

LÜCKENLOS

Das Patientenmagazin Ihrer Kassenzahnärztlichen Vereinigung

Jul | Aug | Sep 2010

*Mikrokosmos
Mundraum:*
**Bürsten gegen
Bakterien**



**Auch die Dritten
brauchen Pflege**



*Zahnärzte
mit Herz:*
**Nothilfe in
aller Welt**



**Für Sie zum
Mitnehmen**

**Zahnmedizinische
Versorgung:
Deutschland
in Führung**



Liebe Leserinnen und Leser,

die eigenen Zähne sind ein wertvolles Gut, das sorgfältig gepflegt werden sollte – denn wir haben nur die einen. Japanischen Forschern ist es zwar bei Mäusen gelungen, fehlende Zähne nachwachsen zu lassen. Ob dies jemals beim Menschen möglich ist, steht jedoch in den Sternen. Eine Alternative zum täglichen Zähneputzen ist also nicht in Sicht. Um Schäden durch Karies oder Parodontitis zu vermeiden, müssen auch die Zahnzwischenräume regelmäßig gereinigt werden. Warum das so wichtig ist und welche Hilfsmittel sich dafür eignen, lesen Sie in unserem Schwerpunkt-Thema „Problemzone Zahnzwischenraum“ (S. 4).

Auch wenn Sie die häusliche Mundhygiene noch so sorgfältig betreiben, ganz allein können Sie Ihre Zähne nicht gesund erhalten. Ohne die professionelle Unterstützung durch den Zahnarzt geht es nicht. Die allermeisten Bundesbürger suchen ihn mindestens einmal im Jahr auf. Oft entsteht hier ein „Bund fürs Leben“: Untersuchungen zeigen, dass eine große Mehrheit der Patienten in Deutschland ihrem Zahnarzt über viele Jahre die Treue hält. Für dieses Vertrauen in unseren Berufsstand wollen wir uns hier einmal ganz herzlich bedanken. Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihr Praxisteam

INHALT

Zahnärzte mit Herz: Hilfswerk Deutscher Zahnärzte.....03

Problemzone Zahnzwischenraum: Bürsten gegen Bakterien.....04

Strahlend lächeln mit Veneers07

Zahnmedizinische Versorgung: Deutschland führt08

Auch die Dritten brauchen Pflege.....10

Preisrätsel: Gewinnen Sie drei Übernachtungen auf Usedom.....14

Impressum15



Tag der Zahngesundheit: „Lachen ist gesund“

Am 25. September ist es wieder soweit: Der „Tag der Zahngesundheit“ wird bundesweit mit zahlreichen Events auf das Thema Mundhygiene aufmerksam machen. In diesem Jahr lautet das Motto „Lachen ist gesund“ – denn Humor und Heiterkeit steigern nicht nur das Wohlbefinden. Lachen baut außerdem Stress ab, aktiviert fast 100 Muskeln im ganzen Körper und stärkt das Immunsystem. Wenn einem Menschen das Lachen vergeht – etwa weil er sich wegen schlechter oder schief stehender Zähne schämt –, kann das zu erheblichen gesundheitlichen und seelischen Beeinträchtigungen führen.

Vor dem Urlaub zum Zahnarzt

Schlimmer als Heimweh: Zahnschmerzen trüben die Urlaubsfreude enorm. Diesen Ferien-Frust müssen Sie nicht riskieren – wenn Sie vor der Abreise zum Zahnarzt gehen. Er wird Ihren Mund vorausschauend untersuchen und eventuelle Problembereiche behandeln, die unterwegs zu unliebsamen Überraschungen führen könnten. Eine professionelle Zahnreinigung rundet den perfekten Urlaubsscheck ab.



LÜCKENLOS im Internet

Das Interesse an LÜCKENLOS steigt stetig, viele Patienten möchten das Magazin regelmäßig lesen. Es ist ausschließlich in der Zahnarzt-Praxis erhältlich. Wenn Sie in einem Quartal nicht zur Vorsorge oder Behandlung kommen, oder falls das Magazin in Ihrer Praxis vergriffen sein sollte, müssen Sie dennoch keine Ausgabe verpassen – denn LÜCKENLOS gibt es auch im Internet. Unter www.lueckenlos.info können Sie nicht nur die aktuelle Ausgabe ganz in Ruhe anschauen. Sie finden im Archiv außerdem sämtliche Artikel, die bisher im Heft erschienen sind. Auch das Preisrätsel ist online abrufbar. Klicken Sie doch einmal rein!



Zahnärzte mit Herz

Hilfswerk Deutscher Zahnärzte: Missstände an der Wurzel packen

Das Motto „Missstände an der Wurzel packen“ gilt für Dr. Klaus Winter nicht nur in seiner Zahnarztpraxis. Auch bei seinem ehrenamtlichen Engagement als Vorsteher der Stiftung „Hilfswerk Deutscher Zahnärzte für Lepra- und Notgebiete“ (HDZ) ist es ober-

die Schulung von (Zahn-)Ärzten gefördert. Dass die Spenden bei der Stiftung in guten Händen sind, belegt das Spendensiegel vom Deutschen Zentralinstitut für soziale Fragen seit vielen Jahren. Auch Charity-Watch (www.charitywatch.de) nimmt Spendensammler unter die Lupe

Perspektive sind, ist für uns ein nicht mehr wegzudenkender Teil des Lebens geworden“, sagt Dr. Klaus Winter. Dass dem so ist, zeigt auch der von beiden Zahnärzten geleistete Zeitaufwand für die ehrenamtliche Tätigkeit. Abgesehen von Verwaltungsaufgaben und Inspektionsreisen packt das Zahnärztepaar jedes Jahr bis zu 25.000 Tüten aus – gefüllt mit Altgold, dessen Erlös als Spende an die Stiftung geht.



Dr. Klaus Winter besucht die vom Hilfswerk Deutscher Zahnärzte neu eingerichtete Kinder- und Neugeborenen-Station des St. Mulumba-Hospitals in Thika (Kenia).

te Prämisse. Zusammen mit seiner Frau Helga engagiert sich Klaus Winter seit Gründung der Stiftung 1987 ehrenamtlich für die humanitäre Hilfe. Das HDZ wird weltweit dort aktiv, wo staatliche Hilfsmaßnahmen nicht greifen und große Hilfsorganisationen nicht vertreten sind – um Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten.

