

ANZIEHEN! 8 OUTFITS, IN DENEN UNS FRAUEN SEXY FINDEN

Men's Health

**SCHNELLER ZUM
SIXPACK**

Die Top 10 der Bauchübungen

**Gesündigt? Wie
Ihnen Leber, Herz
& Co. verzeihen**

**NIE WIEDER
08/15-SEX**

Das macht selbst die
Missionarsstellung wild

TESTEN SIE IHRE
5 FITNESS-WERTE
Seite 46

JANUAR 2007 Deutschland € 3,80
Österreich € 4,30 Schweiz SFR 7,50 WWW.MENSHEALTH.DE

**WIE FIES IST IHR
ZAHNARZT?**
Es geht auch ohne
Spritze und Bohrer

**So spart Ihnen
Web 2.0 Zeit
und Geld** S.134

**BESSER
FEIERN ALS
LETZTES JAHR**

- › Das gesündeste Party-Rezept: Bier-Fondue
- › Survival-Guide für die Silvesternacht
- › Test: der beste Sekt

NEUSTART-SPECIAL

SO PACKEN SIE ALLES!

3 Kilo weniger Klappt in nur 2 Wochen **Endlich Nichtraucher** Diese neue Methode wirkt garantiert **Ihr 1. Marathon** Schneller laufen und länger durchhalten **Mehr Gehalt** 9 Turbos für Ihre Beförderung **Jeden Tag Sex** So macht sie mit

Italien € 5,30 - Spanische Karayem € 5,20
Sparen € 5,30 - Frankreich € 5,30
Großbritannien € 5,70 - Belgien/Lux € 6,50
Finnland € 5,80 - Skandinavien SK 200,00



4 194 107 903800 01



FRAGEN SIE IHREN ZAHNARZT, SEIT WANN DER LASER BEI IHM STEHT, WIE VIELE ER DAMIT BEREITS BEHANDELT HAT

gen Therapiesgespräch gingen 70 Prozent der phobischen Patienten fortan regelmäßig zum Zahnarzt – ein Riesenerfolg.



3. ZAHNARZT OHNE BOHRER Säubern per Sandstrahl

Bei dieser Technik werden feine Körnchen mit Druckluft auf den Zahn geblasen, was ihn sanft und schmelzschonend säubert. „Größere Karies kann man so nicht entfernen“, sagt Zahnärztin Dergham. „Sinnvoll ist die Methode aber beim Reinigen der Zähne, bei kleinen Verfärbungen auf der Kaufläche, vor Versiegelungen und beim Einsetzen von Inlays oder Brücken.“

Gel und Ozon gegen Karies

Noch sanfter als der Sandstrahl wirkt ein Gel, das Karies aufweicht. Dann lässt sich das kariöse Gewebe abschaben. Alternative: Die schadhafte Stelle wird mit Ozon begast. Gas durchdringt die Karies, tötet die Bakterien. Dann wird ein stark mineralisierender Lack aufgetragen. Die Stelle wird also nicht entfernt, sondern durch den Lack nur gehärtet. Beide Verfahren sind jedoch nur durchführbar, wenn die Karies oberflächlich ist und an direkt zugänglichen Stellen sitzt: „Aber meist gibt es nur eine kleine Einstiegsöffnung, dahinter sitzt das eigentliche Loch. Das er-

reicht man weder mit Gel noch mit Ozon gut“, sagt Dergham. „Zudem muss man das Loch und die Ränder in bestimmter Form bearbeiten, damit die Füllung hält – man kommt also nicht ganz ohne Bohrer aus.“

Laserschwert gegen kranke Zähne

Je nach Lichtstärke und Wellenlänge kann der Zahn-Jedi per Laser kleine Karieslöcher säubern, entzündetes Gewebe entfernen, Blutgefäße und Wundflächen blutungsarm schließen, Gewebe schneiden und Bakterien töten. „So kann man Patienten bei der Parodontitis-Behandlung konventionelle Schnitte zumeist ersparen und die Wurzeloberfläche viel schonender und effektiver reinigen“, erklärt Martin Jörgens, Dozent für Lasermedizin an der Uni Greifswald mit Praxis in Düsseldorf (www.drjoergens.de). Risiken gibt es nur, wenn der Arzt den Laser nicht gut zu führen weiß. Jörgens empfiehlt, sich nur an einen gut geschulten, erfahrenen Arzt zu wenden: „Fragen Sie, wie lange ein Laser in der Praxis steht, ob es ein Gerät der neuesten Generation ist und wie viele Patienten er schon damit behandelt hat.“ Die Kassen zahlen Laser-Einsätze nicht. Kosten: ab 800 Euro für eine komplette Parodontitis-Behandlung, 100 bis 400 Euro für Kariesfüllungen, 100 Euro für Wurzelreinigungen (mehr Infos: www.dgl-online.de). Unangenehme Geräusche ersparen Laser übrigens nicht, statt des Bohrerkreischens hören Sie es knatzen und tackern. ■ **CHRISTIANE KOLB**

FOTOS: ABBE STAFFORD/PHOTODISC REDIGITTYMAGES, CIA PLASTIC/CORBIS/IMAGES

Verband der Spezialkliniken Deutschlands für Augenlaser und Refraktive Chirurgie.

► Kann ich die **Intimseife** meiner Freundin eigentlich auch benutzen?
Viktor Keller, Erlangen
„Pflegeseyfen für Frauen sind auf den besonderen pH-Wert und bakterielle Besiedlung im Vaginalmilieu abgestimmt“, erklärt Professor Wolfgang

Schulze, Direktor der Abteilung für Andrologie am Uniklinikum Hamburg. Trotzdem können Sie zugreifen – Ihrem Penis wird es nicht schaden.

► Ich **schwitze** sogar im Winter. Was kann ich dagegen tun?
Gerd N., per E-Mail
Probieren Sie's mal mit einem neuen Look. Weite Kleidung, Lederschuhe und Socken aus

natürlichen Materialien sind luftdurchlässig. Kunstfaser-Klamotten sorgen für Hitzestau. Auf scharfe Speisen sollten Sie lieber verzichten. Hilft das alles nichts, sollten Sie sich vom Dermatologen untersuchen lassen – Hyperhidrose, also das krankhafte Schwitzen, ist heilbar.

Schwitzgebadet? Ihre Fragen an: www.MensHealth.de/health,
Schwaben-Camp, P.O. Box 10, 22104 Hamburg
Oder klicken Sie auf www.MensHealth.de/health

Wie Ihre Zähne wieder schön werden, lesen Sie unter www.MensHealth.de/zahnweiss