

# LÜCKENLOS

Das Patientenmagazin Ihrer Kassenzahnärztlichen Vereinigung

Jan | Feb | Mär 2011

**Implantate:  
Die Basis für  
perfekten  
Zahnersatz**



**Für Sie zum  
Mitnehmen**

**Zahnpflege in der  
Schwangerschaft:  
Putzen für zwei**



**Unternehmen Praxis  
Zahnärzte sind  
auch Arbeitgeber**



**Zahnärzte  
mit Herz:  
Hilfe für behinderte  
Athleten**



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

## Liebe Leserinnen und Leser,

„jedes Kind kostet einen Zahn“, sagt der Volksmund. Das stimmt zwar längst nicht mehr – dennoch ist es gerade während der Schwangerschaft wichtig, auf die Zahngesundheit zu achten. Nachdem gehäuft Frühgeburten bei Frauen mit unbehandelter Parodontitis beobachtet wurden, gehen Mediziner davon aus, dass Zahnfleischentzündungen das Frühgeburtsrisiko erhöhen. Um diese Gefahr auszuschließen, sollten werdende Mütter unbedingt einen Kontrolltermin bei ihrem Zahnarzt vereinbaren, sobald die Schwangerschaft bestätigt ist. Mehr zu diesem Thema lesen Sie ab S. 4. Die niedergelassenen Zahnärzte sorgen mit ihren Praxen nicht nur für eine optimale, wohnortnahe Versorgung der Patienten – sie schaffen auch zahlreiche Arbeits- und Ausbildungsplätze. So sind in den mehr als 45.000 Zahnarztpraxen in Deutschland etwa so viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt wie bei der Deutschen Bahn AG: nämlich rund 230.000. Darüber hinaus werden in fast jeder Praxis regelmäßig Zahnmedizinische Fachangestellte ausgebildet. Eine stolze Leistung, finden wir. Auf S. 11 erfahren Sie Näheres darüber. Viel Spaß bei der Lückenlos-Lektüre wünscht

## Ihr Praxisteam

# INHALT

**Zahnpflege in der Schwangerschaft:**  
*Putzen für zwei* ..... 04

**Alarmsignal Zahnschmerzen:**  
*Ein Fall für den Zahnarzt* ..... 07

**Implantate:**  
*Die Basis für perfekten Zahnersatz* ... 08

**Gesundheitsreform:**  
*Planlose Kostendämpfung* ..... 10

**Zahnärzte schaffen Arbeitsplätze** .... 11

**Zahnärzte mit Herz:**  
*Einsatz für Behinderte* ..... 13

**Preisrätsel: Gewinnen Sie drei Übernachtungen auf Rügen** ..... 14

**Impressum** ..... 15

## Zähne lieben's feucht

Wenn die Spucke wegbleibt, wird die Schleimhaut im Mund nicht mehr ausreichend befeuchtet. Mögliche Folgen können Zungenbrennen, Zahnfleischentzündungen oder Mundgeruch sein. Auch die Zahngesundheit gerät in Gefahr, denn Speichel schützt den Schmelz vor Säureangriffen. Außerdem kann er schädliche Bakterien wegspülen – ist die Mundhöhle zu trocken, vermehren sich die Erreger von Karies und Parodontitis rascher. Mögliche Ursachen für Mundtrockenheit sind zum Beispiel starker Stress, Fastenkuren, die Einnahme bestimmter Medikamente, das Rauchen und eine im Alter nachlassende Aktivität der Speicheldrüsen. Abhilfe ist durch gründliches Kauen möglich: Der Verzehr von Rohkost und Vollkornprodukten regt den Speichelfluss an, zuckerfreie Zahnpflegekaugummis erfüllen den gleichen Zweck. Darüber hinaus empfiehlt es sich, viel Wasser zu trinken.



## Krebsvorsorge beim Zahnarzt



Regelmäßige Zahnarztbesuche sind nicht nur wichtig, um Karies oder Parodontitis zu erkennen und zu behandeln. Auch bösartige Veränderungen der Mundschleimhaut kann der Zahnarzt frühzeitig erkennen, so dass gute Heilungschancen bestehen. An Mundhöhlenkrebs erkranken in Deutschland jährlich rund 10.000 Menschen. Wird dieser Tumor erst spät erkannt, sind die Überlebenschancen verringert. Der halbjährliche Kontrollbesuch beim Zahnarzt ist daher auch ein wesentlicher Teil der Krebsvorsorge.

## Süß und trotzdem zahnfreundlich

Es muss nicht immer Zucker sein: Wer Lust auf Süßes hat, kann auch zahnfreundlich naschen. Eine gesunde Alternative ist zum Beispiel der natürliche Stoff Xylit – er wird aus Birkenrinde und Hartholz gewonnen. Xylit



schmeckt nicht nur süß, es kann zudem aktiv der Karies entgegenwirken und die Bildung bakterieller Zahnbeläge

hemmen. Die Karieserreger können den Süßstoff nämlich nicht verdauen und werden somit ausgehungert. Zahnschonende Süßwaren erkennen Sie an dem Kennzeichen „Zahnmannchen mit Schirm“: Alle Produkte mit diesem Logo verursachen weder Karies noch Säureschäden am Zahnschmelz.

## Parodontitis: Infos im Internet

www.taschenplage.de: Unter dieser ungewöhnlichen Webadresse informiert die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung über das Thema Parodontitis. Interessierte erfahren dort, wie man die Zahnfleischentzündung vermeiden, erkennen und in den Griff bekommen kann. In Deutschland leiden mehr als 20 Prozent der Erwachsenen über 35 Jahre

unter einer schweren, dringend behandlungsbedürftigen Parodontitis. Mit einem Selbsttest kann jeder Besucher der Website herausfinden, ob er von der Erkrankung betroffen sein könnte.



Hätten Sie gewusst,



dass die Menschen in Deutschland jedes Jahr rund eine Milliarde Euro für Zahnpflege und Mundhygiene ausgeben?