Jede Spende kommt gut an

Allein im Jahr 2009 stellte das HDZ über eine Million Euro für umfassende Hilfsprojekte zur Verfügung. Mit dem Geld wurden Zahnstationen, Kinderheime, Schulen und Krankenstationen gebaut und komplett ausgestattet. Mit Spendenmitteln wurde auch die Schul- und Berufsausbildung junger Menschen, die Einrichtung von Arbeitsstätten und

und bescheinigt: „Die Stiftung Hilfswerk Deutscher Zahnärzte für Lepra und Notgebiete packt Missstände bei der Wurzel. Dabei legt sie großen Wert auf Transparenz und Wirtschaftlichkeit. Der Jahresabschluss kann sich sehen lassen: Wer hundert Euro spendet, darf sicher sein, dass den Bedürftigen dieser Welt 91 Euro direkt zukommen werden. Auch die übrigen neun Euro werden nicht verschwendet. Sie dienen nachvollziehbar dazu, die Stiftung aktionsfähig zu halten.“

Das Hilfswerk bringt Hoffnung

„Für uns ist das ehrenamtliche Engagement eine wichtige Bereicherung. Das Leid anderer zu lindern und jenen Menschen Hoffnung zu bringen, die ohne

Die Leprainsel gab den Anstoß

Das Hilfswerk Deutscher Zahnärzte wurde 1981 als „Patenschaft niedersächsischer Zahnärzte für Lepragebiete“ vom Göttinger Zahnarzt Carl Heinz Bartels gegründet. Anstoß war seine Reise zur thailändischen Leprainsel Ko Klan. Damals vegetierten dort über 1.000 Leprakranke unter unvorstellbaren Lebensbedingungen. Es mangelte an allem – eine zahnmedizinische Versorgung der ausgestoßenen Menschen war nicht einmal in Ansätzen denkbar. Bartels berührte das Elend so tief, dass er nach seiner Rückkehr sofort mit dem Aufbau des Hilfswerks begann. Es wurde 1987 in eine Stiftung umgewandelt – Dr. Klaus Winter führt sie seit 14 Jahren.

Weitere Informationen zum HDZ finden Interessierte unter www.hilfswerk-z.de.

Hilfe für Haiti

Das Hilfswerk Deutscher Zahnärzte bittet um finanzielle Unterstützung für die Opfer der Erdbebenkatastrophe in Haiti:

Konto-Nr. 000 4444 000

Deutsche Apotheker- und Ärztebank
BLZ 250 906 08

Stichwort: Haiti sf/HDZ



Problemzone Zahnzwischenraum

Bürsten gegen Bakterien

Auf Zähnen, Zahnfleisch und Zunge siedeln mehr als 700 Bakterien-Arten. Die meisten Keime sind harmlos oder sogar nützlich. Manche können jedoch großen Schaden anrichten – wenn die Mundhygiene vernachlässigt wird.

Ein Platz für Keime: Unsere Mundhöhle bietet Bakterien ein wahres Schlachtfeld. Tropische Temperaturen, ständige Feuchte, zahllose Schlupfwinkel zwischen den Zähnen und auf der Zunge sowie regelmäßige Mahlzeiten sorgen für eine Bevölkerungsexplosion – täglich wachsen zwischen Lippen und Rachen Milliarden von Mikroorganismen heran. Auf ihren Siedlungsflächen bilden die Bakterien einen sogenannten Biofilm: In dieser Lebensgemeinschaft „kommunizieren“ die verschiedenen Arten miteinander, organisieren teilweise

gemeinsam die Versorgung mit Nährstoffen und die Entsorgung von Abfallprodukten.

In den Schluchten der Zunge

Die meisten Keime siedeln in den Krypten auf dem Zungenrücken. Diese schluchtartigen Vertiefungen bieten optimalen Schutz und ständig Nahrung – an jeder einzelnen Schleimhautzelle drängeln sich hier bis zu 100 Bakterien. Wer unten keinen Platz findet, weicht nach oben aus, auf die Papillen; diese warzenartigen Erhebungen nehmen unter anderem Geschmacksreize wahr. Vermengt mit abgestorbenen Schleimhautzellen, Nahrungsresten, Speichel und weißen Blutkörperchen bilden die Keime auf der Zunge einen pelzigen Belag. Er kann sich leicht zum Verursacher von Mundgeruch entwickeln. Gegen schlechten Atem hilft daher in vielen Fällen ein Zungenreiniger, mit dem die Bakterien einmal täglich vom Zungenrücken abgeschabt werden.

Die bakterielle Besiedlung der Schleimhäute im Mund stellt für den Körper in aller Regel kein Problem dar. Im Gegenteil: Viele Mitglieder der Lebensgemeinschaft Biofilm schützen das Gewebe vor Eindringlingen und unterstützen das Immunsystem. Krankheitserreger haben es zudem auf der Schleimhaut schwer, da sich deren Zellen rasch erneuern. Ganz anders sieht es an der Zahnoberfläche aus – der Schmelz ist zwar sehr hart, aber nicht zur Erneuerung fähig. Schädliche Keime können hier schnell einen Biofilm bilden, der sich innerhalb weniger Stunden zu einem geschlossenen Bakterienrasen entwickeln kann.

Klebrige Plaque

Mit Zahnbürste, Zahnseide und Zwischenraumbürstchen werden bakterielle Biofilme auf mechanische Weise von den Zahnoberflächen entfernt. Das funktioniert am besten, wenn die Mikroorganismen wenig Zeit hatten, um am Schmelz Plaque zu bilden. Insbe-

sondere Streptokokken sind in der Lage, schnell einen hartnäckigen Zahnbelag entstehen zu lassen. Die Hauptverursacher von Karies nutzen dazu einen Trick: Sie setzen den in der menschlichen Nahrung enthaltenen Zucker zu großen, langkettigen Kohlenhydraten zusammen. Diese Vielfachzucker ummanteln die Bakterien und dienen ihnen nicht nur als Nahrungsreserve – die klebrigen Kohlenhydrate verfestigen zudem die Plaque und erschweren damit deren Entfernung mit der Zahnbürste. Deshalb ist das tägliche Putzen so wichtig: Erfolgt die Reinigung zu selten oder werden Gebissbereiche wie etwa die Zahnzwischenräume regelmäßig vernachlässigt, können speziell Karieserreger rasch einen stabilen Belag bilden, der sich mit den Mitteln der häuslichen Mundhygiene nicht mehr beseitigen lässt.

Angriff aufs Zahnfleisch

Durch regelmäßige Zahnpflege kann der Mensch die „Evolution“ in seiner Mundhöhle positiv beeinflussen. Denn das Bürsten und Fädeln bekämpft jene Mikroorganismen, deren unkontrollierte Vermehrung gesundheitliche Probleme schafft. So lassen sich insbesondere die Verursacher von Zahnfleischentzündungen relativ leicht von den Zahnoberflächen entfernen. Anders als die kariesauslösenden Kokken können sie nicht so bald eine fest anhaftende Plaque bilden.

