

LÜCKENLOS

Das Patientenmagazin Ihrer Kassenzahnärztlichen Vereinigung

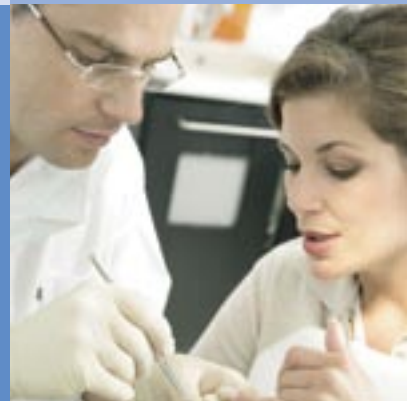
04/2009



**Die beste Zahn-
pflege ab 60:
Gesund beginnt
im Mund**

*Für Sie zum
Mitnehmen*

*Lächeln
ohne Lücken:
Zahnersatz ist
kein Luxus*



**Zahnzusatz-
versicherungen:
Darauf sollten
Sie achten**



**Kassenzahnärztliche
Vereinigungen:
Aktiv auch für Sie**



Liebe Leserinnen und Leser,

immer mehr Menschen in Deutschland behalten immer mehr eigene Zähne bis ins hohe Alter. Aufgrund einer verbesserten häuslichen Mundhygiene und der guten zahnärztlichen Versorgung hat die Zahl der Karieserkrankungen deutlich abgenommen. Während die Karies auf dem Rückzug ist, treten jedoch Entzündungen des Zahnfleisches zunehmend in den Vordergrund. Insbesondere Menschen über 65 Jahre leiden häufig unter Parodontitis. Diese Erkrankung gefährdet langfristig nicht nur den festen Halt der Zähne, sie bedroht auch die allgemeine Gesundheit und erhöht unter anderem das Infarkt-Risiko. Sorgfältige Mundhygiene ist deshalb auch im Alter wichtig – mehr dazu lesen Sie ab Seite 4.

Niemand ist perfekt: In unserem Alltag brauchen wir immer wieder den sprichwörtlichen „Mut zur Lücke“. In Bezug auf die Zähne sollte dieses Motto allerdings nicht gelten – fehlt nämlich ein Zahn, kann das die gesamte Mundgesundheit gefährden. Zahnersatz ist also kein Luxus, sondern in den meisten Fällen dringend zu empfehlen. Näheres über Kronen, Brücken & Co. erfahren Sie auf den Seiten 8 und 9. Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihr Praxisteam

INHALT

<i>Die beste Zahnpflege ab 60.....</i>	<i>04</i>
<i>Putzen gegen den Zahnstein.....</i>	<i>07</i>
<i>Lächeln ohne Lücken: Zahnersatz ist kein Luxus.....</i>	<i>08</i>
<i>Zahnzusatzversicherungen: Darauf sollten Sie achten.....</i>	<i>10</i>
<i>Interview mit Admiralarzt Dr. Wolfgang Barth.....</i>	<i>11</i>
<i>Kassenzahnärztliche Vereinigungen: Aktiv auch für Sie.....</i>	<i>13</i>
<i>Preisrätsel: Gewinnen Sie ein Wochenende in Nürnberg.....</i>	<i>14</i>
<i>Impressum.....</i>	<i>15</i>

Zahnfleischbluten? Sofort zum Zahnarzt!

Wenn beim Putzen regelmäßig das Zahnfleisch blutet, sollten Sie unbedingt einen Termin bei Ihrem Zahnarzt vereinbaren. Denn dahinter steckt möglicherweise eine Parodontitis. Wird sie nicht behandelt, greift die Entzündung auf den zahnhaltenden Knochen über – dann verlieren die betroffenen Zähne ihren Halt. Außerdem droht jede Wunde im Zahnfleisch zum Einfallstor für Parodontitis-Bakterien zu werden. Gelangen sie in die Blutbahn, können die schädlichen Keime eine Verengung der Blutgefäße begünstigen.



Zahnseide: Vor dem Putzen fädeln – oder besser danach?

Wann Sie die Zahnseide anwenden, spielt keine Rolle – Hauptsache ist, dass Sie überhaupt die Zahnzwischenräume pflegen. Denn allein mit der Zahnbürste schaffen Sie es nicht, rundum alle Beläge zu entfernen: rund 30 Prozent der Zahnoberflächen bleiben unerreicht. Deshalb sollten Sie einmal am Tag zusätzlich Zahnseide verwenden, oder – sofern dafür Platz ist – eine Zwischenraumbürste. Für Zahnseide vor dem Putzen spricht, dass das Fluorid aus der Zahnpasta auf den bereits gereinigten Zwischenräumen besser wirken kann. Andererseits kann mit der Zahnseide nach dem Putzen (und vor dem Ausspülen) die Zahnpasta besser in den Zwischenräumen verteilt werden.



Sodbrennen: Gefahr für die Zähne

Bei Sodbrennen fließt Magensäure zurück in die Speiseröhre – und manchmal bis in den Mundraum. Hier kann der ätzende Magensaft auch den Zahnschmelz angreifen. Patienten mit Sodbrennen sollten daher bei der Mundhygiene besonders sorgfältig sein. Vorbeugend gegen Zahnschäden helfen fluoridhaltige Mundspüllösungen oder ein Fluorid-Gel. Wer unter Sodbrennen leidet, sollte die Zähne regelmäßig vom Zahnarzt kontrollieren lassen – und den Hausarzt aufsuchen.

Die Erhaltung Ihrer Zähne lohnt sich

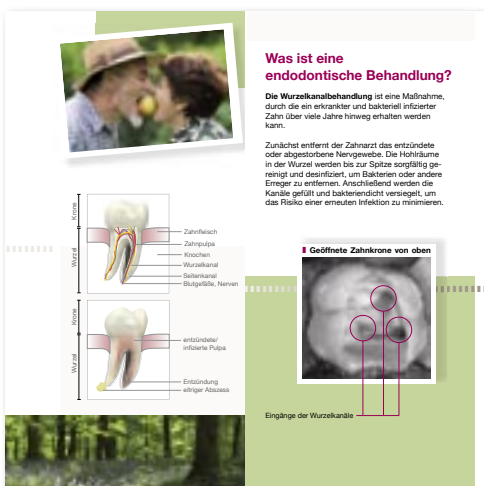
Ihre Zähne sollen Ihnen ein Leben lang erhalten bleiben. Durch Erkrankungen oder Unfälle können Zähne oder Zahnwurzeln jedoch Schaden nehmen und eine Wurzelkanalbehandlung kann notwendig werden.

Eine tiefe Karies, Risse im Zahn, ein abgebrochener Zahn oder Spalten zwischen Zahn und Füllung können zu einer Entzündung mit bakterieller Infektion der Zahnpulpa führen. Der Zahn kann dann schmerzempfindlich auf Kälte oder Wärme reagieren oder plötzlich und auch lang anhaltend zu schmerzen beginnen. Die Folgen der Entzündung können aber auch unbemerkt bleiben und erst bei der Untersuchung Ihres Zahnarztes auf Grund eines Röntgenbildes oder durch Sensibilitätstests festgestellt werden.

Wird die Entzündung nicht behandelt, so können die Bakterien die gesamte Zahnpulpa zerstören und dann ungehindert in den Kieferknochen eindringen. Dies kann zu Knochenabbau, eitrigen Entzündungen, einer allgemeinen Schwächung des Immunsystems oder zu Erkrankungen an anderen Stellen des Körpers führen.