## Viele Kinder haben gut lachen

Die Mundgesundheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland hat sich in den letzten fünf Jahren erheblich verbessert. Heute haben mehr als die Hälfte aller Schulanfänger kariesfreie Milchzähne, und zwei Drittel der Zwölfjährigen weisen ein naturgesundes

bleibendes Gebiss auf. Das ergab eine bundesweite Studie im Auftrag der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege (DAJ). Als Ursachen des deutlichen Kariesrückgangs nennt die DAJ unter anderem die weite Verbreitung von Fluorid in Zahnpasten und die Effektivität der Vorsorge in den Zahnarztpraxen.



# Sicherheit für die Dritten



## Protefix® mit Nass-Haftkraft



### Protefix® Haft-Cremes als Extra-Stark, Neutral oder Aloe Vera

Ideal bei schwierigeren Haftproblemen. Sie wirken dank ihrer Nass-Haftkraft sofort und lang anhaltend

- mit Nass-Haftkraft und Langzeitwirkung
- helfen das Eindringen von Krümeln unter die Prothese zu verhindern
- der Polsterungseffekt erhöht den Tragekomfort



### Protefix® Haft-Pulver

Aus 100 % natürlichem Natriumalginat. Empfohlen bei leichteren Haftproblemen und empfindlicher Mundschleimhaut.

- mit Nass-Haftkraft für sichere Haftleistung
- geruchs- und geschmacksneutral



### Protefix® Haft-Polster

Für die besonderen Probleme während der Interimszeit. Oder bei extrem starker Rückbildung von Ober- oder Unterkiefer.

- schützt wirksam vor Druckstellen und Entzündungen.
- gaumenfreundliches Vliesgewebe
- mit Nass-Haftkraft

**Protefix®**  
mit Nass-Haftkraft

**Sicher ist besser!**

## Zahnpflege in der Schwangerschaft *Putzen für zwei*

***Schwangere Frauen legen Wert auf eine gesunde Lebensweise, und fast alle nutzen die Vorsorgeuntersuchungen beim Frauenarzt. Was viele nicht wissen: Auch eine sorgfältige Mundhygiene ist sehr wichtig, denn Zahnfleischentzündungen erhöhen das Risiko für eine Frühgeburt.***

Jedes Kind kostet einen Zahn“, sagt der Volksmund. Doch diese alte Weisheit ist längst überholt. Sie stammt aus Zeiten, in denen Nahrung knapp und die Mundhygiene noch mangelhaft war. Heute muss eine werdende Mutter keinen Zahnverlust mehr fürchten – wenn sie ihre Zähne gründlich reinigt und auch das Zahnfleisch sorgfältig pflegt. Im Volksmund liegt aber wie so oft ein Körnchen Wahrheit: Tatsächlich besteht aufgrund der Hormonumstellung in der Schwangerschaft ein erhöhtes Risiko für Parodontitis und Karies.

### ***Empfindliches Zahnfleisch***

Viele Frauen klagen während der Schwangerschaft über empfindliches, leicht blutendes Zahnfleisch. Grund ist der Anstieg des Hormonspiegels – er führt zu einer verstärkten Durchblutung der Mundschleimhaut, die sonst feste Gewebestruktur lockert sich. Bakterien aus Zahnbelägen können deshalb leicht ins Zahnfleisch eindringen und hier eine Entzündung verursachen. Die Parodontitis äußert sich durch folgende Alarmsignale: gerötetes und geschwollenes Zahnfleisch, Zahnfleischbluten, Mundgeruch.

Bei diesen Anzeichen sollten werdende Mütter unbedingt den Zahnarzt aufsuchen – alle anderen Menschen natürlich auch.

### ***Gefahr fürs Baby***

Eine Parodontitis gefährdet nicht nur die Zahngesundheit der Mutter, sie kann sich auch nachteilig auf das Ungeborene auswirken. Beim Kampf gegen die bakterielle Entzündung im Mund produziert das Immunsystem

bestimmte Botenstoffe, die auch in die Gebärmutter gelangen und vorzeitige Wehen auslösen können. Wissenschaftliche Studien zeigten: Bei unbehandelter Parodontitis besteht ein deutlich erhöhtes Risiko, dass es zu einer Frühgeburt kommt.

Um schwerwiegenden Komplikationen vorzubeugen, sollten in der Schwangerschaft mindestens zwei zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen erfolgen – die erste, sobald die Schwangerschaft bestätigt ist, die zweite etwa drei Monate später. Beim ersten Kontrollbesuch erhält die Frau eine spezielle Beratung zur richtigen Mundpflege. Empfehlenswert als wichtige Säule der Vorbeugung ist zudem eine professionelle Zahnreinigung in der Praxis; sie kann normalerweise im ersten Schwangerschaftsdrittel noch problemlos durchgeführt werden.

### *Vollwertkost für die Zähne*

Eine optimale Zahnpflege beginnt im Grunde schon vor der Geburt: Denn die Milchzähne entwickeln sich bereits ab der achten Schwangerschaftswoche. Mit einer gesunden Ernährung, die ausreichend Kalzium, Vitamin D und Fluorid enthält, schaffen werdende Mütter die Basis für eine gute Zahnschmelze bei ihrem Kind.

Während ihr Bedarf an wichtigen Vitaminen und Mineralien deutlich erhöht ist, brauchen Schwangere über die gesamten neun Monate täglich nur rund 250 Kilokalorien zusätzlich, das sind gerade mal etwa zehn Prozent mehr als sonst. „Essen für zwei“ ist also der falsche Ratschlag! Sehr zu empfehlen ist dagegen, verstärkt Lebensmittel zu verzehren, die wenig Kalorien, dafür aber reichlich Vitalstoffe enthalten – also viel Gemüse, Salat und Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte, dazu magere Fleischwaren und etwa zwei Mal pro Woche Fisch.

### *Wenn sich der Magen umdreht*

Viele Frauen machen in den ersten drei Monaten ihrer Schwangerschaft üble Erfahrungen: Direkt nach dem Aufstehen dreht sich der Magen um, oft bleibt den ganzen Tag ein flaues Gefühl bestehen. Bei morgendlicher Übelkeit hat sich das Frühstück im Bett bewährt: Betroffene sollten sich abends eine Thermoskanne mit Tee und Zwieback oder Knäckebrötchen auf dem Nachttisch bereithalten, um schon etwa eine halbe Stunde vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit essen und trinken zu können.

