

# LÜCKENLOS

Das Patientenmagazin Ihrer Kassenzahnärztlichen Vereinigung

01/2010



**Zahnkaries:  
Sorgfältige Pflege  
rettet Zähne**

***Für Sie zum  
Mitnehmen***

**So bleiben  
Kinderzähne  
gesund**



***Rasche Hilfe bei  
Zahnschmerzen***



**> [www.lueckenlos.info](http://www.lueckenlos.info)**

***Zahnersatz zum  
Nulltarif:  
Vorsicht  
Mogelpackung!***



## Liebe Leserinnen und Leser,

„Zahnersatz zum Nulltarif“ – das klingt auf den ersten Blick sehr verlockend. Immer öfter finden sich solche Angebote in den Medien, und auch einige Krankenkassen werben inzwischen mit diesem Versprechen. Doch Vorsicht ist geboten: Die vermeintlichen Schnäppchen entpuppen sich meistens als Mogelpackung. So erfüllt Billig-Zahnersatz aus dem Ausland oft nicht die deutschen Qualitätsstandards – minderwertige Materialien verkürzen nicht nur die Haltbarkeit, sie können auch nachteilige Folgen für die Gesundheit haben. Ein weiterer Haken: Wer Sie mit dem Null-Euro-Zahnersatz versorgt, entscheidet Ihre Krankenkasse. Sehr wahrscheinlich müssen Sie zu einem neuen Zahnarzt wechseln, der sich vertraglich bei der Kasse als Lockvogel verpflichtet hat. Würden Sie sich nur wegen einer Billig-Brücke oder -Krone von Ihrem Zahnarzt verabschieden, bei dem Sie vielleicht schon viele Jahre in Behandlung sind? Mehr zu diesem Thema erfahren Sie auf S. 8. Viel Spaß beim Lesen wünscht

**Ihr Praxisteam**

## INHALT

**Gesunder Kindermund: Richtige Zahnpflege von Anfang an** .....04

**Zahnschmerzen: Was hilft im Notfall?** .....07

**Zahnersatz zum Nulltarif: Vorsicht Mogelpackung!** .....08

**Eine Klosterzahnärztin geht in den Ruhestand**.....09

**Zahnkaries: Vorsorge rettet Zähne** .....10

**Interview: „Freiheit vermisst man nur, wenn sie abwesend ist“** .....13

**Preisrätsel: Gewinnen Sie ein Wochenende in Salzburg**.....14

**Impressum** .....15

## Bluthochdruck: Auch an die Zähne denken

Zur Behandlung eines hohen Blutdrucks werden häufig Medikamente verordnet, die über lange Zeit eingenommen werden müssen. Einige dieser Arzneimittel können jedoch die Bildung bakterieller Zahnbeläge begünstigen. Damit steigt das Risiko für eine chronische Zahnfleischentzündung, die schließlich zum vorzeitigen Verlust von Zähnen führen kann. Patienten mit Bluthochdruck sollten daher stets auf eine sorgfältige Mundhygiene achten und regelmäßig die Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt wahrnehmen.

## Zahnbürste: hart oder weich?


Die ideale Zahnbürste für jeden gibt es nicht. Harte Bürsten reinigen besser, können aber bei falscher Putztechnik oder empfindlichen Zahnhälsen schaden. Weiche Bürsten entfalten dagegen eine geringere Reinigungswirkung, betont Prof. Stefan Zimmer von der Universität Witten/Herdecke. In einer Studie stellte er fest: Harte Zahnbürsten eignen sich für alle, die stärker zu bakteriellen Belägen neigen, aber keine Zahnfleischprobleme haben. Wer dagegen öfter unter Zahnfleischverletzungen oder -entzündungen leidet, greift besser zu einer weichen Bürste – sollte dann aber besonders sorgfältig putzen.



## Piercing schadet den Zähnen

Gefährlicher Schmuck: Ringe und Stäbchen an Lippen oder Zunge bedrohen die Zahngesundheit. Wie eine Studie der Universität Tel Aviv ergab, können Piercings nicht nur den Zahnschmelz schädigen, sie lassen häufig auch das Zahnfleisch schwinden. Die israelischen Wissenschaftler untersuchten 80 junge Leute mit Oralschmuck (Durchschnittsalter 20 Jahre): Bei jedem vierten war das Zahnfleisch bereits zurückgewichen, und bei jedem siebten wiesen einzelne Zähne sogar schon Risse oder Brüche auf.



**Hätten Sie gewusst,**  dass Ihre Zähne täglich Schwerstarbeit leisten? Sie können die Nahrung mit einem Druck zerkleinern, wie ihn ein Gewicht von 70 kg ausüben würde.



## Nach Zahnunfall besser zur Kontrolle

Bei Stößen oder Verletzungen im Gesicht können sich Zähne lockern. Ist der Schmerz abgeklungen und wirkt das Gebiss noch heil, denken die Betroffenen schon bald nicht mehr an den Unfall. Doch auch wenn die Zähne weiterhin fest verwurzelt scheinen, sind später Probleme möglich – so kann zum Beispiel der Zahnnerv allmählich absterben. Deshalb rät die Deutsche Gesellschaft für Endodontie nach jedem Zahnunfall zur Kontrolle durch einen Zahnarzt. Selbst nach einer relativ geringen Krafteinwirkung könnten im Zahnbett Haltefasern gerissen sein. Auch eine Quetschung von Zellen ist möglich, die unter Umständen zum Absterben von Gewebe führt.

## Ein Clown klärt auf

Der Kinderclown Carlo Mausini führt seine kleinen Zuschauer spielerisch und emotional an das Zähneputzen heran. Und das nicht nur auf der Bühne – sein Lernbilderbuch „Streptos und Kokkos“ soll Kindern ein positives Bild zu den



Themen Mundhygiene, gesunde Ernährung und Zahnarztbesuch vermitteln. Bei Streptos und Kokkos bedeutet Zahnpflege ein freudiges Erlebnis mit spürbarem Wohlbefinden. Das Lernbilderbuch kostet drei Euro und ist bei [www.mausini.com](http://www.mausini.com) erhältlich.

## Putzmüde ins Bett

Jeder vierte Mann in Deutschland putzt sich abends nicht die Zähne. Das ergab eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse. Als häufigste Gründe für ihr Versäumnis gaben die Befragten an:

- zu müde (29 Prozent),
- einfach vergessen (23 Prozent),
- keine Zeit (22 Prozent).

Bei den Frauen geht nur jede siebte ohne Zahnpflege ins Bett. Zahnärzte raten, die Zähne morgens und vor dem Schlafengehen jeweils mindestens zwei Minuten lang zu putzen. Auch mittags sollte wenigstens der Mund gespült werden, um Essensreste zu beseitigen.



