

# Vorbeugen ist besser als Vergessen

*Viele Menschen haben Sorge, eines Tages an Alzheimer zu erkranken. Doch das Risiko lässt sich verringern: Mit einem gesunden Lebensstil – und guter Zahnpflege.*

Zähneputzen beugt Alzheimer vor. Was auf den ersten Blick unglaublich scheint, hat durchaus einen ersten Hintergrund: Denn wer täglich sorgsam Zähne und Zahnzwischenräume säubert, kann eine Parodontitis vermeiden. Und diese bakterielle Zahnfleischentzündung gilt heute auch als Risikofaktor für die Allgemeingesundheit. So begünstigt eine schwere Parodontitis nicht nur die vorzeitige Verkalkung der Gefäße oder die Entwicklung von Diabetes – sie erhöht auch das Demenzrisiko. Darauf deuten die Ergebnisse mehrerer wissenschaftlicher Studien hin. Die Forscher gehen



davon aus, dass Entzündungsprozesse für die Schädigung der grauen Zellen verantwortlich sind: Die Parodontitisbakterien gelangen aus dem entzündeten Zahnfleisch ins Blut und können über den Kreislauf bis ins Gehirn vordringen. Dort lösen sie ebenfalls eine chronische Entzündung aus, die auf Dauer Nervenzellen schädigt und damit der Demenz Vorschub leistet.

# NEU. STÄRKT DIE NATÜRLICHEN ABWEHRKRÄFTE DES MUNDES.



**Nr.1 Zahnpflegemarke,**  
der skandinavische  
Zahnärzte vertrauen.\*

\* Befragung von 608 Zahnärzten in Schweden, Dänemark und Norwegen in 2015.

**Entdecken Sie zendium: Die besondere Art der Zahnpflege.**

Zendium enthält körpereigene **Enzyme und Proteine**, die Ihr Mund zur Abwehr von Bakterien verwendet. Bei jedem Putzen **stärkt** es die **natürlichen Abwehrkräfte** der Mundflora. So unterstützt zendium aktiv Ihren Mund, die Ursachen von Karies und Zahnfleischproblemen zu bekämpfen.

Weitere Informationen zu zendium erhalten Sie auch auf  
[www.zendium.com](http://www.zendium.com)



Erhältlich in größeren Coop-Supermärkten und Coop City-Warenhäusern.

# zendium®

## Gut Putzen senkt das Risiko

Um das persönliche Alzheimerisiko so weit wie möglich zu minimieren, empfiehlt sich für alle Menschen eine gute Zahnpflege. Besonders wichtig ist die tägliche Reinigung auch der Zahnzwischenräume – fragen Sie Ihren Zahnarzt, welche Hilfsmittel Sie dazu am besten benutzen sollten.

Falls Sie Anzeichen einer Zahnfleischentzündung bemerken – geschwollenes, gerötetes oder blutendes Zahnfleisch –, sollten Sie unbedingt so bald wie möglich den Zahnarzt aufsuchen. Unbehandelt entwickelt sich nämlich leicht eine chronische Entzündung, die sich auch auf die Allgemeingesundheit nachteilig auswirken kann. Das Risiko steigt mit der Dauer und Schwere der Zahnfleischerkrankung.

## Jede dritte Demenz vermeidbar

Der Zahnarzt kann die Parodontitis recht bald und schmerzfrei in den Griff bekommen. Mit speziellen Werkzeugen entfernt er die Bakterien auch aus tiefen Zahnfleischtaschen. Bei der Behandlung und in der Nachsorge muss der Patient allerdings aktiv mitwirken: Konsequente häusliche Mundhygiene ist unerlässlich, um eine Wiederansiedlung der Keime zu verhindern.

In Europa wäre theoretisch jede dritte Alzheimer-Demenz durch eine gesunde Lebensweise vermeidbar. Die maßgeblichen Risikofaktoren sind Bewegungsmangel, das Rauchen, Übergewicht und ungesunde Ernährung. In Deutschland gibt die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. fünf Empfehlungen für ein gesundes Altern:

- Mehr bewegen. Was gut für Ihr Herz ist, ist auch gut für Ihr Gehirn. 150 Minuten Bewegung pro Woche sind ideal.
- Das Hirn trainieren. Lernen Sie Neues – auch im Alter. Das fördert Ihre geistige Reserve.
- Gesund ernähren. Essen Sie viel Gemüse und Obst, Olivenöl und Nüsse. Bevorzugen Sie Fisch anstelle von rotem Fleisch.
- Soziale Kontakte pflegen. Verabreden Sie sich zum Sport, zum Singen, zum Kartenspielen oder gemeinsamen Kochen.
- Medizinische Vorsorge nutzen. Gehen Sie regelmäßig zum Check beim Arzt und Zahnarzt. Genießen Sie Alkohol in Maßen, rauchen Sie nicht.

Die Alzheimer Forschung Initiative hat die Broschüre „Alzheimer vorbeugen: Gesund leben – gesund altern“ erstellt. Sie kann kostenfrei bestellt werden unter der Telefonnummer 0211 8620 660 oder auf [www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de).



SPEICHEL HÄLT DEN MUND GESUND

EMOFLUOR®

mundbefeuchter



Der **EMOFLUOR® Mundbefeuchter** spendet nachhaltig Feuchtigkeit bei trockenem Mund und schützt vor Karies. Er ist zuckerfrei und zahnschonend.

Häufigste Ursachen der Mundtrockenheit:

- chronische Medikamenteneinnahme
- zunehmendes Alter
- Depression, Angst, Stress
- Radio-Therapie im Kiefer-Gesichtsbereich

Der **EMOFLUOR® Mundbefeuchter** erhöht die Lebensqualität:

- spendet Feuchtigkeit
- senkt das Durstgefühl
- hilft bei Kau- und Schluckstörungen
- hilft bei Geschmacks- und Sprechbeschwerden
- zur Kariesprophylaxe
- zur Remineralisation der Zähne

Bei Bedarf 2-3 Sprühstöße auf die Zunge geben und im Mund verteilen.

**Bestellbar in Ihrer Apotheke  
oder über [www.natim.com](http://www.natim.com)**