Die einzige Möglichkeit, einen entzündeten Zahn dauerhaft gefahrlos im Mund zu belassen, ist eine Wurzelkanalbehandlung. Sie bietet heutzutage die Chance, Zähne, die früher nicht erfolgreich behandelt werden konnten, langfristig zu erhalten.

Die neue Patienten-Informationsbroschüre **Meine Zähne - mein Leben lang** erklärt Ihnen leicht verständlich, was eine endodontische Behandlung (Wurzelkanalbehandlung) ist und was Sie dabei erwartet.



Endodontie

Meine Zähne – mein Leben lang



- Wie ist der Ablauf der Behandlung?
- Werde ich während / nach der Behandlung Schmerzen haben?
- Was passiert anschließend mit meinem Zahn?
- Wie hoch ist die Lebenserwartung wurzelbehandelter Zähne?
- Welche Alternativen gibt es zur endodontischen Behandlung?
- Wie viel wird die Behandlung kosten?

Die Broschüre **Meine Zähne - mein Leben lang** liegt entweder im Wartezimmer Ihres Zahnarztes aus oder kann im Internet abgerufen werden: www.vdw-dental.com. Zahnärzte können die Broschüre zu 50 Stück über den zahnmedizinischen Fachhandel bestellen, REF V04 0999 000 275.

VDW München - weltweit Spezialisten für moderne Methoden der Zahnerhaltung



Die beste Zahnpflege ab 60 *Gesund beginnt im Mund*

Zahnerhalt sichert Lebensqualität – auch im Alter. Wer in die Jahre kommt, sollte besonders auf die Mundhygiene achten: Bei guter Pflege können die Zähne lebenslang halten.

Putzen stoppt den „Zahn der Zeit“. Die Anforderungen an die Mundhygiene sinken mit zunehmender Lebensdauer leider nicht – im Gegenteil. Zwar fallen hierzulande immer weniger Seniorenzähne der Karies zum Opfer: Im Durchschnitt verfügen die Menschen über 65 Jahre heute noch über 18 natürliche Zähne. Doch rund 80 Prozent

der Älteren in Deutschland leiden unter Parodontitis. Diese chronische Zahnfleischentzündung kann nicht nur zum Zahnverlust führen – sie gefährdet auch ganz allgemein die Gesundheit.

Tiefe Taschen im Zahnfleisch. Bei der Parodontitis handelt es sich um eine Entzündung des Zahnhalteapparates. Nicht der Zahn selbst ist erkrankt, sondern das Gewebe, das ihn ernährt und verankert. Das Zahnfleisch weicht zurück und bildet tiefe Taschen, in denen sich aggressive Bakterien sammeln – unerreichbar für die Zahnbürste. Die Keime greifen nicht nur den Zahnhalteapparat an. Gelangen sie in die Blutbahn, können sie auch andernorts Krankheiten verursachen. Wissenschaftliche Studien zeigen,

dass eine fortschreitende Parodontitis das Risiko für Herzkrankheiten, Lungenentzündungen und Diabetes erhöht. So weit muss es nicht kommen. Gegen Parodontitis gibt es ein einfaches Mittel: sorgfältige Mundhygiene.

Die Zahnbürste allein genügt nicht. Erste Voraussetzung, damit Zähne und Zahnfleisch bis ins hohe Alter gesund bleiben, ist eine gründliche häusliche Mundhygiene. Täglich sollten die Zähne mindestens zweimal jeweils zwei Minuten mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta geputzt werden. Mit der normalen Bürste können allerdings höchstens 70 Prozent der Zahnoberflächen erreicht werden. Deshalb unbedingt auch die Zahnzwischenräume einmal täglich rei-

nigen – mit Zahnseide oder Zwischenraumbürste. Ergänzend kann eine Zungenreinigungsbürste die Bakterienzahl im Mundraum deutlich verringern. Auch antibakterielle Mundspüllösungen tragen dazu bei, die Keimbelastung zu reduzieren.

Richtiges Putzen wird mühsamer. Mit zunehmendem Alter lässt häufig die Feinmotorik nach, richtiges und gründliches Putzen mit der normalen Handzahnbürste fällt zunehmend schwerer. Viele Senioren reinigen deshalb ihre Zähne nicht mehr so konsequent – bei den über 65-Jährigen nehmen nur noch 60 Prozent ihre Zahnbürste zweimal täglich zur Hand. Abhilfe können elektrische Zahnbürsten schaffen: Sie erleichtern die Mundhygiene, da sie die richtigen, kreisenden Putzbewegungen automatisch durchführen. Mit dem kleinen rotierenden Bürstenkopf macht es zudem weniger Mühe, auch schwierig zugängliche Stellen wie die hinteren Zähne und die Innenseiten zu reinigen. Darüber hinaus ist es für viele ältere Menschen einfacher, den kompakten Griff einer elektrischen Zahnbürste zu halten.

Zweimal jährlich zum Zahnarzt. Mit der häuslichen Mundhygiene allein ist es aber nicht getan. Auch ältere Menschen sollten mindestens zweimal jährlich zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis gehen, damit eventuelle Erkrankungen des Zahnhalteapparats frühzeitig erkannt werden. Ein baldiger Besuch beim Zahnarzt ist in jedem Falle dann geboten, wenn der Patient Warnsignale bemerkt, die auf eine Parodontitis hindeuten:

- Das Zahnfleisch blutet beim Putzen;
- gerötetes und geschwollenes Zahnfleisch;
- das Zahnfleisch weicht zurück;
- die Zahnhäse sind schmerzempfindlich;
- anhaltender Mundgeruch;
- fortwährend unangenehmer Geschmack im Mund.

Sehr empfehlenswert ist eine professionelle Zahnreinigung in der Praxis. Dabei werden auch kritische Stellen gründlich gesäubert, die der Patient zuhause selbst bei großer Sorgfalt kaum richtig erreichen kann.

Angriff am Zahnhals. Neben der Parodontitis treten auch andere Munderkrankungen verstärkt in der zweiten Lebenshälfte auf. Dazu zählt zum Beispiel die Zahnhalskaries: Sie kann sich entwickeln, wenn zurückweichendes Zahnfleisch den Zahnhals freilegt. Hier fehlt der schützende Schmelz – das entblößte Zahnbein (Dentin) ist besonders empfindlich und macht sich durch Schmerzen bemerkbar, etwa beim Genuss kalter Getränke oder einer



„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.

nenedent® Kinderzahncreme 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® 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)

In Apotheken erhältlich, PZN 8771783



nenedent® Kinderzahncreme 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

So pflegen Sie die Dritten richtig

Damit herausnehmbarer Zahnersatz möglichst lange hält, muss er sorgfältig gepflegt werden. Beläge schaden auch den dritten Zähnen – deshalb sollten Prothesen zweimal täglich mit einer weichen Bürste und einer milden Zahnpasta geputzt werden. Spezielle Prothesenbürsten erleichtern die Reinigung, da sie durch ihre besondere Form auch schwer zugängliche Stellen erreichen. Ergänzend empfiehlt es sich, die Zahnprothese einmal pro Tag in einem Reinigungsbad zu desinfizieren.