## Dentaltourismus bleibt Randerscheinung

Nur einer von 100 Patienten fährt ins Ausland, um sich mit Zahnersatz versorgen zu lassen – so das Ergebnis einer Studie des Instituts der Deutschen Zahnärzte. Eine große Mehrheit der Befragten ist mit ihrem heimischen Zahnarzt sehr zufrieden. Über 90 Prozent bezweifeln, dass sie im Ausland mit der gewohnten Qualität behandelt werden. Zu Recht: Wie eine Untersuchung des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen in Rheinland-Pfalz ergab, weist jeder dritte Zahnersatz, der im Ausland eingesetzt wurde, Mängel auf.





# Gesunder Kindermund

## *Richtige Zahnpflege von Anfang an*

***Vorsorge ist besser als Karies: Schon die ersten Milchzähne sollten regelmäßig geputzt werden.***

Von Natur aus schlechte Zähne? Das gibt es kaum. Kein Kind kommt mit Karies auf die Welt – Bakterien können den Zahnschmelz im Allgemeinen nur dann schädigen, wenn es bei der Mundhygiene hapert. Eine optimale Zahnpflege beginnt direkt nach der Geburt: Muttermilch ist nicht nur die ideale Nahrung. Stillen schützt auch vor Kariesbakterien, denn es stärkt das kindliche Immunsystem. Außerdem gilt das Saugen an der Brust als optimales Kiefertraining: Beim Stillen wird die Mund- und Kiefermuskulatur wesentlich stär-

ker beansprucht als beim Nuckeln an einer Flasche. Karies ist ansteckend: Um die Bakterien nicht schon frühzeitig auf ihr Kind zu übertragen, sollten Eltern den Schnuller oder Babys Löffel niemals ablecken – mit dem Speichel der Erwachsenen gelangen schädliche Keime in die Mundhöhle des Kindes.

### ***Zahnen tut weh***

Etwa ab dem sechsten Lebensmonat brechen die ersten Zähnchen durch. Viele Babys finden das Zahnen erstmal zum Heulen, denn es kann ganz schön wehtun – der Kieferknochen spannt, das Zahnfleisch ist geschwollen und gerötet. Kauen hilft: Es lenkt das Baby von den Schmerzen ab und fördert den Zahndurchbruch. Geeignet sind feste Gemüse wie Möhren, eine harte

Brotkruste oder Beißringe. Auch sanfte Zahnfleisch-Massagen mit dem sauberen Finger lindern die Beschwerden. Bleibt das Baby trotzdem quengelig oder soll das Einschlafen erleichtert werden, wirken Zahnungshilfen beruhigend – sie sind als Gel, Salbe oder Tropfen erhältlich.

### ***Erster Milchzahn, erste Bürste***

Richtiges und regelmäßiges Putzen sollte beginnen, sobald das erste Zähnchen da ist. Die Milchzähne brauchen eine genauso sorgfältige Pflege wie die bleibenden Zähne. Denn sie sind deren Platzhalter – gesunde Milchzähne schaffen die Basis für ein gesundes Gebiss im Erwachsenenalter. Am besten wird das Putzen sofort als festes Ritual

eingeführt – morgens und abends. So lernt das Kind von Anfang an, dass Zahnpflege etwas ganz alltägliches ist. Zum Putzen empfiehlt sich eine altersgerechte Kinderzahnbürste mit kurzem Kopf, weichen, abgerundeten Borsten und rutschfestem Griff. Zahnärzte raten, schon ab dem ersten Milchzahn einmal am Tag mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpasta zu reinigen (maximal 500 ppm Fluorid). Die verwendete Menge sollte allerdings höchstens erbsengroß sein, da kleine Kinder häufig einen großen Teil der Zahncreme verschlucken. Die Paste schmeckt besser nicht nach Frucht oder Bonbons, um das Herunterschlucken nicht zu fördern.

### *KAI putzt am besten*

Ab dem zweiten Geburtstag darf die Kinderzahncrème zweimal täglich angewendet werden. Mit einer Lernzahnbürste können die Kinder jetzt anfangen, selbst zu putzen – mit tatkräftiger Unterstützung natürlich. Unter Anleitung der Eltern muss die richtige Zahnpflege immer wieder geübt werden. Die Bürste soll nicht schrubben, sondern mit kleinen Kreisbewegungen reinigen – am besten nach der KAI-Methode: Erst werden die **K**auflächen, dann die **A**ußen-seiten und zuletzt die **I**nnenseiten geputzt.

Das klingt zwar kinderleicht, aber zumindest die jüngeren Sprösslinge schaffen es nicht ohne Hilfe. Bis weit in die Schulzeit hinein können viele Kinder noch nicht gründlich genug bürsten, weil ihnen die Koordination der erforderlichen Bewegungsabläufe schwerfällt. Eltern brauchen also Geduld: Häufig wird es nötig sein, den Nachwuchs zu kontrollieren und immer wieder nachzuputzen. Das gilt vor allem für die Backenzähne – dort kommen Kinder mit der Bürste noch nicht so gut hin.

### *Karies kann ernsthaft schaden*

Manche Eltern fragen sich vielleicht: „Lohnt sich dieser Aufwand wirklich? Die Milchzähne fallen doch sowieso aus.“ Doch gesunde Milchzähne sind weit wichtiger als viele Menschen denken. Wenn sie an fortschreitender Karies erkranken, kann das weitreichende Folgen haben. So kann die Infektion auch das Allgemeinbefinden beeinträchtigen. Entzündet sich die Wurzelspitze eines Milchzahns, sind zudem so genannte Keimschäden möglich, die die Gesundheit des nachfolgenden Zahns beeinträchtigen. Gehen Milchzähne vorzeitig verloren, drohen Fehlstellungen im Gebiss, die sich auf die bleibenden Zähne übertragen.

### *Schädliches Nuckeln an der Flasche*

Zahnärzte sind besorgt: Immer öfter erkranken Kinder bereits mit zwei Jahren an Karies. Meistens handelt es sich um



## „Ja, die mögen wir“

### nenedent® Kinderzahncrème Schutz und Pflege für Kinderzähne

Kinder brauchen eine für ihre besonderen Bedürfnisse entwickelte Zahncrème. Sie sollte den Fluoridbedarf des Kindes berücksichtigen und milchzahngerechte Reinigungseigenschaften haben.

nenedent Kinderzahncrème besitzt einen neutralen pH-Wert zum Schutz der Mundflora. Ohne Natriumlaurylsulfat, ohne Saccharin.

