Klecks Spezial

Gesundheit

Das Gesundheitsheft für Eltern in und um Osnabrück

2023
Mai

Kinderärzte
Profis für kleine Patienten

Psychische Erkrankungen
Wenn das Leben von Kindern negativ beeinflusst wird

Allergien
Möglichkeiten zur Vorbeugung

Liebe Leserinnen und Leser!

Unsere Gesundheit ist ein hohes Gut. Je mehr wir darüber wissen, wie wir gesund leben und Krankheiten vorbeugen können, umso größer ist die Chance, auch gesund zu bleiben. In dieser Klecks-Spezialausgabe haben wir einige Informationen rund um Gesundheitsthemen zusammengestellt und wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

Ihr Klecks-Team

Inhalt

3 Kinderärzte
Fachleute für Kinder- und Jugendmedizin begleiten die Entwicklung

6 Karies
Welche Ursachen sie hat und welche Möglichkeiten zur Vorbeugung gibt es

8 Psychische Erkrankungen
Wenn psychische Auffälligkeiten das Leben von Kindern negativ beeinflussen

10 Allergien
Wie sie entstehen und welche Möglichkeiten zur Vorbeugung gibt es

12 Trinken
Richtig trinken von Anfang an

14 Schwimmen
Warum Schwimmen so gesund ist

Impressum

Herausgeber: Meinders & Elstermann GmbH & Co. KG, Weberstraße 7, 49191 Belm, Telefon 05406 808120, info@klecks-os.de, www.klecks-os.de | **Redaktion,** Dirk Günther (V.i.S.d.P.), Nancy Knäuper, Johanna Kollorz | **Bildnachweis:** stock.adobe.com: Titel, 03, 04, 05, 06, 07, 08, 10, 11, 12, 14, 15 | **Anzeigen:** Bianca Schnieders, Andrea Plöger, anzeigen@klecks-os.de | **Druck:** Meinders & Elstermann GmbH & Co. KG | **Auflage:** 17000 Exemplare, Beilage im Klecks Familienmagazin | **Stand:** Mai 2023

Profis für kleine Patienten

Fachleute für Kinder- und Jugendmedizin begleiten die Entwicklung

Wenn es um die Gesundheit ihrer Kinder geht, haben junge Eltern viele Fragen. Um festzustellen, ob sich ihr Nachwuchs gut entwickelt, sollten Sie das kostenlose Früherkennungsprogramm für Kinder wahrnehmen, das seit 1991 in allen Bundesländern vereinheitlicht ist. Zehn „U"-Untersuchungen sind bis zum 6. Lebensjahr Ihres Sprösslings vorgesehen. Mit 12 bis 14 Jahren kann eine Jugenduntersuchung anschließen. Ein weiterer zentraler Baustein für die Gesundheit Ihres Kindes ist das Impfprogramm der Ständigen Impfkommission (STIKO) zum Schutz vor schweren Infektionskrankheiten.

Die Gesundheitsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche sind ein wichtiger Baustein zur gesunden kindlichen Entwicklung. Gerade in den ersten Lebensjahren machen Kinder gewaltige Entwicklungsschritte. Daher ist es wichtig, ihren allgemeinen Gesundheitszustand regelmäßig ärztlich überprüfen zu lassen. So können mögliche Auffälligkeiten frühzeitig erkannt und behandelt werden, bevor ausgewachsene Probleme entstehen.

Eltern dürfen bei allen Untersuchungen dabei sein und sind in der Wahl ihres Kinderarztes frei. Neben der Praktikabilität im Alltag (kurze Anfahrt, nicht allzu lange Wartezeiten) sollte auch die „Chemie" zwischen Eltern, Kind und der/dem Behandelnden stimmen.

Generell sollte ein Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin ein offenes Ohr für alle Beobachtungen und Fragen haben, die Sie beschäftigen. Denn neben körperlichen Untersuchungen Ihres Kindes und speziellen Screenings bestehen die einzelnen „U"-Untersuchungen auch immer aus einer Beratung der Eltern.

Inhaltlich kann es dabei zum Beispiel um Unsicherheiten rund ums Stillen, Einschlafen oder Trockenwerden gehen. Auch Fragen rund um eine gesunde und ausgewogene Ernährung oder Auffälligkeiten bezüglich Sprache oder Motorik sollten in Ruhe abgeklärt werden.

Wichtigster Begleiter bei allen Früherkennungsuntersuchungen ist das gelbe Kinder-Untersuchungsheft des Gemeinsamen

Bundesausschusses, das Eltern nach der Entbindung erhalten. Hier werden alle Untersuchungsergebnisse eingetragen. Außerdem wichtig für den Arztbesuch sind die Versichertenkarte des Kindes und der Impfpass.

Neben dem 2017 neu gestalteten gelben Untersuchungsheft können Eltern beim Kinder- und Jugendarzt noch ein grünes Untersuchungsheft (Paed.plus®) mit zusätzlichen Leistungen für die Vorsorgeuntersuchungen U2 bis J2 bekommen, die als sinnvoll erachtet werden. Während die J1 von allen Krankenkassen übernommen wird, gilt es die Kosten für die U10, U11 und J2 sowie die Zusatzleistungen für die U2 bis U9 und J1 mit der Krankenkasse abzuklären.

Was genau passiert bei der Neugeborenen-Erstuntersuchung?

Die Neugeborenen-Erstuntersuchung U1 erfolgt unmittelbar nach der Entbindung. Dabei wird der Säugling unter anderem auf sofort behandlungsbedürftige Komplikationen, lebensbedrohliche Erkrankungen und äußerliche Fehlbildungen untersucht.

Zur Früherkennung von angeborenen Stoffwechseldefekten und endokrinen Störungen (zum Beispiel auch auf Mukoviszidose) sollte spätestens am dritten Lebenstag ein erweitertes Neugeborenen-Screening folgen. Solch ein Suchtest „durchsiebt“ das abgenommene Blut nach bestimmten Krankheitsmerkmalen, noch bevor es irgendwelche Anzeichen für sie gibt. Zur Früherkennung von Hörstörungen besteht bis zum 3. Lebenstag außerdem Anspruch auf die Durchführung eines Neugeborenen-Hörscreenings. Das Testverfahren ist für den kleinen Patienten völlig schmerzfrei und kann sogar durchgeführt werden, während er schläft. Da gutes Hören für die gesamte weitere Entwicklung Ihres Kindes von großer Bedeutung ist, wird es weiterhin engmaschig überprüft.

Nach der U1 kann ab dem 3. Lebenstag des Babys auf Wunsch direkt im Krankenhaus die U2 anschließen. Erneut wird das Augenmerk dabei auf die Untersuchung von Organen, Sinnesorganen und Reflexen gelegt, um angeborene Erkrankungen und wesentliche Gesundheitsrisiken zu erkennen.

