

## Was tun, wenn sich Zähne lockern?

Ursachen können Entzündungen oder Zähneknirschen sein

**Köln** In Apfel, Möhre oder Brot mit Kruste zu beißen – das macht keinen Spaß, wenn einer oder gleich mehrere Zähne locker sind. Auch die Aussprache kann das beeinflussen. Wie kommt es zu den Wackelkandidaten im Mund? Das sollten Betroffene zeitnah in der Zahnarztpraxis abklären lassen. Die häufigste Ursache für lockere Zähne sind Entzündungen des Zahnfleischs (Gingivitis) oder des Zahnbettes (Parodontitis), wie die Zahnärztin Julia Thome vom Kölner Zahnmedizinzentrum Carree Dental sagt. Bei beiden treiben Bakterien des Zahnbelags ihr Unwesen. Mit Folgen: „Diese Entzündungen führen dazu, dass das Zahnfleisch zurückgeht“, so Thome. Bei einer Parodontitis baut sich sogar der Kieferknochen mit der Zeit ab. Kurz: Die Zähne verlieren an Halt. Am besten werden Entzündungen schon vorher erkannt. Ein frühes Warnzeichen ist Julia Thome zufolge blutendes Zahnfleisch. Zur Behandlung kommen unter anderem Zahnreinigungen, Antibiotika und desinfizierende Mundspülungen zum Einsatz. Immerhin: Leicht wackelnde Zähne festigen sich oft wieder von selbst, sobald die Entzündung eingedämmt ist.

Auch nächtliches Zähneknirschen kann auf Dauer zu lockeren Zähnen führen. Durch das Pressen wirken enorme Kräfte auf Zähne und Kiefergelenk ein, viel stärker als beim Kauen. Das hat mit der Zeit unerwünschte Auswirkungen: Das Zahnfleisch geht zurück, die Zähne nutzen sich ab und können sich lockern, so Thome. Wer knirscht, lässt sich am besten eine Kunststoffschiene anfertigen, die Zähne und Kiefergelenk entlastet. Wichtig: der Ursache hinter dem Knirschen auf den Grund zu gehen – oft ist es Stress. (dpa)



Lockere Zähne? Eine frühzeitige zahnärztliche Untersuchung ist wichtig. Foto: Benjamin Nolte, dpa



Wem die Terminplanung über den Kopf wächst, dem können vielleicht Apps und KI weiterhelfen. Foto: Nanci, stock.adobe.com

# Leichter Termine planen

Im Alltag voller Verabredungen und Verpflichtungen geraten viele Menschen an Grenzen. Kalender-Apps mit künstlicher Intelligenz können beim Zeitmanagement helfen.

Von Sophia Fries

**Fulda** Mit schnellen Schritten geht es eilig über den Zebrastreifen in Richtung Straßenbahn. Die Gedanken sind längst woanders, die Finger tippen bereits auf den Handybildschirm. Sie öffnen die neue Kalender-App und starten über das schwarz hinterlegte Mikrofonsymbol die Audioaufnahme. „Ich muss noch einkaufen, meine Präsentation für Freitag vorbereiten und erinnere mich an mein Meeting morgen früh.“ Nach wenigen Sekunden sind die Ereignisse von der künstlichen Intelligenz im Kalender eingeplant. „Das klingt nach einer produktiven Woche! Ich trage die Termine und Erinnerungen ein“, antwortet Toki, der KI-Kalender.

Smarte Terminplanung mit KI ist längst keine Zukunftsvision mehr. Vielen Menschen, denen die Terminplanung im schnel­le­bigen Alltag schwerfällt, kann die KI helfen, indem sie nach Optimierungsmöglichkeiten sucht und aus dem Verhalten der Nutzerinnen und Nutzer lernt. Die bekannte Alpen- oder Eisenhower-Methode für be­se­res Zeitmanagement ist den meisten Menschen vielleicht schon ein Begriff, im Alltag jedoch zu zeitaufwendig, erklärt Andreas Hobi, Autor des Buches „Zeitmanagement mit KI-Tools für Dum-

mies“. Ganz anders soll es mit KI-Kalendern laufen. Das Versprechen lautet: Zeit zurückzugeben, Koordinationsaufwand zu reduzieren und bessere Fokuszeiten einzu­richten. Ab 3,99 Euro im Monat erkennen KI-Kalendertools wie Toki zum Beispiel Terminkonflikte.