Neben der Prothese sollten auch Zahnfleisch und Gaumen gepflegt werden. Eine regelmäßige Massage mit einer weichen Zahnbürste fördert die Durchblutung und verlangsamt so den Abbau des Kieferkammes. Bei Reizungen oder schmerzhaften Druckstellen helfen Tinkturen, Mundgele oder -salben. Klingen die Beschwerden nach spätestens drei Tagen nicht ab, sollte der Zahnarzt aufgesucht werden – er kann den Prothesensitz korrigieren. Aber auch wenn keine Probleme auftreten, gehen Träger von herausnehmbarem Zahnersatz am besten zweimal jährlich zur Kontrolle in die Praxis.

heißer Suppe. Manchmal tut sogar schon ein Luftzug weh. Dem Angriff der Kariesbakterien kann ein ungeschützter Zahnhals nicht lange widerstehen. Wird Zahnhalskaries nicht bald gestoppt, kann sie schnell fortschreiten und auf die Wurzel übergreifen.

Der Zahnarzt kann frei gelegte Zahnhälse zum Beispiel mit einem schützenden Fluoridlack versiegeln. Ergänzend hilft die häusliche Pflege mit weichen Zahnbürsten und einer Spezialzahncreme für empfindliche Zähne. Zusätzlich kann der Patient einmal in der Woche ein Fluoridgel anwenden – es ist in der Apotheke erhältlich, schützt das freigelegte Dentin und verringert die Schmerzempfindlichkeit.

Wenn die Spucke wegbleibt. Falls älteren Menschen buchstäblich die Spucke wegbleibt, beeinträchtigt die Mundtrockenheit nicht nur das Kauen und Schmecken – es besteht auch ein erhöhtes Kariesrisiko. Denn eine ausreichende Benetzung mit Speichel ist für die Zahngesundheit äußerst wichtig. Die Flüssigkeit enthält Mineralien, die den Schmelz stabilisieren. Viele Senioren leiden unter Mundtrockenheit; häufige Ursachen sind Medikamente, die den Speichelfluss drosseln, eine zu geringe Trinkmenge oder erhöhte Blutzuckerwerte. Betroffene sollten über das Problem mit ihrem Zahnarzt sprechen. Das Lutschen zuckerfreier Bonbons oder das Kauen von Kaugummi regt die Speichelproduktion an.



BESONDERE PRODUKTE MIT BESONDERER ZUNEIGUNG



BEGO

Miteinander zum Erfolg

BEGO Implant Systems
GmbH & Co. KG
Wilhelm-Herbst-Straße 1
28359 Bremen
Tel. +49 (0)421 20 28-2 46
Fax +49 (0)421 20 28-2 65
www.bego-implantology.com
info@bego-implantology.com

EMAG
www.emag-germany.de

EMAG AG
Gerauer Straße 34
D-64546 Mörfelden-Walldorf
Tel. +49 (0) 6105 406 700
Fax +49 (0) 6105 406 750
www.emag-germany.com
www.mikrozahnreinigung.de



Für Sie nur das BESTE!

Sie planen oder haben bereits eine Versorgung mit BEGO Implantaten – die Bionik-Design Dentalimplantate, entwickelt und optimiert in Deutschland für eine besonders lange Haltbarkeit.

Sie setzen auf die richtige Pflege Ihrer neuen Dritten und wollen auch hier nichts dem Zufall überlassen? dann sollten Sie das neue Mikro-Zahnreinigungssset Emmi-dental PROFESSIONAL mit echtem Ultraschall (max. 1,6 Millionen Schwingungen in der Sekunde) anwenden.

Die Mikro-Zahnreinigung zeigt eine bisher nicht gekannte Effizienz und die Bionik-Design Dentalimplantate eine nicht gekannte Lebensdauer.

Mehr erfahren Sie direkt von BEGO Implant Systems in Bremen unter der kostenfreien (aus dem deutschen Festnetz) Hotline 0800 2028-000 oder direkt über die Hotline Mikro-Zahnreinigung Tel. 0611-26777-10.

Infos im Internet: www.bego-implantology.com, www.mikro-zahnreinigung.de

Putzen gegen den Zahnstein

Zahnstein sieht nicht nur unschön aus, er bietet zudem Bakterien ideale Schlupflöcher. Sorgfältige Mundhygiene beugt vor.



Problematische Plaque. Bakterielle Beläge auf den Zähnen sind anfangs weich – die Keime bilden einen weißlichen Film, der sich mit der Zahnbürste leicht entfernen lässt. Wird die Mundhygiene nur wenige Tage vernachlässigt oder werden bestimmte Stellen beim Putzen nicht erreicht – etwa am Zahnfleischrand oder in den Zwischenräumen –, vermischt sich der Bakterienteppich auf dem Schmelz mit Mineralien aus dem Speichel. Diese so genannte Plaque verkalkt und verdichtet sich zum harten Zahnstein.

Brutstätte für Bakterien. Wenn Zahnstein entsteht, kann das auch der Laie leicht erkennen. Die dann mineralisierte Plaque macht sich als gelbliche oder bräunliche Ablagerung bemerkbar, die sich beim Zähneputzen nicht entfernen lässt. Gegen den harten Zahnstein kommt die normale Bürste nicht an – nur der Zahnarzt kann ihn beseitigen. Dies sollte auch möglichst bald geschehen, denn der mineralische Belag ist ein idealer Nistplatz für schädliche Bakterien. Mit dem Zahnstein wächst daher auch das Risiko für Karies und Zahnfleischentzündungen.

Ohne Beläge kein Zahnstein. Regelmäßiges Putzen der Zähne (zweimal

täglich mindestens zwei Minuten) und Zwischenräume (einmal täglich mit Zahnseide oder Zwischenraumbürste) beseitigt bakterielle Beläge und beugt so der Zahnsteinbildung vor. Eine effektive Reinigung erfolgt durch kleine Kreisbewegungen: Setzen Sie die Zahnbürste schräg an und putzen Sie mit leicht rüttelnden Bewegungen, und zwar immer vom Zahnfleisch zu den Zähnen. Unterstützend kann eine Zahnpasta helfen, die Substanzen enthält, die einer Zahnsteinbildung entgegenwirken können. Auch antibakterielle Mundspüllösungen können die Plaquebildung hemmen – sie stellen jedoch keinen Ersatz fürs Zähneputzen dar.

Großputz in der Praxis. Die ideale Ergänzung zur häuslichen Mundhygiene ist eine professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis. Bei dieser intensiven Grundreinigung entfernt der Zahnarzt oder eine speziell ausgebildete Fachkraft sämtliche Beläge – Zahnstein wird auch in den Zwischenräumen und unter dem Zahnfleischsaum entfernt. Schließlich werden die Zahnflächen mit einem rotierenden Gummikelch und einer Paste auf Hochglanz poliert. Das schützt eine Zeitlang vor neuen Belägen und erleichtert die häusliche Mundhygiene.

One Drop Only

**Bewährte
Qualität –
neues
Design!**

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN

One Drop Only
Zahncreme Konzentrat Zx3

sehr gut

Ausgabe Jahrbuch Kosmetik
für 2007*

www.OneDropOnly.de



**Das Original.
Made in
Germany!**



Lächeln ohne Lücken Zahnersatz ist kein Luxus

Fehlende Zähne sollten so bald wie möglich ersetzt werden. Ein lückenloses Gebiss sieht nicht nur gut aus: Wird die Zahnreihe nicht geschlossen, gefährdet das auf Dauer die gesamte Mundgesundheit.

durch Karies so schweren Schaden genommen, dass er mit einer Füllung nicht mehr dauerhaft und belastbar repariert werden kann, bietet sich eine Krone als hochwertige Lösung an. Um sie eingliedern zu können, sind in der Regel mindestens zwei

eignen sich Vollgusskronen vor allem für den hinteren Seitenzahnbereich. Um eine optisch ansprechende Nachbildung zu schaffen, wird das Metallgerüst der Krone verblendet – entweder mit Kunststoff oder Keramik. Auch Kunststoffverblendungen passen sich farblich harmonisch in die Zahnreihe ein, sie können sich allerdings im Laufe der Jahre verfärben und auch leichter abnutzen. Deutlich härter und farbstabil sind Verblendungen aus Keramik – sie können dem natürlichen Vorbild täuschend echt nachgebildet werden.