Übelkeit kann sich auch nachteilig auf die Zahngesundheit auswirken. Wenn Berührungen des empfindlichen Oberkiefers Brechreiz verursachen, wird das Putzen mit der Zahnbürste naturgemäß eingeschränkt. Um die Schleimhaut weniger zu reizen, empfiehlt sich die Verwendung



## „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](http://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 2008, Magazin 09/2010)

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 Fluorid und Xylit

- mit einem kindgerechten Anteil von 500 ppm zahnschmelzhärtendem Fluorid
- mit 13 % karieshemmendem Xylit, homöopathieverträglich, ohne Menthol
- Bestbewertung in der Zeitschrift ÖKO-Test (Magazin 09/2010)

In Apotheken erhältlich, PZN 7275935



## Vorsorgetermine in der Schwangerschaft: Den Zahnarzt nicht vergessen!

Die gesetzliche Schwangeren-Vorsorge umfasst die regelmäßige Überwachung des Gesundheitszustandes von Mutter und Kind, Diagnose- und eventuell nötige Therapiemaßnahmen sowie eine ausreichende Beratung der werdenden Mutter. Die Erstuntersuchung beim Frauenarzt empfiehlt sich möglichst sofort nach Ausbleiben der Regelblutung und positivem Schwangerschaftstest. Ist die Schwangerschaft bestätigt, sollte die Frau direkt einen Kontrolltermin beim Zahnarzt vereinbaren.

Bis zur 32. Schwangerschaftswoche haben werdende Mütter die Möglichkeit, alle vier Wochen einen Vorsorgetermin beim Frauenarzt wahrzunehmen. Danach wird der Abstand zwischen den Untersuchungen auf 14 Tage verkürzt. Im zweiten Schwangerschaftsdrittel, also etwa im fünften Monat, empfiehlt sich darüber hinaus ein weiterer Vorsorgetermin beim Zahnarzt.

Im Verlauf der Schwangerschaft sind drei große Ultraschalluntersuchungen vorgesehen. Die erste findet zwischen der 9. und 12. Schwangerschaftswoche statt, die zweite zwischen der 19. und 22. und die dritte zwischen der 29. und 32. Woche.

Jede Schwangere hat einen Anspruch auf ausreichende medizinische Betreuung, die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen bzw. der privaten Versicherung übernommen. Alle Vorsorgeuntersuchungen sind von der Praxisgebühr befreit.



der schmerzenden Stelle gekaut wird. Ansonsten lautet die Grundregel: Möglichst schnell zum Zahnarzt!

### Hilfe bei Sodbrennen

Sehr viele Frauen leiden während der Schwangerschaft unter Sodbrennen und saurem Aufstoßen. Bei Sodbrennen empfiehlt es sich, auf große Mahlzeiten zu verzichten und dafür öfter kleinere, leicht verdauliche Portionen zu essen. Scharfe, süße und fettige Speisen sowie Kaffee sind möglichst zu meiden. Schmerzt es vor allem beim Liegen in der

einer Bürste mit möglichst kleinem Kopf – zur Not tut es auch eine Kinderzahnbürste. Falls selbst dann noch Würgereiz auftritt, genügt für einen begrenzten Zeitraum auch mal die „chemische Reinigung“ – zum Beispiel durch eine alkoholfreie medizinische Mundspüllösung mit dem Wirkstoff Chlorhexidin. Falls eine Schwangere sich häufiger übergeben muss, kann die Magensäure den Zahnschmelz angreifen. Direkt nach dem Erbrechen dürfen die Zähne nicht geputzt werden, da die Bürste den dann empfindlichen Schmelz schädigen könnte. Es empfiehlt sich, zunächst nur den Mund auszuspülen und mit dem Putzen mindestens eine halbe Stunde zu warten. Ergänzend trägt eine fluoridhaltige

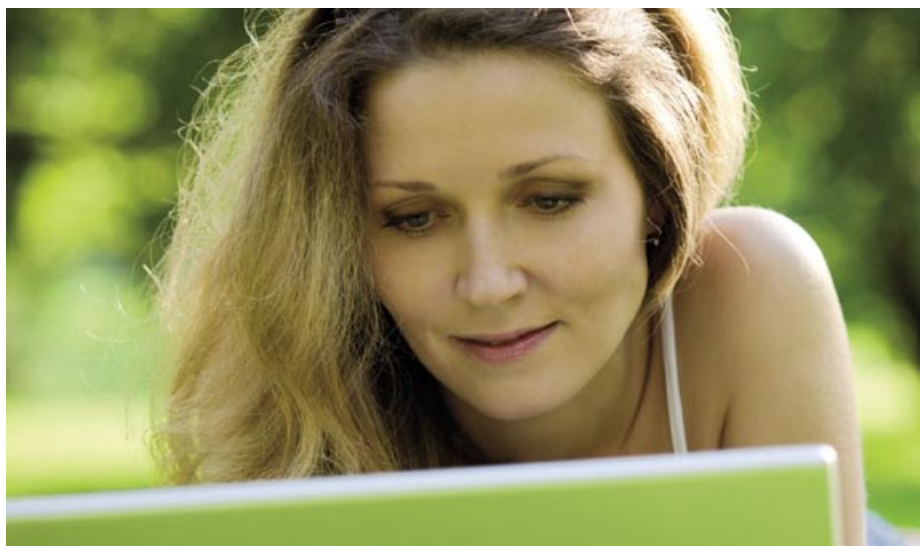
Mundspülung zur Remineralisierung der säuregeschädigten Zähne bei.

### Vorsicht bei der Selbstmedikation

Um Risiken für das Baby zu vermeiden, sollte während der Schwangerschaft eine Behandlung mit Medikamenten nur dann erfolgen, wenn es unbedingt nötig ist. Untersuchungen zeigen aber, dass viele werdende Mütter bei akuten Schmerzen rezeptfreie Tabletten einnehmen. Hier ist jedoch Vorsicht geboten: Grundsätzlich sollten Schwangere nur nach Rücksprache mit dem Arzt zu einem Schmerzmittel greifen. Bei Zahnschmerzen kann zur ersten Hilfe eine Gewürznelke dienen, die dicht an

Speiseröhre, hilft es, den Oberkörper im Bett leicht erhöht zu lagern.

