besteht jedoch Bedarf.“

Sollte man nicht warten, bis alle Milchzähne ausgefallen sind?

SACHSE-KULP: „Diese Vorstellung kursiert zwar noch immer – ist aber falsch. Wenn alle bleibenden Zähne durchgebrochen sind, was etwa im zwölften Lebensjahr der Fall ist, ist es oft schon zu spät, da wir die Hauptwachstumsphase der Kinder zwischen acht und zwölf Jahren nutzen wollen, um die Form des Kieferknochens therapeutisch zu korrigieren.“



Dr. Anika Sachse-Kulp

Warum ist eine Spange bereits im Grundschulalter nötig?

SACHSE-KULP: „Die Milchzähne lassen sich zwar nicht bewegen, wir können jedoch durch die Beseitigung eines falschen Bisses die Voraussetzung für ein regelrechtes Wachstum schaffen und die Kiefer in ihrer Entwicklung so fördern, dass die bleibenden Zähne genug Platz zum Wachsen haben. So können wir den Patienten unter Umständen später eine langwierige Be-

handlung oder das Ziehen von Zähnen ersparen. Wenn keine gravierenden Fehlstellungen bestehen, ist eine Spange vorerst nicht notwendig.“

Welche Fehlstellungen behandeln Sie?

SACHSE-KULP: „Wir unterscheiden zwischen Fehlstellungen der Zähne und des Kiefers sowie Fehlfunktionen im Bereich des Weichgewebes: der Lippen oder Zunge. In Zusammenarbeit mit Logopäden helfen wir auch bei Schluckproblemen. Mitunter sind die Zähne verdreht, passen Ober- und Unterkiefer nicht zusammen oder es kommt zu Zahndurchbruchstörungen.“

Wie läuft die Behandlung ab?

SACHSE-KULP: „Eine Korrektur der Zahn- und Kieferfehlstellung dauert in der Regel mindestens ein Jahr und maximal vier Jahre. Während man mit einer herausnehmbaren Spange zum Beispiel die Lage der Kiefer beeinflussen kann, kann man mit der festen Spange mit Brackets einzelne Zähne in die richtige Position bringen.“

Schüler tragen ihre lockere Spange möglichst 13 bis 15 Stunden am Tag, und zwar in der Regel nicht in der Schule, weil sie beim Sprechen stören könnte, sondern nachmittags und nachts.“

Was passiert, wenn man sich gegen eine Spange entscheidet?

SACHSE-KULP: „Man kann auch mit schiefen Zähnen 100 Jahre alt werden. Sollte es sich jedoch um schwerwiegende Fehlstellungen handeln, die im Kindesalter unbehandelt bleiben, könnte es später zum Beispiel zu Problemen beim Beißen, Kauen und Sprechen kommen.“

Foto: privat/nh

ANZEIGE

Praxisgemeinschaft Ergotherapie und Psychotherapie
hat noch Termine für Neurofeedbacktherapie
Telefon 0561 4500652 & 0561 4500650

Zur Person

DR. ANIKA SACHSE-KULP (40) AUS KASSEL hat Zahnmedizin in Göttingen studiert, bevor sie als Kinderzahnärztin in München arbeitete. In Hannover absolvierte sie ihre Facharztausbildung zur Kieferorthopädin. Seit 2008 führt Dr. Anika Sachse-Kulp mit Dr. Tina Sachse-Schmidt eine Gemeinschaftspraxis in Kassel. Sie ist verheiratet und hat zwei Kinder. (pri)

HINTERGRUND

Gesetzliche Krankenkassen tragen Kosten

Gesetzliche Krankenkassen übernehmen - nach Angaben des AOK-Bundesverbands - die Kosten für kieferorthopädische Behandlungen ihrer Mitglieder bis zum vollendeten 18. Lebensjahr, wenn diese medizinisch notwendig sind. Erwachsene haben nur in besonders schweren Fällen Anspruch auf eine Kosten-