Dennoch leiden rund 80 Prozent der Erwachsenen in Deutschland unter einer Zahnfleischentzündung (der Zahnarzt spricht von Gingivitis). Eine wesentliche Ursache dürfte sein, dass die Reinigung der Zahnzwischenräume von vielen Menschen vernachlässigt wird. Werden

die Gingivitis-Erreger hier längere Zeit in Ruhe gelassen, können sie sich krankhaft vermehren und das Zahnfleisch angreifen.

Wenn es beim Putzen blutet

Typisches Symptom einer Gingivitis ist rotes, geschwollenes und empfindliches Zahnfleisch, das beim normalen Putzen oder bei der Anwendung von Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen blutet. Auch ein anhaltend schlechter Atem oder unangenehmer Geschmack im Mund sind häufig Folge einer Zahnfleischentzündung. Wird nichts gegen die Gingivitis unternommen, kann sie sich zur Parodontitis verschlimmern: Die Entzündung breitet sich im gesamten Zahnbett aus und greift schließlich sogar den Knochen an – die befallenen Zähne verlieren ihren Halt (mehr zum



TePe
We care for healthy smiles.

Vertrauen Sie dem Marktführer*

ZEIGEN SIE ZÄHNE

Professionelle Mundhygiene für zu Hause

Warum die Pflege zwischen den Zähnen so wichtig ist?
Mit der Zahnbürste putzt man die Außen- und Innenseiten und die Kauflächen. Der Zahn hat aber zwei weitere Seiten – zwischen den Zähnen – die schnell vergessen werden. Wussten Sie, dass die meisten Zahnkrankheiten zwischen den Zähnen entstehen? Mit einer regelmäßigen Reinigung zwischen den Zähnen kann man die Entstehung von Plaque und Zahnstein und dessen Folgekrankheiten wie Karies und Parodontitis vermeiden.

TePe Interdentalbürsten



Besuche uns auf Facebook: „TePe Interdentalbürsten & Zahnbürsten“
*Quelle: Nelson Vandenbrink & B. Apfelmeyer, 2012



mittel der Wahl, um Beläge aus den Zwischenräumen zu entfernen. Für Ungeübte und bei eng stehenden Zähnen erleichtert gewachste Zahnseide das Einführen. Hilfreich für Erstverwender und Kinder kann Zahnseide im Halter sein. Ist der Anwender etwas routinierter, empfiehlt sich wegen des besseren Putzeffekts ungewachste Seide.

Wer Schwierigkeiten im Umgang mit Zahnseide hat, kann zur Not auf eine Mundspüllösung zurückgreifen. Nach einer aktuellen Untersuchung der Stiftung Warentest (Zeitschrift „test“, Heft 2/2010) können mehrere Produkte bei täglicher Anwendung effektiv zur Zahnpflege beitragen: Die Note „gut“ sowohl beim Schutz vor Karies als auch vor Gingivitis erhielten Chlorhexamed Zahnfleisch-Schutz Mundspül-Lösung, Meridol Mundspüllösung, Odol-med3 Extreme Mundspül-Lösung, One Drop Only Mundspüllösung Zx3 und Sensodyne Zahnspül-Lösung für schmerzempfindliche Zähne.

Kleine Bürstchen, große Wirkung

Sind die Zahnzwischenräume bereits größer, werden sie am besten mit Interdentalbürstchen gesäubert. Ihre mikrofeinen Borsten sind bezüglich der Effektivität allen anderen Hilfsmitteln zur Reinigung der Zahnzwischenräume überlegen. Interdentalbürsten sind im Prinzip leicht anzuwenden – einfach behutsam in den Zwischenraum einführen und vorsichtig mehrfach hin und her bewegen. Wichtig ist jedoch die Wahl der richtigen Größe: Lässt sich das Bürstchen nur unter Krafteinsatz in die Lücke schieben, ist es zu groß. Besteht andererseits zu viel Spielraum, erfolgt keine optimale Reinigung. Im Zweifel hilft der Zahnarzt – er kann seinem Patienten genau sagen, welche Zwischenraumbürste für ihn geeignet ist.

So wenden Sie Zahnseide richtig an

Für die richtige Handhabung von Zahnseide braucht man etwas Übung: Schneiden Sie ein rund 50 Zentimeter langes Fadenstück von der Rolle ab. Wickeln Sie beide Enden jeweils so um den Mittelfinger, dass Sie in der Mitte ein etwa fünf Zentimeter langes Stück über die Daumen oder Zeigefinger spannen können. Drücken Sie den aufgespannten Faden vorsichtig in einen Zahnzwischenraum und polieren Sie dann die Innenflächen rechts und links, indem Sie die Zahnseide behutsam und nicht mit Druck vier bis fünf Mal an beiden Zähnen auf und ab bewegen. Gleiten Sie dabei vorsichtig auch bis unter den Zahnfleischsaum.

Zur Reinigung im Oberkiefer hat sich das Aufspannen der Zahnseide zwischen Daumen und Zeigefinger bewährt. Zum Säubern der unteren Zahnreihe spannen Sie den Faden besser über beide Zeigefinger. Für jeden Zwischenraum sollte ein frisches Fadenteilstück verwendet werden.

Thema Parodontitis lesen Sie in der nächsten Ausgabe von LÜCKENLOS). Werden die Zähne oder einzelne Gebissbereiche nicht regelmäßig geputzt, können sich schädliche Bakterien dort schnell vermehren – unter Umständen entzündet sich das Zahnfleisch an den befallenen Stellen bereits nach einer Woche.

Zahnzwischenräume nicht vergessen

Ohne Unterstützung von außen haben die Abwehrzellen nur geringe Chancen, dem Ansturm der Erreger dauerhaft standzuhalten. Die Bürste bringt's: Wird der Belag am Zahnfleischsaum konsequent mechanisch attackiert, klingt eine Gingivitis schon nach wenigen Tagen wieder ab. Unterstützend hilft der Zahnarzt – bei einer professionellen Zahnrei-

nigung in der Praxis werden alle Beläge und damit die Auslöser von Zahnfleischentzündungen gründlich beseitigt. Um einer erneuten Infektion vorzubeugen, kommt es ganz entscheidend darauf an, bei der täglichen Mundhygiene auch an die Zahnzwischenräume zu denken. Sie werden jedoch viel zu oft vergessen: Das zeigt der auffallend niedrige Verbrauch von Zahnseide und Zwischenraumbürsten in Deutschland. So müsste der Konsum von Zahnseide etwa 40 Mal höher sein, würden die Zwischenräume den zahnärztlichen Empfehlungen entsprechend häufig und intensiv gereinigt.