Notdienste

Bereitschaftsdienst-Ambulanz der Kinder- und Jugendärzte

im CKO (Christliches Kinderhospital Osnabrück)
Johannisfreiheit 1
☏ 7000-6969
(um telefonische Terminvereinbarung wird gebeten)

Öffnungszeiten:
Mo/Di/Do 19.00-22.00 Uhr
Mi + Fr 16.00-22.00 Uhr
Sa/So/Feiertag 9.00-22.00 Uhr
www.kinderaerzte-osnabrueck.de

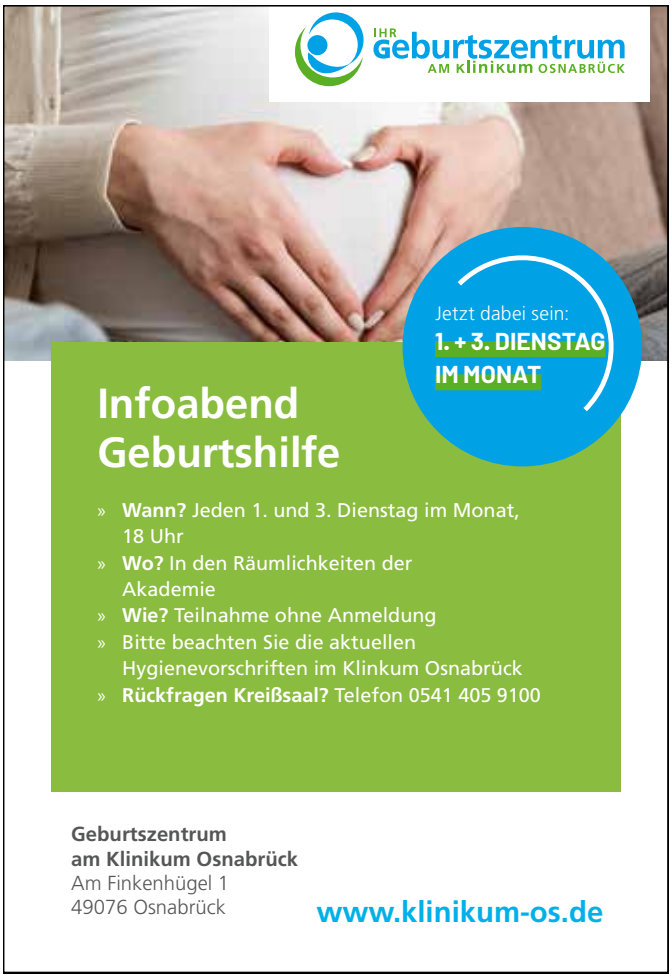
Ärztlicher Notdienst

Notfalldienst für dringende Fälle,
wenn der Hausarzt nicht erreichbar ist
☏ 961111 bzw. 116 117
Notdienstambulanz im Notaufnahmezentrum im Klinikum
Am Finkenhügel 1

Der allgemeinärztliche Notdienst ist besetzt:
Mo/Di/Do 19.00-22.00 Uhr
Mi/Fr 15.00-22.00 Uhr
Sa/So/Feiertag 8.00-22.00 Uhr
www.notdienstambulanz-osnabrueck.de

Apotheken-Notdienst

(nur Online-Auskunft)
www.apotheken.de



Altersgerechte Entwicklung steht weiter im Fokus

Kommt es bei einer der „U“-Untersuchungen zu einem besonderen Befund, werden Sie und Ihr Kind zur weiteren Abklärung an einen Spezialisten überwiesen – etwa an einen Augenarzt, HNO-Arzt, Ergotherapeuten oder Logopäden. Zusätzlich zur Früherkennung beim Kinder- und Jugendarzt sollte Ihr Kind rechtzeitig an den empfohlenen Impfungen der STIKO teilnehmen und regelmäßig zum Zahnarzt gehen.

Impfschutz – Für viele Eltern eine Sicherheit ohne Alternative

Fast alle Eltern in Deutschland entscheiden sich heutzutage dafür, ihr Kind impfen zu lassen. Denn hochansteckende Infektionskrankheiten wie Masern, Mumps, Windpocken oder Keuchhusten, gegen die es noch immer keine Medikamente gibt, sind alles andere als „Kinderkram“. Aktuelle Schuleingangsuntersuchungen belegen: 95 Prozent der Erstklässler haben wesentliche Grundimmunisierungen erhalten. Für alle nach 1970 geborenen Personen, die in Gemeinschaftseinrichtungen betreut werden oder dort arbeiten, gilt seit 1. März 2020 das Masernschutzgesetz, um eine weite Ausbreitung der gefährlichen Viruserkrankung in der Bevölkerung zu verhindern. Zu allen anderen empfohlenen Impfungen und eventuellen Risiken berät Sie gern Ihr Kinderarzt.

Johanna Kollorz

Reichen gesunde Augen aus, um lesen zu können?

ANZEIGE

Für viele Kinder ist das Lesen schwierig und es gibt auf den ersten Blick keine Ursache dafür. Die Augen sind gesund, die Brille passt. Woher kommen dann die Schwierigkeiten? Sprechen lernen ist eine natürliche Fähigkeit. Wir haben sogar eigens dafür ein spezielles Hirnareal und Jahre Zeit, dieses zu perfektionieren. Das Lesen ist keine angeborene Fähigkeit, sondern ein komplexer Vorgang, für den wir keinen gesonderten Bereich im Gehirn haben. So nutzen wir für das Speichern von Wörtern einen anderen Teil des Gehirns als für die Grammatik, Substantive werden woanders verarbeitet als Verben. Während wir lesen müssen wir also die Informationen aus verschiedenen Hirnarealen zusammenführen und dabei noch unsere Augen perfekt steuern. Diese Steuerung beinhaltet das exakte Fixieren, Scharfstellen und Ausrichten beider Augen zur selben Zeit auf dieselbe Stelle, also wieder eine Höchstleistung des Gehirns. Und während wir ein Wort fixieren, plant das Gehirn schon den Sprung zur nächsten Textstelle. Das alles geschieht in Bruchteilen einer Sekunde. Wir müssen Gehörtes in abstrakte Bilder (nichts anderes sind Buchstaben) übersetzen, zu Worten aneinanderreihen und in Sätzen zusammenfügen und das geschriebene sinnentnehmend wieder in Sprache übersetzen können. Diese komplexe Fähigkeit lernen Kinder in nur wenigen Monaten und sollen dann ähnlich wie der Dirigent die Instrumente seines Orchesters alle Hirnbereiche auf das Lesen einstimmen und abrufen. Das ist so komplex, dass schon kleinste Ungenauigkeiten extrem stören können. Um herauszufinden, warum ein Kind Schwierigkeiten beim Lesen hat, reicht es nicht, die Sehleistung zu messen. Alle Bausteine wie z. B. frühkindliche Entwicklung, Sehentwicklung, Körperhaltung, Neuropsychologie, Reflexe ergeben erst zusammen ein komplettes Bild von den visuellen Möglichkeiten eines Kindes. Wir haben im Laufe unserer jahrelangen Arbeit zahlreiche Fortbildungen gemacht und ein Netzwerk von Fachleuten verschiedener Bereiche aufgebaut. So können wir Kinder ganzheitlich behandeln und sie bei dieser faszinierenden Fähigkeit Lesen optimal fördern und begleiten. Möchten Sie wissen wie gut ihr Kind sein „Gehirnorchester“ dirigiert? Dann sprechen Sie uns gern an.

