

Best Ager

Das Lebensgefühl der Generation Gold

Tages-Anzeiger | März 2022

Lesen Sie weitere interessante Artikel auf contentway.de

 contentway



10

Im Interview | René Schudel

«Unsere älteren Gäste sind sehr innovativ»

Der TV-Koch und Restaurantbesitzer wird im August 46 Jahre alt. Er selbst fühlt sich so jung wie eh und je, ernährt sich wie eh und je. An welchen Punkten bemerkt er bei seinen Gästen, dass sie die Jugend schon eine Weile hinter sich gelassen haben?



26

Großes Interview | André Bossert

«Meine Rückenverletzung war mein Weckruf»

Er war schon immer Sportler, erzählt André Bossert. Die richtige Balance von Bewegung und Regeneration zu finden, ist für ein gesundes Leben entscheidend.

Genessurlaub 50Plus

Welche Schweizer Regionen bei Best Agern besonders gut ankommen und welchen Aktivitäten sie dort sommers wie winters frönen.

4

Im Alter digital vorne zu sein hebt das Selbstbild

Während der Pandemie haben viele Senioren ihre digitalen Kenntnisse massiv verbessert. Trotzdem fehlt vielen ein barrierefreier Zugang zu digitalen Kommunikationsmöglichkeiten.

8

Vorbeugen ist leichter als Heilen

Sich erst um die eigene Gesundheit kümmern, wenn sie sich bemerkbar macht – das ist sehr spät! Wer im Alter fit sein möchte, sollte unbedingt vorsorgen.

12

Big Spender

Es gibt viele Möglichkeiten und Hilfsorganisationen, um für einen guten Zweck zu spenden.

46



Foto: Rudi Fangourinsplash

Zahn- und Mundhygiene für die Dritten

Das Zähneputzen im Alter fällt oft schwerer, weil die Feinmotorik nachlässt.

Dennoch ist es wichtig, dass Implantate, Prothesen oder Gebiss gründlich gereinigt werden. Die Zahnärztekammer Bayern rät dazu, die folgenden Tipps zu beachten:

- Prothesen nach jeder Mahlzeit mit flüssiger Handseife und lauwarmem Wasser waschen, um Beläge gründlich zu entfernen.
- Zur Prothesenreinigung das Waschbecken mit einem Handtuch auslegen oder mit Wasser befüllen. Sollte die Prothese ins Wasser fallen, zerbricht sie nicht.
- Spezielle Griffaufsätze für Zahnbürsten verwenden, wenn die Feinmotorik nachlässt.
- Zweimal täglich mit fluoridierter Zahnpasta Zähneputzen.
- Zweimal jährlich Vorsorgetermine beim Zahnarzt einhalten.
- Professionelle Zahnreinigung
- Süßes nur im Anschluss an Hauptmahlzeiten essen.
- Belag auf der Zunge mit einem Zungenschaber entfernen.
- Kaugummikauen regt den Speichelfluss an, hilft gegen Mundtrockenheit und Zähne werden vom Speichel gereinigt.
- Zahnzwischenräume mit Zahnseide und Zwischenraumbürsten reinigen.



Foto: Anna Shwetspevash

Im Trend: Veneers

Lücken, Schäden oder Verfärbungen an den Zähnen machen sich auch im Alter nicht gut. Eine Lösung sind Veneers. Die dünnen Verblendschalen bestehen aus Kunststoff oder Keramik und lassen sich an den Farbton der Zähne anpassen. Haftung bekommen sie durch einen speziellen Klebstoff. Daher ist diese Methode etwas schonender als eine herkömmliche Krone, da weniger Zahnschmelz verloren geht. Eingesetzt werden Veneers vor allem im vorderen Zahnbereich. Allergische Reaktionen kommen so gut wie niemals vor. Um ein perfektes Ergebnis zu erzielen, sollte ein Zahnarzt aufgesucht werden, der mit Veneers Erfahrung hat. Denn das Anpassen und die Färbung erfordern Fingerspitzengefühl.

Um ein perfektes Ergebnis zu erzielen, sollte ein Zahnarzt aufgesucht werden, der mit Veneers Erfahrung hat.



Foto: Ravi Patel/unsplash

Gesund im Mund bei Handicap und Pflegebedarf

In Deutschland leben rund 7,8 Millionen Menschen mit Schwerbehinderung und rund drei Millionen Pflegebedürftige. «Es ist viel zu häufig zu beobachten, dass ein Pflegegrad oder ein körperliches Handicap gleichbedeutend mit einer schlechten Mundgesundheit sind. Werden Patienten, die vormalig einen recht guten Mundgesundheitsstatus hatten, pflegebedürftig, gibt es einen regelrechten Einbruch. Auch sind zahlreiche Regelungen der ambulanten Betreuung nicht auf die spezifischen Belange von Menschen mit Behinderungen ausgerichtet», sagt Prof. Dr. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer. Vor allem das Risiko für Karies, Parodontal- und Mundschleimhauterkrankungen sei bei Menschen mit Behinderung und Pflegebedürftigen deutlich erhöht. Einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Zahngesundheit leisten präventive Massnahmen, auf die diese Menschen Anspruch haben. Dazu gehören Erhebung des Mundgesundheitsstatus, die Erstellung eines Mundgesundheitsplans, die Aufklärung über die Bedeutung der Mundhygiene und das Entfernen harter Zahnbeläge. Diese Leistungen können zweimal jährlich in Anspruch genommen werden.

Stabil und dauerhaft: Zahnimplantate

Zu den gängigsten und wirkungsvollsten Methoden für Zahnersatz gehören Implantate. Deren Besonderheit besteht darin, dass nicht nur eine Krone gesetzt wird, sondern auch künstliche Zahnwurzeln. Diese bestehen oftmals aus dem biokompatiblen Metall Titan. Der Gesundheitszustand der Zähne und der Mundhöhle sowie das eigene Mundhygieneverhalten sind von erheblicher Bedeutung für die Auswahl und den Erfolg der Therapie. Auch allgemeingesundheitliche Erkrankungen wie Diabetes, Herz- und Kreislauf-erkrankungen, Rheuma oder Osteoporose spielen eine Rolle. Rauchen kann sich ungünstig auf die Einheilung von Implantaten auswirken. Zahnimplantate sind eine Privatleistung und nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherungen enthalten. Den Festzuschuss zur Regelversorgung erhalten Patienten aber auch bei Implantaten.

Texte: Jakob Bratsch

ANZEIGE

SWISSDENT CRYSTAL Zahnpaste, RDA 14

Wirkt der Alterung des Zahnschmelzes entgegen und baut eine neue weisse Schicht auf, reduziert die Empfindlichkeit und versorgt die Zähne mit Nährstoffen.

20% Rabatt* mit dem Code **GOLD** auf www.swissdent.ch

*gültig auf das gesamte Sortiment bis 30.04.2022

«Damit sich auch Ihre Zähne noch wie 25 anfühlen»