Zahnseide oder Mundspüllösung?

Ist das Zahnfleisch noch nicht zurückgewichen und stehen die Zähne normal nebeneinander, ist Zahnseide das Hilfs-

Strahlend lächeln mit Veneers

Abgebrochene, verfärbte oder schief stehende Zähne – ästhetische Mängel lassen sich oft leicht beheben, zum Beispiel mit Veneers.



Hightech für perfektes Aussehen: Veneers sind hauchdünne Verblendschalen aus Keramik, die wie ein Furnier auf die sichtbare Außenfläche des Zahns geklebt werden. Sie eignen sich vor allem für kosmetische Korrekturen – bei zu kurzen, zu schmalen oder schiefen Zähnen, Lücken, Schmelzdefekten und Verfärbungen sorgt die Verblendung mit Veneers für eine harmonische Optik.

Das Anbringen von Veneers zählt zu den schonendsten zahnmedizinischen Verfahren. Der Zahnarzt muss lediglich eine dünne Schmelzschicht abtragen, bevor er die Verblendschale auf den Zahn kleben kann. Bei der Versorgung mit einer Krone müsste dagegen sehr viel mehr Zahnschicht abgeschliffen werden.

Filigrane Maßarbeit

Obwohl äußerst filigran und kaum sichtbar, sind Veneers sehr belastbar: Sie halten bei guter Mundhygiene in der Regel viele Jahre lang, verfärben

sich nicht und bleiben so schön wie am ersten Tag. Wenn der Patient sich für eine Versorgung mit Veneers entschieden hat, erfolgt in der Praxis zunächst eine vorbereitende professionelle Zahnreinigung. Anschließend wird die Zahnfarbe analysiert, damit die Keramikfacetten sich später perfekt in die Zahnreihe einfügen. Nächster Schritt ist eine minimale Präparation durch leichtes Schleifen der entsprechenden Zahnflächen. Danach nimmt der Zahnarzt einen Abdruck vom Behandlungsbereich. Nach diesem fertigt der Zahntechniker im Labor das Veneer an. Dessen Herstellung ist eine filigrane Maßarbeit: Die Verblendschale soll in Farbe und Form ganz natürlich wirken – dabei ist sie nur einen halben Millimeter dick. Schließlich setzt der Zahnarzt das dentale Kunstwerk ein; es wird mit einem speziellen Kunststoffkleber befestigt. Neben den konventionellen Veneers gibt es so genannte Non-Prep-Veneers: Sie sind noch dünner und können ohne vorherige Präparation direkt aufgeklebt werden – der Zahn muss nicht angeschliffen werden.

Schönheit hat ihren Preis

Die Kosten für Veneers werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezuschusst. Bei Privatpatienten kommt es auf den jeweiligen Versicherungsvertrag an – sie sollten vorher mit ihrer Versicherung Kontakt aufnehmen. Eine kostengünstige Alternative zur Veneertechnik ist die Zahnumformung mit Komposit. Dieser zahnfarbene Kunststoff wird schichtweise auf die zu korrigierende Stelle aufgetragen und mit blauem Kaltlicht gehärtet. Für die Behandlung muss der Zahn nicht angeschliffen, sondern lediglich aufgeraut werden. Die Methode ist also sehr zahnschonend – und relativ preiswert, da keine Laborkosten anfallen.

Mehr Freude am Implantat...



**Pflegen Sie
Ihr Zahnfleisch effektiv
und schützen Sie
Ihr Implantat zuverlässig
durch die Anwendung
von durimplant.**

Implantat-Pflege-Gel
durimplant

durimplant erhalten Sie im
Prophylaxeshop Ihrer Zahnarztpraxis
oder in der Apotheke (PZN-4999590)

www.durimplant.com

lege artis Pharma GmbH + Co KG
Postfach 60, D-72132 Dettenhausen, Tel.: +49 (0) 71 57 / 56 45 - 0
Fax: +49 (0) 71 57 / 56 45 50, E-Mail: info@legeartis.de
Internet: www.legeartis.de

Deutschland führt in der zahnmedizinischen Versorgung

Beste Leistungen, geringste Zuzahlungen

Das deutsche Gesundheitswesen steht immer wieder in der Kritik – zu Unrecht, wie der Blick ins Ausland zeigt. Insbesondere zahnmedizinisch ist kaum ein Volk so gut versorgt wie wir.

Auch die Patienten selbst leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung ihrer Zähne. Laut einer Studie der Europäischen Union haben in keinem EU-Land im vergangenen Jahr so viele Menschen eine Zahnarztpraxis aufgesucht wie in Deutschland. Vor allem die Vorsorgeuntersuchungen nehmen die Bundesbürger sehr ernst. Und das wirkt sich positiv auf den Gebisszustand aus. So belegt Deutschland bei der Zahngesundheit einen Spitzenplatz. LÜCKENLOS vergleicht die zahnmedizinischen Leistungen in acht großen

EU-Ländern (Quelle: „Bedarfsgerechte Gesundheitsversorgung bei begrenzten Mitteln“, Studie des Fritz Beske Instituts für Gesundheits-System-Forschung).

Belgien

Die Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten für Zahnerhaltung. Der Patient muss aber in Vorleistung gehen und bekommt dann einen Zuschuss von der Krankenkasse. Die Eigenbeteiligung kann bis zu 25 Prozent der Behandlungskosten betragen. Zahnersatz wird generell erst ab dem 50. Lebensjahr bezuschusst und zwar mit maximal 25 Prozent der Gesamtkosten.

Dänemark

Die Krankenkassen übernehmen zwischen 35 und 60 Prozent der Kosten für Zahnerhaltung. Von Zuzahlungen befreit sind lediglich Kinder und Schwerbehinderte. Zahnersatz ist generell keine Leistung des öffentlichen Gesund-

heitssystems. Die Kosten dafür trägt der Patient in voller Höhe.

Frankreich

Für zahnerhaltende Behandlungen gibt es einen Zuschuss von 70 Prozent. Den Rest trägt der Patient. Härtefälle sind von der Zuzahlung befreit. Für Zahnersatz ist ein Antrag bei der Krankenkasse zu stellen. Wird er genehmigt, gelten die gleichen Regeln wie bei der Zahnerhaltung.

Großbritannien

Im Nationalen Gesundheitsdienst (NHS) gibt es drei Standardsätze für Zuzahlungen: Der Patient muss je nach Aufwand 19, 53 oder 231 Euro selbst bezahlen. Härtefälle sind von der Zuzahlung befreit. Der NHS leistet aber lediglich eine Grundversorgung. Alles was darüber hinausgeht, muss der Patient in voller Höhe selbst bezahlen.

