



Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Jahr hat begonnen, und „eine gute Gesundheit“ gehört zu den am häufigsten geäußerten Wünschen in dieser Zeit. Viele von Ihnen werden sich vorgenommen haben, mehr auf das körperliche Wohl zu achten. Wir wollen Sie dabei unterstützen, weil eine gesunde Lebensweise nicht nur für Ihren Organismus gut ist. Schließlich beeinflusst ein sportliches und gepflegtes Erscheinungsbild auch in erheblichem Maße den persönlichen und beruflichen Erfolg. Mehrere Studien haben belegt, dass attraktive Schüler bessere Noten bekommen und gut aussehende Menschen ein höheres Einkommen erzielen. Anziehende Personen erhalten leichter einen Arbeitsplatz oder werden bei Gesetzesübertretungen weniger hart bestraft.

Zum äußeren Eindruck gehören gepflegte Zähne, die Vitalität ausstrahlen. Und darauf, liebe Leserinnen und Leser, haben Sie einen erheblichen Einfluss. Denn gerade in der Zahnheilkunde ist es möglich, wesentliche Erkrankungen zu vermeiden. Immerhin verlagert sich in Deutschland das Schwergewicht langsam (leider noch zu langsam!) von der Ausbesserung zur Vorbeugung. Allerdings sind uns hier andere Länder noch weit voraus: Bereits seit Jahrzehnten machen uns die Schweizer vor, dass die Bereitschaft zur Zahnpflege schon in früher Kindheit erfolgreich anezogen werden kann – von Maßnahmen wie der Fluoridierung des Wassers ganz zu schweigen. Vorbild sind auch die USA, wo der Einsatz von Zahnseide schon lange zum Standard gehört. Außerdem haben nordamerikanische Zahnärzte erkannt, dass eine Aussage über den Karies-Status ohne eine Röntgenaufnahme recht oberflächlich sein kann.

In einer Zeit, da Eigeninitiativen in der Medizin immer wichtiger werden, können wir nicht nur Ärzte, Krankenkassen oder Politiker für unsere Gesundheit verantwortlich machen. Wir tragen in einem erheblichen Maße selbst dazu bei, wie wohl wir uns in unsrem Körper fühlen. Das reicht von der Ernährung bis zur Zahnpflege und hört beim Training noch lange nicht auf. So steht der Begriff „Wellness“ nicht nur für Sport, sondern umfasst eine Weltanschauung, die Körperpflege, Aussehen, Innen- und Außenwirkung mit einbezieht.

Alles in Allem: Wenn Sie heute etwas tun, um gesund und fit zu bleiben, kann sich das schon in nächster Zeit auszahlen – und nicht erst in einer unbestimmten Zukunft. In diesem Sinne wünscht Ihnen die gesamte Redaktion, dass sich Ihre Erwartungen für das Jahr 2001 erfüllen.

Herzlichst Ihr

Dr. Dirk Förger
Chefredakteur

titelthema

So erhalten Sie Ihr strahlendes Lächeln
Empfindliche Zahnhäse schützen

6-9



gesund leben

Fitmacher Pool-Nudel 12-13
Trainig für jeden im Wasser



Elixiere für die Schönheit 14
Wie Öle die Haut pflegen

Die lästigen Tage vertagen 15
Wenn Frauen ohne Regel leben

Berufe im Gesundheitswesen 16
Diätassistentin: Ernährungsplan mit Leibgericht



medizin & rat

Neues von der Medica 19
Nützliche Geräte für Zuhause

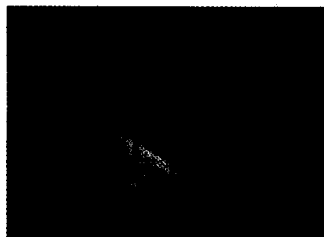
Herzinfarkt – und dann? 20-21
Was Sie danach tun dürfen



Telefonaktion Brustkrebs 22
Fragen zu Therapie und Nachsorge

Bald nadelfrei messen? 23
Mehr Komfort für Diabetiker

Modellversuch Akupunktur 24
Kasse testet wichtige Indikationen



Pillen per Mausclick 25
Umstrittene Internet-Medikamente

Stiefkind Schmerztherapie 26
Lohnt die Linderung nicht?

Rechte & Pflichten 26
Gut informiert zur Operation

bunte seiten

Wenn Ihre Katze nicht aufs Klo will 28



Rätselseite 28

Promitreff 30
Uschi Glas und die Sterbegleitung

Impressum 30

Fotos: Bavaria (Titel), IPA/Heron, Jump/Sandkühler, Mauritius (2x), Plusap/Visum/Steche, TZG/Schmerl, TZG/Agentur Thema