Auch ein junges Start-up aus Würzburg, mit dem Namen „Nara“ entwickelt derzeit einen persönlichen KI-Assistenten, der Nutzer durch kollaborative Zusammenarbeit in der Terminplanung unterstützt. Alles, was sich in der Vorstellungskraft des Nutzers befindet, könne Nara durch den Zugriff auf Daten übernehmen. Die Befehle können per Audio, Text-Chat oder Bildschirm-Sharing erfolgen. „Es gibt da keine Limits“, erklärt Lukas Brückner, Gründer der Nara GmbH.

Viele Menschen stehen diesen Tools im Hinblick auf ihren Datenschutz kritisch gegenüber. Ob bei einem privaten oder einem beruflichen Kalender müsse man sich immer fragen: „Würde ich den offen in der Bahn liegen lassen, wo ihn jeder lesen kann?“, gibt Rechtsanwältin Sophie Garling von der „Jun Legal GmbH“ aus Würzburg zu bedenken, die sich auf IT- und Datenschutzrecht im Bereich KI spezialisiert hat. Der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) zufolge dürfen europäische Anbieter auf Daten nur für legitime Zwecke zugrei-

fen. Sie müssen außerdem eine transparente Datenverarbeitung und Datensicherheit garantieren, sowie die Speicherung und Verarbeitung der Daten auf das Minimum reduzieren. Nutzerinnen und Nutzern müsse jedoch bewusst sein, dass KI-Systeme Muster erkennen und so grundsätzlich in der Lage wären, ein individuelles Nutzer-Profil zu erstellen, erklärt Rechtsanwältin Garling. Sie rät daher, nur tatsächlich notwendige Bereiche freizugeben, aber „ganz ohne Informationen können die Tools auch nicht arbeiten“. Für das junge Start-up aus Würzburg gehört Datensicherheit zum Standard. Brückner betont, dass Nara „zu 100 Prozent in Deutschland“ gehostet (beheimatet) ist und nur mit zertifizierten Rechenzentren zusammenarbeitet. Der Datengriff von Naras KI-Assistenten, der aktuell vor allem in Unternehmen eingesetzt wird, kann zudem individuell konfiguriert werden. Nutzer entscheiden also selbst, auf welche Daten die KI Zugriff hat.

Menschen, die sich für private Zwecke überlegen, auf KI-Kalender umzusteigen, aber um ihre Daten besorgt sind, empfiehlt Rechtsanwältin Garling, optionale Datenschutzeinstellungen zu nutzen und die eigenen Daten nicht zum Training des KI-Modells freizugeben. Sensible Informationen sollte man anonymisieren und bei Unsicher-

heit einen Blick in die Datenschutzerklärung oder Allgemeinen Geschäftsbedingungen werfen, um herauszufinden, was mit den eigenen Daten geschieht. „Wer zum ersten Mal mit KI in Kontakt kommt, sollte klein starten“, sagt auch Autor Andreas Hobi. Aufgaben etwa von ChatGPT priorisieren zu lassen, sei ein möglicher erster Schritt, um eine Methode zu finden, die zum eigenen Alltag passt.

Wohin der Weg für das Würzburger Start-up Nara gehen könnte, ist noch offen. „Meine Fantasie ist natürlich grenzenlos und wir glauben, dass die Kommunikation auch nicht immer vom Menschen ausgehen sollte“, sagt Lukas Brückner. An der Funktion, dass sich der persönliche Assistent auch ohne Aufforderung beim Nutzer meldet, arbeiten sie bereits. Diese neue Art der Terminplanung baut dabei stets auf die Zusammenarbeit zwischen KI und Mensch. Schließlich, so erklärt Brückner, sei die KI für sehr viele Aufgaben gut, „aber die menschliche Intelligenz und Weisung ist trotzdem notwendig und wird es auch bleiben.“

● **Hinweis** Dieser Beitrag ist in Kooperation mit dem Masterstudiengang Fachjournalismus der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt entstanden.

## So sitzen Kinder beim Autofahren richtig

Damit die Kleinen sicher unterwegs sind, gibt es Regeln

**München** Ob für eine lange Reise oder nur eine kurze Autofahrt – ohne den richtigen Sitz geht es für die Kleinen nicht. Zumindest nicht sicher. Worauf es dabei ankommt, erklärt der Tüv Süd.

Das fängt beim richtigen Prüfsiegel an: Hier muss die „UN Reg. 129“ oder „UN ECE Reg. 44 (Änderungs­serien 03 und 04)“ vorhanden sein. Dabei orientiert sich die Erste der beiden Normen an der Größe des Kindes und die Zweite am Gewicht. Von den beiden Normen ist UN Reg. 129 die Aktuellere. Wichtig dabei: Das muss passen – sonst ist es nicht der richtige Sitz.