sehzeit

Christiane Schneider
Heilpraktikerin und Funktionaloptometristin
Feldstraße 14
49214 Bad Rothenfelde
Tel. 05424 3965513
E-Mail: info@sehzeit.info
www.sehzeit.info

Karies

Welche Ursachen sie hat und welche Möglichkeiten zur Vorbeugung es gibt

Schon im Kindergarten lernen die Kinder, wie wichtig es ist, ihre Zähne zu pflegen. Spätestens dann lernen sie Karies kennen und wie sie dieser Erkrankung vorbeugen können. Doch was genau ist Karies für eine Erkrankung? Wie entsteht Karies und wie lässt sich das Risiko dafür minimieren? All diese Informationen liefert der folgende Beitrag.

Über 90 % der Menschen bekommen mindestens einmal in ihrem Leben Karies. Damit ist sie die häufigste Erkrankung der Zähne. Es handelt sich dabei um eine Erkrankung des Zahnhartgewebes, des Dentins und des Zahnschmelzes. Bakterien im Zahnbelag produzieren Säuren, die den Zahnschmelz und das Dentin angreifen und den Zahn nach und nach zerstören.

Welche Ursachen hat Karies?

Karies kann verschieden Ursachen haben, aber zu den häufigsten Faktoren gehören eine schlechte Mundhygiene, Zahnbelag und ein starker Zuckerkonsum. Aufgrund ihrer Milchzähle, deren Zahnschmelz empfindlicher ist als bei bleibenden Zähnen, sind Kinder besonders anfällig für Karies. Das Tragen von Zahnspangen oder anderen kieferorthopädischen Hilfsmitteln erhöht ebenfalls das Risiko für eine Karieserkrankung der Zähne. Werden Zahnbeläge und Bakterien über einen längeren

Fit im Job, gesund im Alltag

ANZEIGE

AOK Niedersachsen fördert Gesundheit Berufstätiger

Wer im täglichen Arbeitsleben motiviert und ausgeglichen bleiben will, braucht eine gute Gesundheit. Daher erstattet die AOK Niedersachsen ihren Versicherten bis zu 500 Euro im Jahr für zusätzliche Leistungen zur Gesundheitsvorsorge und unterstützt Betriebe mit individuellen Gesundheitskursen.

Mit einem vielfältigen Mix aus Zusatzleistungen, Gesundheitsangeboten und Bonusprogrammen unterstützt sie ihre Versicherten. So bleiben Berufstätige gesundheitlich fit und können berufliche Ziele schneller erreichen.

„AOK-Versicherte erhalten Leistungen, die weit über das hinausgehen, was gesetzlich vorgesehen ist. Dazu gehören zum Beispiel zwei professionelle Zahnreinigungen pro Jahr, Osteopathie oder Hautkrebsscreening für unter 35-Jährige“, erklärt Sascha Drogt, Vertriebsleiter der AOK in Osnabrück. Und so funktioniert es: Die AOK erstattet die Kosten für Rechnungen zu 80 Prozent und das bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen. Dazu reichen Versicherte einfach ihre Rechnungen bei der AOK ein oder laden ein Foto / einen Scan über den „Meine AOK“-Onlineservice hoch. Anschließend bekommen sie das Geld auf ihr Konto überwiesen.

Der niedersächsische Marktführer bietet ein überzeugendes Preis-LeistungsVerhältnis für Berufstätige mit vielen weiteren Extras für die individuelle Ge-sundheitsvorsorge, wie innovative Cyberfitnessangebote und Wahltarife. Zudem ist die AOK in ganz Niedersachsen an über 100 Standorten vertreten, aber auch online und telefonisch erreichbar und überzeugt mit exzellentem Service.

In diesem Jahr hat die AOK Niedersachsen ein großes Gewinnspiel gestartet und verlost ein innovatives Design-E-Bike. „Damit lässt sich nicht nur viel CO_2 einsparen, sondern auch Kraft für den oft herausfordernden Berufsalltag sammeln“, so Drogt. Das Gewinnspiel finden Sie hier:

„Und wer jetzt zur AOK Niedersachsen wechselt, kann von bis zu 500 Euro für Mehrleistungen profitieren und gewinnt in jedem Fall. Wir beraten Sie gern.“

AOK

AOK Niedersachsen.
Die Gesundheitskasse.
Servicezentrum Osnabrück
Sascha Drogt, Geschäftsbereichsleiter Vertrieb Osnabrück
Niedersachsenstraße 10
49074 Osnabrück
Tel. 0541 348-65500
Sascha.Drogt@nds.aok.de

Zeitraum nicht weggeputzt, dann vermehren sich die Bakterien und fangen an, den Zucker in den Essensresten auf den Zähnen zu verstoffwechseln. Dabei entstehen Säuren, die den Zahn angreifen. Es kommt zunächst zu weißlichen oder bräunlichen Flecken, später bekommen die Zähne an der Oberfläche Löcher. Je tiefer die Zahnschichten angegriffen werden, desto schmerzhafter wird die Karies. Im schlimmsten Fall muss der Zahn entfernt werden.

Wie lässt sich Karies vorbeugen?

Nicht alle Faktoren, die zur Entstehung von Karies führen können, lassen sich beeinflussen. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten zur Kariesprophylaxe. Eine der wichtigsten Maßnahmen für gesunde Zähne ist das regelmäßige Putzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Fluoride zählen zu den wichtigsten Hilfsmitteln zur Prophylaxe von Karies, da sie die Mineralisierung der Zähne unterstützen und den Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen Säuren machen. Zahnärzte empfehlen, die Zähne mindestens zweimal am Tag nach den Mahlzeiten für zwei bis drei Minuten zu putzen. Auch die Zahnzwischenräume sollten regelmäßig mit Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen gereinigt werden.

Eine weitere Möglichkeit der Vorbeugung von Karies sind regelmäßige zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen. Bei den Früherkennungsuntersuchungen können mögliche Erkrankungen der Zähne und des Zahnfleisches frühzeitig erkannt und behandelt werden. Kinder ab dem sechsten Lebensjahr können zweimal im Jahr zur Individualprophylaxe zu ihrem Zahnarzt gehen. Diese umfasst die Vorsorgeuntersuchung und die professionelle Zahnreinigung. Außerdem lernen die Kinder, wie sie richtig Zähne putzen.