#### nenedent® Kinderzahncrème ohne Fluorid für Kinder, die ausreichend Fluorid erhalten

- für Kinder, die Fluoridtabletten erhalten und noch nicht richtig ausspucken können
- mit 13 % karieshemmendem Xylit, homöopathieverträglich, ohne Menthol
- Bestbewertung in der Zeitschrift ÖKO-Test (Jahrbuch Kleinkinder 2007 und 2008)

Nur in Apotheken erhältlich, PZN 8771777



#### nenedent® Kinderzahncrème mit Fluorid 3-fach Schutz vor Karies: Xylit, Fluorid, Kieselgel

- mit einem kindgerechten Anteil von 500 ppm zahnschmelzhärtendem Fluorid
- mit 12 % karieshemmendem Xylit
- Bestbewertung in der Zeitschrift ÖKO-Test (Jahrbuch Kleinkinder 2007 und 2008)

In Apotheken erhältlich, PZN 8771783



#### nenedent® Kinderzahncrème homöopathie- verträglich mit 500 ppm Fluorid und 13 % Xylit

- milder Kieselgel-Putzkörper
- milchzahngerechter Abriebwert (RDA: ca. 40)
- frei von ätherischen Ölen, mentholfrei

In Apotheken erhältlich, PZN 727 59 35



Neu  
von Dentinox

Dentinox KG, Nunsdorfer Ring 19, 12277 Berlin, [www.dentinox.de](http://www.dentinox.de)

die so genannte Nuckelflaschenkaries – die Kleinen gehen abends mit einem Fläschchen Saft, Milch oder gezuckertem Kindertee ins Bett, damit sie besser einschlafen. Langes und wiederholtes Saugen gibt jedoch den Kariesbakterien Gelegenheit, sich enorm zu vermehren. Damit die Milchzähne keinen Schaden nehmen, sollten Eltern ihre Kinder möglichst früh von der Flasche entwöhnen.

## *Fissuren brauchen Fluorid*

Nach der Einschulung sollten Kinder die Erwachsenen-Zahnpasta mit ihrem höheren Fluoridgehalt mitbenutzen, denn jetzt kommen schon die ersten bleibenden Zähne. Den Anfang machen die so genannten Sechser-Molaren: Die Backenzähne am Ende der Milchzahnreihe sind besonders anfällig für Karies – wegen der Grübchen in der Kaufläche. Diese Fissuren müssen zweimal täglich gründlich geputzt werden. Falls dem Kind die Zahnpasta der Eltern nicht schmeckt, bietet sich eine spezielle Junior-Zahnpasta an – sie ist kindgerecht mild, enthält aber trotzdem ausreichend Fluorid.

Bei der Wahl der richtigen Zahnpasta für ihren Nachwuchs sollten Eltern genau hingucken. Die bunten Tuben von Kinder- und Juniorzahnpasten ähneln sich sehr, aber eine Verwechslung kann Folgen haben – denn die Fluorid-Konzentrationen unterscheiden sich erheblich. Zahnpasten für Kinder unter sechs Jahren müssen deutlich weniger Fluorid enthalten (höchstens 500 ppm) als Junior- oder Erwachsenenzahnpasten. Zu viel Fluorid im Kleinkindalter kann später an den bleibenden Zähnen eine Fluorose hervorrufen: Sie äußert sich durch weißliche bis bräunliche Verfärbungen an der Zahnschmelzoberfläche.

## *Ab Zwölf an die Zwischenräume denken*

Etwa mit zwölf Jahren endet der Zahnwechsel, das bleibende Gebiss ist kom-

## *Fissurenversiegelung schützt vor Karies*

Die Kauflächen der bleibenden Backenzähne weisen zum Teil tiefe Grübchen auf. Diese so genannten Fissuren können Kinder oft nur schwer putzen – für Kariesbakterien ein gefundenes Fressen. Die Fissurenversiegelung ist eine vorbeugende zahnärztliche Maßnahme, um an den besonders kariesgefährdeten Stellen die Eintrittspforte der Bakterien zu verschließen. Zu diesem Zweck wird der Zahnschmelz zunächst gereinigt, dann mit einem Säuregel leicht angegraut und schließlich mit einem Kunststofflack versiegelt. Die Behandlung ist völlig schmerzfrei. Sie sollte bald nach dem Durchbruch der Backenzähne erfolgen.



Die Fissurenversiegelung der ersten und zweiten bleibenden Backenzähne zählt zu den kassenzahnärztlichen Leistungen, die gesetzlich versicherte Patienten zwischen 6 und 17 Jahren kostenfrei in Anspruch nehmen dürfen.

plett – abgesehen von den Weisheitszähnen. Spätestens jetzt sollten auch die Zahnzwischenräume täglich gereinigt werden. Die Kinder sind nun alt genug, um selbstständig eine Zahnseide anzuwenden. Den richtigen Gebrauch lassen sie sich am besten in der Zahnarzt-Praxis zeigen.

## *Keine Lust auf Putzen?*

Richtiges Zähneputzen will gelernt sein – und gehört nicht unbedingt zu den Lieblingsbeschäftigungen von Kindern. Damit die Mundhygiene leichter fällt, sollten Eltern gute Vorbilder sein und auf spielerisches Lernen setzen. Gemeinsam putzen macht mehr Spaß, dabei darf der Nachwuchs auch mal bei den Erwachsenen bürsten. Lustige Lieder, Zahnputzbücher und Hörspielkassetten motivieren zusätzlich.

Als hilfreich erweist sich oft die Anschaffung einer elektrischen Zahnbürste. Die Technik weckt den Spieltrieb, steigert den Putzspaß und erleichtert zudem die Reinigung. Grundsätzlich eignen

sich Elektrobürsten schon ab drei Jahren. Experten empfehlen anfangs die Kombination mit einer altersgerechten Handzahnbürste, damit das Kind auch die manuelle Putztechnik erlernt.

## *Zeitig zum Zahnarzt*

Die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde empfiehlt

- den ersten Zahnarztbesuch bereits im Alter von sechs bis acht Monaten,
- den zweiten rund ein Jahr darauf nach dem Durchbruch der ersten Backenzähne,
- und den dritten nach dem zweiten Geburtstag, wenn das Milchgebiss komplett ist.

Die ersten Kontrolltermine dienen vor allem dem Ziel, die Praxis kennenzulernen und dabei angstfreie Erfahrungen zu machen. So fassen die Kinder Vertrauen zum Zahnarzt, der ja zunächst völlig schmerzlos einfach nur das Gebiss kontrolliert. Frühe Vorsorge verhindert spätere Ängste – werden Vorboten der Karies früh genug erkannt, tut die Behandlung gar nicht weh.

# Zahnschmerzen

## Was hilft im Notfall?

**Au Backe! Kaum etwas ist schlimmer als Zahnschmerzen. Zu allem Übel quälen sie oft ausgerechnet nachts oder am Wochenende. Jetzt tut erste Hilfe Not.**

Diese üble Erfahrung kennt wohl Jeder: Plötzlich und ohne Vorwarnung schmerzt ein Zahn – pulsierend, bohrend, stechend oder dumpf-drückend. Die heftigen Beschwerden sind kaum auszuhalten. Passiert das Unheil in der Nacht, ist an Schlaf nicht mehr zu denken. Am Tag ist der Patient selbst für einfache Tätigkeiten kaum noch zu gebrauchen, und im Kopf kreist nur noch ein Gedanke: Wie stoppe ich den Schmerz?

