

# Der Zahn der Zeit

Mit dem Alter werden Zahnreinigung und Mundhygiene schwieriger – vor allem Pflegebedürftige sind betroffen / Tanja Wolf

Wenn die Sehkraft schwindet und die Finger zittern, leidet auch die Mundhygiene. Viele ältere Menschen können sich die Zähne nicht mehr richtig reinigen. Wie dringend es ist, dies zu ändern, zeigt ein Berliner Modellprojekt für „Saubere Dritte in der Pflege“, das gerade zu Ende ging. Zahnärzte und Zahntechniker prüften in der Hauptstadt ehrenamtlich 300 Vollprothesen von Pflegebedürftigen auf Hygienemängel und reinigten die dritten Zähne anschließend professionell.

Das Ergebnis ist erschreckend: Nur jede vierte Vollprothese war frei von Zahnstein. „Im Durchschnitt waren drei von vier Vollprothesen hygienisch nicht in einem wünschenswerten Zustand“, sagt Dr. Helmut Kesler, Mitglied des Vorstandes der Zahnärztekammer Berlin. Nur bei 13,5 Prozent der Prothesen fanden die Experten weder Zahnstein noch Plaque. Auch die Zahl der defekten Prothesen war sehr hoch: In mehr als 87 Prozent der Fälle fanden die Zahntechniker abgebrochene oder leicht bis stark abradierete Zähne. Der Basiskunststoff war in 42 Prozent der Fälle verfärbt oder porös.

„Das ist vor allem für ältere und geschwächte Patienten allgemeingesundheitlich riskant“, sagt Zahn-



Mangelnde Zahnpflege und Mundhygiene kann für ältere Menschen zu einem ernststen Gesundheitsrisiko werden. FOTOS: DPA

verschlechtern Beläge den Sitz der Prothese im Mund und damit auch das Essen. Eine weitere körperliche Schwächung ist die Folge. Und mittlerweile gilt es als sicher, dass Keime aus der Mundhöhle in die Blutbahn gelangen und so zum Beispiel Herz und Lunge schädigen können.

Bei der Pflege alter Menschen dürfe die Mundhygiene nicht vergessen werden, fordert deshalb die Zahnärztekammer Berlin gemeinsam mit ihren Aktionspartnern. Angehörige und Pflegekräfte sollen nun in Berlin gezielt informiert werden. Doch das reiche nicht, betont Zahnarzt Kesler: „Es darf nicht von Zufällen abhängen, ob ein Pflegebedürftiger Unterstützung in der Mundhygiene bekommt oder nicht.“

Deshalb sei ein Aufbau professioneller Mundpflege in der Seniorenbetreuung unbedingt notwendig. „Die zahnärztliche Versorgung in Pflegeeinrichtungen ist derzeit eher mangelhaft“, kritisiert Kesler. „Die Pflegekräfte haben in ihren Betreuungsplänen keinerlei Spielraum für Prothesen- und Mundhygiene, die aktuell auch gar nicht abrechenbar ist.“

Dringend nötig sei deshalb zusätzlich bezahlte Zeit oder eine regelmäßige professionelle Mund- und Prothesenpflege durch Zahnärzte direkt in den Pflegeheimen. Das würde sich auch rechnen, sagen die Ex-

perten, denn es helfe, Allgemeinerkrankungen zu vermeiden und so teure Folgekosten durch Infektionen zu minimieren. „Pflegeheime könnten zum Beispiel Belegzahnärzte beschäftigen und bestimmte Prophylaxeleistungen könnten über die Pflegekassen honoriert werden“, so der Vorschlag von Helmut Kesler, der weiß, dass die Politik neue Ausgabenposten scheut. „Die Zahl der Pflegebedürftigen, die hier von externer Hilfe abhängig sind, steigt, und mit ehrenamtlicher Hilfe kann man das Problem nicht lösen.“

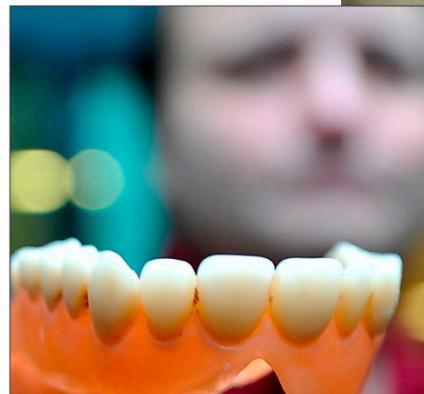
Auf Bundesebene werben Bundeszahnärztekammer und Kassenzahnärztliche Vereinigung bereits seit Juni 2010 für eine bessere zahnmedizinische Versorgung von Pflegebedürftigen. Das Konzept „Mundgesund trotz Handicap und hohem Alter“ sei bei allen Fraktionen im Bundestag auf Zustimmung gestoßen, erklärt Professor Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer. Doch in das geplante Versorgungsgesetz wurde es noch nicht aufgenommen. In der vergangenen Woche fand eine weitere Anhörung zu dem Thema statt.

