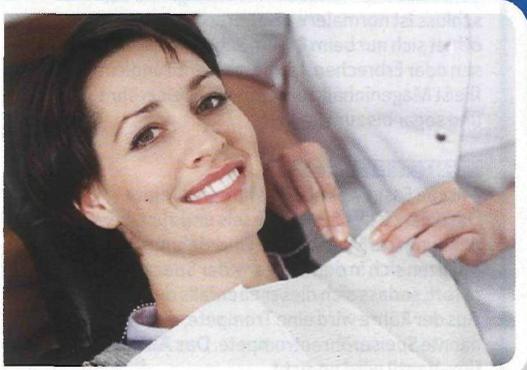




ÄRZTE#expertenrat



gesund&fit Experten- SIE FRAGEN – WIR AN



Weisheitszähne präventiv entfernen?

Frage: Hat es Sinn, Weisheitszähne vorbeugend entfernen zu lassen?

Antwort: Bis dato konnten keine allgemeingültigen Regeln aufgestellt werden, sowohl vonseiten der zahnmedizinischen, wissenschaftlichen oder ganzheitlichen Medizin. Es werden symptomatische von symptomlosen Weisheitszähne unterschieden. Bei den symptomatischen ist die Datenlage klar. Zuerst erfolgt eine entzündungshemmende Therapie und im Anschluss die Entfernung des betroffenen Zahnes. Gründe dafür aus zahnärztlicher Sicht sind die Auflösung der Zahnwurzel von Nachbarzähnen, Parodontose-Schädigungen, wiederkehrende Entzündungen. Für die prophylaktische Entfernung fehlt die Evidenz. Sicher ist aber auf jeden Fall, dass je früher eine Weisheitszahnentfernung durchgeführt wird, die Komplikationen geringer und kürzer ausfallen. Aufgrund anstehender Kieferoperationen und Platzmangel kann eine Entfernung auch notwendig sein. Hier sollte aber der Abschluss des Wachstums gegebenenfalls abgewartet werden.

DR. MICHAEL MÜLLER-KERN
Spezialist für Parodontologie, 1080 Wien.
www.mueller-dental.at

EXPERTEN ANTWORTEN. Auf www.gesund24.at haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

Wie viel nimmt man während der Schwangerschaft zu?

FRAGE: Wie viel nimmt man normalerweise während der Schwangerschaft zu und wie setzt sich die Gewichtszunahme zusammen?

ANTWORT: In puncto Idealgewicht gibt es keine exakten Empfehlungen. Normalerweise werden im ersten Trimenon etwa 2 Kilo zugenommen, im zweiten weitere 5 bis 7 kg, dann bis zur Geburt nochmals 5 bis 6 kg. Insgesamt also zwischen 10 und maximal 20 kg. Jeder Schwangeren sollte sich bewusst sein, dass man nicht für zwei essen muss. Das Kind nimmt sich, was es braucht. Bewusste Ernährung ist wie in allen anderen Lebenssituationen wichtig. Bei Gewichtsverlust aber auch bei starker Zunahme vor allem mit vermehrter Wassereinlagerung sollte unbedingt der Arzt kontaktiert werden. Für die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft sind die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und die vermehrte Aufnahme von Nährstoffen verantwortlich.

Zusätzlich wirken sich natürlich auch Veränderungen des Körpers auf das Gewicht der Schwangeren aus:

- Plazenta: 500–700g
- Fruchtwasser: 800–900g



- Gebärmutter und verstärkte Gebärmuttermuskulatur: 1000 g
 - Brust: 400–500 g
 - Erhöhtes Blutvolumen: 1200–1500 g
 - Wassereinlagerungen (gegen Ende der Schwangerschaft): 1700–2100 g
 - Zusätzliche Fettspeicher: 1500–3000 g
- Das Gewicht des Babys beträgt vor der Geburt etwa 3 bis 4 kg.

DR. ANDREAS NATHER
Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, 1010 Wien.
www.womanandhealth.at

Getty Images, privat

SO FUNKTIONIERT ES: Stellen Sie Ihre persö

Sprechstunde T W O R T E N

Welche Therapie bei Schuppenflechte?

FRAGE: Wie sehen die Grundzüge einer Therapie bei Schuppenflechte aus?

ANTWORT: Die Grundsäulen der Lokalt Therapien bilden Cortison, Vitamin D3-Präparate, Teer, Cignolin und Lichttherapien. Bei stärkeren Ausprägungen stehen heute moderne systemische

Therapien zur Verfügung. Die Therapie ist als langjährige Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient zu sehen und erfordert viel Mitarbeit vom Patienten. Es dürfen nicht nur der Grundtyp und die Ausprägung der Schuppenflechte berücksichtigt werden, sondern auch der individuelle Lebensstil, die Therapieziele und Wünsche des Patienten und nicht zuletzt die zur Verfügung stehende Zeit. Individuelle Kombinationstherapien, welche konsequent angewendet werden, bringen erstaunliche Erfolge und deutlich mehr Lebensqualität für die Patienten.