Zusätzlich spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Der häufige Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken erhöht das Kariesrisiko und je mehr Zucker enthalten ist, desto stärker greift die Säure den Zahnschmelz an. Umso wichtiger ist es, danach die Zähne gründlich zu putzen.

Nancy Knäuper

Gesund beginnt im Mund

ANZEIGE

Fehlfunktionen der Muskeln des Mundes (oral) und des Gesichtes (fazial) führen zu orofaszialen Störungen, es besteht eine Dysbalance der Muskulatur. Dieses Ungleichgewicht von Kau-, Zungen-, Lippen und Wangenmuskulatur zeigt sich in verschieden starken Ausprägungsformen und nicht immer treten alle Symptome gleichzeitig auf.

Anzeichen, die auf solche (myofunktionelle) Störungen hindeuten können:

- offene Mundhaltung
- niedrige Körperspannung
- schlaffe Gesichtsmuskulatur
- Vermeiden von fester Nahrung
- vermehrter Speichelfluss
- Artikulationsstörungen
- schlechte Atemfunktion (Hochatmung)
- Schnarchen
- verkürzte Oberlippe und rissige Unterlippe
- Beißen und Lecken der Lippen
- Lippenpressen beim Schlucken
- eingeschränkte Zungenbeweglichkeit
- Deformation des Gaumens
- Probleme mit Konzentration und Durchhaltevermögen

Die Kräfte dieser Muskeln tragen entscheidend zur Formung des Gaumens, der Qualität des Kiefer- und Gesichtswachstums und in weiterer Folge zur Entwicklung der Zahnstellung bei.
Wir schlucken bis zu 2000 Mal täglich. Die Zunge ist einer der stärksten Muskeln und bei einem inadäquaten Schluckverhalten kann sie die Zähne verschieben und den Kiefer verformen.
Kinder, die häufig durch den Mund atmen, haben in der Regel auch eine schlaffe Zungenmuskulatur, die aus einer ungespannten und vorverlagerten Zungenruhelage agieren muss. Dies kann organische Gründe haben (z.B. Polypen) oder habituelle Ursachen wie die o.g. Lutschgewohnheiten, eine schlaffe Gesamtkörperspannung und/oder eine schlaffe Mundmuskulatur.

Die myofunktionelle Therapie hat das Ziel die orofasziale Muskulatur aufzubauen und die Bewegungskoordination beim Schlucken und Sprechen zu verbessern.
Durch eine frühe und schonende Lenkung des Kiefer- und Gesichtswachstums wird Platz geschaffen, damit die Zähne in der Folge gerade wachsen können. Diese myofunktionelle Therapie in Kombination mit dem Schienensystem von MRC (Myobrace) ermöglicht eine schonende kieferorthopädische Frühbehandlung.

Die Zahnpartner
Gemeinschaftspraxis Stölting & Partner
Masurenstraße 3
49078 Osnabrück
Tel. 0541 444385
www.diezahnpartner.de

Psychische Erkrankung bei Kindern

Wenn psychische Auffälligkeiten das Leben negativ beeinflussen

Das Thema Psychische Erkrankungen wird immer präsenter und etwa ein Viertel der Menschen leidet an einer psychischen Störung. Auch bei Kindern sind psychische Erkrankungen nicht selten, allerdings ist es gar nicht so einfach zu unterscheiden, ob es sich bei ihnen nur um eine vorrübergehende Verhaltensauffälligkeit oder um eine psychische Störung handelt.

Psychische Auffälligkeiten sind bei Kindern grundsätzlich nicht ungewöhnlich und treten immer mal wieder auf. Kleine Kinder können häufig Wutanfälle haben oder brauchen bestimmte Routinen für ihren seelischen Frieden. In der Pubertät sind unvermittelte Gefühlswechsel zwischen himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt ganz normal. Laut der KIGGS Studie des Robert-Koch-Instituts zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland und des Faktenblatts Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen der Bundespsychotherapeutenkammer leiden fast 20 % der Kinder und Jugendlichen an einer psychischen Erkrankung.

Formen psychischer Erkrankungen bei Kindern

Die häufigsten psychischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen sind Ängste, hyperkinetische Störungen wie ADHS, Depressionen sowie Essstörungen. Es gibt jedoch auch Zwangsstörungen, soziale Verhaltensstörungen, Bindungsstörungen, Sprachstörungen und Ticstörungen. Dabei hat unter anderem das Alter Einfluss auf die Art der Erkrankung. Kleinkinder haben eher Entwicklungsstörungen, im Grundschulalter kommen Angststörungen, Depressionen, ADHS sowie aggressive, trotzige Verhaltensstörungen am häufigsten vor. Depressionen, Essstörungen und Suchterkrankungen treten vor allem bei Jugendlichen zwischen 15 und 18 Jahren auf.

Symptome

Ein Großteil der psychischen Erkrankungen haben Einfluss auf das Denken und Fühlen der Kinder und Jugendlichen, deshalb ist es nicht immer leicht, diese zu erkennen. Es gibt jedoch Symptome, die darauf hinweisen, dass psychische Auffälligkeiten mehr sind, als nur eine Phase. Spätestens, wenn die Verhaltensauffälligkeiten länger andauern und das Leben der Kinder und Jugendlichen negativ beeinflussen, dann sollte ein Arzt konsultiert werden. Symptome einer psychischen Erkrankungen sind zum Beispiel ein plötzlicher sozialer Rückzug, bei dem das Kind das Interesse an Hobbys, am Spielen oder früheren Lieblingsbeschäftigungen verliert, anhaltende Traurigkeit ohne erkennbaren Grund, Antriebslosigkeit, häufige

Wutanfälle oder das Einnässen nach einer dauerhaften Trockenphase. Starke Angstgefühle, eine deutliche innere Getriebenheit und Unruhe, neu oder stärker auftretende Konzentrationsprobleme sowie psychosomatische Symptome wie häufige Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Beschwerden sind weitere Anzeichen, bei denen Eltern einen Arzt konsultieren sollten.

Es ist wichtig, psychische Erkrankungen bei Kindern so früh wie möglich zu behandeln, damit sie sich nicht noch stärker ausprägen und sich bis in das Erwachsenalter fortsetzen.