Akutes Sodbrennen lässt sich oft durch ein Glas Milch lindern – auch das langsame Zerkauen von geschälten Mandeln gilt als bewährtes Hausmittel. Helfen diese Maßnahmen nicht, können Schwangere sich in der Apotheke beraten lassen – rezeptfreie Mittel zur Bindung der überschüssigen Magensäure können kurzzeitig eingenommen werden. Bei stärkerem Sodbrennen steigt der ätzende Magensaft manchmal bis in den Mundraum auf und greift den Zahnschmelz an. Deshalb ist eine sorgfältige Mundhygiene anzuraten. Vorbeugend gegen Zahnschäden helfen fluoridhaltige Mundspüllösungen oder ein Fluorid-Gel.



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

## UNBESCHWERT FRAU SEIN.

FRAUENGESUNDHEIT, KINDERWUNSCH, VORSORGE

Weil es Dinge gibt, die unkompliziert,  
diskret und zuverlässig sein sollten.

bellamea

Ausführliche Informationen zu unseren klinisch getesteten Produkten:  
[www.bellamea.de](http://www.bellamea.de)

## Alarmsignal Zahnschmerzen

# Ein Fall für den Zahnarzt

**Wer kennt das nicht: Eben war die Welt noch in Ordnung – und plötzlich tut es richtig weh. Bei Zahnschmerzen heißt das oberste Gebot: Nicht abwarten, sondern ab zum Zahnarzt!**

**P**ulsierend, bohrend, stechend oder dumpf-drückend – Zahnschmerzen sind oft besonders schlimm und manchmal nahezu unerträglich. Zu allem Übel treten sie meistens zum ungünstigsten Zeitpunkt auf: am Abend oder in der Nacht, am Wochenende, im Urlaub oder vor einem wichtigen Termin.

In dieser Situation fragt sich wohl jeder: Was soll ich tun, abwarten und mich mit Schmerzmitteln über die Zeit retten, bis der vertraute Hauszahnarzt erreichbar ist – oder sofort den zahnärztlichen Notdienst anrufen?

### *Schmerzpatienten haben Vorrang*

Wie die Frage zu beantworten ist, hängt wesentlich von der Art der Beschwerden ab. Anhaltende starke Schmerzen, die sich auf Druck noch verschlimmern, sind ein klarer Fall für den Notdienst. Auch wenn die

Wange oder das Zahnfleisch sichtbar geschwollen ist, sollte die Behandlung möglichst schnell erfolgen. Dasselbe gilt, wenn Kühlung

die Beschwerden zwar vorübergehend lindert, sie anschließend aber sofort wiederkehren.

Liegt die Ursache der Beschwerden dagegen auf der Hand – wie etwa eine herausgefallene Füllung oder ein abgebrochener Zahn –, spricht nichts dagegen, dass der Schaden erst in ein, zwei Tagen repariert wird. Melden Sie sich jedoch auch dann so bald wie möglich bei Ihrem Zahnarzt – als Schmerzpatient werden Sie in der Regel vorgezogen.

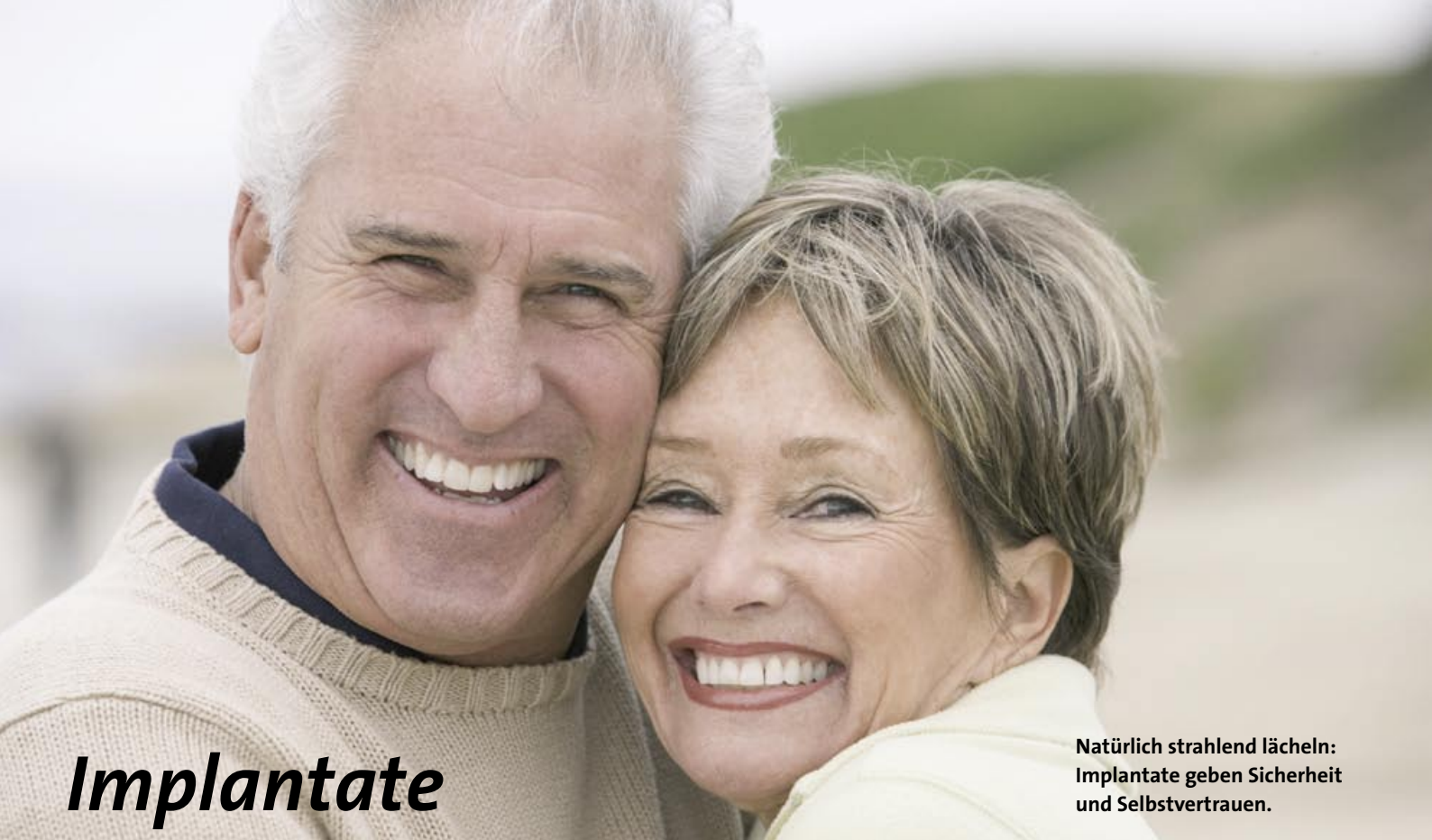
Nicht jeder geht wirklich gern zum Zahnarzt. Wer Schmerzen hat oder hatte, sollte jedoch unbedingt einen Termin in der Praxis vereinbaren – auch dann, wenn die Beschwerden nicht so stark sind oder am nächsten Tag schon wieder etwas nachgelassen haben. Zahnschmerzen sind immer ein sicheres Zeichen, dass irgendetwas nicht stimmt. Je eher der Zahnarzt die Ursache finden und beheben kann, desto besser sind die Chancen, einen größeren Eingriff oder gar Zahnverlust vermeiden zu können. Und: Ohne Behandlung kommen die Schmerzen sehr wahrscheinlich irgendwann wieder.