Die ästhetisch anspruchsvollste Variante stellen Mantelkronen dar. Sie bestehen komplett aus Keramik. Heute stehen Werkstoffe zur Verfügung, die sich optisch nicht vom natürlichen Zahnschmelz unterscheiden – ihn an Härte aber sogar übertreffen.

Besser kauen ohne Lücken. Aus zahnmedizinischer Sicht stellt das Gebiss eine Einheit dar – jedes fehlende Glied beeinträchtigt die Gesamtfunktion. Sobald ein Zahn verlorenght, kommt Bewegung in den Kiefer: Die benachbarten Zähne neigen sich in die Lücke hinein, es entstehen Nischen, die eine gründliche Mundhygiene erschweren. Zudem leidet auch der Gegenkiefer, denn dem Partnerzahn fehlt der Gegendruck beim Kauen – auf die Dauer kann er dadurch seinen Halt verlieren. Mit dem Fehlen eines Zahns kann eine Kettenreaktion beginnen, die unter Umständen fatale Folgen für das gesamte Gebiss hat.

Kronen retten Zähne. Zahnersatz ist also kein Luxus, sondern fast immer dringend geboten. Hat ein Zahn etwa

Zunächst entfernt der Zahnarzt sorgfältig die Karies und alte Füllungsreste, um anschließend den Zahn als Basis der neuen Krone zu beschleifen („präparieren“). Danach fertigt er einen Abdruck an, nach dem der Zahntechniker die Krone herstellt. Der präparierte Zahn wird mit einem Provisorium geschützt. In der zweiten Sitzung prüft der Zahnarzt gemeinsam mit dem Patienten die Krone auf Passform und Farbe, um sie schließlich mit einem Spezialzement zu befestigen.

Vollguss oder Vollkeramik? Der Patient kann zwischen verschiedenen Kronenarten wählen. Preisgünstigste Variante ist die Vollgusskrone: Sie besteht komplett aus einer körperverträglichen Metalllegierung. Aus ästhetischen Gründen

Eine Brücke braucht Pfeiler. Lücken in der Zahnreihe kann der Zahnarzt mit einer Brücke schließen. Sie wird an den Nachbarzähnen verankert, die zu diesem Zweck beschliffen und überkront werden. Eine Brücke bietet sich vor allem dann an, wenn die Zähne neben der Lücke bereits mit großen Füllungen versorgt oder erkrankt sind und daher beim Beschleifen nicht allzuviel gesunde Zahnschmelz verloren geht.

Eine Brücke kann auch mehrere Zähne ersetzen – sind es mehr als drei, sollten allerdings weitere Pfeilerzähne als Anker hinzukommen. In aller Regel bestehen

Brücken aus einem Metallgerüst, das wie bei Kronen zahnfarben mit Kunststoff oder Keramik verblendet wird. In Ausnahmefällen kann die Brücke aber auch komplett aus Keramik gefertigt werden.

Sind die Zähne neben der Lücke noch gesund, wird der Zahnarzt nach Möglichkeit ein zahnschonendes Verfahren vorschlagen. So ist es heute auch möglich, rein keramische Brückenzähne mit kleinen Seitenflügeln an den Nachbarzähnen festzukleben – diese müssen dafür nur wenig beschliffen werden.

Perfekte Lückenfüller. Als Alternative zur Brücke wählen immer mehr Patienten ein Implantat. Es wird fest in den Kieferknochen eingepflanzt und muss daher nicht an den Nachbarzähnen befestigt werden – gesunde Zahnschicht wird

komplett geschont. Auf die künstliche Zahnwurzel können nach der Einheilungsphase Einzelzähne, Brücken oder Prothesen eingesetzt werden – je nach Größe der Zahnlücken. Der

Vorteil gegenüber herkömmlichem Zahnersatz: Die Krone auf dem Implantat sieht genauso aus wie ein eigener Zahn, und sie sitzt auch so perfekt.

Und die Kosten? Für Zahnersatz zahlen die gesetzlichen Krankenkassen einen Festzuschuss. Unabhängig davon, für welche Versorgung sich der Patient entscheidet, erstattet die Kasse einen festen Betrag, der sich am Befund (Beispiel: Einzelzahnlücke) orientiert und dem



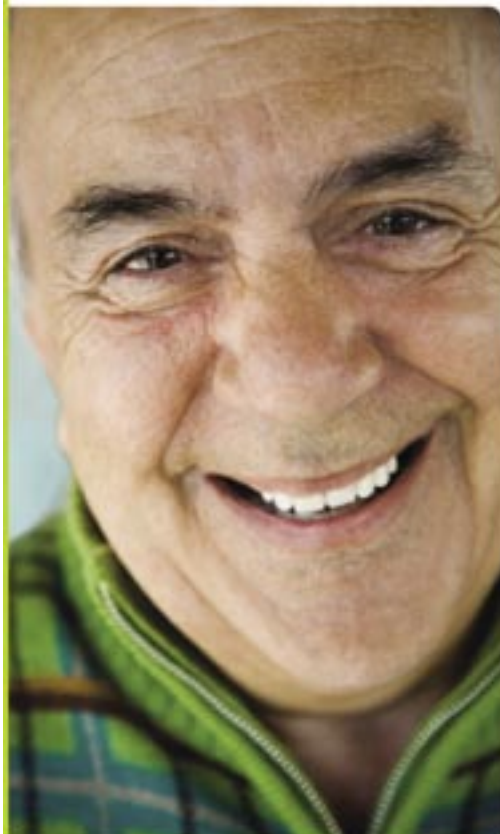
Mut zum Lückenschluss: Zahnersatz stärkt die Mundgesundheit.

eine so genannte Regelversorgung (in unserem Beispiel: teilverblendete Brücke) zugeordnet ist. Genügt dem Patienten diese „ausreichende, zweckmäßige und wirtschaftliche“ Versorgung, deckt der Festzuschuss

rund die Hälfte der Kosten. Wünscht der Patient einen höherwertigen Zahnersatz (Beispiel: vollverblendete Brücke oder Implantat), muss er alle zusätzlichen Kosten privat tragen.

Durch regelmäßige Zahnarztbesuche können Sie dazu beitragen, den Zuschuss zu erhöhen. Falls Sie fünf Jahre in Folge mindestens einmal pro Jahr beim Zahnarzt waren (Bonusheft!), erhöht sich der Kassenzuschuss um 20 Prozent, bei zehn Jahren sogar um 30 Prozent.

Ihr Spezialist für Professionelle Implantatpflege



Es werden jedes Jahr mehr als 2 Millionen Implantate weltweit gesetzt.

Die Haltbarkeit von Implantaten ist von ihrer Pflege abhängig. Mit einer guten Mundhygiene und regelmäßigen zahnärztlichen Kontrollen können Ihre Zahnimplantate ein Leben lang halten.

Es bedarf spezieller Pflege, um die rauen Implantatoberflächen und die schwer zugänglichen Bereiche reinigen zu können.