Beim Kindersitz oder der Babywanne kommt es aber auch darauf an, wie sie im Auto platziert wird. Denn Kinder dürfen bis zum Alter von 15 Monaten – unabhängig von ihrer Größe – nicht mit Blick in Fahrtrichtung transportiert werden. Grundsätzlich sollte man auch Kindern bis hin zu einem Alter von zwei Jahren nicht in Fahrtrichtung mitfahren lassen, rät der Tüv Süd. Der Grund: Durch ihre verhältnismäßig großen und schweren Köpfe erleben Kinder bei plötzlichen Bremsmanövern oder Auffahrunfällen besonders große Belastungen im Bereich der Nackenwirbelsäule. Mit entsprechendem Verletzungsrisiko. Einige Hersteller haben die Rückwärts­sitze – auch Reboarder genannt – auch für Kinder bis zu vier Jahren im Angebot.

Zusätzlich dazu müssen Kinder gut im Sitz angeschnallt sein. Die Gebrauchsanleitung kann dabei hilfreich sein, damit das Kind nicht falsch oder unzureichend befestigt wird. Beratung beim Kindersitzkauf hilft, späteren Problemen aus dem Weg zu gehen. Denn nicht jedes Modell passt auch gut in jedes Auto. (dpa)



Kindersicherheit im Auto beginnt mit dem passenden Sitz und der richtigen Befestigung. Foto: Christin Klose, dpa

## Doppelter Rätselspaß

|                                  |                           |                      |                                 |                             |                              |                                 |                                    |                               |                                           |             |                        |               |
|----------------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------|------------------------|---------------|
| Ver-zückung                      | Pflanze mit Haft-früchten | Saug-stro-mung       | Wortteil: Hitze..., Wärme...    | ▼                           | darauf, danach               | ▼                               | ange-nehm, behag-lich              | pasten-förmige Wimpern-tusche | Hafen auf Fehmarn                         | Abk.: Konto | Ver-packungs-materi-al | Gebirgs-weide |
| ▶                                | ▶                         | ▶                    | ▶                               | ▶                           | ▶                            | 6                               | Kaffee-sorte, -getränk             | ▶                             | ▶                                         | ▶           | ▶                      | ▶             |
| Arbeits-entgelt                  | ▶                         | ▶                    | ▶                               | ▶                           | Viertel-jahr                 | ▶                               | ▶                                  | 2                             | ▶                                         | ▶           | ▶                      | ▶             |
| ▶                                | ▶                         | ▶                    | 4                               | ▶                           | Funk-ortungs-ver-fahren      | ▶                               | deutscher Dichter (Theodor) † 1888 | ▶                             | ▶                                         | ▶           | ▶                      | ▶             |
| wider                            | ▶                         | alt-ägyptischer Gott | ▶                               | wohl-habend                 | ▶                            | ▶                               | ▶                                  | ▶                             | Gericht a. triftiertem Tinten-fisch (it.) | ▶           | best. Getreide-sorte   | ▶             |
| chin. Schlag-instru-ment         | ▶                         | ▶                    | ▶                               | ▶                           | ▶                            | ▶                               | nahele-gen, et-was nicht zu tun    | ▶                             | engl.: Kuh                                | ▶           | ▶                      | ▶             |
| ▶                                | ▶                         | ▶                    | ▶                               | kleine Krabbe, Schalen-tier | ▶                            | ital. Mode-designer (Giorgio) † | ▶                                  | 7                             | ▶                                         | ▶           | ▶                      | ▶             |
| Kurzwort für eine Kund-gebung    | Weser-Quell-fluss         | ▶                    | Gesell-schafts-tanz im 2/4-Takt | ▶                           | ▶                            | ▶                               | ▶                                  | ▶                             | Radio-emp-fangs-teil                      | ▶           | Unge-brauchtes         | ▶             |
| eine der Nordfrie-sischen Inseln | 5                         | ▶                    | ▶                               | ▶                           | ▶                            | männl. Nach-komme               | ▶                                  | Flitter-kram                  | ▶                                         | ▶           | ▶                      | ▶             |
| ▶                                | ▶                         | ▶                    | Abk.: Position                  | ▶                           | Zusatz-teil der Nähma-schine | ▶                               | ▶                                  | ▶                             | süddt.: Kahn, Nachen                      | ▶           | 3                      | ▶             |
| Abk.: junior                     | ▶                         | Flug-zeug-führer     | ▶                               | ▶                           | ▶                            | ▶                               | ▶                                  | ▶                             | ▶                                         | ▶           | ▶                      | ▶             |
| ▶                                | ▶                         | ▶                    | ▶                               | ▶                           | Zauber, Magie                | ▶                               | ▶                                  | ▶                             | ▶                                         | ▶           | ▶                      | ▶             |
| Nur-Lese-Speicher-scheibe (EDV)  | ▶                         | Fuß-rücken           | ▶                               | 1                           | ▶                            | ▶                               | Beschä-digung im Stoff             | ▶                             | ▶                                         | ▶           | ▶                      | ®             |
| ▶                                | ▶                         | ▶                    | ▶                               | ▶                           | ▶                            | ▶                               | ▶                                  | ▶                             | ▶                                         | ▶           | ▶                      | s1313-3699    |