Ursachen

Die Ursachen für die Entstehung psychischer Erkrankungen können ganz unterschiedlich sein und sind in der Regel von mehreren Faktoren abhängig. Genetische Voraussetzungen, wie psychische Erkrankungen in der Familie, unverarbeitete Traumata der Eltern oder soziale Bedingungen haben genau so Einfluss wie lebensgeschichtliche Erfahrungen. Konkrete Ursachen können zum Beispiel erhöhte seelische Verletzlichkeit, physische Erkrankungen, gestörte Hirnfunktionen oder das Temperament und die Persönlichkeit der Kinder sein. Aber auch Erfahrungen wie Missbrauch, Gewalt, Vernachlässigung oder der Verlust wichtiger Bezugspersonen, ein von Streit geprägtes familiäres Umfeld, ein geringer Bildungsgrad der Eltern oder prekäre finanzielle Verhältnisse der Familie können Einfluss auf die seelische Gesundheit der Kinder haben.

Behandlung

Wenn eine psychische Erkrankung bei Kindern durch eine Fachärztin oder einen Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie oder einer ähnlichen Fachkraft diagnostiziert wurde, kann diese in der Regel sehr gut behandelt werden. In einigen Fällen reichen regelmäßige Gespräche mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten für Kinder- und Jugendpsychotherapie. Bei Bedarf arbeiten diese mit Sozial- und Heilpädagogen, Fachkräften aus der Ergo-, Logo-, Musik- oder Kunsttherapie zusammen. Gegebenenfalls kommt noch eine medikamentöse Therapie hinzu. Auch die Familie ist eine wichtige Unterstützung für das Kind und kann in die Therapie mit einbezogen werden. In der Regel erfolgt die Behandlung ambulant, in einigen Fällen ist jedoch ein Aufenthalt in einer Klinik notwendig.

Nancy Knäuper

Weitere Informationen:

www.netdoktor.de/krankheiten/psychische-erkrankungen/bei-kindern

www.achtung-kinderseele.org/psychische-stoerungen

www.bptk.de/fast-20-prozent-erkranken-an-einer-psychischen-stoerung

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen

ANZEIGE

Lachen, toben, zanken, erstes Verliebtsein, erste Trennung, Freundschaften und Familie – das Kindes- und Jugendalter ist im Idealfall unbeschwert und für die Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen einer der wichtigsten Abschnitte. Doch nicht immer verläuft die Phase des Heranwachsens ohne Komplikationen: Verluste, Ängste oder Süchte können junge Menschen ebenso beeinflussen wie Erwachsene, oft sogar schwerwiegender und nachhaltiger. Jedes zehnte Kind ist heute psychisch krank, sogar jedes fünfte psychisch auffällig. Mit der Gründung der Don Bosco Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie hat die Alexianer Münster GmbH ihr Angebot im Bereich Psychiatrie unlängst um ein wichtiges Feld ausgebaut.

Individuelle Therapiekonzepte, kompetente Betreuung, ein familiäres Umfeld sind nur drei der Bausteine, auf denen das Angebot der Alexianer basiert. Der wichtigste Aspekt: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen und auch nicht so zu therapieren! Adoleszenzkrisen, Depressionen, Süchte und Ängste sind die häufigsten Diagnosen der jungen Patienten. Je nach Schwerpunkt wird dann für sie ein Therapie- und Tagesplan zusammengestellt.
Die münsterländische Parklandschaft erlaubt, besondere Reize aus der Natur in das Therapiekonzept mit einzubauen: Für alle Altersgruppen sind Aktivitäten im Außenbereich ein fester Bestandteil ihres Tagesablaufs.
Auch die Familiensituation spielt eine besondere Rolle: Eltern- und Familienarbeit wird, sofern sinnvoll, hinzugezogen. Für alle heranwachsenden Patienten, die noch schulpflichtig sind, haben die Alexianer im stationären Bereich eigene Schulklassen eingerichtet. Auch der Besuch von Regelschulen und berufsvorbereitenden Schulen ist für Patienten je nach Grad der Erkrankung vorgesehen.
Nicht zuletzt durch das attraktive und individuelle Therapieangebot ist es möglich, den jungen Patienten bei der Überwindung ihrer Krankheit zu helfen. Gesprächstherapien und Visiten werden gestützt vom Gesamtangebot auf dem Alexianer-Gelände, das auch für die Kinder und Jugendlichen ideal ist.

Alexianer
ALEXIANER MÜNSTER GMBH

Don Bosco Klinik und Tagesklinik
für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
Chefarzt Dr. Christopher Kirchhoff
Alexianerweg 9
48163 Münster
Tel. 02501 966-20630
www.donboscoklinik.de
www.alexianer-muenster.de

Allergien

Wie sie entstehen und welche Möglichkeiten zur Vorbeugung es gibt

Heuschnupfen, Nahrungsmittelallergie oder Tierhaarallergie – immer mehr Menschen entwickeln eine allergische Erkrankung mit Folgen wie Asthma oder Neurodermitis. Je stärker die allergische Reaktion ist, desto größer sind die Einschränkungen auf das alltägliche Leben. Doch was genau ist eine Allergie? Wie entstehen Allergien und welche Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung gibt es?

Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem auf körperfremde Substanzen, die eigentlich harmlos sind, mit einer unnötigen Abwehrreaktion. Es gibt verschiedene Substanzen, die diese Überempfindlichkeitsreaktion des Abwehrsystems auslösen können, dazu gehören Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare, Nahrungsmittel, Medikamente, UV-Strahlen, Insektengift und Schimmelpilze.

Symptome

Je nach Art der allergieauslösenden Substanzen (Allergene), reagiert der Körper mit unterschiedlichen allergischen Reaktionen. Die Symptome betreffen meist die Atemwege, aber auch die Augen, Haut und den

Symptome

Typische Beschwerden bei Allergien sind:

- Schnupfen, Husten und Niesen
- Atemprobleme
- tränende Augen
- Juckreiz
- Hautausschlag
- Schwellungen der Schleimhäute
- Magen-Darm-Probleme

Magen-Darm-Trakt. Am häufigsten kommt es zu allergischen Reaktionen an den Atemwegen, da die Allergene oft über die Atemluft in den Körper gelangen. Typische Beschwerden sind Schnupfen, häufiges Niesen, aber auch Reizhusten, Halsschmerzen und Atemprobleme bis hin zu Pseudokrupp bei Kindern. Gerade bei Heuschnupfen zeigen sich allergische Reaktionen auch an den Bindehäuten der Augen, so dass diese tränen, jucken oder gerötet sind. Asthma kann ebenfalls eine Folge der Reaktion auf Allergene sein.

Zahlreiche Allergien werden auch bei Kontakt mit der Haut ausgelöst. Diese reagiert zum Beispiel auf Substanzen in Tierhaaren oder Metallen aber auch auf UV-Strahlen mit Hautreizungen und -rötungen oder Hautausschlag. Bei Kindern kann Neurodermitis ein Anzeichen für eine Allergie sein, da Allergien eine Neurodermitis begünstigen.