Italien

Wer sich in den Zentren des Nationalen Gesundheitsdienstes behandeln lässt, muss nichts zuzahlen. Allerdings gibt es dort wie in Großbritannien lediglich eine Grundversorgung.



Niederlande

Zahnärztliche Behandlungen sind für Kinder und Jugendliche bis zum 22. Lebensjahr kostenlos. Danach müssen alle Leistungen privat bezahlt werden. Ausnahmen gibt es für Härtefälle. Die einzige Zahnersatzleistung ist eine Vollprothese. Auch für diese muss der Patient 25 Prozent zuzahlen.

Österreich

Zahnerhaltende Maßnahmen werden ähnlich wie in Deutschland von den Krankenkassen in voller Höhe übernommen. Der Eigenanteil bei herausnehmbarem Zahnersatz beträgt zwischen 25 und 50 Prozent. Festsitzender Zahnersatz (z. B. Implantate) ist eine reine Privatleistung.

Schweiz

Die Krankenversicherungen übernehmen nur die Kosten für Behandlungen, die durch eine „schwere und nicht vermeidbare Krankheit des Kausystems“ bedingt sind. Alle anderen Leistungen müssen selbst bezahlt werden.

Zum Vergleich: Die Leistungen in Deutschland

Maßnahmen, die der Zahnerhaltung dienen, werden im Rahmen des Sachleistungsprinzips von den Krankenkassen übernommen. Dazu zählen insbesondere Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen, Röntgenaufnahmen, Kompositfüllungen (Einschichttechnik) im Frontzahn- und Amalgamfüllungen im Seitenzahnbereich. Außerdem übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für chirurgische Behandlungen, für die Behebung von Zahnfehlstellungen bei Kindern und Jugendlichen sowie für die Behandlung von Entzündungen des Zahnhalteapparats. Wählen Versicherte eine höherwertige Versorgung, müssen sie zuzahlen. Zur Versorgung mit Zahnersatz und Zahnkronen erhalten die Versicherten sogenannte „befundorientierte Festzuschüsse“. Diese entsprechen 50 Prozent der Kosten für eine Regelversorgung. Wenn der Patient regelmäßig bei der Vorsorge war (Bonusheft), erhöht sich dieser Zuschuss um bis zu 30 Prozent. Die Mehrkosten für Zahnersatz, der über die Regelversorgung hinausgeht (z. B. Suprakonstruktionen auf Implantaten), haben die Versicherten selbst zu tragen.

Fazit: Die deutschen Versicherten erhalten im internationalen Vergleich die besten zahnmedizinischen Leistungen für die geringsten Zuzahlungen. Insbesondere zahnerhaltende Maßnahmen werden in vielen Fällen in voller Höhe von den Kassen bezahlt. Wer seine Zähne pflegt und regelmäßig zum Zahnarzt geht, benötigt unter Umständen bis ins hohe Alter keinen Zahnersatz. Ist dies eines Tages doch der Fall, macht sich der regelmäßige Zahnarztbesuch durch höhere Festzuschüsse bezahlt.

Leo Hofmeier



„Ja, die mögen wir“

nenedent® Kinderzahncreme Schutz und Pflege für Kinderzähne

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

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

Mehr Informationen
finden Sie unter
www.dentinox.de

nenedent® Kinderzahncreme ohne Fluorid für Kinder, die ausreichend Fluorid erhalten

- mit 13 % karieshemmendem Xylit, homöopathieverträglich, ohne Menthol
- milder Kieselgel-Putzkörper
- Bestbewertung in der Zeitschrift ÖKO-Test (Jahrbuch Kleinkinder 2007 und 2008)



nenedent® Kinderzahncreme 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)



nenedent® Kinderzahncreme homöopathie- verträglich mit Fluorid und Xylit

- mit einem kindgerechten Anteil von 500 ppm zahnschmelzhärtendem Fluorid
- mit 13 % karieshemmendem Xylit, homöopathieverträglich, ohne Menthol
- milder Kieselgel-Putzkörper



Neu
von Dentinox

Zahnersatz

Auch die Dritten brauchen Pflege

Die Mundgesundheit älterer Menschen hat sich in der Vergangenheit deutlich verbessert. Ganz ohne Prothesen geht es dennoch bei den meisten nicht. Herausnehmbarer Zahnersatz muss heute jedoch kein Handicap mehr bedeuten – wenn er sorgfältig gepflegt wird.



Fehlende Zähne müssen heute kein gesundheitliches oder gesellschaftliches Handicap mehr sein. Denn die moderne Zahnmedizin und Zahntechnik ist in der Lage, auch mit einer Prothese die volle Funktion und eine ansprechende Ästhetik wieder herzustellen. Solange der Patient noch eigene Zähne hat, ist grundsätzlich die Anfertigung einer Teilprothese möglich. Voraussetzung ist allerdings, dass die natürlichen Zähne fest im Knochen sitzen, um der Teilprothese als Ankerung dienen zu können.

Viele Patienten, die eine Vollprothese erhalten haben, machen sich Sorgen, ob ihre Dritten unter allen Umständen haften. Gegen die Furcht vor peinlichen Situationen helfen spezielle Haftmittel: Moderne Haftcremes gewährleisten einen starken Halt der Prothese und geben Sicherheit. Gleichzeitig sorgen sie dafür, dass weniger Speisereste in den Raum

zwischen Prothese und Schleimhaut eindringen – damit verringert sich das Risiko von Entzündungen.

Aller Anfang ist schwer

Wenn der Zahnarzt die Dritten einsetzt, hat sein Patient allen Grund zum Strahlen: Endlich kann er wieder kraftvoll zu beißen und aus vollem Herzen lachen. Das neue Leben mit dritten Zähnen ist allerdings gewöhnungsbedürftig. Denn anfangs empfinden die meisten Menschen ihre Prothese als Fremdkörper im Mund. Und wenn sie zum ersten Mal etwas sagen wollen, erschrecken sie über ihre eigene Stimme: Die Aussprache hat sich verändert, und vor allem Zischlaute kommen nicht ganz reibungslos über die Lippen. Viele Prothesenträger haben deshalb in den ersten Tagen Angst vorm Sprechen und fürchten sich vor dem Essen. Die schwierige Anfangsphase lässt

sich aber mit Geduld und Übung sehr gut meistern:

- Beim Reden muss sich die Zunge erst an die veränderten Verhältnisse im Mund gewöhnen. Aber keine Sorge: Das Sprechen mit der Prothese können Sie trainieren. Lesen Sie sich laut etwas vor, und plaudern Sie zunächst möglichst viel mit vertrauten Menschen.
- Essen Sie anfangs nur weiche und zerkleinerte Speisen, die sich leicht kauen lassen. Belasten Sie den Kiefer gleichmäßig, damit die Prothese nicht abhebeln kann.
- Tragen Sie Ihre Prothese möglichst ständig, auch im Schlaf. Jedes Herausnehmen erschwert die Eingewöhnung.