**„Mit ehrenamtlicher Hilfe kann man das Problem nicht lösen.“**

Helmut Kesler, Zahnarzt

Um die Kosten in Grenzen zu halten, machte die Bezirksärztekammer den Vorschlag, als ersten Einstieg nur Pflegebedürftige im stationären Bereich einzubeziehen sowie Menschen mit schwersten Behinderungen, die Anspruch auf Eingliederungshilfen haben. Auch der Deutsche Caritasverband plädiert dafür, Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderungen einen gesetzlichen Anspruch auf zahnärztliche Prophylaxe einmal pro Halbjahr zu ermöglichen.

Die Teilnehmer in Berlin waren jedenfalls sehr aufgeschlossen: Die Arbeit der Zahnärzte und Zahntechniker, sagt Helmut Kesler, „stieß bei den Pflegebedürftigen, ihren Angehörigen und bei der Heimleitung auf große Zustimmung bis hin zu Begeisterung“. Das sei die schönste Bilanz des Modellprojektes.



technikermeister Thomas Lüttke nach Projektabschluss. Selbst er war überrascht vom schlechten Zustand vieler Prothesen. Eine regelmäßige Reinigung durch den Fachmann sei eine wichtige Prävention. Denn Zahnstein kann zu Schäden am Mundgewebe und zu schmerzenden Wunden führen. Zudem

## Vorsicht im Hochgebirge

Bei Anzeichen von Höhenkrankheit absteigen

Die mitunter lebensgefährliche Höhenkrankheit droht bereits in einer Höhe von 2500 Metern. Darauf wies nun Professor Ulrich Fölsch von der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin in Wiesbaden hin. Überwinden Wanderer auch noch mehr als 500 Höhenmeter pro Tag, sind sie besonders gefährdet. Betroffene wechselten die Anzeichen oft mit den Folgen der körperlichen Anstrengung und gerieten so in Lebensgefahr. Klassische Symptome seien Kopfschmerzen, Appetitverlust, Erbrechen, Abgeschlagenheit, Benommenheit oder Schlafstörungen.

Fölsch rät zum Vorbeugen, weniger als 500 Höhenmeter pro Tag zu überwinden und viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen – jedoch keinen Alkohol. Treten Beschwerden auf und bessern sie sich bei einer Rast oder in Ruhelage nicht, müssten Betroffene auf unter 2500 Meter absteigen, sagt Fölsch. Er rät Wanderern, sich vor einer Hochgebirgstour grundsätzlich ärztlich beraten lassen. Herzkreislauf- und Lungenkranke sollten sich prinzipiell nicht in mehr als 2000 Metern Höhe aufhalten. Unbehandelt kann die Höhenkrankheit zum Tod führen. *dpa*

## Krank durch falsche Pillen

Viele Medikamente müssen für Ältere anders dosiert werden

Krank durch Arzneimittel: Was absurd klingt, ist nach Expertenmeinung vor allem bei älteren Menschen ein ernstzunehmendes Problem. „In Deutschland sind rund zehn Prozent der Krankenhauseinweisungen bei Menschen über 65 Jahren das Ergebnis von falschen oder zu hoch dosierten Medikamenten“, sagte Professor Gerd Glaeske vom Zentrum für Sozialpolitik der Universität Bremen in Köln. Dort trafen sich in dieser Woche Experten zum Deutschen Kongress für Versorgungsforschung.

„80 Prozent aller Arzneimittel werden von Menschen eingenommen, die über 65 Jahre alt sind“, sagte Glaeske. Grundsätzlich gebe es zwei Hauptprobleme bei älteren Patienten: „Erstens leiden Menschen im höheren Alter gleichzeitig an mehreren Krankheiten. Durch die Behandlung treten dann nicht selten Wechselwirkungen auf, die mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden sind.“ Zweitens ließen im Alter die Körperfunktionen nach. „Arzneimittel werden beispielsweise langsamer durch die Niere ausgeschieden, so dass der Wirkstoff dann auch länger im Körper bleibt.“ Dann sei der Schaden durch Medikamente oft größer als der Nutzen. Um dies zu verhindern, haben Forscher von der Universität



Ein Medikamentenmix kann Nebenwirkungen haben. FOTO: AGENDA

Witten/Herdecke Ende 2010 die sogenannte „Priscus-Liste“ veröffentlicht. Dort sind 83 Arzneimittelwirkstoffe aufgeführt, die die Gesundheit älterer Patienten gefährden können. Mit Hilfe der Liste sollen Ärzte hinterfragen, ob ein Medikament tatsächlich verordnet werden muss oder ob es Alternativen gibt. Allerdings sei es für den behandelnden Mediziner oft schwer, den Überblick zu behalten, da viele ältere Leute bei mehreren Ärzten gleichzeitig in Behandlung seien, sagte Glaeske. *Daniel Grochow (dpa)*