Ab Herbst erhältlich!



ToPe Implant Care™

Eine innovative Bürste mit einem einzigartigen Winkel erleichtert die schwere palatinale und linguale Reinigung bei Implantaten.



Erhältlich bei Ihrem Zahnarzt oder Apotheker!

www.tepe.com

LEGASED natur

Mund-Wund-Pflaster
- die Natur hilft mit

Leiden Sie manchmal unter entzündeter Mundschleimhaut oder schmerzhaften Prothesendruckstellen?

LEGASED natur kann Ihnen helfen. Einfach auf die trockene betroffene schmerzhaft Stelle tupfen - fertig.

Das neue Mund-Wund-Pflaster mit wertvollen Naturharzen hilft Ihrem Körper, sich selbst zu helfen und schützt so vor weiteren schädlichen Einflüssen auf der wunden Stelle.



LEGASED natur erhalten Sie im Prophylaxe Shop bei Ihrem Zahnarzt oder in Ihrer Apotheke (PZN 4406325)

Weitere Infos direkt beim Hersteller:
lege artis Pharma GmbH + Co KG
Tel.: +49 (0) 71 57 / 56 45-0
Fax: +49 (0) 71 57 / 56 45 50
oder per E-mail: info@legeartis.de

Zahnzusatzversicherungen

Darauf sollten Sie achten

Wer ästhetisch ansprechenden Zahnersatz wünscht, muss unter Umständen tief in die eigene Tasche greifen. Eine Zahnzusatzversicherung kann helfen – vor dem Abschluss sollten Sie das Angebot aber sorgfältig prüfen.



Im Dschungel der Tarife. Die Leistung der gesetzlichen Krankenkassen ist beim Zahnersatz auf einen Festzuschuss beschränkt, der Patient muss einen Eigenanteil leisten. Eine private Zahnzusatzversicherung lohnt sich vor allem für Menschen, die hochwertigen Zahnersatz wünschen – denn dann deckt der Festzuschuss oft nur einen kleineren Teil der tatsächlichen Kosten. Entscheidend für die Auswahl einer Zusatzpolice ist die Frage, in welcher Höhe Kostenerstattung für Zahnersatz gewünscht wird. Doch hohe Prozentzahlen allein sagen noch nicht viel aus. Prüfen Sie, ob sich die prozentuale Erstattung wirklich auf den gesamten Rechnungsbetrag bezieht. Einige Versicherer tragen nur nach Vorleistung der gesetzlichen Krankenkasse einen bestimmten Prozentsatz der verbleibenden Restsumme.

Eingeschränkte Leistungen. Viele Tarife unterscheiden nach Art des Zahnersatzes. Häufig ist bei einzelnen Versorgungsformen die Leistung eingeschränkt. So kann es sein, dass Sie für Kronen und Brücken einen hohen Zuschuss bekommen, für Inlays oder Im-

plantate dagegen nur einen geringen. Zahlreiche Versicherer schränken ihre Leistungen durch Höchstgrenzen ein: Sie zahlen zum Beispiel pro Jahr nur einen festgelegten Maximalbetrag.

Bleibt der Beitrag konstant? Bei Verträgen, die nach Art einer Lebensversicherung kalkuliert sind, hängt der Beitrag vom Eintrittsalter des Kunden ab – danach bleibt er konstant. Bei diesen Tarifen genießt der Kunde besonderen rechtlichen Schutz: Sie dürfen vom Versicherer nicht gekündigt werden. Dagegen können Verträge nach Art der Schadenversicherung in den ersten drei Jahren gekündigt werden, und der Versicherer kann nachträglich die Leistungen kürzen oder die Beiträge erhöhen. Viele Anbieter verzichten aber ausdrücklich auf ihr gesetzliches Kündigungsrecht. Fragen Sie nach – falls der Versicherer sich die Kündigungsoption offen hält, empfehlen die Experten der Stiftung Warentest, von diesem Angebot Abstand zu nehmen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.test.de, Suchwort „Zahnzusatzversicherungen“.

Afghanistan-Einsatz nur nach Zahnarztbesuch

Admiralarzt Dr. Wolfgang Barth ist Inspizient Zahnmedizin des Sanitätsdienstes der Bundeswehr. Dr. Michael Gleau sprach mit Dr. Barth über seine Arbeit.

LÜCKENLOS: Welche Aufgaben hat ein Inspizient Zahnmedizin?

Barth: Ich bin Fachvorgesetzter der 430 Zahnärztinnen und Zahnärzte in der Bundeswehr. In dieser Funktion bin ich dafür verantwortlich, die zahnmedizinische Versorgung aller Soldatinnen und Soldaten sicherzustellen. Ich nehme häufig an zivilen Veranstaltungen und Fortbildungen teil, da mir die Vernetzung zwischen den Bundeswehrzahnärzten und den zivilen Kollegen ein großes Anliegen ist. Schließlich lassen sich viele meiner Zahnärzte nach ihrer Dienstzeit als Vertragszahnärzte nieder.

LÜCKENLOS: Das heißt, Sie haben mehr Zeit- als Berufssoldaten in der Zahnmedizin im Einsatz?

Barth: Von unseren 430 Zahnärzten sind nur rund 100 Berufssoldaten.

LÜCKENLOS: Was bedeutet das für Ihre Arbeit?

Barth: Das hat Vor- und Nachteile. Die hohe Fluktuation garantiert, dass wir fachlich immer auf dem neuesten Stand bleiben. Dafür sorgen wir übrigens auch durch permanente Fortbildungen und eine enge Zusammenarbeit mit den Hochschulen. Wir haben bei den Zeitsoldaten einen sehr hohen Frauenanteil. Die Zahnärztinnen schätzen es, dass man bei uns Beruf und Familie sehr gut miteinander vereinbaren kann. Sobald eine Schwangerschaft bekannt ist, dürfen Frauen aber auch bei uns nicht mehr am Stuhl arbeiten. Auch bei den Auslandseinsätzen schafft das Probleme. Eine junge Mutter in Teilzeit steht für einen Einsatz, zum Beispiel in Afghanistan, nicht zur Verfügung. Das Gleiche gilt übrigens auch für junge Väter in Teilzeit.



„Kein Soldat geht in einen Einsatz ohne gründliche zahnmedizinische Untersuchung“, sagt Admiralarzt Dr. Barth.

LÜCKENLOS: Inwieweit haben die Auslandseinsätze Ihre Arbeit verändert?

Barth: Die Einsätze in Afghanistan, im Kosovo oder am Horn von Afrika haben die Bundeswehr grundlegend verändert. Wir haben ständig zwölf Zahnärzte im Auslandseinsatz. Aber auch in der Heimat haben wir dadurch mehr Arbeit. Kein Soldat geht in einen Einsatz ohne eine vorherige gründliche zahnmedizinische Untersuchung. Wenn Defekte erkennbar sind, werden sie hier behoben. Dadurch können wir die Belastung der Kollegen im Ausland spürbar reduzieren und unseren Beitrag zur Einsatzfähigkeit unserer Soldaten leisten.

LÜCKENLOS: Wie gut sind Bundeswehrzahnärzte eigentlich auf die Niederlassung im Zivilleben vorbereitet?

Barth: Ausgezeichnet – sowohl fachlich als auch organisatorisch. Sie lernen bei uns ja auch Praxisführung sowie den Umgang mit Personal und Patienten.

Kann Stillen zu Karies führen?