### *Hausmittel können den Schmerz besänftigen*

Damit die Beschwerden in der Zeit bis zur Behandlung einigermaßen erträglich bleiben, können Sie auf Hausmittel oder rezeptfreie Medikamente zurückgreifen. So gibt es eine bewährte natürliche Methode, um Zahnschmerzen zu lindern: Kauen Sie da, wo es weh tut, behutsam auf einer Gewürznelke herum – alternativ hilft auch ein Tropfen Nelkenöl. Vorsichtige Spülungen mit Kamillen- oder Salbeitee können den Schmerz ebenfalls etwas mildern. Bei beginnender Schwellung sollten Sie den betroffenen Bereich möglichst anhaltend kühlen.

Frei verkäufliche Schmerzmittel aus der Apotheke wirken auch gegen Zahnschmerzen. Mittel der Wahl sind zum Beispiel Medikamente mit den Wirkstoffen Ibuprofen, Naproxen oder Paracetamol. Präparate mit Acetylsalicylsäure (ASS) sind dagegen weniger empfehlenswert, da sie die Blutungsneigung erhöhen. Falls der Zahnarzt einen Zahn ziehen oder einen Eiterherd öffnen muss, könnte es dann zu einer verstärkten Blutung kommen.





# Implantate

Natürlich strahlend lächeln:  
Implantate geben Sicherheit  
und Selbstvertrauen.

## Die Basis für perfekten Zahnersatz

***Wer Zahnlücken durch implantatgestützten Zahnersatz schließen lässt, hat gut lachen. Die künstlichen Zähne sitzen stabil und geben Sicherheit – in jeder Lebenslage.***

Ästhetisch anspruchsvoll und hochbelastbar – Zähne auf Implantaten steigern das Selbstvertrauen nicht nur durch ihr perfektes Aussehen, sondern auch durch das sichere Bissgefühl: Anders als Prothesen können sie weder verrutschen noch beim Essen oder Sprechen herausfallen. Aber auch gegenüber einer Brücke bieten die künstlichen Zahnwurzeln einen wesentlichen Vorteil: Die Zähne neben der Lücke müssen nicht beschliffen werden, um als Brückenpfeiler dienen zu können – das bedeutet den Erhalt gesunder Zahnschubstanz. Beim Implantat handelt es sich um eine künstliche Wurzel, die anstelle eines fehlenden Zahns direkt in den Kieferknochen eingepflanzt wird. Die

meisten Implantate sehen aus wie eine Schraube – sie bestehen vorwiegend aus hochreinen Titanlegierungen. Alternativ kommt auch Keramik zum Einsatz. Das eigentliche Implantat sitzt unter dem Zahnfleisch und ist später nicht sichtbar. In die künstliche Wurzel wird das Abutment (Aufbauelement) eingeschraubt: Dieser Sockel trägt dann den eigentlichen Zahnersatz – also entweder eine Krone, Brücke oder festsitzende Prothese.

### ***Wie oft werden Implantate eingesetzt?***

Die Zahnärzte in Deutschland setzen mittlerweile jedes Jahr mehr als eine Million Implantate ein. Die künstlichen Zahnwurzeln erfreuen sich wachsender Beliebtheit, denn sie fühlen sich an wie natürliche Zähne und kommen diesen funktionell und ästhetisch am nächsten.

### ***Sind Implantate für jeden geeignet?***

Nicht jede Zahnlücke kann mit einem Implantat geschlossen werden. Damit

die Behandlung zum Erfolg führt, müssen einige Grundvoraussetzungen erfüllt sein. Entscheidend sind vor allem Menge und Qualität des Kieferknochens sowie eine sorgfältige tägliche Mundhygiene. Bei Rauchern heilen Implantate schlechter ein und lockern sich häufiger. Ausgeprägtes Zähneknirschen gilt ebenfalls als Risikofaktor, und eine Parodontitis muss erfolgreich behandelt sein. Bestimmte Erkrankungen können eine Implantation ausschließen. So ist zum Beispiel bei schwerer Osteoporose die nötige Knochenstabilität oft nicht gewährleistet. Auch unbehandelter oder schlecht eingestellter Diabetes gilt als Gegenanzeige.

