

#2 2025  
www.falstaff-happy-life.com  
€ 7,90

Osterreichische Post AG  
PZ 24204/282 P  
Falstaff Verlag GmbH  
Schottenring 2-6  
1010 Wien

# falstaff happy Life

BEAUTY  
ERNÄHRUNG  
SOUL  
FITNESS

ZURÜCK ZUM  
URSPRUNG  
WIE WIR UNSERE  
MITTE FINDEN

**CINDY CRAWFORD  
UND KAIA GERBER**  
MEHR ALS NUR GUTE  
GENE – WAS MUTTER  
UND TOCHTER  
VERBINDET

KRÄFTEMESSEN  
WARUM  
GEWICHTESTEMMEN  
GESUND UND  
GLÜCKLICH MACHT

## STARK IM HERZEN

WIR FEIERN DIE GEWISSHEIT, DASS ALLES GUT WIRD





Gesundheit beginnt im Mund. Diese wird in der Menopause aber zunehmend gefährdet. Ein Umstand, der bisher kaum Beachtung fand.

TEXT MELANIE GLEINSER-MORITZER

**W**ährend kein anderes Beauty-Thema in den letzten Jahren medial so laut diskutiert wurde wie die Menopause, herrschen bei einigen seiner Teilgebiete immer noch Unklarheiten. Und bei manchen überwiegen sogar die weißen Flecken. So wissen etwa die wenigsten Frauen, dass sie ihrer Mundgesundheit nun besondere Aufmerksamkeit schenken sollten. Wie auch? Gynäkolog:innen und Zahnmediziner:innen weisen nicht darauf hin, denn auch in der Medizin ist das Thema völlig neu. Die ersten Studien dazu trudelten erst 2021 ein, seitdem plätschert das Thema knapp unter der Aufmerksamkeitsgrenze vor sich hin. Dabei ist ein Bewusstsein für die Mundgesundheit in der Menopause unerlässlich,

um Folgebeschwerden zu vermeiden oder zumindest zu minimieren.

Aber zuerst eine kurze Erklärung, die denkbar einfach wie logisch nachvollziehbar ist: Zeitgleich mit den Veränderungen in der Vaginalschleimhaut gehen auch Veränderungen in der Mundschleimhaut einher. Das Wüstenklima hat bei beiden denselben Grund: ein drastischer Hormonabfall, den jede Frau früher oder später zu spüren bekommt. Während er andernorts ganz laut auftritt, bleiben die Folgen im Mund oft lange unbeobachtet. Dabei wirkt sich der Rückgang der Östrogenkonzentration entsprechend ähnlich aus wie in der bereits angesprochenen Vaginalschleimhaut, da beide Strukturen ähnlich aufgebaut sind und Östrogenrezeptoren aufweisen. Das sogenannte Epithel wird dünner und die Speichelzusammensetzung ändert sich. >



Eine gute aka differenzierte Mundhygiene ist in der Menopause unerlässlich, damit Frau noch lange gesund weiterleben kann.



Wer chronische Erkrankungen im Mund hat, bekommt wahrscheinlicher einen Herzinfarkt.

# BEST of PFLEGE

Die Mundgesundheit beginnt bei der Zahnpflege und endet bei der Befeuchtung der Mundschleimhaut. Weil kleine Veränderungen schon maximale Wirkung zeigen können.



Die probiotische Lutschtablette von Everyday's Smile verbessert die Mundhygiene. Um € 27,95. [amazon.de](https://www.amazon.de)



Wissenschaftlich nicht erprobt, aber gut fürs Gefühl: Ölziehen. Wie etwa mit dem von Saint Charles. Um € 28,80. [saint-charles.eu](https://www.saint-charles.eu)



Erforscht und patentiert: Die Zahnpasta »Crystal« von Swissdent wirkt der Alterung des Zahnschmelzes entgegen, indem es diesen remineralisiert und so die Empfindlichkeit der Zähne reduziert. Um € 14,90. [swissdent.com](https://www.swissdent.com)

> Die neue Trockenheit macht den Mund anfälliger für Infektionen wie Candidiasis und das Mundbrenn-Syndrom (BMS) – um nur einige Möglichkeiten zu nennen. Außerdem kann es leichter zu Verletzungen kommen und die Geschmackswahrnehmung ändert sich. Eine weitere Folge der veränderten Speichelsekretion sind die Auswirkungen auf den Zahnschmelz: Das Risiko für Karies und Parodontalerkrankungen steigt deutlich. Kurz gesagt: Die Veränderung der Schleimhaut korreliert mit chronischen Entzündungen und diese markieren bekanntlich die »Hallmarks of Aging«.

Man merkt: Das Thema hat unglaubliche Auswirkungen auf den weiblichen Körper, aber es gibt dennoch keinen Grund, in eine ängstliche Schockstarre zu fallen. Im Gegenteil: Zu diesem Zeitpunkt ist eine Frau besonders gefordert, aktiv zu werden und ihrer Mundgesundheit die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Konkrolltermine bei

der Zahnärztin oder beim Zahnarzt und Besuche bei der Mundhygiene sollten in deutlich kürzeren Abständen stattfinden und mindestens zweimal jährlich durchgeführt werden. Remineralisierende Zahnpasten gleichen den verminderten Speichel aus und bauen den Zahnschmelz wieder auf. Mundwasser, die den Speichelfluss anregen, schlagen in die gleiche Kerbe und können auch zwischendurch im Alltag als To-go-Helferlein eingebaut werden.

Dr. Johannes Huber, Gynäkologe und Hormonexperte, weiß noch einen anderen Rat: »Man kann auch eine Tablette Östriol auf die Zunge legen und zergehen lassen.« Ein multidisziplinärer Ansatz, der eine Hormonersatztherapie inkludiert, ist eine sinnvolle Ergänzung zu den oben erwähnten Maßnahmen. Damit Frau noch lange gut zu lachen hat. <



Wenn der Östrogenspiegel sinkt, wird oft weniger Speichel produziert – somit ist das Risiko für Karies, Zahnfleisch-erkrankungen und Entzündungen im Mund erhöht.«

DR. MED. DENT.  
NICOLAS JORDAN, M. SC.