Schmerzhafte Druckstellen und Entzündungen

Selbst bei optimalem Sitz der Prothese lassen sich Druckstellen nicht immer ver-

meiden. Beim Tragen neuer Prothesen kann es oft schon in der Eingewöhnungsphase zu Beschwerden kommen, weil die Schleimhaut verstärkt angegriffen wird. Doch dagegen ist Abhilfe möglich: Ein Mundgel mit natürlichen oder synthetischen Wirkstoffen kann Schmerzen und Entzündungen lindern.

Wenn die Prothese drückt oder wehtut, sollte der Patient in jedem Falle seinen Zahnarzt aufsuchen, um ihren korrekten Sitz prüfen zu lassen. Grundsätzlich gilt: Auch die Dritten brauchen Pflege – und der halbjährliche Kontrollbesuch beim Zahnarzt ist genauso wichtig wie zuvor. Wird die Prothese zu selten überprüft, ist ein optimaler Sitz nicht gewährleistet. Es besteht dann die Gefahr einer chronischen Entzündung der Schleimhaut. Wird sie nicht rechtzeitig behandelt, kann sich die Entzündung auf den gesamten

Mundbereich ausdehnen und schließlich auch innere Organe wie Herz und Lunge in Mitleidenschaft ziehen.

Passt die Prothese nicht mehr richtig, wirkt sich das außerdem ungünstig aufs Essverhalten aus. Wenn das Kauen Beschwerden bereitet, werden feste Nahrungsmittel und Rohkost schließlich gemieden. Das beeinträchtigt nicht nur die Gesundheit, mit dem Spaß am Essen geht auch Lebensqualität verloren.

Nach jeder Mahlzeit putzen

Die „Dritten“ können zwar nicht an Karies erkranken. Dennoch müssen auch sie sorgfältig gepflegt werden – eine unzureichende Reinigung reduziert schon bald den Tragekomfort der Prothese erheblich. Bakterielle Beläge am Zahnersatz begünstigen Entzündungen im Mund, die die Schleimhaut schädigen und Schmer-

zen verursachen können. Zahnprothesen sollten nach jeder Mahlzeit gereinigt werden. Das ist ohne weiteres mit der normalen Zahnbürste möglich. Etwas effektiver und leichter zu handhaben sind spezielle Prothesenzahnbürsten. Besser als eine normale Zahncreme eignet sich ein Prothesen-Zahngel.

Zur Reinigung wird der Zahnersatz aus dem Mund genommen. Vor dem Wiedereinsetzen der Prothese sorgt die Anwendung einer Mundspüllösung für ein frisches Gefühl. Bilden sich trotz regelmäßiger Pflege hartnäckige Ablagerungen auf den Dritten, sollten diese in der Zahnarztpraxis entfernt werden. Ob die Prothese auch im Schlaf getragen werden sollte, entscheidet der Zahnarzt. Rät er dazu, die Dritten herauszunehmen, sollten Sie sie über Nacht in einem Glas mit sauberem Wasser aufbewahren.



BEGO Security:

Sicherheit. Garantiert.

Die neue 5 Jahre-Rundum-Sorglos-Versicherung für Zahnersatz und Implantate.

Fordern Sie noch heute unverbindlich Infomaterial unter der kostenfreien*

Service-Hotline 0800-2028-000
an oder fragen Sie
Ihren Zahnarzt.

*aus dem deutschen Festnetz



Hilfe bei schmerzempfindlichen Zähnen

Etwa jeder dritte Erwachsene in Deutschland leidet unter schmerzempfindlichen Zähnen. Charakteristisches Symptom ist ein plötzlicher und scharfer Schmerz, der manchmal nur ein paar Sekunden, oft aber auch einige Minuten anhält. Typische Auslöser sind zum Beispiel Eiscreme, heiße und kalte Getränke, Saures oder Süßigkeiten. Ursache der Beschwerden sind meistens freiliegende Zahnhälse. Wenn die Zähne sensibel reagieren, kann sich das nachteilig auf die Mundgesundheit auswirken: Betroffene vernachlässigen unter Umständen die Zahnhygiene, weil das Putzen wehtut. Abhilfe ist durch geeignete Pflegeprodukte möglich. Spezielle Zahnbürsten, Zahnpasten und Zahnpülungen (z. B. elmex SENSITIVE) schützen die freiliegenden Zahnhälse und lindern damit die Beschwerden. Darüber hinaus kann der Zahnarzt die schmerzempfindlichen Bereiche mit einer innovativen Technologie versiegeln. Die Desensibilisierungs-Paste elmex SENSITIVE PROFESSIONAL wird schnell und einfach mittels eines Polierkelchs an den schmerzsensiblen Zahnhälse eingearbeitet – zum Beispiel im Rahmen einer professionellen Zahnreinigung. Die Paste verschließt die Reizeleiterkanälchen im Zahnbein: Diese Maßnahme führt zu einer sofortigen und deutlichen Linderung der Schmerzen.

5 Jahre Versicherungsschutz für Implantat-Versorgungen

Anstelle von Kronen, Brücken oder Prothesen lassen sich immer mehr Menschen Implantate einsetzen. Die künstlichen Zahnwurzeln werden biss- und wackelfest in den Kieferknochen eingeschraubt – anschließend kann der Zahnarzt darauf je nach Bedarf Einzelzähne, Brücken oder Prothesen montieren (Suprakonstruktion). Implantate sollten natürlich möglichst lange halten. Für Zahnersatz, der mit BEGO-Implantaten ausgeführt wird, gewährt der Hersteller einen Versicherungsschutz von fünf Jahren. Bei Einsatz von ausgewählten BEGO Dentalmaterialien und dem Kauf von Versicherungscoupons für die eingesetzten Legierungen ist auch die Suprakonstruktion für bis zu 5 Jahre versichert. Bei einer Reparatur oder Neuankfertigung ist neben den Kosten für Material und Laborarbeiten auch das Zahnarzt Honorar – soweit es nicht von der Krankenkasse oder einer Zusatzversicherung erstattet wird – eingeschlossen.