### *Notdienst oder abwarten?*

Niemand geht wirklich richtig gern zum Zahnarzt. Doch wer schlimme Schmerzen hat, sollte möglichst schnell in die Praxis kommen. Der Zahnarzt kann nicht nur die Beschwerden wirksam lindern, er kann vor allem auch die Ursachen für den Schmerz ergründen – und effektiv behandeln.

Was aber tun, wenn die Pein ausgerechnet am Samstag einsetzt? Oder mitten in der Nacht? Tatsächlich treten Zahnschmerzen häufig nach dem Zubettgehen auf. Denn meistens steckt dahinter eine Entzündung – durch die Bettwärme dehnt sich das entzündete Gewebe aus und drückt auf den Nerv. An Wochenenden und Feiertagen stellt sich jeder Patient die Frage: Abwarten und irgendwie über die Zeit retten, um am nächsten Werktag zum vertrauten Zahnarzt zu gehen – oder lieber gleich

den zahnärztlichen Notdienst anrufen? Als Faustregel gilt: Ständige starke Schmerzen, die sich auf Druck auch noch verschlimmern, sind ein klarer Fall für den Notdienst. Auch wenn die Wange sichtbar geschwollen ist, sollte die Behandlung möglichst schnell erfolgen.

Liegt dagegen die Ursache der Beschwerden auf der Hand – zum Beispiel eine herausgefallene Füllung oder ein abgebrochener Zahn –, können Sie eventuell warten, bis Ihre Praxis wieder öffnet.

### *Tipps zur ersten Hilfe*

Um den Zeitraum bis zur Behandlung möglichst beschwerdefrei zu überstehen, gibt es einige Tipps, mit denen Sie über die Runden kommen:

- Sie können versuchen, die Schmerzen mit natürlichen Mitteln zu lindern. Kauen Sie zum Beispiel mit dem beschädigten Zahn auf einer Gewürznelke herum, oder tropfen Sie Nelkenöl auf die schmerzende Stelle. Hilfreich können auch vorsichtige Spülungen mit Kamillen- oder Salbeitee sein.
- Mit rezeptfreien Schmerzmitteln aus der Apotheke lassen sich auch Zahnschmerzen wirksam lindern. Mittel der Wahl sind zum Beispiel Ibuprofen, Naproxen oder Paracetamol. Präparate mit Acetylsalicylsäure (ASS) sind dagegen weniger empfehlenswert, da sie die Blutungsneigung erhöhen. Falls der Zahnarzt einen Zahn ziehen oder einen Eiterherd öffnen muss, könnte es dann zu einer verstärkten Blutung kommen.

### *Heilung braucht Ruhe*

Nach dem Zahnarztbesuch sind die Schmerzen nicht unbedingt sofort vorbei. Speziell wenn ein Zahn gezogen werden musste oder eine aufwändige Behandlung erforderlich war, kann es auch anschließend noch weh tun. Der Zahnarzt wird seinem Patienten in diesem Fall ein wirksames Schmerzmittel verordnen. Unterstützend sollte der Patient körperliche Aktivitäten möglichst vermeiden, denn sie können das Nachbluten fördern und die Schmerzen verstärken. Auch ein Verzicht auf Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol ist anzuraten.





# Zahnersatz zum Nulltarif

## Vorsicht Mogelpackung!

**„Zahnersatz zum Nulltarif“:  
Solche Angebote geistern  
neuerdings verstärkt durch die  
Medienlandschaft. Auch einige  
Krankenkassen werben mit  
diesem Versprechen um Versi-  
cherte. Doch meistens handelt  
es sich um eine Mogelpackung.**

Die Aussicht klingt verlockend: Viele der rund 70 Millionen gesetzlich Krankenversicherten in Deutschland sollen Zahnersatz künftig kostenlos bekommen. Doch die überwiegende Mehrheit der Zahnärzte hält diese Angebote für problematisch – sie fürchten erhebliche Risiken und Nebenwirkungen. „Dahinter verbirgt sich in den allermeisten Fällen eine Mogelpackung“, warnt beispielsweise die Kassenzahnärztliche Vereinigung Bayerns in einer Patienteninformation.

### *Das Ende der freien Arztwahl*

„Zahnersatz zum Nulltarif“ wird vor allem von Firmen angeboten, die Kronen, Brücken und Implantate billigst in Fernost einkaufen und dann in Deutschland vertreiben. Der Nulltarif gilt aber nur für die sogenannte Regelversorgung. Sobald sich der Patient für eine ästhetisch oder funktional anspruchsvollere Lösung entscheidet, entstehen Mehrkosten.

Der Nulltarif ist deshalb letztlich nur ein Lockangebot, um Patienten erst einmal in die Praxis zu bringen. Der Patient beraubt sich mit Zahnersatz zum Nulltarif der freien Arztwahl. Wer ihm für die Zahnersatzversorgung in den Mund schaut, entscheidet nicht mehr er selbst, sondern die Krankenkasse. Möglicherweise muss er dafür zu einem völlig unbekanntem Zahnarzt wechseln, mit dem die Krankenkasse zusammenarbeitet. Die vom

Gesetzgeber garantierte freie Arztwahl wird damit ausgehebelt.

Aber auch der Zahnarzt, der Zahnersatz zum Nulltarif anbietet, opfert dafür seine Unabhängigkeit und Freiheit. Die Krankenkasse schreibt ihm vor, bei welchem Dentallabor er den Zahnersatz zu beziehen hat. Deshalb stehen die meisten Zahnärzte dem Angebot „Zahnersatz zum Nulltarif“ skeptisch gegenüber.

### *Persönliches Vertrauen entscheidet*

Somit werden gleich zwei wertvolle Beziehungen beendet. Der Patient muss sich von seinem Zahnarzt verabschieden, bei dem er vielleicht schon viele Jahre in Behandlung war, mit dem er in dieser Zeit ein Vertrauensverhältnis aufgebaut hat und der seine Ansprüche, Wünsche oder Gewohnheiten gut kennt. Dieses persönliche Vertrauensverhältnis entsteht nicht von heute

auf morgen, und es hat einen entscheidenden Anteil am Behandlungserfolg, weshalb auch nur etwa zehn Prozent aller Patienten häufiger den Zahnarzt wechseln.

### **Erfolg mit dem Labor vor Ort**

Ähnliches gilt für das Verhältnis zwischen Zahnarzt und Zahntechniker. Schon um lange Transportwege und Wartezeiten zu vermeiden, sucht sich der Zahnarzt sein zahntechnisches Labor vor Ort. Das ist auch bei Nachbesserungen oder Reparaturen von Vorteil. Und auch hier wächst gegenseitiges Vertrauen erst durch langfristige und erfolgreiche Zusammenarbeit. Durchaus üblich ist sogar die Kooperation mit mehreren Labors, weil jedes für sich auf besondere Weise spezialisiert ist.