Anzeige

elmex Forschung: Stillen ist die natürlichste und beste Ernährung für den Säugling. Beim Durchbruch des ersten Milchzahns sollten Mütter allerdings das „Stillen auf Verlangen“ meiden, also das Kind nicht zu häufig an die Brust legen und es auch nicht daran einschlafen lassen. Der Grund ist, dass Muttermilch Lactose (Milchzucker) enthält und von daher ein kariogenes Potenzial hat. Das Einschlafen beim Nuckeln an der Mutterbrust über lange Zeiträume hinweg kann zu Milchzahnkaries führen. Deshalb sollte die regelmäßige Zahnreinigung zur selbstverständlichen Körperpflege des Säuglings gehören. Schon mit dem Durchbruch des ersten Milchzahnes sollten die Eltern beginnen, die Zähne ihres Kindes zu putzen. Die Kinder-Zahnpasta sollte Aminfluorid enthalten. Studien haben gezeigt, dass Aminfluorid einen Schutzfilm aufbaut, der die Mineralisation der Zähne fördert.



Dental-Bestleistungen aus Deutschland



Die Bremer Mittelstandsfirma BEGO Implant Systems baut ihren Vorsprung bei Bionik-Design Dentalimplantaten weiter aus. In Zusammenarbeit mit Dr. Dr. Roland Streckbein hat das BEGO-Entwicklungsteam bereits zwei Systeme auf den Markt gebracht, die ganz nach bionischen Grundsätzen, also Techniken aus der Natur entwickelt und optimiert wurden: das BEGO Semados® RI Implantat und das BEGO Semados® Mini-Implantat. Das bereits seit 1993 im Markt eingeführte, patentierte BEGO Semados® S-Implantat wurde in einigen technischen Details überarbeitet und nach Bionik-Grundsätzen optimiert. BEGO Implantate zeichnen sich unter anderem durch eine überdurchschnittliche technische Lebensdauer aus.

Um auch eine optimale Pflege und Reinigung dieser Qualitäts-Implantate gewährleisten zu können, kooperiert BEGO seit über einem Jahr erfolgreich mit der Firma EMAG AG, Entwickler und Patentinhaber der Mikro-Zahnreinigung mit echtem Ultraschall (max. 1,6 Mio. Schwingungen in der Sekunde). „Es geht auch ohne bürsten. Ultraschallzahnbürste reinigt fast berührungslos“, titelte die Frankfurter Allgemeine Zeitung in ihrer Ausgabe vom 4.8.09. Fazit der FAZ-Autorin, die das Mikro-Zahnreinigungsgerät Emmi-dental Professional getestet hatte: „... die Emmi-dental vermittelt dieses schöne Gefühl von völlig glatten Zähnen“.

Bestellmöglichkeit von Emmi-dental: in Apotheken oder im Internet unter www.mikrozahnreinigung.de.

Mehr Infos unter: www.bego-implantology.com.

Spezielle Pflege fürs Implantat

Implantate sollten jeden Tag sorgfältig gereinigt werden, besonders am Zahnfleischrand – sonst könnten Bakterien den festen Sitz des Kunstzahns gefährden. Spezielle Bürsten erleichtern die Reinigung der rauen Implantatoberfläche und schwer zugänglicher Bereiche. TePe bietet zahlreiche Spezialbürsten, die den individuellen Bedürfnissen angepasst sind. TePe Interdentalbürsten reinigen auch Implantatflächen effektiv, die die Zahnbürste nicht erreicht. Jetzt neu ist die TePe Implant Care™. Die innovative Bürste mit dem einzigartigen Winkel erleichtert die schwierige Reinigung der Innenseiten des Implantats. Weiche, abgerundete Borsten sorgen für schonendes Putzen. TePe-Produkte sind in Apotheken und beim Zahnarzt erhältlich.



Aphthen – die weiße Gefahr Aus Gelb wird Blau

Wenn es beim Essen und Trinken brennt und fast jede Bewegung im Mund wehtut, sind vielleicht Aphthen schuld. Die hochroten Defekte der Mundschleimhaut liegen meist an der Innenseite der Wangen. Aphthen sind oft mit einer weißlichen Schicht bedeckt. Das Mund-Wund-Pflaster Legased natur wurde speziell für ihre Behandlung entwickelt. Mit seinen Inhaltsstoffen Benzoe und Myrrhe lindert es den Schmerz durch Schutz



vor Reizen und Druck. Legased natur hilft nicht nur bei Aphthen – auch andere leichte Entzündungen, etwa durch Prothesendruckstellen, werden gelindert. Das Mund-Wund-Pflaster ist im Prophylaxe-Shop Ihres Zahnarztes oder auch in der Apotheke erhältlich (PZN 4406325).

Welche Farbe hat der frische Geschmack eines Mundwassers und einer Zahncreme, die nach Minze schmecken, nach Salbei und anderen gesunden Kräutern? Verbraucher gaben Antworten auf diese Frage: Blau wie tiefes Wasser, Weiß wie makellos saubere Zähne und Grün wie frische Minze. One Drop Only® hört auf seine Kunden: aus Gelb wird Blau.



Der Hersteller von medizinischer Zahncreme, Mundwasser und Zungenreiniger relauncht seine gesamte Produktreihe. Ab September 2009 kommen alle Produkte der Berliner Traditionsfirma im neuen Gewand in die Regale: weißer Untergrund, blaue Schrift, klare, schwungvolle Linienführung.

Kassenzahnärztliche Vereinigungen

Aktiv auch für Sie

Von der Arbeit der Kassenzahnärztlichen Vereinigung profitieren nicht nur die zahnärztlichen Mitglieder, sondern auch die Patienten: Sie genießen eine hochwertige zahnmedizinische Versorgung und können sich bei allen Fragen zum Thema Zahnbehandlung kostenlos beraten lassen. Nicht zuletzt zählt Ihre KZV zu den Herausgebern des Patientenmagazins LÜCKENLOS – es liegt kostenlos in der Praxis für Sie bereit.

Gesicherte Qualität – flächendeckend. Die Kassenzahnärztlichen Vereinigungen (KZVen) gewährleisten die flächendeckende zahnmedizinische Versorgung für alle gesetzlich Versicherten. Durch ihr Gutachterwesen sichern die KZVen auch die Qualität der zahnärztlichen Versorgung. Die Leistungen der

Zahnärzte werden unter fachlichen und wirtschaftlichen Aspekten nach den gesetzlich vorgegebenen Rahmenbedingungen geprüft. Davon profitieren sowohl die Patienten als auch die Zahnärzte.

Kostenlose Beratung. Die Kassenzahnärztlichen Vereinigungen haben – oft gemeinsam mit den Zahnärztekammern – Beratungsstellen eingerichtet, an die sich gesetzlich versicherte Patienten bei allen Fragen und Problemen bezüglich der Zahnbehandlung wenden können. Hier geben kompetente Ansprechpartner Rat, wenn Sie zum Beispiel Fragen zur Zahnarztrechnung oder zu einem Heil- und Kostenplan haben. Die Beratung ist kostenlos (Telefonnummern der Beratungsstellen: s. Kasten).

Zusätzlich haben die meisten KZVen Anlaufstellen für gesetzlich versicherte Patienten eingerichtet, die vor einer Zahnersatzbehandlung eine zweite Meinung einholen möchten.

Weitere Informationen zum Thema Zweit-

meinung finden Sie unter www.zahnarzt-zweitmeinung.de.