### ***Reicht das Knochenangebot?***

Je stärker der Kieferknochen, desto besser hält das Implantat. Im Unterkiefer ist der Knochen von Natur aus dichter, im Oberkiefer ist seine Qualität dagegen generell weniger gut. Falls das Knochenangebot für die Implantation nicht ausreicht, kann der Zahnarzt den Kiefer vor oder während des Eingriffs

mit körpereigener Knochensubstanz oder Ersatzmaterialien aufbauen.

Sind alle Voraussetzungen erfüllt, kann die Implantation erfolgen. In der Regel geschieht dies ambulant unter örtlicher Betäubung. Vorsichtig legt der Zahnarzt den Kieferknochen frei, fräst dann das Implantatbett in den Knochen und setzt die künstliche Wurzel hinein. Anschließend folgt eine Einheilphase von etwa drei Monaten, in der sich der Knochen fest mit dem Implantat verbindet.

Im nächsten Schritt legt der Zahnarzt das Implantat wieder frei und nimmt einen Abdruck, um den Zahnersatz vorzubereiten. Etwa zwei Wochen später, wenn das Zahnfleisch verheilt ist, kann die endgültige Eingliederung der implantatgestützten Krone, Brücke oder Prothese erfolgen.

### **Risiko Periimplantitis: Sorgfältige Zahnpflege schützt**

Entscheidend für den langfristig stabilen Sitz eines Implantats ist besonders sorgfältige Mundhygiene. Denn bakterielle Beläge könnten eine so genannte Periimplantitis verursachen: Diese Zahnbettentzündung sollte unbedingt vermieden werden, um den festen Halt des Implantats nicht zu gefährden. Geeignete Hilfsmittel erleichtern die richtige Implantatpflege. Zweimal täglich sollten die Zähne mit einer geeigneten Bürste geputzt werden, um auch das Zahnfleisch um die Implantatkrone herum vor Entzündungen zu schützen. Zusätzlich sind die Zahnzwischenräume unbedingt täglich zu säubern – empfehlenswert sind spezielle Implantatzahnseide, dickes Floss oder Zwischenraumbürstchen aus Kunststoff. Patienten mit zahnärztlichen Implantaten sollten mindestens zweimal jährlich zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis kommen und jeweils auch eine professionelle Zahnreinigung durchführen lassen. So bestehen gute Chancen, dass das Implantat bis ins hohe Alter hält – frei von Entzündungen seiner Umgebung und ohne Schmerzen.

### **Kann eine Implantation misslingen?**

Die Zahnimplantation gilt heute als Routineeingriff, 95 Prozent der Implantate halten mindestens zehn Jahre. Doch trotz der hohen Erfolgsrate kann die Behandlung in seltenen Fällen scheitern. Besonders kritisch ist die Einheilphase,

die einige Monate dauert – in dieser Zeit darf die Kunstwurzel nicht unter Druck geraten. Mögliche Gründe für einen Misserfolg sind unter anderem eine zu frühe Belastung, Störungen des Einheilungsprozesses, unerwartete Fehlfunktionen wie Zähneknirschen oder unzureichende Mundhygiene.



**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 sowie dessen Folgekrankheiten wie Karies und Parodontitis vermeiden.

## TePe Interdentalbürsten



Jetzt auf Facebook: „TePe Interdentalbürsten & Zahnbürsten“  
\*Quelle: Nielsen Interdentalprodukte in dt. Apotheken, 2010

# Planlose Kostendämpfung *Viel Leistung, wenig Geld*

**Nach zähem Ringen hat sich die Bundesregierung auf eine Gesundheitsreform geeinigt. Leider setzt sie damit die gute zahnmedizinische Versorgung in Deutschland aufs Spiel. LÜCKENLOS klärt auf, was die Reform für Sie als Patienten bedeutet.**

Ab dem 1. Januar 2011 müssen alle gesetzlich Krankenversicherten mehr für ihre Gesundheit zahlen: Der Kassenbeitrag steigt von 14,9 auf 15,5 Prozent des Bruttolohns. Im Gegenzug könnte man wenigstens erwarten, dass mehr Geld für die medizinische Versorgung der Bevölkerung zur Verfügung steht. In der Zahnmedizin ist allerdings das genaue Gegenteil der Fall: Die Bundesregierung hat die seit mehr als 15 Jahren bestehende Budgetierung zahnärztlicher Leistungen nicht wie versprochen abgeschafft, sondern sogar verschärft.

## *Budgetierung – was ist das?*

Die Zahnärzte wollen ihren Patienten helfen und sie optimal behandeln – und zwar zwölf Monate im Jahr. Doch das deutsche Gesundheitssystem macht ihnen da häu-

fig einen Strich durch die Rechnung. Denn jede gesetzliche Krankenkasse muss für die zahnmedizinische Behandlung ihrer Versicherten jedes Jahr nur Geldmittel in bestimmter Höhe zur Verfügung stellen, das sogenannte Budget – unabhängig davon, wie viele Zahnbehandlungen nötig sind. Wenn sich der Topf leert, dann kann es sein, dass Zahnärzte für die Behandlung ihrer Patienten kein Honorar mehr bekommen. Eine sowohl für Zahnärzte als auch für Patienten unbefriedigende Situation. Budgetiert sind dabei ausgerechnet die zahnerhaltenden Maßnahmen wie zum Beispiel Füllungen. Medizinisch, ethisch und politisch der völlig falsche Ansatz, denn Zahnersatz ist gerade nicht budgetiert. Hier konterkariert die Politik die Bestrebungen der Patienten und Zahnärzte, Zähne zu erhalten statt zu ersetzen.

## *So kann es nicht weitergehen*

Verantwortlich für die Misere ist die Politik: 1993 hat der damalige Gesundheitsminister Horst Seehofer die Ausgaben im Gesundheitswesen gedeckelt. Inzwischen hat der Gesetzgeber die sogenannte Budgetierung sowohl bei den Ärzten als auch bei den Kran-

kenhäusern aufgehoben. Nur bei den Zahnärzten gibt es für die Behandlung ihrer Patienten nach wie vor einen starren Betrag, der den tatsächlichen Behandlungsbedarf der Bevölkerung nicht berücksichtigt.

