



Zahncreme schützt. Foto: colorbox.de

Zahnpasta-Test: Auch günstige schneiden gut ab

Die Zeitschrift Konsument hat Zahnpasten getestet - mit erfreulichem Ergebnis: 17 Präparate schafften beim wichtigsten Kriterium, der Kariesprophylaxe, ein „Sehr gut“. Mehr als die Hälfte beseitigten Verfärbungen der Zähne gut, einige sogar sehr gut. Zwei der teuersten Produkte - Biorepair und das Pflanzen-Zahngel von Weleda - fielen durch. Ein „Sehr gut“ schaffte Odol-med3 Extreme Clean Tiefenreinigung. Mit einem Preis von 4,93 pro 100/ml liegt sie im mittleren Preissegment. Auf Platz zwei liegt aber bereits die günstigste Zahnpasta in diesem Test: Rewe/today dent Kräuter. Der Preis sagt hier also nichts über die Qualität aus.

Fluorid und Zink in Zahnpasten

Fluorid härtet den Zahnschmelz und trägt wesentlich zum Zahnerhalt bei. „Kritiker behaupten zwar, dass der Stoff giftig sei und sogar Krebs auslöse - diese Behauptungen sind erwiesenermaßen falsch“, sagen die Konsumentenschützer.

Manchen Zahnpasten wird auch Zink zugesetzt. Die Substanz kann vor Plaque, Zahnstein, Mundgeruch und Zahnfleischentzündungen schützen. Nimmt man allerdings zu viel davon auf, kann Zink langfristig das Immunsystem schwächen, Blutarmut hervorrufen oder Bewegungsstörungen verursachen. Besonders gefährdet sind Kinder. Zinkhaltige Zahnpasten sollten deshalb mit einem Hinweis versehen sein, dass das Produkt für Minderjährige nicht geeignet ist. Nur das Produkt von Rewe erfüllt diese Anforderung. Bei fünf Zahnpasten fehlt ein entsprechender Hinweis.

Den gesamten Test finden Sie unter ooe.konsumentenschutz.at.

WERBUNG



Bei einer Krebserkrankung gibt es oftmals Fragen zu Diagnose oder Therapie. Frau Dr. Gertraud Tschurtschenthaler, Internistin & Pastpräsidentin und die Experten aus dem Vorstand helfen gerne weiter.

Dr. Gertraud Tschurtschenthaler
Medizinische Beratung
Termine: 0732 77 77 56

Linz, Harrachstr. 13, 0732/777756
www.krebshilfe-ooe.at

„Ich bin nicht unterzukriegen - auch nicht von der Krankheit COPD“

Der Linzer Journalist und Moderator Wolfgang Bankowsky hat ein Buch über sein Leben mit COPD geschrieben, um Leidensgenossen Mut zu machen *Von Ulrike Griessl*