Zu den wichtigen Dienstleistungen für die Patienten gehört auch der zahnärztliche Notdienst. Er wird von den Kassenzahnärztlichen Vereinigungen organisiert.

Finanzierung der KZVen. Die KZVen sind als Körperschaften des öffentlichen Rechts Einrichtungen der Selbstverwaltung der Zahnärztinnen und Zahnärzte, die eine Zulassung zur Behandlung von Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen haben. Die Interessen dieser Vertragszahnärzte und ihrer Patienten werden von den KZVen vertreten – gegenüber Politik, Krankenkassen und Öffentlichkeit. Die KZVen werden finanziell ausschließlich durch ihre Mitglieder getragen. Kosten für Versicherte oder Kran-

Hier können Sie sich beraten lassen

- Patientenberatung in Bayern: Tel. 089/72401348
- Patientenberatungsstelle der Zahnärztekammer (ZÄK) Niedersachsen: Tel. 0800/9990000
- Patientenberatungsstelle der KZV und ZÄK Schleswig-Holstein: Tel. 01803/260926
- Patientenberatung der KZV und ZÄK Westfalen-Lippe: Tel. 0800/5171317 oder 0800/5171318 (jeden Mittwoch von 15-19 Uhr)
- Patientenberatung der KZV Rheinland-Pfalz: Tel. 06131/2877640 (montags bis donnerstags von 10-12 und 14-15.30 Uhr)
- Patienteninformation der KZV und ZÄK Saarland: Tel. 0681/5860825 (jeden Mittwoch von 14-16 Uhr)
- Patientenberatungsstelle in Hessen: Tel. 01805/202052
- Patientenberatung der KZV und ZÄK Bremen: Tel. 0421/33303-66

kenkassen fallen hierfür nicht an. Die Kassenzahnärztlichen Vereinigungen verhandeln regelmäßig mit den Krankenkassen über den Leistungsumfang und die Vergütungen für vertragszahnärztliche Behandlungen. Sie sammeln die Abrechnungen der Kassenzahnärzte und rechnen deren Leistungen schnell und unkompliziert mit den gesetzlichen Krankenkassen ab. So leisten die KZVen einen wichtigen Beitrag zur Existenzsicherung der Zahnärzte.



bestimmter Platz	▽	eine Weltreligion	▽	chinesischer Politiker †	▽	verhängnisvoll	▽	Inselstaat in der Karibik	▽	vorausgesetzt, falls	Kinderkrankheit	▽	chinesische Teildynastie	▽	folglich (zusamm.)	▽	herstellen	▽	Schiffseigner	
kugelförmige Papstkrone	▷		▽			Bestler	▷										6			
	▷			Bezirk		Erweiterung eines Hauses	▷				2		Urzeitelfant				Skat ausdruck	▷		
chilienische Währung				Israel, Staatsmann, † 1995	▷					zerkleinerte Getreidekörner			Kleiderschädling	▷						
Schallplattenetikett	▷					abermals, wieder		Impfstoffe	▷								Kalb-, Ziegen- o. Schafleder	▷	1	
	▷			Zahnbelag		kaltes Dessert	▷				9								Tropenfrucht	
Sohn Noahs (A.T.)		etwas, ein wenig		Anlagestelle der Schritte	▷			persönliches Fürwort (4. Fall)	▷				Urzeitechse (Kw.)				lateinisch: Luft	▷		
Größtstadt in Italien	▷	7						Fahrbahn				nicht dick								Cowboyfilm
	▷					französische Käseart		folglich, demnach	▷					3		imaginäres Land				Gewichtseinheit (Abk.)
Greifvogel		englisch: drei		Radnerpult im Karneval	▷					paramilitärischer Verband						Freischlurch	▷			
schottisches Adelsgeschlecht	▷				8			ein Pfeifenlabak		an einem Wochentag	▷									10
Rufname von Guevara, † 1967	▷			südafrik. Burengeneral, † (de ...)	▷			indisches Frauengewand	▷				internationales Notrufzeichen	▷						Windschattenseite
das Unsterbliche				Schuldver-schreibung	▷						4		Initialen der Kinaki	▷	Abk.: Stere-diant			männlicher franz. Artikel	▷	
	▷	5				bestimmter Artikel	▷			Eingeweihter (engl.)	▷									
rein, nach Abzug	▷							Pfennig-lucher	▷											

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Was sind eigentlich Fluoride?

Fluoridhaltige Zahncremes schützen den Zahnschmelz und beugen Karies vor. Bei Fluoriden handelt es sich um Salzverbindungen, die in der Natur sehr oft vorkommen. Im menschlichen Organismus wirkt Fluorid als lebenswichtiges Spurenelement – vor allem für Knochen und Zähne. In einigen Ländern werden Fluoride zur Kariesvorbeugung dem Trinkwasser

zugemischt. Außerdem sind sie in vielen Nahrungsmitteln enthalten – wie zum Beispiel in Fischen, Salz, Mineralwasser und schwarzem Tee. In Zahnpasten und Zahnspülungen leisten Fluoride einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Zahngesundheit. Als besonders hochwertig gelten die organischen Aminfluoride (z. B. in elmex).

Gewinnen Sie ein Wochenende in Nürnberg für 2 Personen

Nürnberg: City mit Atmosphäre



Alte Stadt, modernes Leben: Nürnberg hat nicht nur Historisches zu bieten. In der quicklebendigen Metropole kommt keine Langeweile auf.

Die Liste der Sehenswürdigkeiten reicht vom Germanischen Nationalmuseum übers Albrecht-Dürer-Haus, das Neue Museum für Kunst und Design bis zum Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände. Besonders beeindruckend ist die Kaiserburg: Das Wahrzeichen Nürnbergs thront hoch über der Stadt. Die Burg, in der von 1050 bis 1571 alle Kaiser des Heiligen Römischen Reiches zeitweise residierten, gehört zu den bedeutendsten Kaiserpfalzen des Mittelalters. Mitten in der City, umrahmt von Türmen und Mauern der mittelalterlichen Stadtbefestigung, lädt der Handwerkerhof zu einem erlebnisreichen Bummel ein. Die „kleine Stadt am Königstor“ bietet traditionelle Handwerkskunst und fränkische Gemütlichkeit: Zu den berühmten Nürnberger Bratwürsten oder anderen fränkischen Spezialitäten empfiehlt sich ein frisches Nürnberger Bier oder ein Glas Frankenwein.

Mitmachen und gewinnen!

Ihr Preis: Ein Wochenende für zwei Personen (2 Übernachtungen inkl. eines reichhaltigen Frühstücksbuffets, 1 x 3-Gänge-Abendessen, 1 x rustikales Bratwurstessen, 1 x Kaffee & Kuchen) im Hotel Hilton Nürnberg.

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 Nürnberg, Zeithstr. 30-38, 53721 Siegburg.**

Einsendeschluss: 31.12.2009

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 Herausbergemeinschaft:

Zahnärztehaus 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
Rupperechtstraße 5, 50937 Köln
E-Mail: redaktion@medienbuero-mail.de
Grafik: Yvonne Schoberth

Fotos:

Titel Shotshop_l62-x7, proDente, djd/Allianz,
Shotshop_gun-5d5; S. 2/3 OneDropOnly,
Shotshop_jru-b9, Klosterfrau;
S. 4 Shotshop_l62-x7;
S. 7 pixelio_Hautumm; S. 8/9 Klosterfrau, proDente;
S. 10/11 djd/Allianz Deutschland, KZVB;
S. 13 Shotshop_gun-5d5;
S. 15 Congress- und Tourismus-Zentrale
Nürnberg (4)

Druck:

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



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.