Weitere Informationen unter:
www.bego-implantology.com

Pflege im Zwischenraum

Mit der Zahnbürste putzt man die Außen- und Innenseiten und die Kauflächen. Der Zahn hat aber zwei weitere Seiten, die schnell vergessen werden. Durch eine regelmäßige Reinigung zwischen den Zähnen können Sie die Entstehung von Plaque und Zahnstein und Folgekrankheiten wie Karies oder Parodontitis vermeiden. Interdentalbürsten gelten als effektives Hilfsmittel zur Reinigung der Zahnzwischenräume. Grundsätzlich sollten Sie bei der Auswahl von Interdentalbürsten beachten, dass der Draht mit Kunststoff ummantelt ist und die richtige Größe hat.



Die meisten Menschen benötigen mehrere Größen für eine optimale Reinigung. Versuchen Sie niemals, die kleinen Bürstchen mit Gewalt in den Zwischenraum einzuführen. Das Team in Ihrer Zahnarztpraxis hilft gerne bei der Wahl geeigneter Interdentalbürsten und gibt Tipps zum richtigen Umgang.

Aphthen: Wenn jeder Bissen wehtut

Unangenehme Entzündungen: Aphthen sind hochrote Defekte der Mundschleimhaut, die vor allem beim Essen und Trinken brennen und schmerzen. Oft sind Aphthen mit einer weißlichen Schicht bedeckt. Für deren besondere Behandlung wurde ein spezielles



Mund-Wund-Pflaster auf Naturbasis entwickelt (LEGASED natur). Seine Inhaltsstoffe Benzoe und Myrrhe lindern den Schmerz, indem sie vor Druck und Reizungen schützen. LEGASED natur eignet sich nicht nur bei Aphthen – auch andere leichte Entzündungen im Mund (z. B. durch Prothesendruckstellen) können gelindert werden. Das Produkt ist im Prophylaxe-Shop beim Zahnarzt oder in der Apotheke erhältlich.

Buchtipp

Neuer Psycho-Krimi

2006: Ein Prozess vor dem Landgericht Kempten gegen einen Krankenpfleger erschüttert die Öffentlichkeit. Der Angeklagte tötete 28 Patienten, ohne dass die Klinikleitung es bemerkte. Inspiriert von diesem Fall hat Ulrich Bräuel die Romanfigur des Pflegers Klaus Wallmann erfunden, dem es ebenfalls gelingt, seine Krankenhausmorde vor Ärzten und Kollegen zu verheim-

lichen. Bräuel schildert das grausame Schicksal der Opfer und die absurde Psyche ihres Mörders, der in seiner Umgebung als hervorragende Fachkraft und unbedingt vertrauenswürdig geschätzt wird. Der Roman gipfelt im tiefgreifenden Gewissenskonflikt eines jungen Priesters, der an das Beichtgeheimnis gebunden ist.

Ulrich Bräuel: „Grausame Gewissheit“, Karin Fischer Verlag, 12,50 Euro.



Kaiserliches Wien



Schloss Schönbrunn

EXTRAS INKLUSIVE:

- Amerikanisches Frühstücksbuffet
- Einziges Hotel mit Hallenbad in Wien
- Inkl. 24-Stunden-Ticket für alle öffentlichen Verkehrsmittel in Wien



Hallenbad



Ihr Hotel Renaissance Wien

Erleben Sie die Wiener Lebensart. An jeder Ecke finden sich historische Denkmäler, Prunkbauten und herrliche Plätze. Entdecken Sie auf den Spuren der österreichischen Kaiser die Hofburg, Schloss Belvedere, Schloss Schönbrunn und die Spanische Hofreitschule. Die traditionsreichste Shoppingstraße Wiens, die Mariahilfer Straße, bietet alles, was das Herz begehrt. Unzählige Kabarets, Musicals, Bars und Diskotheken sorgen auch am Abend für beste Unterhaltung. Die traditionellen Kaffeehäuser und Wiener Schmankerl bieten für Feinschmecker einen wahren Gaumenschmaus. Versäumen Sie auf keinen Fall einen Besuch bei einem Heurigen Lokal in den Randbezirken Wiens.

Ihr Hotel Renaissance Wien:

Das exklusive Hotel befindet sich ganz in der Nähe zum Schloss Schönbrunn. Eine U-Bahn-Station ist direkt gegenüber dem Hotel, das Stadtzentrum erreichen Sie in ca. 10 Minuten. Das Hotel verfügt über verschiedene Restaurants, Tiefgarage (gegen Gebühr) und Cocktailbar.

Die 309 Zimmer sind mit Bad oder Dusche/WC, individuell regelbarer Klimaanlage, Luxusbettwäsche, TV, Radio, Minibar, Haartrockner, Mietsafe und WLAN ausgestattet.

Als einziges Hotel in Wien bietet es einen Innenpool auf dem Dach mit atemberaubendem Blick auf die Stadt. Desweiteren finden Sie einen Fitnessraum im Hotel. (Hotel- und Freizeiteinrichtungen teilweise gegen Gebühr.)



Fiaker-Fahrt

Unser Angebot

5-tägige Reise ab

€ **189,-** p. P.

LEISTUNGEN pro Person

- 4 Übernachtungen im Hotel Renaissance Wien im Doppelzimmer
- Willkommensgetränk an der Hotelbar
- Täglich amerikanisches Frühstücksbuffet
- Reiseführer Wien pro Zimmer (wird im Hotel ausgegeben)
- 24-Stunden-Ticket für alle öffentlichen Verkehrsmittel in Wien (wird im Hotel ausgegeben)
- 20 % Ermäßigung auf Getränke und Speisen im Hotel
- Reisepreis-Sicherungsschein

WUNSCHLEISTUNGEN pro Person

- Einzelzimmerzuschlag/Aufenthalt: Saison A 109,- €, Saison B 119,- €, Saison C – E 139,- €, Saison F 199,- €

ZUSÄTZLICHE KOSTEN

- Parkplatz ca. 20,- €/Tag, Reservierung erforderlich, zahlbar vor Ort

KINDERERMÄSSIGUNG

Kinder bis Ende 6 Jahre frei und von 7 bis Ende 12 Jahre 50 % Ermäßigung. Bei Unterbringung im Doppelzimmer mit zwei Vollzahlern. Maximale Kinderanzahl/ Zimmer: 1.



Zimmerbeispiel

INFOS & BUCHUNG

01805-990 678

(Festnetzpreis 0,14 €/Min., höchstens 0,42 €/Min. aus Mobilfunknetzen.)

Täglich von 8.00 – 22.00 Uhr
www.tourdirektreisen.de



Änderungen vorbehalten, es gelten unsere AGBs u. die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten. Daraufhin wird eine Anzahlung von 20 % (mind. 25,- €) auf den Reisepreis fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Reiseveranstalter: Tour Direkt – eine Marke der B2C Travel GmbH, 53225 Bonn.