### **Wohnortnahe Versorgung gefährdet**

Würden sich Nulltarif-Angebote durchsetzen, käme es langfristig zu Engpässen in der zahnärztlichen Versorgung. An einer wohnortnahen und flächendeckenden Versorgung können die Nulltarif-Anbieter nämlich gar nicht interessiert sein. Hierzulande garantieren die Kassenzahnärztlichen Vereinigungen, dass jeder in seiner Nähe optimal zahnmedizinisch betreut wird. Dazu gehören auch der zahnärztliche Notdienst, ein Gutachterwesen und Patientenberatungsstellen. Zum „Nulltarif“ ist das alles aber nicht zu haben.

Jörg Pompetzki

## **Klosterzahnärztin geht in den Ruhestand Schwester Assumpta legt den Bohrer aus der Hand**

**Im bayerischen Kloster Mallersdorf ging vor kurzem eine Ära zu Ende: Nach über 100 Jahren schloss die Zahnstation des Klosters ihre Pforten. Die zahnmedizinische Versorgung der Schwestern liegt künftig in weltlichen Händen.**

Das Kloster Mallersdorf kann auf eine lange Geschichte zurückblicken. Von der Gründung im Jahr 1109 bis zur Säkularisation 1803 lebten und wirkten dort Benediktinerinnen. Danach kam das klösterliche Leben für Jahrzehnte zum Erliegen. Erst im Jahr 1869 kauften die „Armen Franziskanerinnen“ von Pirmasens die Gebäude und siedelten von der Pfalz nach Niederbayern über. Die Schwestern hatten zunächst keine eigene zahnmedizinische Versorgung. 1901 beschloss die Ordensleitung, diesem Missstand abzuwehren. Eine Schwester wurde zur Zahnärztin ausgebildet und versorgte fortan ihre Mitschwester. 1911 wurde sogar eine eigene Zahnklinik im Kloster eingerichtet. Schwester Assumpta ist die letzte Zahnärztin in Ordenstracht. Aus Altersgründen legte die 70-Jährige nun den Bohrer aus der Hand.

### **Exotin an der Uni**

Noch heute erinnert sich Schwester Assumpta an ihr Studium in München: „Die Universität war eine völlig andere Welt für mich. Ich habe im Sommersemester angefangen und da gab es nicht viele Veranstaltungen für Erstsemester. Also belegte ich eine Vorlesung in Zoologie und landete versehentlich bei den Tiermedizinerinnen.“ Doch schnell fand sich die Schwester in der neuen Umgebung zurecht. „Ich habe einfach alle angesprochen, und da merkten die, dass ich kein anderer Mensch bin, nur weil ich einen Schleier trage.“ Sie machte ihren Doktor und wurde schließlich Assistenz-



Über 40 Jahre leitete Schwester Assumpta die Zahnstation im bayerischen Kloster Mallersdorf.

zahnärztin. Danach kehrte sie ins Kloster Mallersdorf zurück.

Auch Patienten von außerhalb des Klosters kamen gerne zu ihr. Die Ordensschwester gilt als Expertin für Alterszahnheilkunde. „Ich habe mich intensiv mit Kiefergelenkserkrankungen beschäftigt. Davon sind ältere Menschen ja oft betroffen“, berichtet sie. Probleme mit dem Kiefergelenk können die Ursache vieler verschiedener Beschwerden sein. Ihre Erfahrung würde Schwester Assumpta gerne noch an ihre Nachfolger weitergeben, aber nur, wenn sie gefragt wird. Aufdrängen will sie sich nicht. Was sie mit ihrem Mehr an Zeit im Ruhestand anfängt, wusste sie einige Wochen vor ihrem letzten Arbeitstag noch nicht. „Darüber mache ich mir erst Gedanken, wenn es so weit ist“, antwortete sie.

Leo Hofmeier



# Zahnhalsskaries Vorsorge rettet Zähne

**Liegt der Zahnhals frei, tut das nicht nur weh – es besteht auch ein hohes Risiko für Zahnhalsskaries. Wird sie nicht rechtzeitig behandelt, droht der Zahnverlust. Durch sorgfältige Mundhygiene und regelmäßige Zahnarztbesuche beugen Sie vor.**

**Z**iehend, stechend oder glühend: So beschreiben Patienten ihre Schmerzen, wenn die Zähne empfindlich sind. Viele Menschen kennen die unangenehme Erfahrung, dass Essen und Trinken weh tun – beim Verzehr von Eiscreme, einer kalten Apfelschorle oder einer hei-

ßen Suppe möchten sie am liebsten laut „Aua“ schreien. Ursache für die Pein sind meistens freiliegende Zahnhälse.

## **Gereizter Nerv**

Gesunde Zähne umhüllt der harte Schmelz wie ein natürlicher Schutzmantel – er lässt sich von kalt oder heiß, süß oder sauer nicht irritieren. Der Zahnhals allerdings, der normalerweise unter dem Zahnfleisch liegt, besitzt keinen Schmelz. Zieht sich das Zahnfleisch jedoch mit den Jahren zurück, liegt das empfindliche Zahnbein (Dentin) frei. Es ist von vielen winzigen Röhrchen durchzogen – durch offene Eingänge dieser Dentinkanälchen können kalte Getränke, heiße Speisen oder im Speichel gelöster Zucker an den Nerv im Inneren

des Zahns gelangen. Der signalisiert solch starke Reize als Schmerzimpuls ans Gehirn.

## **Empfindliches Dentin**

Freiliegendes Dentin tut nicht nur weh, es ist auch besonders kariesgefährdet. Denn das Zahnbein leistet dem Angriff der Plaquebakterien deutlich weniger Widerstand als der Zahnschmelz. Werden Beläge nicht regelmäßig gründlich weggeputzt, produzieren die Bakterien aggressive Säuren, die das Dentin leicht durchlöchern können. Wird Zahnhalsskaries nicht frühzeitig vom Zahnarzt behandelt, kann sie schnell bis zur Wurzel vordringen. Von Wurzelkaries sind vor allem ältere Patienten betroffen. Bei ihnen fehlt häufig das Warnsignal

Schmerz – schreitet die Krankheit deshalb unbemerkt fort, kann der Zahn unter Umständen nicht mehr gerettet werden.

### **Entzündetes Zahnfleisch**

Eine häufige Ursache für den Rückzug des Zahnfleischs ist die Parodontitis. Von dieser chronischen Entzündung des Zahnhalteapparats sind vor allem Erwachsene betroffen – das Risiko nimmt mit dem Alter zu. Nach den Ergebnissen der aktuellen Deutschen Mundgesundheitsstudie ist Parodontitis schon bei den 35- bis 44-jährigen Bundesbürgern weit verbreitet: In dieser Altersgruppe leiden fast 75 Prozent unter der Zahnfleischentzündung. Ältere sind noch stärker betroffen – vier von zehn über 65-Jährigen leiden sogar an einer schweren Form der Parodontitis.

