

gesund durch<sup>®</sup> **DIE REGION** **OLDENBURG**

meine regionale  
Gesundheitsinitiative

www.gesund-durch.de

**Für ein strahlend-weißes Lächeln**  
Mit Bleaching gegen Zahnverfärbungen

(dbp) Die Farbe unserer Zähne ist eine Visitenkarte für die Hygiene und Gesundheit. Deshalb werden Bleichbehandlungen immer beliebter. Ob alleine zuhause oder beim Zahnarzt – bei beiden Methoden werden bestimmte Zahngruppen oder auch einzelne Zähne mit Wasserstoffperoxyd aufgehellt.

**Vorbereitung**

Vor der professionellen Zahnaufhellung muss in jedem Fall eine gründliche Reinigung durch den Zahnarzt stattfinden. Dabei werden die durch Nahrungsrückstände verursachten Verfärbungen beseitigt. Um die Zähne bleichen zu können,

muss das Gebiss frei von Karies sein. Auch wenn eine Erkrankung des Zahnbettes vorliegt, sollte nicht gebleicht werden. Außerdem besteht die Gefahr, dass nach der Aufhellungstherapie Füllungen und Kronen teilweise restauriert werden müssen. Umfassende Beratung beim Zahnarzt wird daher empfohlen, um herauszufinden, inwiefern eine Bleaching-Behandlung sinnvoll ist.

**Die Möglichkeiten**

Das professionelle Bleaching beim Zahnarzt wird in Home-Bleaching und In-Office-Bleaching unterteilt. Beim Home-Bleaching wird das Bleichmit-

tel auf speziell angepasste Plastikschielen aufgetragen. Diese werden dann vom Patienten, je nach Verordnung, zu bestimmten Tageszeiten über einige Wochen getragen. Das In-Office-Bleaching findet direkt beim Zahnarzt statt. Nachdem dieser das Zahnfleisch durch Manschetten geschützt hat, trägt er ein hochkonzentriertes Bleichmittel direkt auf die Zähne auf. Nach dem notwendigen Einwirkungszeitraum wird dies wieder entfernt. Eine derartige Behandlung sollte je nach Bedürfnis wiederholt werden. Dabei ist zu beachten, dass mehrmaliges Bleaching in zu kurzen Abständen zu Überempfindlichkeit oder Zahnfleischirritationen führen kann.

Seit einiger Zeit bieten diverse Drogerien und Supermärkte vergleichsweise preiswerte Lacke und Streifen zur Zahnaufhellung an.

In diesen ist die wirksame Bleichsubstanz jedoch sehr gering konzentriert und so ist bei richtiger Anwendung mit einer Haltbarkeit von ca. sechs Monaten zu rechnen. Nichtsdestotrotz ist es vor Gebrauch sinnvoll, den Zahnarzt zu konsultieren.

**Nachsorge und die Kosten**

Da es sich beim Bleaching in jedem Fall um eine ästhetische



Maßnahme handelt, wird sie von den Krankenkassen nicht getragen. Die Preise für eine professionelle Behandlung schwanken zwischen 300 und 1000 Euro, bei Einzelzähnen um die 100 Euro. Auch das professionelle Aufhellen der Zähne nimmt den Patienten nicht die Verantwortung zur sorgfältigen Mundhygiene ab. Die Haltbar-

keit hängt nämlich vor allem von der Nachsorge ab. Werden mit der richtigen Putztechnik und Zahnseide regelmäßig die Ablagerungen auf und zwischen den Zähnen entfernt, bleibt der Glanz mitunter mehrere Jahre erhalten. Ohnehin ist dies die natürlichste und preiswerteste Art, die Zähne gesund und weiß zu halten.

**Brustvergrößerung**

**Der neue, praktische Ratgeber für Patientinnen als Taschenbuch und download**

**Dr. Dr. med. Bert Grundmann, international erfahrener kosmetischer Chirurg, unter anderem tätig in Hamburg, Sylt und Bad Zwischenahn, hat einen leicht verständlichen und dennoch umfassenden Ratgeber verfasst, der in 16 knappen Kapiteln interessierten Patientinnen helfen soll, besser vorbereitet ins ärztliche Beratungsgespräch zu gehen.**

Operationen immer mehr Details kennen aber immer weniger deren wirkliche Bedeutung. Ohne das Wissen um die wirkliche Bedeutung einer Operation und deren tatsächliche Risiken kann man aber keine Entscheidung für oder gegen eine OP treffen.