übernahme. Bedingung sei, dass die Behandlung erfolgreich abgeschlossen werde, das heißt, dass die Zahnspange wie empfohlen getragen und auch die Kontrolltermine eingehalten würden - denn dann bekämen die Patienten ihren Eigenanteil zurück, so die Krankenkasse. (pri)

Keine Angst vor Avocados

Superfood: Britische Ärzte fordern Warnhinweise – Experten in Kassel bleiben gelassen

KASSEL. Als sogenanntes Superfood erfreut sich die Avocado zunehmender Beliebtheit. Die britische Gesellschaft für plastische, rekonstruktive und ästhetische Chirurgie hat jetzt jedoch Alarm geschlagen: Weil Krankenhäuser in Großbritannien offenbar immer mehr Patienten verzeichnen, die sich beim Aufschneiden von Avocados teils schwere Verletzungen zugezogen haben, fordern britische Fachärzte jetzt Warnhinweise auf der Schale.

Dass in seinem Bereich vermehrt Patienten mit Schnittverletzungen behandelt werden mussten, zu denen es bei der Zubereitung von Avocados kam, kann Prof. Dr. Goetz Andreas Giessler, Leiter der Klinik für Plastisch-rekonstruktive, Ästhetische und Handchirurgie im Klinikum Kassel, nicht bestätigen. „Zwar kommen häufig Patienten zu uns,

die sich unter anderem mit der Brotschneidemaschine in die Fingerkuppe geschnitten haben oder während sie - bei eingestecktem Stecker - die Kneethaken in den Mixer eingesetzt und sich somit Fingerfrakturen zugezogen haben, jedoch nicht vermehrt wegen Avocados“, sagte Giessler. Grundsätzlich sollte man beim Zerteilen der Avocado vorsichtig sein, so der Mediziner: „Wenn man zum Beispiel beim Aufschneiden mit dem falschen Messer abrutscht oder danach von innen nach außen die Schale penetriert und sich in die Hohlhand sticht, können wichtige Blutgefäße und Nerven bis hin zu Arterien durchtrennt wer-



Prof. Dr. Goetz A. Giessler

den, was zum Teil zu sehr langer Nachbehandlung führen kann.“ Zudem könnte es vor allem bei der Benutzung von gebrauchten Messern zu Wundinfektionen kommen.



So bitte nicht: Um Verletzungen zu vermeiden, sollte die Avocado beim Schneiden auf einer festen Unterlage liegen.

Fotos: Andrea Warnecke/dpa, privat/nh

Im Aufschneiden von Avocados ist Sascha Kovacs Profi. In seinem Restaurant Denkmahl in Kassel stehen derzeit zum Beispiel Avocado-Wildkräutersalat und Avocado-Tomaten-Risotto auf der Speisekarte.

„Wichtig ist, dass man die Avocado mit einem Messer mit geriffelter Klinge auf einer stabilen Unterlage schneidet“, weiß der Inhaber und Chefkoch. „Und zwar halten wir sie mit der einen Hand fest, während wir mit der anderen mittig am Kern entlang einmal ringsum schneiden. Dann drehen wir die zwei Hälften in entgegengesetzter Richtung auf und entfernen mit einem Suppenlöffel zunächst den Kern, bevor wir das Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale herausheben“, erläutert der Fachmann die Vorgehensweise, die für ihn bereits Routine sei. (pri)

vitost

Orthopädische Klinik
Kassel

100
Jahre

Infoabend für Patienten

Die schmerzende Schulter
Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Donnerstag, 21. September
18.00 Uhr
2. Stock (Südflügel/
Konferenzbereich)

mit Oberarzt
Dr. Christian Lörke
Der Eintritt ist frei.

Vitos Orthopädische Klinik Kassel
Wilhelmshöher Allee 345, 34131 Kassel
Tel. 0561 - 30 84 - 0, www.vitos-okk.de

Ein Unternehmen des
LWVHessen