Mit sorgfältiger Mundhygiene beugen Sie einer Parodontitis vor. Wichtig ist vor allem die Reinigung des Zahnfleischsaums und der Zwischenräume. Falls sich hier bakterielle Beläge bilden, nisten sich die Mikroorganismen im Spalt zwischen Zahn und Zahnfleisch ein. Aus diesen Taschen lassen sie sich mit der normalen Zahnbürste nicht mehr entfernen – es kommt zu einer chronischen Entzündung, das Zahnfleisch weicht zurück.

### **Schrubben schadet**

Um Schaden abzuwenden, sollten Sie die ersten Anzeichen einer Parodontitis unbedingt ernst nehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt, falls das Zahnfleisch geschwollen oder gerötet ist, wenn es beim Putzen blutet oder falls Sie einen unangenehmen Mundgeruch bemerken.

Das Zahnfleisch weicht nicht nur bei unzureichender Mundhygiene zurück. Auch eine falsche Putztechnik kann auf Dauer die Zahnhäule freilegen. Auf intensives Hin- und Herschrubben oder zu starken Druck mit der Bürste reagiert

das Zahnfleisch unter Umständen empfindlich und zieht sich zurück.

### **Richtig putzen**

Mit der richtigen Putztechnik können Sie freiliegende Zahnhäule vermeiden:

- Führen Sie die Bürste in kleinen Kreisbewegungen über die Zähne.
- Putzen Sie grundsätzlich vom Zahnfleisch zu den Zähnen (von rot nach weiß). Setzen Sie die Bürste dabei schräg an, und zwar so, dass die Borsten nicht unter den Zahnfleischsaum geraten.
- Drücken Sie nicht zu stark. Ein Gefühl für den idealen Anpressdruck bekommen Sie, wenn Sie mit dem Kopf Ihrer Zahnbürste auf die Küchenwaage drücken, bis diese etwa 150 Gramm anzeigt.
- Wechseln Sie Ihre Zahnbürste nach spätestens drei Monaten aus. Alte, zerfaserte Borsten können das Zahnfleisch verletzen.
- Reinigen Sie einmal am Tag auch die Zwischenräume – mit Zahnseide oder Zwischenraumbürste. Lassen Sie sich die korrekte Anwendung in Ihrer Praxis erklären.

### **Fluorid hilft**

Wenn Ihre Zähne sensibel reagieren oder falls das Putzen weh tut, sollten Sie möglichst bald Ihren Zahnarzt informieren. Er kann frei liegende Zahnhäule wirksam behandeln, indem er die feinen Dentinkanälchen mit einem fluoridhaltigen Lack oder einem speziellen Kunststoff versiegelt. Die Behandlung kann bei Bedarf wiederholt werden. Die Schmerzempfindlichkeit lässt sich jedoch nur dann dauerhaft beseitigen, wenn ihre Ursache – zum Beispiel Parodontitis – erfolgreich behandelt wird. Wenn der Zahnhals frei liegt, vernachlässigen die Betroffenen unter Umständen die Mundhygiene, weil das Putzen weh tut – ein Teufelskreis. Er lässt sich mit geeigneten Pflegeprodukten durchbrechen: Zahnbürsten für empfindliche Zähne verfügen über abgerundete, weiche Schonborsten. Spezielle Zahnpasten scheuern deutlich weniger als eine normale Zahncreme, reinigen also sanfter. Zusätzlich kann eine fluoridhaltige Mundspülung oder ein Fluoridgelee die Empfindlichkeit der Zahnhäule verringern.

### **Vorsicht Zahnerosion**

Viele Lebensmittel geben den Zähnen Saures: Zahlreiche Obstsorten, Fruchtriegel, viele Fertiggerichte sowie Fruchtsäfte, Smoothies, Softdrinks und Sportgetränke enthalten Säuren, die den Zahnschmelz aufweichen. Nach dem Genuss solcher Lebensmittel sollten Sie sich nicht direkt die Zähne putzen, sondern eine halbe Stunde warten. Weitere Faktoren, die eine Zahnerosion begünstigen, sind unbewusstes Zähneknirschen im Schlaf, häufiges Sodbrennen und ein verminderter Speichelfluss. Mit zunehmendem Schmelzabbau wird die Zahnoberfläche stumpf und verliert ihren Glanz. Schreitet die Erosion fort, reagieren die Nerven empfindlich. Um Zahnerosion zu vermeiden, sollten Sie Softdrinks und Fruchtsäfte in Maßen genießen sowie Obst oder Süßigkeiten nur direkt nach einer Hauptmahlzeit verzehren. Die regelmäßige Anwendung von fluoridhaltigen Mundspüllösungen beugt einem Schmelzschwund vor. Sind die Zähne bereits schmerzempfindlich, helfen hoch konzentrierte Fluoridgelee.



## Braucht mein Kind eine Zahnspange?

In vielen Kindermündern geht es kreuz und quer: Zahnfehlstellungen sind nicht nur ein kosmetisches Problem, sie erhöhen auch das Kariesrisiko und beeinträchtigen die Kaufunktion. Außerdem kann es immer wieder zu Zahnfleischverletzungen kommen, wenn das Kind in die Schleimhaut beißt. Die Kauflächen werden häufig falsch belastet und dadurch übermäßig stark abgeschliffen.

**Ausgeprägte Fehlstellungen können Eltern selbst erkennen:**

- **Vorbiss:** Die unteren Schneidezähne beißen vor die oberen.
- **Rückbiss:** Die unteren Frontzähne stehen gegenüber den oberen zurück.
- **Engstand:** Die Zähne bilden keinen ordentlichen Bogen, sie stehen dicht verkantet oder verdreht.

• **Tiefbiss:** Die unteren Frontzähne beißen tief hinter die oberen, teilweise sogar bis in das Zahnfleisch hinter den oberen Zähnen.

Fast alle Fehlstellungen lassen sich durch eine Zahnspange beheben. Sie kann in der Regel eingesetzt werden, wenn die ersten bleibenden Zähne durchgebrochen sind; die Kinder sind dann meist zwischen acht und neun Jahre alt.

Nach Ansicht des Berufsverbandes der Deutschen Kieferorthopäden könnte vielen Kindern eine langwierige Behandlung erspart werden, wenn sie



schon mit fünf Jahren einmal zum Kieferorthopäden gehen würden. Frühzeitig erkannte Fehlstellungen lassen sich oft schon mit spielerischen Muskelübungen oder anderen einfachen Maßnahmen behandeln.

PROMOTION

### Mehr Freude am Lachen

Wer schöne Zähne besitzt, hat gut lachen. Die moderne Zahnmedizin bietet viele Möglichkeiten, ein ästhetisches Gebiss zu erhalten. Auch wenn manchmal ein Zahnverlust nicht zu vermeiden ist – Lücken können heute perfekt mit einer Brücke oder einem Implantat geschlossen werden.



Damit er lange hält, muss auch Zahnersatz sorgfältig gepflegt werden. Wer mehr fürs Zahnfleisch und seine

Implantate tun möchte, für den kommt die zusätzliche Pflege mit einem speziellen Gel in Frage – z. B. durimplant aus dem Prophylaxe-Shop des Zahnarztes oder aus der Apotheke. Das Gel kann vor Zahnfleischentzündungen schützen. Es sollte mindestens einmal täglich um Implantate oder zur Entzündung neigende Stellen aufgetragen werden, am besten abends nach dem Zähneputzen.