## Männer beugen weniger vor

In Gesundheitskursen sind Frauen weitgehend unter sich

Männer nehmen weitaus seltener als Frauen an vorbeugenden Gesundheitskursen teil. Nach einer Online-Umfrage der Krankenkasse KKH-Allianz sind fünf von sechs Teilnehmer in Entspannungskursen weiblich. 3410 Versicherte wurden hierfür befragt, die in den vergangenen zwei Jahren an einem Präventionskurs teilgenommen hatten. Nicht nur bei Entspannungskursen, sondern auch bei Angeboten in den Bereichen Bewegung und Ernährung war der Anteil der männlichen Teilnehmer mit 21 beziehungsweise 28 Prozent vergleichsweise niedrig. Lediglich bei Raucherentwöhnungskursen hielt sich das Verhältnis von Männern und Frauen ungefähr die Waage.

Generell könnte sich aber fast jeder zweite Mann vorstellen, einen Präventionskurs zu besuchen, wie eine weitere Analyse ergab. „Offenbar erreichen die derzeitigen Kursangebote die männliche Bevölkerung nur unzureichend“, sagt Ivonne Marx von der KKH-Allianz. Dabei gaben vier von fünf Teilnehmern an, der jeweilige Kurs habe längerfristige positive Effekte auf ihre körperliche Gesundheit gehabt, so die Verfasser der Studie. *KNA*

## GESUNDHEITS-ABC

### Blond gleich dumm?

Der Volksmund weiß sich köstlich über Blondinen zu amüsieren – auf deren Kosten. Aber sind Blondhaarige tatsächlich weniger intelligent? Natürlich nicht, denn wissenschaftlich steht außer Frage, dass die natürliche Haarfarbe einen Einfluss auf die Intelligenz – oder andersherum – haben könnte. Schon weil beide Merkmale physiologisch betrachtet rein gar nichts miteinander zu tun haben.

Haar- und Hautfarbe entstehen durch Farbpigmente, die wiederum durch Gene gesteuert werden. Die Ursachen von Intelligenz sind hingegen vielschichtig und werden durch Gene, das soziale Umfeld, Bildung, Lernen und vieles mehr gleichermaßen bestimmt. Auch eine Häufung von besonders oder wenig intelligenten Menschen und bestimmten Haarfarben wurde bisher wissenschaftlich nicht beobachtet. Wohl aber ist es gesichert, wie Haarfarben auf uns wirken. In einer Studie der Universität von Coventry aus dem Jahr 1999 wurden 120 Probanden zu verschiedenen Haarfarben befragt. Hellblond wurde dabei als am wenigsten intelligent bewertet, braun als schüchtern und dunkelblond als am beliebtesten. Übrigens hat eine helle Haarfarbe unter bestimmten Umständen doch einen Einfluss auf dessen Träger. Bremer Forscher fanden 2004

heraus, dass Blondinen, die mit gleichnamigen Witzen konfrontiert wurden, in einem anschließenden Test wesentlich langsamer waren und am Ende auch schlechter abschnitten. Zwar habe keine der Probandinnen an die Mär der dummen Blondine geglaubt, allerdings habe die Angst vor dem schlechten Abschneiden zu einem übervorsichtigen Verhalten geführt. Zwar nicht die Intelligenz, wohl aber das Selbstvertrauen könne von der Haarfarbe beeinflusst werden, resümieren die Bremer Psychologen. *wo*



## KURZ GEMELDET

### Jobmotor Gesundheit

Die Gesundheitswirtschaft ist mit 590 000 Beschäftigten der größte Arbeitgeber in Baden-Württemberg. Nach Angaben des Statistischen Landesamts waren im Jahr 2009 im Maschinenbau mit 255 000, dem Einzelhandel mit 244 000 oder der Autoindustrie mit 189 000 Beschäftigten. Damit ist jede Neunte im Land im Gesundheitssektor beschäftigt. *dpa*

### Viel Tee trinken

Schleimstoffe und Saponine (Bitterstoffe) aus Kräutertees können helfen, die Schleimhäute zu schützen, speziell in der kalten Jahreszeit. Zudem enthalten Kräutertees ätherische Öle, die antiviral und antibakteriell wirken, erklärt Johannes Gottfried Mayer von der Forschergruppe Klostermedizin der Universität Würzburg. Die Eibischwurzel etwa enthält laut Mayer viele Schleimstoffe, die Süßholzwurzel Saponine. Öle sind zum Beispiel in Thymian oder Pfefferminze enthalten. Der Tee sollte mehrfach am Tag und nicht zu heiß getrunken werden. *dpa*

## KONTAKT

gesund LEBEN

Redaktion: Michael Brendler  
E-Mail: wissen@badische-zeitung.de