Allergene, die in bestimmten Nahrungsmitteln enthalten sind, wie zum Beispiel Kuhmilch, Nüsse, Sojabohnen, Hühnereier, Fisch und Meeresfrüchte oder Weizen, lösen Magen-Darm-Beschwerden aus. Dazu gehören Übelkeit, Bauchschmerzen und -krämpfe oder Durchfall.

Um sicherzustellen ob eine Allergie besteht, gibt es verschiedenen Tests. Diese werden von Fachärztinnen und -ärzten oder Kinderärzten angeboten.

Ursachen

Die genaue Ursache für die Entstehung von Allergien ist bis heute nicht bekannt. Es sind allerdings verschiedene Faktoren, die dafür sorgen, dass der Körper allergisch auf bestimmte Substanzen reagiert. Eine wichtige Rolle spielt auf jeden Fall die genetische Veranlagung. Andere Faktoren, die eine Entstehung beeinflussen, sind Umwelteinflüsse wie zum Beispiel Schadstoffe in der Luft, Zigarettenrauch, chemische Stoffe im Haushalt oder die Ernährung.

Allergien vorbeugen

Um das Allergierisiko ihrer Kinder zu senken, können Eltern verschiedene Maßnahmen ergreifen. Die Vorbeugung von Allergien bei Kindern beginnt bereits im Mutterleib. In der Schwangerschaft ist es wichtig, dass sich die werdenden Mütter ausgewogen und abwechslungsreich ernähren und selbstverständlich auf das Rauchen verzichten. Nach der Geburt sollten die Babys vier bis sechs Monate ausschließlich gestillt werden.

Darüber hinaus sollten Kinder keinem Tabakrauch ausgesetzt und möglichst wenig durch Schadstoffe in der Luft, wie Abgase, Feinstaub oder Stickstoff, belastet werden. Auch die Vermeidung von Schimmelpilzen in Wohnungen oder der Verzicht auf Katzen in den ersten Lebensjahren von Risikokindern kann Allergien vorbeugen.

Nancy Knäuper

Weitere Informationen:

www.gesundheitsinformation.de/allergien.2570.de.html
www.allergieinformationsdienst.de

Willkommen im Salzkasten! ANZEIGE

Unser Salzkasten ist eine einzigartige Salzgrotte, die speziell für Kinder entwickelt wurde, um ihnen spielerisch das Einatmen von salzhaltiger Luft zu ermöglichen. Von Sandspielzeug über Magnettafeln bis hin zu Salzbaggern – bei uns gibt es viele Möglichkeiten, Spaß zu haben und gleichzeitig etwas für seine Gesundheit zu tun.
Die Vorteile der Salzinhalation für Kinder sind vielfältig. Durch das Einatmen der salzhaltigen Luft können die Atemwege gereinigt werden, was besonders bei Atemwegsbeschwerden wie Erkältungen oder Allergien hilfreich sein kann.
Die spielerische Aktivität mit dem Salzspielzeug fördert die Kreativität, die Feinmotorik und die sensorische Entwicklung der Kinder. Es ist eine einzigartige Erfahrung, mit Salz zu spielen und dabei von den positiven Effekten des Salzes auf die Atemwege, die Haut und das Immunsystem zu profitieren.

Besucht uns im Salzkasten und entdeckt die Wohltaten der Salzinhalation für euch und eure kleinen Lieben!

Salzkasten

Salzkasten
Kamp 15
49076 Osnabrück
Tel.: 0541 18578411
www.salzkasten.de

Richtig trinken von Anfang an!

Den Körper regelmäßig mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen ist wichtig – das gilt auch schon für die Kleinsten. Aber wie viel sollten Kinder am Tag eigentlich trinken? Die empfohlene Trinkmenge für ein zwei- bis sechsjähriges Kind liegt laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bei etwa drei Viertel bis einem Liter Flüssigkeit am Tag.

Allerdings gilt beim Thema Trinken, wie bei vielen anderen Fragen rund um Kindergesundheit: Jedes Kind ist anders! Schwankungen in der Trinkmenge sind normal und die aufgenommene Gesamtmenge von Kind zu Kind unterschiedlich.

Unabhängig von der Trinkmenge gilt: Gewöhnen Sie Ihr Kind von Anfang an daran, ungesüßte Flüssigkeiten zu sich zu nehmen. Wasser oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees sind insbesondere im ersten Lebensjahr die erste Wahl.

Ab dem zweiten Lebensjahr lernt ein Kind eigenständig aus einem Becher zu trinken. Verzichten Sie ab diesem Alter möglichst ganz auf das Trinken aus Nuckelflaschen, Schnabeltassen oder Trinkflaschen mit Saugventil. Das gilt erst recht, wenn darüber zuckerhaltige Getränke konsumiert werden.

Ungesunde Getränke wie Limonade sollten auch in späterem Alter eher die Ausnahme bleiben. Denn bei regelmäßigem Konsum haben diese Auswirkungen auf die Zähne und das Gewicht der Kinder. Die Milchzähne erfüllen eine wichtige Funktion als Platzhalter für das bleibende Gebiss und sollten daher möglichst lange gesund erhalten bleiben.

Bei Erwachsenen beträgt der Wasseranteil bis zu 65 Prozent des Körpergewichts. Bei Kindern sind es sogar bis zu 75 Prozent. Der Grund dafür liegt im unterschiedlichen Körperbau von Kindern und Erwachsenen, insbesondere im Verhältnis von Armen und Beinen zum vergleichsweise großen Körperrumpf, in dem sich die inneren Organe befinden. Erst mit dem starken Wachstum der Gliedmaßen reduziert sich der Wasseranteil.

Besonders beim Herumtoben und beim Sport, bei hohen Temperaturen oder auch bei Krankheit sollten Sie Ihr Kind hin und wieder erinnern, das Trinken nicht zu vergessen!

Johanna Kollorz

ANZEIGE

Riesige Auswahl und kindgerechte Beratung – Auge und Kinderbrillen-Abteilung am Nikolaiort

Als erster und aktuell einziger Augenoptiker in Osnabrück widmet Auge und Ohr am Nikolaiort eine komplette Etage Kinder- und Babybrillen. In seinem über 320m² großen Fachgeschäft in der Großen Straße 46 stimmt nicht nur die Auswahl an Brillen und Sonnenbrillen für die Kleinsten, sondern auch das Ambiente. Neben einer großen Kinderspielecke, gibt es außerdem kindergerechte Sitzgelegenheiten sowie einen Wickeltisch und einen Bereich fürs Stillen.

„Wir hatten schon seit Jahren einen großen Anteil an Kinderbrillen in unserem Stammhaus ‚Auge und Ohr MOTZEK' im Schinkel – da war es bei unserer Erweiterung am Nikolaiort nur logisch auch hier den Kindern ein besonderes Augenmerk zu schenken", so Inhaber Thomas Wollherr, selbst Vater von vier Kindern zwischen drei und zehn Jahren. „Da betrachtet man einige Dinge mehr mit Kinderaugen".