### Elektrisch Putzen erleichtert die Zahnpflege

Elektrische Zahnbürsten können das tägliche Putzen erleichtern und die Mundhygiene verbessern. Wie eine zusammenfassende Analyse von über 42 Studien mit fast 4.000 Patienten ergab, sind elektrische Modelle gegenüber einer Handzahnbürste im Vorteil. Bewährt haben sich unter anderem Elektrozahnbürsten mit einem rotierenden und pulsierenden Putzsystem (zum Beispiel von Oral B). Geräte mit einer solchen Technologie reinigen gründlicher als eine herkömmliche manuelle Zahnbürste. Ein weiterer Vorteil: Modelle mit einem so genannten Timer geben nach zwei Minuten ein Signal – die empfohlene Mindestputzdauer wird von vielen Verwendern einer



Handzahnbürste nicht erreicht. Oral B bietet unterschiedliche Aufsteckbürsten an – z. B. für die Standardpflege, zur sanften Reinigung oder speziell für Kinderzähne.

### Zähne schonend aufhellen

Gutes Aussehen stärkt das Selbstbewusstsein. Für viele Menschen spielen weiße und glänzende Zähne dabei eine entscheidende Rolle. Kein Wunder daher, dass sich spezielle Whitening-Produkte immer größerer Beliebtheit erfreuen. So sollen beispielsweise besondere Inhaltsstoffe in der Signal White Now-Zahnpasta helfen, das natürliche Weiß der Zähne nach und nach zurückzugewinnen – auf schonende



Art, ohne Bleichen oder starke Scheuerwirkung. In durchgeführten Versuchsreihen des Herstellers konnten äußerliche Zahnverfärbungen nach vierwöchiger Anwendung sichtbar reduziert werden. Gleichzeitig stärken die White Now-Produkte mit ihrem Fluorid auch den Zahnschmelz. Sie sind erhältlich als Zahnpasta und Mundspülung.

**Oktober 1989: Wenige Wochen vor dem Mauerfall ergriffen tausende DDR-Bürger ihre Chance, über Nachbarländer in den Westen zu fliehen. LÜCKENLOS sprach mit dem niedersächsischen Zahnärztehepaar Dr. Marion und Dr. Rolf Mahlke über ihre Flucht über die Deutsche Botschaft in Prag.**



20 Jahre nach der Flucht: Zahnärztehepaar Dr. Marion und Dr. Rolf Mahlke im Park der Deutschen Botschaft in Prag – vor einem bronzefarbenen Trabi als Symbol des Freiheitswillens.

## „Freiheit vermisst man nur, wenn sie abwesend ist“

**LÜCKENLOS:** *Welches waren die Gründe, die Sie wie auch viele andere DDR-Bürger und Familien vor 20 Jahren bewegten, Hals über Kopf eine Flucht aus der DDR in ein neues Leben zu wagen?*

**Mahlke:** Hauptgründe waren die gesundheitlichen Probleme unseres Sohnes infolge Umweltverschmutzung, die unerträgliche Fremdbestimmung der Lebensgeschichte durch den Staat

für seine Patienten per Markensystem und Einzelzuweisung zugeteilt. Pro Monat gab es nie mehr als acht Marken für die Patientenversorgung mit Kronen oder Prothesen (eine Marke für eine Prothese). Wurzelbehandlungsinstrumente wurden beispielsweise 1988 den Behandlern der „Kreispoliklinik“ überhaupt nicht zugeteilt, weil dafür die Devisen fehlten.

Ab 1989 spürten wir als Eltern wegen der Atemwegserkrankung unseres dreijährigen Sohnes selbst die dramatisch zugespitzten Versorgungsengpässe. Fachärztlich empfohlene Maßnahmen gegen eine Asthma-Entstehung konnten nicht durchgeführt werden, nur weil wir in der DDR

**Mahlke:** Zunächst die ersten Glücksgefühle, als wir nach turbulenter Fahrt nach Prag endlich sicher die dortige Deutsche Botschaft zusammen mit vielen anderen Flüchtlingen erreicht hatten. An dieser Stelle gilt unser Dank dem damaligen gesamten Botschaftsteam. Dann die Massenausreise am 4. Oktober zusammen mit 11.000 Flüchtlingen über das Gebiet der DDR: Angst, doch noch im letzten Moment aus dem Zug geholt werden zu können, wechselte mit der Hoffnung, die Freiheit bald erreicht zu haben. Die Stimmung im Zug beschreiben zu wollen, würde ein Buch füllen. Den Überschwang gemischter Gefühle, die Tränen der Freude, als wir die Grenze überquerten, werden wir unser Leben lang nicht mehr vergessen.

Wir danken allen, die uns während und nach unserer Flucht geholfen haben und Anteil daran haben, dass wir seit 1989 ein sinnerfülltes Leben in Frieden und Freiheit führen können. Und niemals sollte man vergessen: Freiheit vermisst man nur, wenn sie abwesend ist!



Ankunft in Hof/Bayern am 5. Oktober 1989: Die DDR-Flüchtlinge werden von einer jubelnden Menschenmenge begrüßt.

und die Partei sowie die allgegenwärtigen Sachzwänge in vielen Bereichen der Arbeitswelt und Lebensgestaltung. So bekam man als Zahnarzt zum Beispiel die Behandlungsmöglichkeiten

lebten. Unsere Wut auf das kommunistische Regime erreichte vor unserer Flucht ihren Höhepunkt.