Dass es so nicht weitergehen kann, haben viele Politiker erkannt. Im Koalitionsvertrag haben sich die Regierungsparteien denn auch auf ein Ende der Budgetierung verständigt. Doch dann kam das böse Erwachen: Das „GKV-Finanzierungsgesetz“ hebt die Budgets nicht auf – es verschärft sie sogar. Damit knüpft die schwarz-gelbe Regierung nahtlos an die planlose Kostendämpfungspolitik der vergangenen Jahre an. Diese gefährdet mittlerweile die wirtschaftliche Basis so mancher Zahnarztpraxis und setzt die international überdurchschnittlich gute Mundgesundheit in Deutschland leichtfertig aufs Spiel.

Dabei spart die Politik an falscher Stelle, denn die Zahnärzte sind keineswegs die Kostentreiber im Gesundheitswesen. Im Gegenteil: Die Gesamtausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung sind zwischen 1981 und 2007 inflationsbereinigt um 57 Prozent gestiegen, die Verwaltungskosten der Kassen sogar um 91 Prozent. Die Ausgaben für zahnärztliche Behandlungen sind im gleichen Zeitraum jedoch um 28 Prozent gesunken!

Tobias Horner



Politik gegen Patienten und Zahnärzte: Ausgerechnet zahnerhaltende Behandlungen werden immer schlechter honoriert.



Deckel auf dem Geldtopf: Wenn das Budget verbraucht ist, kann es sein, dass Zahnärzte für die Behandlung ihrer Patienten kein Honorar bekommen.

# Unternehmen Praxis Zahnärzte schaffen Arbeitsplätze

**Was ihr Zahnarzt leistet und wie wertvoll seine Hilfe ist, wissen alle Patienten. Weniger bekannt ist, dass die Zahnärzte in Deutschland jede Menge Arbeits- und Ausbildungsplätze schaffen.**

**M**ediziner und Chef in einem: Der Zahnarzt arbeitet nicht nur am Behandlungsstuhl und hilft seinen Patienten bei Zahnschmerzen, heilt Karies und Parodontitis, setzt Kronen, Brücken oder Implantate ein – „nebenbei“ leitet er auch ein kleines mittelständisches Unternehmen. Ohne qualifizierte Mitarbeiter (die in der Regel Mitarbeiterinnen sind) könnte er seine Praxis nicht führen.

Die Unterstützung durch Zahnmedizinische Fachangestellte, wie die „Helferinnen“ richtig heißen, braucht der Zahnarzt nicht nur während der Behandlung, sondern bei der gesamten Betriebsführung. Dazu gehören unter anderem organisatorische Aufgaben, das Führen der Patientenkartei, Terminvergabe, Abrechnung, Buchhaltung, Materialbeschaffung sowie die Pflege der Geräte und Instrumente. Viele Zahnärzte beschäftigen nicht nur meh-



**Teamwork in der Praxis:  
Die niedergelassenen Zahnärzte sind ein Garant für sichere Arbeitsplätze.**

rere Zahnmedizinische Fachangestellte, sondern darüber hinaus spezialisierte Verwaltungsangestellte, die sich fast ausschließlich mit der stetig zunehmenden Bürokratie befassen. Hinzu kommt oft noch eine Auszubildende, nicht selten auch ein Assistent oder eine angestellte Zahnärztin, manchmal auch ein Zahntechniker.

## **Mehr Arbeitsplätze als bei Großkonzernen**

Insgesamt sind in den mehr als 45.000 Zahnarztpraxen in Deutschland rund

230.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter tätig. Zum Vergleich: Der Weltkonzern Siemens beschäftigt hierzulande etwa 130.000 Menschen – und jüngst in der Krise standen bei Karstadt knapp 35.000 Arbeitsplätze auf dem Spiel. Zahnärzte in Deutschland investieren allein im Rahmen von Existenzgründungen jedes Jahr fast 500 Millionen Euro und schaffen bzw. erhalten dabei über 7.000 Arbeitsplätze. In fast jeder Praxis wird zudem regelmäßig ausgebildet: Im Jahr 2007 erlernten 31.000 Auszubildende den Beruf der Zahnmedizinischen Fachangestellten.

**NEU**

**improtect®**  
Implantatenschutz-Gel

## Haben Sie ein Zahn-Implantat?

### Wir bieten Ihnen Schutz und Pflege!

Pflegegel für die vorbeugende Pflege von Zahnfleisch und Mundschleimhaut. Hilft den Zahnfleischsaum am Implantat entzündungsfrei zu halten. Zur dauerhaften Anwendung geeignet. Sehr gute Hautverträglichkeit.

Fordern Sie ein Gratismuster an : [www.improtect.de](http://www.improtect.de) rdp dental 17213 Malchow

## Moderne Zahnpflege: Die Lücke schließen

Respekt vor unseren Zähnen: Sie leisten jeden Tag Schwerstarbeit. Statistisch gesehen zerbeißen sie im Laufe eines Menschenlebens unter anderem 8.028 Äpfel, 5.192 Brote, 3 Rinder und 45 Schweine. Das hinterlässt Spuren – besonders zwischen den Zähnen. Mit der Zahnbürste können die Kauflächen sowie die seitlichen Zahnflächen meist mühelos gesäubert werden. Ganz anders sieht es in den Zahnzwischenräumen aus: Täglich sammeln sich hier Speiserückstände an. Werden diese nicht regelmäßig beseitigt, zersetzen sie sich zu einem Biofilm

(Plaque), der eine besondere Gefahr für Zähne (Karies) und Zahnfleisch (Parodontitis) bedeutet. Feine Interdentalbürsten, die es in verschiedenen Größen in der Apotheke oder

beim Zahnarzt gibt, sorgen bei der abendlichen Zahnpflege für eine gründliche Reinigung der Zwischenräume. Mehr Informationen unter [www.tepe.com](http://www.tepe.com).