Durch die jahrelange Expertise, sind alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter natürlich fit im Umgang mit Kindern und wissen worauf es ankommt. Die Kinderbrille muss nicht nur cool aussehen, sondern auch perfekt sitzen. Bei der Auswahl der perfekten Brille wird deshalb direkt auch auf den Sitz hinter Ohren und auf der Nase geachtet, damit es da später kein böses Erwachen gibt.

Auge und Ohr bietet auch Kontaktlinsenanpassungen bei Kindern jeden Alters an und ist auch im Bereich der „Myopieprävention" – dem frühzeitigen Erkennen einer schnell zunehmenden Kurzsichtigkeit – erster Ansprechpartner in der Region Osnabrück.

Der Augenprüfraum in der Kinderabteilung ist zusätzlich so gestaltet, dass er gut einsehbar ist – so können Eltern am Sehtest der Kinder gut teilhaben. Außerdem hat man die Kids in der Spielecke gut im Blick, wenn man selbst zum Sehtest für die eigene Brille oder Kontaktlinsen möchte und die Kinder mal mit dabeihat. So steht einem entspannten Brillenkauf für Eltern und Kinder nichts mehr im Wege.

Auge und Ohr
Brillen. Kontaktlinsen. Hörsysteme.

Auge und Ohr MOTZEK
Schützenstraße 1
49084 Osnabrück-Schinkel

Auge und Ohr am Nikolaiort
Große Straße 46
49074 Osnabrück-Innenstadt

Auge und Ohr in Belm
Marktring 19-23
49191 Belm

Tel. 0541 2005960
www.auge-und-ohr.com

www.oekobonus.de

App Store Google Play

5fache Bees auf unser Naturkosmetik Sortiment

Bei uns wirst du für deinen bewussten Einkauf mit Bees belohnt, die du dir bei deinem nächsten Einkauf anrechnen lassen kannst. Mit der Aktivierung und Einlösung des Coupons erhältst du in deinem SuperBioMarkt 5fache Bees auf unser Naturkosmetik Sortiment. Der Coupon ist pro Account bis zum 30.05.2023 einmal einlösbar. Keine Auszahlung, nicht übertragbar.

Das Programm von: GLS Bank · BIO HOTELS · ebl Naturkost · basic · ECHT BIO. · LANDWEGE

oeko bonus

Warum Schwimmen so gesund ist

Bewegung ist wie Essen, Trinken, Schlafen und Spielen gleichermaßen lebenswichtig für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung eines Kindes. Ohne das zu wissen, verspüren Kinder so etwas wie einen natürlichen Hunger nach Bewegung – einen innerlichen Drang, sich auszutoben.

Spielen und Bewegung sollten in ihrem Tagesablauf daher an erster Stelle stehen. Denn regelmäßiges Laufen, Turnen, Klettern, Balancieren, Roller- oder Fahrradfahren stärkt die Knochen, fördert die Muskelbildung und Durchblutung und schult den Gleichgewichtssinn.

Über die bereits genannten Aktivitäten hinaus gilt eine Sportart als besonders gesund: Schwimmen. Denn Bewegung im Wasser trainiert die Muskeln, ohne die Gelenke zu belasten. Schwimmen schont Knochen und Knorpel, korrigiert Fehlhaltungen, baut Stress ab und trainiert Kraft und Ausdauer bei geringer Verletzungsgefahr.

Wer regelmäßig Bahnen zieht, bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und trainiert seinen Herzmuskel. Denn durch den Wasserdruck verengen sich die Blutgefäße an der Hautoberfläche. Das Blut wird so zurück in den Brustraum gedrängt und das Herz muss kräftiger arbeiten. Langfristig passt sich das Organ an die Belastung an und wird somit leistungsfähiger.

Schwimmen macht auch die Atemmuskulatur belastbarer und unterstützt den Schleimtransport aus den Lungen. Vor allem, wer die Schwimmstile variiert, kann beim Ganzkörpertraining im Element Wasser alle Muskelgruppen kräftigen:

Brustschwimmen trainiert besonders die Brust-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur. Beim Kraulen kommt die Kraft überwiegend aus den Armen – zusätzlich profitieren Schultern und Rumpf. Beim Rückenschwimmen werden vor allem Rumpf- und Rückenmuskulatur gestärkt.

Tanzschule ZIETZ
Hannoversche Straße 23
49084 Osnabrück
Tanzruf: 0541-57955
http://www.tanzschule-zietz.de
info@tanzschule-zietz.com

Vielfältiges Tanz- & Sportangebot
für alle Altersklassen ab 3 Jahren

PAARTANZ. Salsa. Lindy Hop. **Rock'n'Roll.**
Hochzeitskurse. **KINDERTANZ.** HIPHOP. Discofox.
PRIVATSTUNDEN. EVENTS. **Linedance.** ZUMBA.

Aber ab wann kann es eigentlich mit dem Schwimmen losgehen? Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) empfiehlt, dass Kinder ab dem Alter von etwa fünf Jahren damit anfangen sollten, schwimmen zu lernen. Früh damit zu beginnen gehört zum wichtigen Schutz vor Ertrinkungsunfällen. Bis Kinder wirklich „wassersicher“ sind, ist erhöhte Aufmerksamkeit gefragt. Besonders gefährdet für Badeunfälle mit oft schwerwiegenden Folgen sind Kinder bis ins Grundschulalter hinein.

Beim Schwimmen lernen trainieren Kinder nicht nur ihre Geschicklichkeit und Ausdauer. Sie gewinnen auch ein großes Stück an (Selbst-)Sicherheit, wenn sie im tiefen Wasser ohne Angst frei schwimmen können. Nach langen Wartezeiten während der Corona-Pandemie werden an vielen Orten wieder Kinderschwimmkurse angeboten – etwa von kommunal betriebenen Badeanstalten oder größeren Sportvereinen.

Und auch schon vor dem empfohlenen Alter kann Ihr Kind in speziellen Wassergewöhnungskursen für Kleinkinder spielerisch mit lebensrettenden Verhaltensweisen vertraut gemacht werden. Denn erfolgreich schwimmen zu lernen bedeutet nicht nur, sich sicher und gut über Wasser halten zu können. Damit Ihr Kind genau weiß, wie es sich in einer konkreten Situation am oder im Wasser richtig verhält, gehören die wichtigsten Baderegeln dazu.