World Medical Card®
For safer medical treatment
*Im Wert von 70,- € für 2 P. inkl.

- ▶ **Top-Qualität:** Übernachtungen in guten 4- und 5-Sterne Hotels
- ▶ **Inkl. Besichtigungen und Eintrittsgelder**
- ▶ **Inkl. qualifizierte Mediplus-Reiseleitung** während der Rundreise

16-tägige Rundreise
ab € 1.999,- p.P.



Große Mexiko Rundreise Von Mexiko City bis zur Playa del Carmen

Inkl. 3 Übernachtungen im 4-Sterne Strandhotel mit All-inclusive

INKLUSIVLEISTUNGEN pro Person

Diese große Mexiko-Rundreise führt zu den präkolumbianischen Stätten des Hochlandes und zu den Mayatempeln im tropischen Regenwald der Halbinsel Yucatan. Erleben Sie Mexico City, die größte Metropole der Welt, farbenfrohe Indiomärkte und entspannen Sie am Karibikstrand an der Playa del Carmen.

Ihr Reiseverlauf:

- 1. Tag:** Anreise
- 2. Tag:** Mexico City
- 3. Tag:** Mexico City – Teotihuacan – Mexiko City (ca. 150 km)
- 4. Tag:** Mexico City – Veracruz (ca. 420 km)
- 5. Tag:** Veracruz – Catemaco (ca. 160 km)
- 6. Tag:** Catemaco – Villahermosa (ca. 310 km)
- 7. Tag:** Villahermosa – Tuxtla Gutierrez (ca. 284 km)
- 8. Tag:** Tuxtla Gutierrez – San Cristobal de las Casas (ca. 100 km)
- 9. Tag:** San Cristobal de las Casas – Aqua Azul – Palenque (ca. 191 km)
- 10. Tag:** Palenque – Campeche (ca. 390 km)
- 11. Tag:** Campeche – Uxmal – Merida (ca. 200 km)
- 12. Tag:** Merida – Chichen Itza – Playa del Carmen (ca. 350 km)
- 13. – 14. Tag:** Playa del Carmen
- 15. Tag:** Abreise
- 16. Tag:** Ankunft

- Tuxtla Gutierrez mit Bootstour auf dem Sumidero Canyon
- Alte Kolonialstadt San Cristobal de las Casas
- Wasserfälle von Aqua Azul
- Maya-Stätten von Palenque
- UNESCO Weltkulturerbe Campeche am Golf von Mexiko
- archäologische Ausgrabungsstätten von Uxmal
- Besuch der „Weißen Stadt“ Merida im Bundesstaat Yucatan
- Chichen Itza, eines der größten und bedeutendsten Zentren der Mayakultur
- 3 Tage Entspannung bei „All-inclusive“ im 4-Sterne Hotel an der Karibikküste

Ihre Reisehöhepunkte:

- Ruinen von Teotihuacan
- UNESCO Weltkulturerbe Puebla
- historisches Veracruz und Villahermosa mit archäologischen Reichtümern



Wunschleistungen pro Person:

- Zuschlag Doppelzimmer zur Alleinnutzung 699,- €
- Innerdeutsche Lufthansa-Zubringerflüge nach Frankfurt (Hin- und Rückflug) inkl. aller Steuern und Gebühren ab 49,- €
- Rail and Fly ab 25,- € pro Strecke

- Linienflug mit United Airlines von Frankfurt nach Mexico City und zurück von Cancun in der Economy-Class (via USA)
- Alle Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- **Übernachtungen:**
3 x im 4-Sterne Hotel in Mexico City, 1 x im 5-Sterne Hotel in Veracruz, 1 x im 4-Sterne Hotel in Catemaco, 1 x im 4- o. 5-Sterne Hotel in Villahermosa, 1 x im 5-Sterne Hotel in Tuxtla Gutierrez, 1 x im 4-Sterne Hotel in San Cristobal de las Casas, 1 x im 5-Sterne Hotel in Palenque, 1 x im 4-Sterne Hotel in Campeche, 1 x im 5-Sterne Hotel in Merida, 3 x im 4-Sterne Hotel an der Playa del Carmen
- Unterbringung im DZ mit Bad oder Dusche/WC
- Täglich Frühstück während der Rundreise
- 3 x All-inclusive im Hotel an der Playa del Carmen
Frühstücksbuffet, mittags u. abends Buffet (wahlweise abends im À-la-carte-Restaurant), tagsüber Snacks. Während der Mahlzeiten u. an den Bars nationale u. nichtalkoholische Getränke v. 10.00-2.00 Uhr, Tennis (Flutlicht gegen Gebühr), Tischtennis, Billard, Volleyball, Fahrradverleih. Wassersport (Windsurfen, Katamaran, Kajak, Schnuppertauchen im Pool. u. Schnorchelausrüstung (1Std./Tag). Animations- u. Unterhaltungsprogramm.
- 1 x Mittagessen (ohne Getränke) an Tag 2
- Rundreise und Transfers im klimat. Reisebus
- Stadtrundfahrten und Eintritte
- Trinkgelder für Gepäckträger und Zimmermädchen
- **Qualifizierte, deutschsprachige Mediplus Reiseleitung während der Rundreise**
- Polyglott Reiseführer Mexiko pro Buchung
- World Medical Card im Wert von 34,50 €*
- Reisepreis-Sicherungsschein

Termine und Preise pro Person im DZ in € Große Mexiko Rundreise

	Flugtag: Dienstag	
A	18.05. – 02.06.10, 15.06. – 30.06.10	1.999,-
B	26.01. – 10.02.10	2.299,-
C	16.02. – 03.03.10, 23.03. – 07.04.10	2.349,-

Kennziffer: 20/431 Buchungscod: MEXA01A

Voraus. Flugzeiten: HINFLUG ab Frankfurt 12.15 Uhr an Mexico 21.25 Uhr, RÜCKFLUG ab Cancun 16.00 an Frankfurt 11.40 Uhr (nächster Tag). **Hinweis:** Die ausgeschriebenen Hotelklassifizierungen beruhen auf der Landeskategorie. **Zusätzliche Kosten:** Trinkgelder für örtliche Reiseführer und Busfahrer. **Mindestteilnehmerzahl:** 30 Personen (Bei Nichterreichen behalten wir uns vor, die Reise bis 30 Tage vor Reiseantritt abzusagen). Programmänderungen vorbehalten. *Den Gutscheinen zur World Medical Card erhalten Sie mit Ihrer Buchungsbestätigung. Weitere Informationen unter www.mediplus.wmc-card.de

Weitere Termine auf Anfrage.

Beratungs- & Buchungs-Telefon 01805-990 456

Täglich von 8.00 – 22.00 Uhr

(0,14 €/Min. aus dem Netz der T-Com/Mobilfunkpreise abweichend).

www.mediplusreisen.de

Fragen Sie nach unserem

Spezialkatalog

Sicher die Welt entdecken

für Fern- und Erlebnis-

reisen zum Teil mit

ärztlicher Begleitung.

Beratungs- und

Buchungs-Telefon:

01805 – 990 456



Mediplus Reisen wurde vom TÜV Rheinland als weltweit erster Medical Wellness Reiseveranstalter ausgezeichnet und für seine Kundenzufriedenheit und Service Qualität zertifiziert.

Änderungen vorbehalten, es gelten unsere AGBs und 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 Mediplus Reisen GmbH, 53225 Bonn.