**Red.: Worin unterscheidet sich Ihr Ratgeber im Vergleich zu anderen?**  
**Dr. Grundmann:** Er ist vor allem schnell in der Verfügbarkeit (1 Minute) und in der Verständlichkeit. Man

die sich sonst niemand zu fragen traut. Außerdem habe ich darauf geachtet, dass es sich eingängig und leicht verständlich liest.

**Red.: Momentan liest man viel über so genannte "sanfte" Brustvergrößerungsmöglichkeiten, z. B. mit Eigenfett oder Hyaluronsäure. Was halten Sie davon?**

**Dr. Grundmann:** Nach teilweise üblen Erfahrungen mit diesen Materialien im Gesichts- und Lippenbereich und nach jahrzehntelanger und

mühevoller Entwicklung weg von den flüssigen Brust-Implantaten könnte man wirklich ernsthafte Zweifel an der Lernfähigkeit des Menschen bekommen.

**Red.: Etwas, was frau bewegt: Kann ich nach einer Brustvergrößerung noch stillen?**

**Dr. Grundmann:** Wenn der Schnitt nicht im Bereich der Brustwarze erfolgt und wenn der Chirurg eine präzise Präparation hinter der Brust (egal, ob durch die Unterbrustfalte oder die Achselhöhle) durchgeführt hat, wird Ihre Stillfähigkeit nicht beeinflusst.

**Red.: Für wen ist die Brustvergrößerung nicht?**

**Dr. Grundmann:** Für den Mann. Zumindest nicht für den begleitenden Mann. Dieser entschuldigt sich nämlich auch immer zu Beginn eines Beratungsgesprächs glaubhaft, dass er nicht die treibende Kraft für diese Brustvergrößerung sei. Er hätte sich auch so für seine Frau entschieden, und zwar völlig unabhängig von irgendwelchen Körbchengrößen. Und er unterstütze nur deswegen dieses Vorhaben, weil er diese andauernde Thematisierung, sei es in der Boutique, auf dem Presseball, nach dem Grillabend, am Strand, überhaupt schon bei der Wahl der Urlaubsart (man könnte ja auch wandern gehen) zunehmend als ner-

vige Belastung für die Beziehung empfindet. Absolut ehrlich und wirklich sehr ehrbar. Lässt sich auch ganz einfach überprüfen: Sie holen beim nächsten Restaurantbesuch eine vollbusige Kellnerin mit einem tiefen Ausschnitt an den Tisch.

**Red.: Was ist eine normale Brust?**

**Dr. Grundmann:** Alle Brustgrößen zwischen AA und HH werden von der Natur bereitgehalten. Sie sind alle völlig normal, fast immer gesund und im Allgemeinen auch stillfähig. Die westliche Gesellschaft empfindet mittlerweile aber nur noch ein B oder C und eher selten noch ein D als ideal. Diese eingeschränkte Sichtweise ist schon ziemlich auffällig.

**Red.: Was sollte eine Interessentin grundsätzlich bedenken?**

**Dr. Grundmann:** Eine Brustvergrößerung ist nicht vergleichbar mit dem Schminken oder dem Haarschneiden! Es werden immer, wenn auch wenig sichtbar, Narben gesetzt, und es gibt selbstverständlich auch operationsbedingte Risiken, die Sie immer berücksichtigen müssen.

**Red.: Wo bekomme ich diesen Ratgeber?**

**Dr. Grundmann:** Man kann den Ratgeber als Taschenbuch für 5,95 Euro inkl. Versandkosten und MWSt erhalten oder als schnellen pdf-download für 1,95 Euro auf der Info-Seite www.doubleDOC.de.



**Red.: Dr. Grundmann, wie ist dieser Ratgeber entstanden?**

**Dr. Grundmann:** Aus meiner täglichen Sprechstunde. In den letzten Jahren hat es eine bedenkliche Entwicklung gegeben. Patientinnen wissen zwar heute über Kosmetische

muß heute nicht mehr viel Geld in dicke Bücher investieren, um an gute Informationen zu kommen. Der Ratgeber ist in Frage- und Antwortform aufgebaut. Daher finden Sie direkt die Antworten auf die Fragen, die Sie persönlich wirklich interessieren und



Weitere Fragen beantwortet das doubleDOC-Team unter der Telefonnummer 0 44 03 - 91 98 - 12.