**LÜCKENLOS:** *Welche Erinnerungen verbinden Sie speziell mit Ihrer Flucht?*

Künstliche Lichtquelle	Schmiedeeisen	Gehilfin auf dem Bauernhof	Palästinensersorganisation	aus großer Ferne	feste Vermutung	span. Mehrzahlartikel	Marinedienstgrad	schwarzweißer Rabenvogel	Figur der Quadrille	Experiment	kurz für: in dem	
19	9			eine bildende Kunst								
Staat in Westafrika				Tanzbewegung (franz.)		portofrei		sehr starker Wind	14			
5					ungefähr	Knickspur	11			Fest der Auferstehung	Laut des Ekels	
Idol			Aspik	1. gewählter Reichspräsident				ab jetzt		französisch: ja	6	
eine Tonart		Teil einer Zeitung				Hunnenkönig (5. Jh.)	Lurchtier					
15				der Auffassung sein		im Jahre (latein.)			Höhenzug im Weserbergland		Luftreifen	
Sehhilfe	altersbedingte Hautfalte	eine Augenkrankheit		Ausguck auf Schiffen					10	Angeh. o. mittelamerik. Volks	deklarieren	
			3			japanischer Politiker, † 1909		Seihgerät		Verlademaschine	7	
prähistorischer Abschnitt						Hauptstadt von Ruanda	tropische Baumsteppe					
				geistliches Gericht im MA.		von geringer Größe			17	unaufhörlich	chin. Feldmaß (rund 6,5 Ar)	
Bein-gelenk	4		Tinten-fisch-art		12		Sieger im Wett-kampf	harz-loser Nadel-baum			be-stimmter Artikel	
						Flug-zeug-halle	perfekte, genaue Abbil-dung					
an-führen, führen			das eigene Staats-gebiet	natür-licher Kopf-schmuck				Ab-schieds-wort			Gewinn-spiel	
altes Apo-theker-gewicht	Kinder-krank-heit	uneigen-nütziger Mensch			2			1	Wasser-fahr-zeug	franz. Mehr-zahl-artikel		
				türk.-armen. Ruinen-stadt			eine Bienen-krankheit	Hülle der In-sekten-puppe			Schutz-heiliger	
				Kinder-bau-stein		.Verbote-nes' in der röm. Antike				13	tieri-sches Fett	Zustim-mung (Abk.)
franzö-sisches Kugel-spiel		folglich, deshalb		Ver-suchs-raum (Kw.)				Metall-Säure-Ver-bindung	altgriech. Philo-sophen-schule			
großes Last-schiff					18	indische Büffel-butter	ver-dächtig				16	
	20			Abk.: Neu-erschel-nung		Stadt an der Weißen Elster	8		Frage-wort		Initialen des Malers Renoir	
Spiel-fläche		wieder-holt, erneut								ital. Ab-schlo-ds-gruß		
priester-liches Gebet				ein US-Geheim-dienst				süßen				

DEKE-PRESS-1722-4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Gewinnen Sie ein Wochenende in Salzburg für 2 Personen

# Salzburg: Stadt mit Weltformat



**Selten findet man auf kleinem Raum ein dermaßen harmonisches Zusammenspiel zwischen Landschaft und Architektur, Kunst und Kultur, Tradition und Moderne.**

Ein Spaziergang durch die von Mönchs-, Festungs- und Kapuzinerberg eingerahmte Stadt lässt Geschichte atmen und überrascht gleichzeitig mit spannenden Ausblicken auf Modernes. Den internationalen Ruhm verdankt Salzburg dem unvergleichbaren Charme seines Stadtbilds – die Altstadt zählt zum besonders schützenswerten Weltkulturerbe. Der berühmteste Sohn der Stadt verzaubert bis heute Musikliebhaber aus aller Welt: Wolfgang Amadeus Mozart, dessen Geburtshaus zu den meistfotografierten Motiven zählt, wurde am 27. Januar 1756 in Salzburg geboren. Hier schuf der weltberühmte Komponist über 350 Werke und legte damit den Grundstein seiner einzigartigen Karriere.

## Mitmachen und gewinnen!

**Ihr Preis:** Ein Wochenende für zwei Personen (2 Übernachtungen inkl. eines reichhaltigen Frühstücksbuffets, Willkommensgetränk, 1x Kaffee und Kuchen im Café Konditorei Fürst) im Austria Trend Hotel Europa.

**Weitere Infos:**

[www.medius-plus.com](http://www.medius-plus.com)



**So geht's:** Lösen Sie das nebenstehende Kreuzworträtsel und schicken Sie eine ausreichend frankierte Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrem Absender an:

**B & R MedienService, Stichwort Salzburg, Zeithstr. 30-38, 53721 Siegburg.**

Einsendeschluss: 31.03.2010

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barabgeltung des Preises ist nicht möglich. Der Gewinner wird unter allen Einsendungen durch das Los ermittelt und benachrichtigt.

## Impressum

### LÜCKENLOS

ist eine Publikation der Herausgebergemeinschaft der Kassenzahnärztlichen Vereinigungen\* Bayerns, Bremen, Hessen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Schleswig-Holstein und Westfalen-Lippe (Körperschaften des öffentlichen Rechts).

### Sitz der Herausgebergemeinschaft:

Zahnärzthehaus Bayern,  
Fallstraße 34, 81369 München

### Verlag:

B & R MedienService GmbH  
Zeithstr. 30-38, 53721 Siegburg  
GF: Johann B. Rosenbaum (V.i.S.d.P.)  
Anzeigenleitung: Birgit Jülich  
Telefon: 02241 / 1774-13, Fax: -20  
E-Mail: [birgit.juelich@brmedien.de](mailto:birgit.juelich@brmedien.de)

### Redaktion:

Petra Kniebes, Ulrike Lentze,  
Andreas Geschuhn; Telefon: 0221 / 9415348  
Rupprechtstraße 5, 50937 Köln  
E-Mail: [redaktion@medienbuero-mail.de](mailto:redaktion@medienbuero-mail.de)  
Grafik: Yvonne Schoberth

### Fotos:

Titel Shotshop\_gqy-202, Shotshop\_l62-7c7, Colgate, Digitalpress-Fotolia.com; S. 2/3 DAK, Pixelio/Rose, Pixelio/wu-buster, Mausini, Shotshop\_jza-7r, Klosterfrau, Pixelio/Hofschläger; S. 4-6 Shotshop\_l62-7c7, Colgate; S. 7 Shotshop\_kbl-h5; S. 8/9 Digitalpress-Fotolia.com, KZVB; S. 10/11 Shotshop\_gqy-202, Pixelio/www.JenaFoto24.de; S. 12/13 Kreuzsler, KZVN (2); S. 15 Tourismus Salzburg (5), Austria Trend Hotels & Resorts

### Druck:

mediaprint PerCom GmbH & Co. KG  
Am Busbahnhof 1, 24784 Westerrönfeld



**Erscheinungsweise:** Einmal pro Quartal

Nachdruck nur mit Genehmigung der Herausgeber.

\*Die Kassenzahnärztlichen Vereinigungen gewährleisten die flächendeckende zahnmedizinische Versorgung der Bevölkerung. Sie kümmern sich um den Notdienst und sichern die Qualität der zahnärztlichen Behandlung.

Schmerzfrei genießen:

# DYNEXAN<sup>®</sup> Mundgel



Stoppt den  
Schmerz!

bei:

- ✓ Aphthen
- ✓ Prothesendruckstellen
- ✓ Zahnfleischentzündungen



[www.gesundermund.de](http://www.gesundermund.de)

**kreussler**  
PHARMA

■ alkoholfrei ■ zuckerfrei ■ laktosefrei

**DYNEXAN<sup>®</sup> Mundgel.** Wirkstoff: Lidocainhydrochlorid 1H<sub>2</sub>O. **Anwendungsgebiete:** Zur zeitweiligen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen an Mundschleimhaut, Zahnfleisch und Lippen. **Hinweis zu Risiken und Nebenwirkungen:** Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Stand der Information** April 2009. **Chemische Fabrik Kreussler & Co. GmbH, 65203 Wiesbaden. [www.kreussler.com](http://www.kreussler.com)**