

Lästiger Durchfall

Helfen Cola und Salzstangen wirklich?

Bei Durchfall verliert der Körper Wasser und lebenswichtige Salze. Um den Darm zu beruhigen und dem Körper wieder etwas Salz zuzuführen, greifen viele zu Salzstangen und Cola. Beide Mittel sind jedoch ungeeignet. Salzstangen besitzen kaum das wichtige Salz Kalium. Und der hohe Zuckergehalt in Cola kann den Durchfall sogar verstärken. Besser sind leicht süßer Schwarztee oder Saftschorle. Der Magen

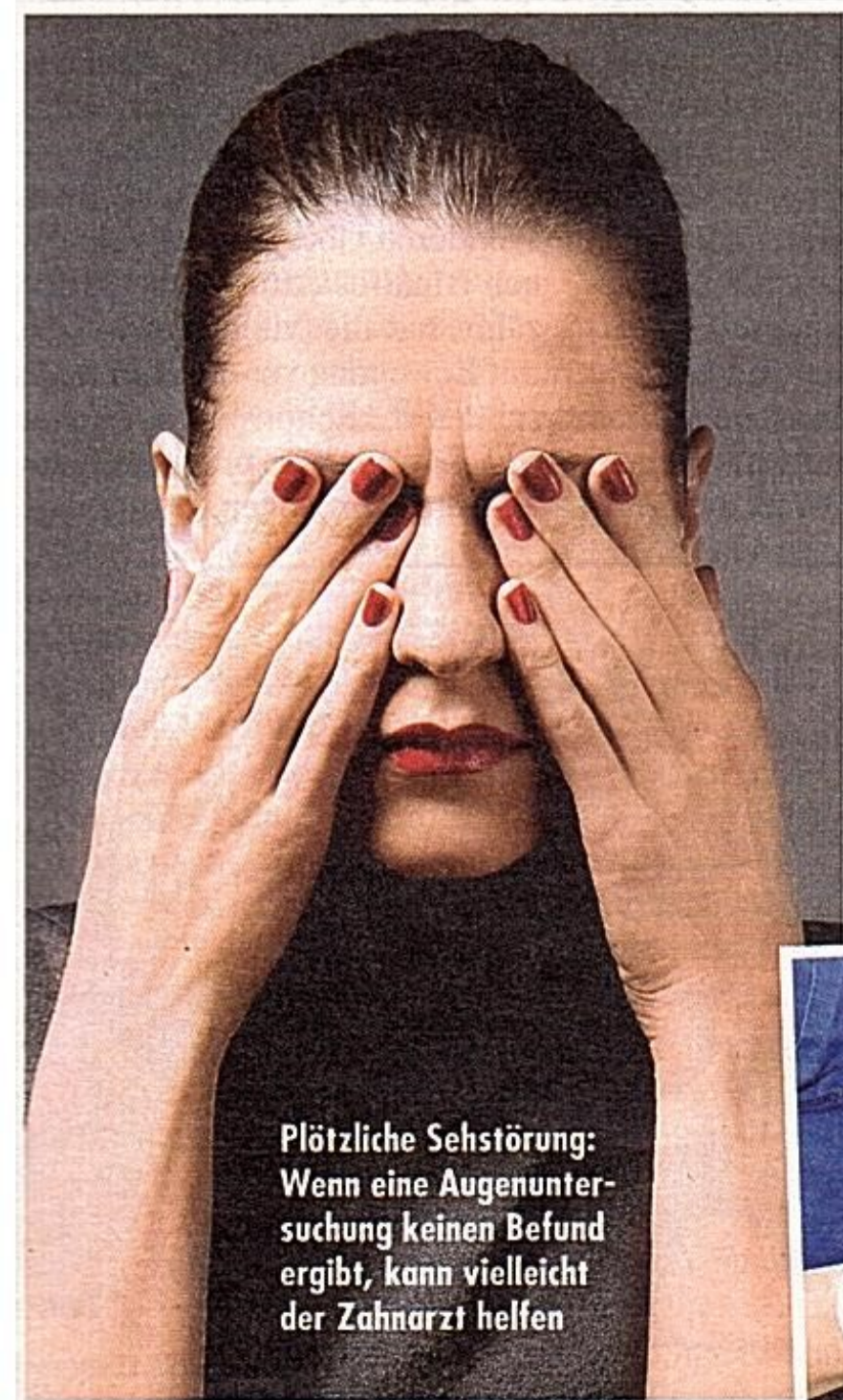
braucht jetzt leicht verdauliches. Geeignet sind zerdrückte Banane, Suppe oder geriebener Apfel. Die Äpfel mit Schale reiben, so können sie im Darm mehr Schadstoffe binden und schneller wirken. Bananen stopfen leicht und liefern Kalium, Suppe füllt die Mineralstoffspeicher auf. Hilfreich, um das Bauchgrummeln zu beruhigen und den Stuhldrang zu bremsen ist der Wirkstoff Racecadotril (z. B. in Vapriano, Apotheke).



Wer Durchfall hat, fühlt sich schlapp. So reagiert der Körper auf den Verlust von Flüssigkeit und Mineralsalzen

Der falsche Biss kann große Auswirkungen haben

Ein verspannter Kiefer reizt die Augen



Plötzliche Sehstörung: Wenn eine Augenuntersuchung keinen Befund ergibt, kann vielleicht der Zahnarzt helfen

Weit verbreitet, aber selten sofort erkannt: Sieben Millionen Deutsche leiden unter einem falschen Biss. Der Arzt nennt das Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD).

● **Weitreichende Verspannungen** Diese Funktionsstörung entsteht, wenn die Zähne des Ober- und des Unterkiefers nicht exakt aufeinander beißen. Dann entstehen Verspannungen in der Kiefermuskulatur, die sich im Körper fortsetzen. Neben Nacken- und Rückenschmerzen sowie Kopfweh kann die CMD auch Sehstörungen auslö-

sen. Dank einer neuen Untersuchungsmethode werden diese Störungen jetzt früher erkannt.

● **Nervensache** „Der Mund und seine anatomische Umgebung enthalten rund ein Drittel aller Nerven des Körpers“, erklärt Dr. Stefanie Morlok, Zahnärztin aus München und Expertin für CMD. „Sehstörungen entstehen, weil die Augenmuskeln von der Kaumuskulatur beeinflusst werden.“ Eine Fehlstellung im Kiefer zieht die Muskeln um die Augen in Mitleidenschaft, die dann ihrerseits auf die Nerven

drücken und so die Sehstörung auslösen.

● **Funktionskorrektur** Mit einer Funktionsanalyse kann der Zahnarzt dem Problem auf die Spur kommen. Zum Repertoire der Untersuchungen gehören eine elektronische Bisskontrolle, die Messung von Kaumuskelspannung und Kieferbewegungen, eine Geräuschanalyse der Kiefergelenke, sowie Röntgen- und MRT-Aufnahmen.

Die gängigste Methode, um das Kiefergelenk wieder in die richtige Position zu bringen, ist die Schienentherapie. Parallel dazu oder alternativ ist eine zahnärztliche Bisskorrektur oder ein kieferorthopädischer Eingriff möglich. Die Maßnahmen sind aber meist recht einfach, dafür können die positiven Auswirkungen groß sein.

● **Weitere Informationen** finden Sie z. B. unter



Der Zahnarzt sieht es oft schon anhand von Spuren an den Zähnen, ob der Biss in Ordnung ist. Eine Biss-Schiene kann dann mögliche Beschwerden beheben