DR. ELKE JANIG
Fachärztin für Dermatologie und Venerologie,
1010 Wien. www.kuzbari.at

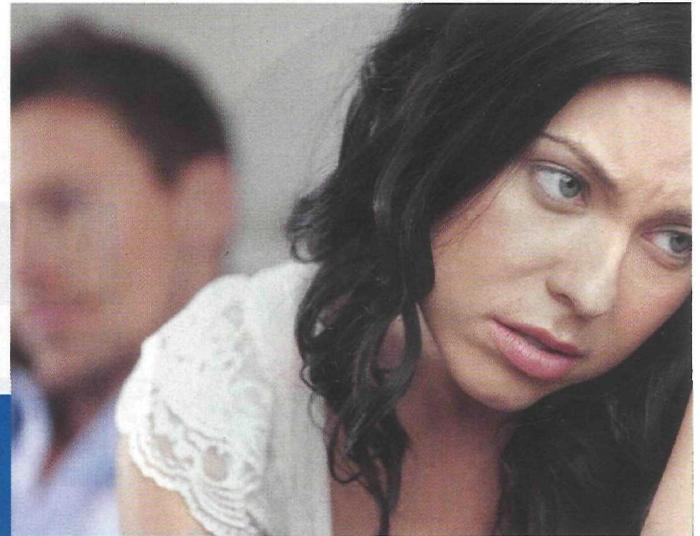
Wie lange Baby mit Milchpulver füttern?

FRAGE: Mein Sohn ist 11 Monate und bekommt morgens und abends noch Milch-Pulver. Wie lange soll ich ihm seine Milch noch geben? Gibt es eine Altersgrenze?

ANTWORT: Hier gibt es keine Richtlinien. Solange Ihr Kind sich dabei wohlfühlt, spricht nichts dagegen, ihm weiter seine Milch zu geben.



DR. PETER VOITL
Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde, 1220 Wien. www.kinderarzt.at



Emotionaler Gewalt: Wie erkennt man sie?

Frage: Wo beginnt emotionaler Gewalt und wie erkenne ich, ob ich mich in einer solchen Beziehung befinde?

Antwort: Psychische Gewalt wird im sozialen Nahraum folgendermaßen beschrieben: Seelische, auf emotionaler Ebene ausgeübte Gewalt ist schwerer zu identifizieren als körperliche Misshandlungen. Das Spektrum psychischer Gewalttaten ist jedoch sehr umfangreich und die dadurch entstehenden Narben sind meist schwerer zu heilen als bei physischen Übergriffen.

1. Isolation und soziale Gewalt zielen darauf ab, die betroffene Person zu isolieren (z. B. durch ein Kontaktverbot zur Familie oder zu Freund/innen, das Einsperren zu Hause usw.).
 2. Drohungen, Nötigungen und Angstmachen sind häufige Formen von psychischer Gewalt. Auch die Androhung, Dritte zu verletzen (Verwandte, Haustiere) wird eingesetzt, um bestimmte Ziele zu erreichen. Durch Drohungen und Angstmachen „erübrigt“ sich oft die Anwendung von physischer Gewalt, da die Angst davor bereits einschüchternd wirkt.
 3. Beschimpfungen, Abwertungen und Diffamierungen dienen der Zerstörung des Selbstwertgefühls des Opfers und seiner/ihrer geistigen Gesundheit. Zu dieser Form der Gewalt gehört z. B. auch das Lächerlichmachen in der Öffentlichkeit durch beleidigende und abfällige Äußerungen. Sehr häufig werden Behauptungen aufgestellt wie: die betroffene Person sei verrückt oder psychisch krank, bilde sich etwas ein etc. Diese Äußerungen werden oft benutzt, um von den eigenen Taten abzulenken.
 4. Belästigung und Terror wie z. B. ständige Anrufe, Anrufe mitten in der Nacht, Drohbriefe, Bespitzelung und Verfolgung am Arbeitsplatz und zu Hause („Stalking“). Unter Gleichaltrigen ist Mobbing im Schulumfeld und im Internet ein zunehmendes Problem.
- Wann immer Sie das Gefühl haben, einem dieser Phänomene ausgesetzt zu sein, wenden Sie sich an eine entsprechende Beratungseinrichtung (z. B. Frauennotruf, „Rat auf Draht“ für Jugendliche).



DR. JUTTA LETH
Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, 1010 Wien. www.juvenismed.at

...liche Frage an die Experten auf **gesund24.at**