Johanna Kollorz

Sole erleben – mit der ganzen Familie

ANZEIGE

Das SoleVital bietet seinen kleinen und großen Besucher:innen ganzjährigen Sole-Genuss bei 32°C Wassertemperatur. Das vielfältige Angebot umfasst: Babyschwimmen (ab 4 Monaten), Schwimmschule (ab 4 Jahren), Kurse im Wasser und in der Halle (für Jugendliche und Erwachsene) sowie öffentliches Schwimmen.
Eine Praxis für Physiotherapie sowie die Sole-Intensivinhalation ergänzen die Angebotspalette des modernen Bad Laerer Kurmittelhauses. Für das leibliche Wohl sorgt das Bistro „Kombüse“. **Tipp:** Ein besonderes Highlight sind die speziellen Familien- Schwimmzeiten „Sole + Kind“ am Wochenende. Samstags von 15 bis 17 Uhr und sonntags von 10 bis 12 Uhr sind hier Badespaß und gemeinsames Planschen garantiert!

SoleVital
Gesundheit für die ganze Familie
Ihr Kurmittelhaus in Bad Laer

Kurmittelhaus-Betriebs GmbH – SoleVital
Remseder Straße 5
49196 Bad Laer
Tel. 05424 804719-44
www.solevital.de

BOULDERN. Mehr als Sport

ANZEIGE

In einer Boulderhalle findet man Bewegungsrätsel in verschiedenen Schwierigkeiten. Wer eine Leiter hinaufsteigen kann, erfüllt alle Voraussetzungen. Die sportlichen Erfolgserlebnisse und diversen positiven Wirkungen auf den Körper und die Psyche sind in kürzester Zeit zu spüren. Bouldern spricht eine Vielzahl verschiedener Muskelgruppen und Gelenke an. Desweiteren werden in den verschiedenen Boulderrouten Fähigkeiten wie Balance, Koordination, Kraft, Konzentration, Beweglichkeit, Dynamik und Bewegungsplanung abgefragt. Rumpf, Rücken und Gehirn profitieren besonders bei einer regelmäßigen Ausübung des Bouldersports. Dieser ist daher gut geeignet für Menschen mit Körperhaltungs- und Rückenproblemen. Ausserdem unterstützt Bouldern Prozesse im motorischen, kognitiven, sozialen und mentalen Bereich. Die starken positiven Effekte werden daher seit Jahren bereits als Therapieform eingesetzt.

ZENIT

Zenit Boulderhalle
Dammstraße 2
49084 Osnabrück
Tel. 0541 58028960
Fax 0541 58028962
info@zenit-klettern.de
www.zenit-klettern.de

SpeedSmile® Lächeln und cool fühlen!
„Schnelle gerade Zähne vom Kfo-Fachzahnarzt“

ANZEIGE

In meiner kieferorthopädischen Fachzahnarztpraxis Dents & More, Inhaberin Dr. Stephania Mohrbutter liegt „Drahtlos“ voll im Trend. Mit jahrelanger Erfahrung als zertifizierte Aligner-Anwenderin behandeln wir täglich Kinder, Jugendliche und Erwachsene erfolgreich mit fast unsichtbaren Schienen.

Was ist SpeedSmile®?

Deine Behandlung wird mit einer Reihe unsichtbarer, herausnehmbarer Aligner (Schienen) durchgeführt, die Du alle 1-2 Wochen gegen einen neuen Satz Aligner wechselst. Jeder Aligner wird speziell für Deine Zähne maßgefertigt. Durch Wechseln der einzelnen Aligner werden alle Deine Zähne Schritt für Schritt, Woche für Woche näher an die Endposition gebracht, die ich als Deine Fachärztin für Dich programmiert habe.

Das ist noch nicht alles:

Ein virtueller 3D-Behandlungsplan zeigt die Abfolge von Bewegungen, die Deine Zähne während der Behandlung durchführen. So zeige ich Dir im Voraus, wie Deine Zähne nach Abschluss der Behandlung aussehen werden. Nun musst Du Deine individuellen, transparenten Aligner speziell für Dich maßgefertigt nur noch fleißig tragen.

Dr. Stephania Mohrbutter

Wenn Du ein Lächeln wünschst, das Dein Aussehen vorteilhaft verändert, dann ist Speedsmile genau das Richtige für Dich. Es gibt zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten, aber keine Behandlung ist so komfortabel und sanft wie mit unsichtbaren Schienen. Sie verwandeln Dein Lächeln und beeinflussen dabei kaum Deinen Alltag. Überzeuge Dich selbst von den Vorteilen:

„Maßgefertigt-Herausnehmbar-Effizient-Transparent und Komfortabel“.

- Die Behandlung beinhaltet kein Metall, das die Zähne und das Zahnfleisch reizen kann.
- Gewohntes Zähneputzen und Verwendung von Zahnseide sind problemlos möglich.
- Bietet von Anfang bis zum Ende ein klar definiertes Behandlungskonzept.

SpeedSmile®

Speedsmile bietet eine Reihe von Behandlungsoptionen speziell für Jedermann. Der große Vorteil von Alignern liegt darin, dass die Behandlung ein flexiblerer Weg zu einem schönen und selbstbewussten Lächeln ist. Im Gegensatz zu herkömmlichen Zahnspangen sind unsichtbare Schienen sanft und bequem. Sie lassen sich bei Bedarf herausnehmen und sind fast unsichtbar. Damit kannst Du weiterhin Deinen Aktivitäten nachgehen, die Dir Spaß machen, ohne Einschränkungen, Reizungen und peinlichen Situationen. Das alles zu einem günstigen Preis.

Speedsmile erspart Dir Kontrollbesuche bei uns. WARUM? Ich vertraue meinen Patienten. Eigenverantwortlich trägst Du die Schienen und erlebst täglich die „geraden“ Schritte zu Deinem neuen Lächeln. Das zu einem unschlagbaren Preis. **Alle Zähne** in Deinem Mund werden bewegt und das als kieferorthopädische Behandlung von Deiner Fachzahnärztin.

Sollte ich Dein Interesse geweckt haben, würde ich mich freuen, wenn Du Dir unter **www.speedsmile.de** einen Termin buchst. Wir freuen uns, Dich bei Speedsmile begrüßen zu dürfen. Es erwartet Dich ein innovatives Team mit großer Vorfreude, Dir ein gerades Lächeln zu zaubern. In angenehmer Atmosphäre, tauchen wir mit Dir ein in die moderne, digitale Welt der Kieferorthopädie und in kürzester Zeit geht es mit Deinen Alignern los.

Das Motto von SpeedSmile® lautet:

Schnell, **p**reiswert, **e**infach, **e**ffizient zu **D**einem Lächeln mit **S**paß, **M**otivation, **i**ndividuellen Alignern für ein **l**angfristiges **E**rgebnis = **Speedsmile**

SpeedSmile® DENTS & MORE

Dr. Stephania Mohrbutter
Fachzahnärztin für Kieferorthopädie
Lürmannstraße 55
49076 Osnabrück
Tel. 0541/68006
www.speedsmile.de