Termine und Preise pro Person im Doppelzimmer in € im Hotel Renaissance Wien

Anreise: Donnerstag	5 Tage/ 4 Nächte
A 01.11. – 01.12.10, 16.12.– 31.03.11	189,-
B 08.07. – 31.07.10	199,-
C 01.08. – 31.08.10	219,-
D 01.09. – 30.09.10	229,-
E 01.10. – 31.10.10	239,-
F 02.12. – 15.12.10	279,-

Kennziffer 20/431

Buchungscode: A11A01A

portug. Insel vor Afrika	▽	Zahl, Ziffer	Kfz- Abge- entgifter (Kw.)	▽	▽	ägypti- scher Könige- titel	Ärger, Verstim- mung	▽	Heim- chen	▽	▽	Süß- wasser- barsch	▽	Bund	Intervall	▽
Quan- tum, Menge	▷	▽					an keiner Stelle	▷		19						
ein Klei- dungs- stück			Gebirgs- senke	▷			Einbaum		eine Marder- art	▷					Früge- stempel- abdruck	4
▷				ein- stellige Zahl		Klei- dungs- stück	▷	▽			Bewoh- ner des antiken Italien		russ. Atom- rakete (... 20')	▷	▽	
kurz für: in dem	▷		zu dem Zweck	▷				14	geistig, ge- danklich		Eigen- name der Eskimos	▷				
Fremd- wortteil: rück- wärts	▷					Ramm- stahl		Hack- fleisch vom Schwein	▷				Tierfutter	▷		
Flächen- maß	▷		schwarz- weißer Raben- vogel		ortho- doxer Priester	▷	▽			Autor von 'Winne- tour 1	▷			Kalt- blüter		
skand. Trink- spruch	▷	süd- deutsch: Kirnes	Über- ein- kunft	▷				11			nicht ein		Segel- kom- mande: Wendel	▷		6
▷	▷			Figur aus An- dersens Märchen	▷			Anhänger e. Welt- religion (Mz.)		Spiel- figur beim Bowling	▷				18	elektri- sche Ver- bindung
▷					2	hart- näckig, ver- bissen		sehr schlank, knochig	▷				Bezirk		Vorfürer der EU	17
Ver- kaufs- pavillon		er- sprün- glicher Wald		schnell anstie- gend	▷					entspre- chend			konti- nuerlich	▷		3
vege- tations- armes Gebiet	▷	▷						inner- halb		Meldung	▷					
Berg- stock bei Sankt Moritz	▷				Violen- spieler		altröm. Kalen- dertage	▷			eine Lotterie (Abk.)	▷			16	falsch, gelogen
Tier- kreis- zeichnen	▷	Frist- verlänge- rung		königliche Substanz	▷							bayr. Männer- kurz- name		Abk.: United Kingdom	▷	
▷	▷					schweiz. Presse- agentur (Abk.)			elastisch		Klang- wirkung (engl.)	▷			1	
witzig	▷						india- nisches Paddel- boot		ein alt- griech. Haupt- stamm	▷					schriller kurzer Ruf	
Kfz-Z. Fuhle	▷		7	Intelli- genz- schwach		Kampf unter Völkern	▷			10		überein- stimmend		skandi- navische Airline (Abk.)	▷	
erd- farben	▷	Fakul- tätsvor- steher	▷						Zeit- alter		Ära	▷				
▷						russli- scher Monarch		Fremd- wortteil: gegen	▷				besitz- anzei- gendes Fürwort	▷		Antriebs- schlüpf- regelung (Abk.)
altrömi- sches Unter- gewand	▷	eng- lische Ver- neinung		geste- hen	▷					9			norwe- gische Küsten- stadt	▷	Kfz-Z. Mündel- heim	kurz für: eine
▷						Südwind am Garda- see					riesig, snorn	▷				12
südäm. Volke- tanz	▷							Volks- gruppe in Spanien	▷							

© 2013 PRESS-172-1

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

Gewinnen Sie drei Übernachtungen auf Usedom für 2 Personen

Usedom – Sonne, Sand und Meer



Auf der Urlaubsinsel in der Ostsee erwarten Sie 42 Kilometer Sandstrand, gesunde Seeluft und ein sonniges Reizklima.

Blauer Himmel über Usedom: Ganz oben im äußersten Nordosten zeigt sich die Sonne am häufigsten – durchschnittlich fast 2.000 Stunden im Jahr scheint sie hier, so oft wie sonst nirgendwo in Deutschland. Der ideale Platz, um einmal tief durchzuatmen: Die würzige Seeluft sorgt für ein gesundes Reizklima. Die gesamte Insel ist Naturpark, eingerahmt von einem 42 Kilometer langen und bis zu 70 Meter breiten Strand mit feinem, weißem Sand. Usedom bietet Meer: Quirliche Seebäder, insgesamt fünf Seebrücken, ein nahezu lückenlos erhaltenes Ensemble mondäner Bäderarchitektur – und natürlich jede Menge Sport- und Freizeitmöglichkeiten.

Mitmachen und gewinnen!

Ihr Preis: Ein Aufenthalt für zwei Personen (3 Übernachtungen inkl. reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet, 1 x täglich Eintritt in die Bernsteintherme, Nutzung des Fitnessraums und Mediplus-Gästebetreuung) im Hotel Baltic.

Weitere Infos:

www.mediplus-reisen.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 Usedom, Zeithstr. 30-38, 53721 Siegburg.**

Einsendeschluss: 30.09.2010

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

Redaktion:

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

Fotos:

Titel proDente, Hermes Arzneimittel,
Pixelio_Lanznaster, Yuri Arcurs-Fotolia.com;
S. 2 Hermes Arzneimittel, rimglow-Fotolia.com;
S. 3 Pixelio_Lanznaster, privat;
S. 4/5 proDente;
S. 6/7 Colgate, Salviathymol;
S. 8/9 Yuri Arcurs-Fotolia.com,
Pascal Berardozzi-Fotolia.com;
S. 10/11 Hermes Arzneimittel;
S. 15 www.usedom.de (4), Hotel Baltic (2)

Druck:

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



Der gesamten Auflage liegt eine Werbebeilage der ERGO Direkt Versicherungen bei.

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[®] Mundgel



Stoppt den
Schmerz!

bei:

- ✓ Aphthen
- ✓ Prothesendruckstellen
- ✓ Zahnfleischentzündungen



www.gesundermund.de

kreussler
PHARMA

■ alkoholfrei ■ zuckerfrei ■ laktosefrei

DYNEXAN[®] Mundgel, Wirkstoff: Lidocainhydrochlorid 1H₂O. Anwendungsgebiete: Zur zeitweiligen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen an Mundschleimhaut, Zahrfleisch 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