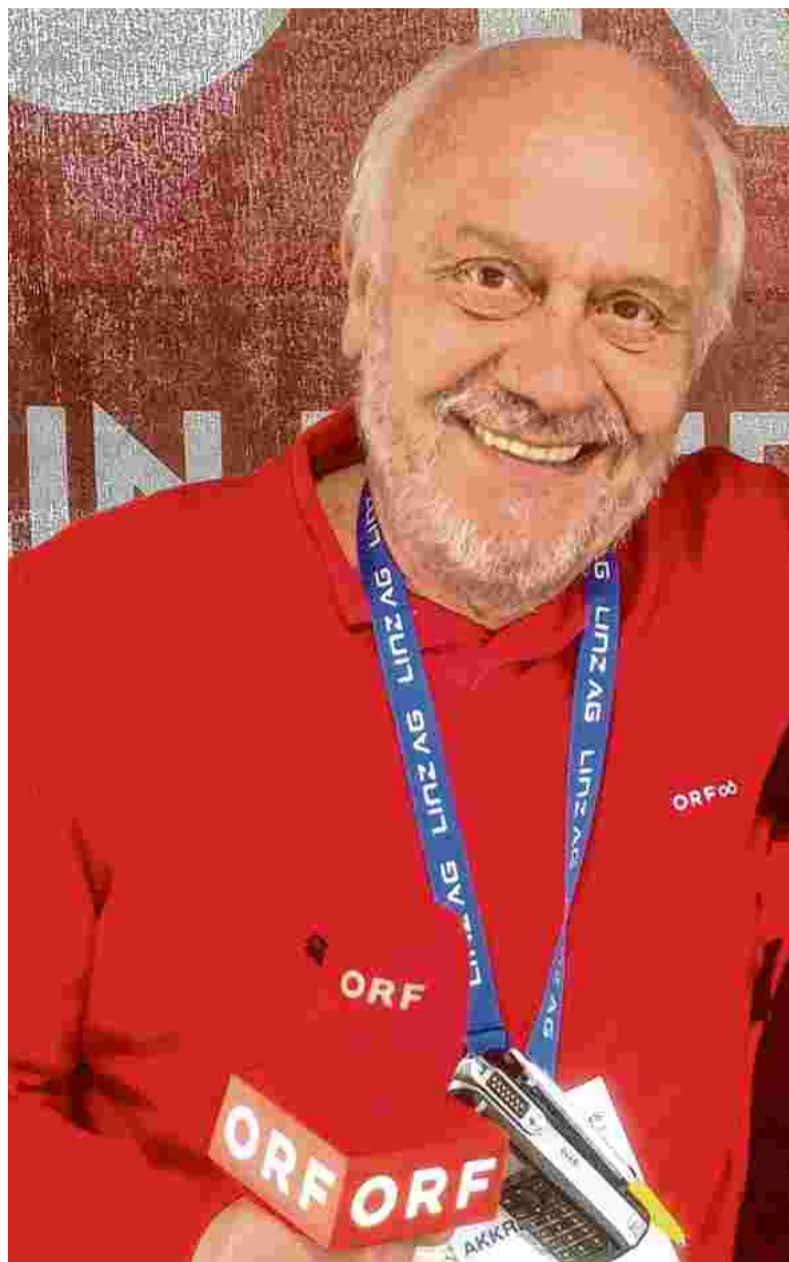
Atemlos - dieses Wort war für den Journalisten Wolfgang Bankowsky immer positiv besetzt. „Für mich bedeutete es, mitten im Geschehen zu sein, auf jeder Hochzeit zu tanzen, einfach aktiv zu sein“, sagt der heute 66-Jährige. Doch als ihm vor etwa zwölf Jahren öfter tatsächlich die Luft wegblieb, wenn er von einem Termin zum nächsten hetzte, bekam dieser Begriff für Bankowsky einen unangenehmen Beigeschmack, auch wenn er diese Symptome nicht wirklich ernstnahm.

Erst als sich die Atemnot immer häufiger zeigte, und er keine Erkältung dafür verantwortlich machen konnte, beschloss Bankowsky eines Tages, seinen Hausarzt zu konsultieren. „Er hat mich gleich zum Lungenfacharzt weitergeschickt“, erzählt der Linzer. Dieser habe ihn nach einer Spirometrie (Lungenfunktionstest) damit konfrontiert, dass er nur noch 30 Prozent seiner Lungenfunktion habe und an COPD leide, also an chronisch obstruktiver Bronchitis im weit fortgeschrittenen Stadium. Doch diese Diagnose erschreckte den Linzer nicht. „Es ist nur eine Bronchitis, berichtete ich meiner Freundin zu Hause und dachte mir nicht viel dabei, die Worte chronisch obstruktiv habe ich nicht wahrgenommen“, so Bankowsky.

Nikotinabstinenz half nicht

Weil sich seine Beschwerden durch die Medikamente aber nicht nachhaltig besserten, beschloss er, mit dem Rauchen aufzuhören. Ein Unterfangen, das dem Moderator leicht fiel. „Mein Gott, war ich stolz auf mich, dass ich das Thema Nikotin so problemlos hinter mir lassen konnte“, erinnert sich Bankowsky.

Doch die Freude hielt nicht lang an, denn trotz des erfolgreichen Nikotinstopps bemerkte er noch immer keine Besserung der Atemnot. Im Gegenteil, sie behinderte ihn mehr und mehr bei seinen beruflichen und privaten Aktivitäten. „Erst dann kam der Zeitpunkt, an dem ich Respekt für diese Krankheit entwickelte“, gesteht Bankowsky. Er las sich ein und verstand, dass mit COPD nicht zu spaßen war. Doch sich



Wolfgang Bankowsky lässt sich von seiner Krankheit nicht unterkriegen. (privat)

unterkriegen zu lassen, war für die Kämpfernatur keine Option. „Jetzt wurde ich aktiv und begann, mich nach Möglichkeiten umzusehen, wie ich meine Situation verbessern konnte“, so Bankowsky.