Ihre Glücksnummer für das Schwedenrätsel:

JEDEN TAG 25 EURO!

Rufen Sie folgende Nummer an:

0137 / 822 27 16\*

Das Lösungswort von heute:

1 2 3 4 5 6 7

\*0,50 Euro/Anruf

Ihre Glücksnummer für das SUDOKU:

JEDEN TAG 25 EURO!

Rufen Sie folgende Nummer an:

0137 / 822 27 17\*

Die Lösungszahlen von heute:

a b c

\*0,50 Euro/Anruf

### Mitmachen und Gewinnen!

Jeden Tag verlosen wir **25 Euro** in unserem Schwedenrätsel und noch einmal **25 Euro** in unserem Sudoku-Gewinnrätsel. Wenn Sie das Lösungswort und/oder die Lösungszahl herausgefunden haben, rufen Sie einfach unser Glückstelefon an. Annahmeschluss für die heutigen Lösungen ist heute um 24:00 Uhr. Aus allen richtigen Lösungen wird der Gewinner durch Losentscheid ermittelt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Mediengruppe Pressedruck, des Allgäuer Zeitungsverlages und deren Heimatverlage sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Jeder Anruf kostet nur 0,50 Euro. Hinweise zum Datenschutz und die Informationspflichten nach Art. 13 DsGvo unter [augsburger-allgemeine.de/datenschutz](https://www.augsburger-allgemeine.de/datenschutz) oder unter Telefon [0821] 777-23 55. **Wir wünschen viel Glück!**

Gewinner vom 17.01.2026:

Schwedenrätsel:  
Glückwunsch an  
R. Stein, Füssen

Sudoku:  
Glückwunsch an  
G. Luitz, Gestratz

Auflösung vom 19.01.2026:

■ D Z ■ B ■ ■ ■ ■ W ■  
■ A D E N A U ■ A N B A U  
■ T I C K R A X L E R ■  
■ S C H L A G ■ I S F R  
■ E C K E ■ Z I R A K E T E  
■ ■ ■ P I O L L T P  
F A E H R E M ■ A Z U R  
■ H I M M A E S T R O  
■ S A M T I N Y ■ K  
■ E M M A N ■ A L B U M  
■ R A M ■ E D E L ■ I N A  
■ K L E M M E L I N D A  
■ A S R ■ U N K E ■ Z E R

2 9 5 1 7 8 6 3 4  
4 7 8 9 3 6 2 1 5  
3 1 6 4 2 5 7 9 8  
1 6 2 3 9 4 8 5 7  
9 8 4 5 6 7 1 2 3  
5 3 7 8 1 2 9 4 6  
7 5 3 2 8 9 4 6 1  
6 2 1 7 4 3 5 8 9  
8 4 9 6 5 1 3 7 2

471

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 9 |   |   |   | 8 | 2 | 4 |
|   |   | 3 | 7 | a | 6 |   |   |   |
| 1 | 8 |   |   |   |   |   | 7 |   |
| 8 |   |   | 9 |   |   | 1 | 4 |   |
|   |   |   |   | 3 | b |   |   |   |
|   | 5 | 4 |   |   | 1 |   |   | 8 |
|   | 6 |   |   |   |   |   | 1 | 9 |
|   |   |   | 8 |   | 2 | 7 |   | c |
| 3 | 4 | 7 |   |   |   | 5 |   |   |

### Sudoku Schwierigkeitsgrad: mittel

#### Und so gehts:

Füllen Sie das Rastergitter nur mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei gilt es folgendes zu beachten: in jeder waagerechten Zeile und in jeder senkrechten Spalte darf jede Zahl nur einmal vorkommen! Und auch in jedem der neun umrahmten 3 x 3 Felder kommt jede Zahl von 1 bis 9 nur jeweils einmal vor.