

Omas beste HAUSMITTEL

Bluthochdruck

Mit folgender mediterraner Methode können Sie Ihre Blutdruckwerte senken: 2 gehäufte TL gehackte Olivenblätter (aus der Apotheke) mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen. Zehn Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb abseihen. Den Saft von 3 gepressten Knoblauchzehen und 1 TL Honig dazugeben. Der Knoblauch verstärkt die blutdrucksenkende Wirkung – es geht aber auch ohne.

Gegen Erkältung

Wer hat noch nicht die Erfahrung gemacht: Hühnersuppe tut gut und stärkt nachweislich das Immunsystem. Darum hier ein einfaches Rezept für eine Kraftbrühe: 1 Suppenhuhn, Gewürze (2 Lorbeerblätter, 4 Nelken, 1 TL Pfefferkörner, 1 EL Salz) und klein geschnittenes Suppengemüse in 3,5 Litern 90–120 Minuten kochen. Danach durch ein Sieb gießen, Brühe ein wenig abkühlen lassen und genießen.

Rheuma-Bad

Wer unter Rheumaschmerzen leidet dem kann evtl. ein wohltuendes Bad mit Ingwerzusatz helfen. Dazu schneiden Sie 2 cm Ingwer in Scheiben und kochen diese 5–10 Minuten in 1 Liter Wasser. Gießen Sie diesen Sud in Ihr warmes Badewasser und genießen Sie die wohltuende Wärme für etwa 15 Minuten.

Heißer Guss

Lockert den Nacken und kann Kopfschmerzen lindern: Nackten Oberkörper über Dusch- oder Badewanne beugen, eine andere Person lässt dann den warmen Duschstrahl (am besten Duschkopf abschrauben) über den Nacken und die Schultern laufen, Temperatur langsam erhöhen. Anschließend 30 Minuten liegend ruhen.

Fortschritt Zahnersatz fast ohne Schmerzen

Wieder lückenlos lächeln können



Das Röntgenbild zeigt Zähne und Kiefer im Ganzen

Manchmal geht es nicht anders: Ein Zahn muss raus! Jeder, der diese Situation schon erlebt hat, weiß, wie schwer der Abschied vom eigenen Beißerchen fällt. Doch glücklicherweise kann die Zahnmedizin und -technik heutzutage täuschend echt wirkenden Zahnersatz bieten.

• Implantat oder Brücke?

Die modernste Möglichkeit, einen Zahn zu ersetzen, ist ein Implantat. Beim klassischen Verfahren wird dazu der Kiefer aufgeschnitten und eine Kunstwurzel mit

Gewinde hineingeschraubt. Die Wunde wird zugenäht und muss bis zu sechs Monate verheilen. Im zweiten Schritt wird der Kiefer erneut geöffnet und eine Zahnkrone auf die implantierte Wurzel aufgesetzt. Die gesamte Behandlung ist relativ langwierig.

Immer häufiger wird aber auch eine unkompliziertere Methode, das so genannte MIMI-Verfahren (Minimal-invasive Methode der Implantation) durchgeführt. Dabei wird ein Champions-Implantat in einer Schlüssellock-Operation eingesetzt. Der Kiefer wird nicht auf-

geschnitten und der Zahnersatz kann sogleich aufgesetzt werden. Ein implantierter Zahn hat viele Vorteile gegenüber einer Brücke oder Teilprothese. Bei einer Brücke bzw. Prothese müssen die angrenzenden Zähne beschliffen werden, damit Sie als Pfeiler für den Zahnersatz dienen können. Abgeschliffene Zähne sind jedoch kariesanfälliger. Ein Implantat ist da in der Regel die bessere Alternative.

• Was kostet Zahnersatz?

Abhängig vom Befund und dem verwendeten Material kostet eine Brücke zwischen 500 und 900 Euro. Krankenkassen zahlen einen Festzuschuss und gegebenenfalls noch einen Bonus. So hat der Patient einen Eigenanteil von wenigen Hundert Euro. Pro Implantat fallen etwa 1.500–3.500 Euro Eigenanteil an. Bei Implantaten, die mit dem MIMI-Verfahren eingesetzt werden, können laut Anbieter (Infos unter: www.mimi-info.de) bis zu 50% der Kosten gespart werden.

! Extra-Tipp

Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt über die Kosten sowie Vor- und Nachteile der möglichen Materialien für den Zahnersatz aufklären. Der Goldpreis zum Beispiel ist aktuell sehr hoch.



Heilsteine-Lexikon

Roter Jaspis

Nervosität, Stress und Anspannung – der rote Jaspis wirkt auf unser gesamtes Nervensystem. Er reguliert den Energiefluss, sodass wir ausgeglichener werden. Auch bei Magen-Darm-Verstim-

mungen, die eine psychische Ursache haben, können die Kräfte des Steins helfen. Um sich die Wirkung des Jaspis zunutze zu machen, muss er längerfristig eingesetzt, z. B. auf der Haut getragen werden.

Auch als Heilwasser kann er seine Eigenschaften

entfalten. Der Stein wird mit einem Liter stillem Wasser übergossen. Nach zwei Stunden Ziehzeit kann das Jaspiswasser getrunken werden. Hildegard von Bingen hat den roten Jaspis auch bei Herzkrankheiten empfohlen. Dazu wird über einen längeren Zeitraum immer wieder eine Jaspisscheibe auf den Brustkorb aufgelegt.