Dabei stieß er unter anderem auf eine Ärztin in Leonding, die ihm empfahl, zusätzlich zu den Sprays und Tabletten, die ihm der Lungenfacharzt verschrieben hatte, auch Ozonkuren zu machen, um sein Immunsystem wieder in Schwung zu bringen. „Das war ein toller Rat, denn nach dieser Kur ging es mir gleich viel besser“, erzählt der COPD-Patient. Seither macht er diese Kuren regelmäßig. Eine weitere große Hilfe, um seine Lebensqualität zu

verbessern, waren Akupunkturmassagen. „Damit gelang es, Blockaden in meinem Körper zu lösen und es ging mir wieder ein bisschen besser“, so der Linzer.

Zusätzlich zu diesen Maßnahmen, ernährte sich Bankowsky nur noch gesund und begann aktiv zu trainieren, um seine Muskeln zu stärken. Auch diese Maßnahmen



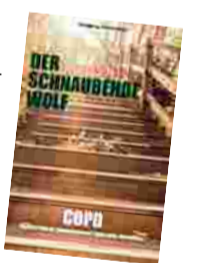
Meine Atemlosigkeit hat mir den Beinamen 'Der schnaubende Wolf' eingebracht.“

Wolfgang Bankowsky, Journalist, Moderator und Buchautor aus Linz

erleichterten dem COPD-Patienten das Leben.

„Wenn ich zu den regelmäßigen Untersuchungen zu meinem Arzt gehe, ist er jedes Mal verblüfft, wie gut es mir geht und wie energiegeladen ich bin“, sagt Bankowsky. Viele seiner Leidensgenossen würden an der Angst vor der extremen Atemnot, die diese Krankheit mit sich bringe, verzweifeln und sich deshalb kaum noch von der Couch erheben. All diesen Menschen Mut zu machen und ihnen zu zeigen, wie man die unheilbare Erkrankung COPD zu seiner Freundin machen kann, ist Bankowsky ein großes Anliegen. Daher hat er nun ein Buch herausgebracht, in dem er beschreibt, wie er gelernt hat, mit COPD zu leben und nicht daran zu verzweifeln.

Buchtipp: „Der schnaubende Wolf / COPD - täglicher Kampf, Erkenntnisse und Tipps eines Betroffenen“, Verlag myMorawa, 12,99 Euro



WERBUNG

Wir verkaufen umständehalber:
33 Stück
Infrarot-Heizungen
zum 1/2 Preis

und „DOPPELTER GESUNDHEIT“

99% Energieeffizienz = 1. Qualität
in 4 Minuten volle Heizleistung!
erwärmt die Luft und den Körper!

ruhige, saubere Luft
optimales Raumklima - Lüften leicht gemacht
Schimmelbefall / Pilzsporen muss nicht sein!

1/2 Heiz-Gesamtkosten gegenüber
herkömmlichen Heizsystemen

Berechnung, Platzierung und Regelung
bringen bis zu 40% Ersparnis +
gesundheitsfördernde Infrarotwärme
(zB: 70 m² Whg. ca. € 1,50 Stromkosten/Tag)

10 Jahre Garantie + 20 Jahre Erfahrung

Berechnungstabelle & Sonderpreisliste anfordern:
0660 312 60 50 Herr DI Mayr oder office@liwa.at

Wir kaufen auch Konkursware an!

FAKTEN ZUR KRANKHEIT COPD

Die Häufigkeit von COPD wird in Österreich auf elf Prozent geschätzt, wobei die Krankheit nur bei etwa sechs Prozent der Betroffenen diagnostiziert wird. Schätzungen zufolge wird COPD im Jahr 2020 an dritter Stelle der häufigsten Todesursachen weltweit stehen.

COPD bedeutet chronische obstruktive Bronchitis. Es handelt sich dabei um eine nicht heilbare Erkrankung.

Ein Fortschreiten kann jedoch durch eine frühe Therapie und eine Änderung des Lebensstils (Aufgeben des Rauchens) verhindert oder verlangsamt wer-

den. „Obstruktion“ bedeutet, dass eine Behinderung des Atemstromes vorliegt

Symptome: Husten, Auswurf und Atemnot

Diagnose: COPD entwickelt sich meist über einige Jahrzehnte hinweg. Je früher die Krankheit diagnostiziert wird, desto eher kann erfolgreich gegen den Verlust der Lungenfunktion gearbeitet werden.

Vier Stadien: COPD kann nach dem Ergebnis des Lungenfunktionstests in vier Stadien eingeteilt werden, von Stadium I (leicht) bis Stadium IV (sehr schwer).