## Neue Wechselköpfe für elektrische Zahnbürsten



Die elektrische Mundhygiene hat sich etabliert: Laut einer repräsentativen Forsa-Umfrage verwendet mittlerweile jeder fünfte Bundesbürger ausschließlich eine elektrische Zahnbürste, und weitere zwölf Prozent putzen abwechselnd mit ihrem Elektromodell und einer Handzahnbürste. Beim Nachkauf der Wechselköpfe für elektrische Zahnbürsten gab es bisher allerdings nur wenig Alternativen – viele Anwender sind sogar überzeugt, dass es für ihr Zahnbürstenmodell nur einen passenden Wechselkopf gibt. Doch bei den Aufsteckbürsten bestehen jetzt durchaus Wahlmöglichkeiten: So hat die Dr.Best® Forschung zwei verschiedene Wechselkopf-Varianten für elektrische Zahnbürsten von Oral-B entwickelt, die auf unterschiedliche Mundhygiene-Bedürfnisse abgestimmt sind. Mit dem neuen Hoch-Tief Wechselkopf können Verwender jetzt erstmals zwischen den unterschiedlichen Härtegraden „weich“ und „mittel“ wählen. Der Dr.Best® Zwischenzahn Wechselkopf hat spezielle Seidenfein-Borsten, die von der Zahnseide inspiriert sind. Sie sollen auch in enge Zahnzwischenräume gelangen und besonders den Zahnfleischrand effektiv putzen.

## Mehr Freude am Implantat

Damit er lange hält, muss besonders implantatgestützter Zahnersatz sorgfältig gepflegt werden. Wer mehr tun möchte, um Zahnfleischartzündungen in der Umgebung von Implantaten vorzubeugen, für den kommt die zusätzliche Pflege mit einem Implantatschutz-Gel in Frage – z. B. improtect, erhältlich beim Zahnarzt oder in der Apotheke. Das Gel bildet einen dünnen Schutzfilm auf Zahnfleisch und Mundschleimhaut, es wird am besten abends nach dem letzten Zähneputzen auf die Furche zwischen Implantat und Zahnfleisch aufgetragen. [www.improtect.de](http://www.improtect.de)

## Nächtliches Essen schadet den Zähnen

Manche Menschen plagt regelmäßig nachts der Hunger. Wer zweimal pro Woche oder öfter zur Schlafenszeit den Kühlschrank plündert, erhöht jedoch sein Risiko für Zahnverluste deutlich. Das stellten Wissenschaftler der Universität Kopenhagen fest. Als Erklärung geben die Forscher an, dass in der Nacht nur wenig Speichel produziert wird. Im trockenen Mund blieben Nahrungsreste besser an den Zähnen haften, und die Schäden durch säure- und zuckerhaltige Lebensmittel seien größer.



## Rückenschmerzen?

## Vielleicht sind die Zähne schuld

Die meisten Menschen kämen wahrscheinlich nicht auf die Idee, zu ihrem Zahnarzt zu gehen, wenn der Rückenschmerzt. Doch ein Besuch in der Praxis lohnt sich unter Umständen. Denn die Ursache von Wirbelsäulen-Problemen könnte tatsächlich im Mund liegen. Wenn der Biss nicht stimmt oder Funktionsstörungen der Kaumuskulatur auftreten, leidet darunter nicht nur die Zahngesundheit, sondern eventuell der ganze Körper. In diesem Fall hilft der Zahnarzt: So kann es sein, dass Rückenbeschwerden nach dem Einsetzen einer Aufbisschiene abklingen. Auch fehlende Zähne oder mangelhafter Zahnersatz kommen als mögliche Verursacher von Kreuzschmerzen infrage.



Zahnärzte mit Herz

# Special Olympics: Einsatz für behinderte Athleten

**Geistig behinderte Menschen werden heute erfreulicherweise ganz anders wahrgenommen als noch vor einigen Jahren. Inzwischen haben sie sogar eigene Olympische Spiele: Die „Special Olympics Deutschland“ fanden letztes Jahr in Bremen statt. Zahnärzte wirkten bei der medizinischen Betreuung der Athleten mit.**

Allgemein hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass auch Menschen mit einem Handicap beachtliche Leistungen vollbringen können. Einen wesentlichen Beitrag zu diesem Bewusstseinswandel leistete der Sport. Die „Special Olympics Deutschland“ standen diesmal unter dem Motto „In jedem von uns steckt ein Held“. Mehr als 4.500 geistig behinderte Athleten nahmen daran teil. Medizinisch wurden sie durch das „Healthy-Athletes-Programm“ bestens betreut.

## **Mut und Tapferkeit beim Zahnarzt**

Auch Bremer Zahnärzte unterstützten die Sportler. Unter dem Motto „Special Smiles“ kümmerten sie sich um die Zahngesundheit der Athleten. Zahnärztekammer, Kassenzahnärztliche Vereinigung und die Landesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Jugendzahnpflege im Lande Bremen e.V. (LAJB) arbeiteten dabei Hand in Hand.

In einem eigenen Gesundheitszelt gleich neben dem Weser-Stadion waren fünf

zahnärztliche Behandlungseinheiten aufgebaut. Mehr als 1.000 Athleten wurden dort zahnmedizinisch untersucht. Die Untersuchungen dienten auch dazu, den Zahnstatus von geistig behinderten Menschen zu erfassen. Mitarbeiterinnen der LAJB machten im blau beleuchteten „Kariestunnel“ alle vorhandenen Beläge fluoreszierend sichtbar – und putzten anschließend am Putzbrunnen mit geeigneter Putztechnik die Zahnflächen blank, bevor es auf den Behandlungsstuhl ging.

Wie bei den sportlichen Wettkämpfen gab es auch hier nur Helden: Nach dem Gebiss-Screening erhielten die Athleten eine Medaille, die sie „Für Mut und Tapferkeit beim Zahnarzt“ belohnte.

Nicht nur für die Athleten, auch für die beteiligten Zahnärztinnen und Zahnärzte waren die vielen Begegnungen mit den behinderten Sportlern ein beeindruckendes und sensibilisierendes Erlebnis.

## **Begeisternde Atmosphäre**

Von den Veranstaltern der Special Olympics gab es viel Lob für die Gastgeberstadt Bremen. Die Spiele setzten in vielen Belangen neue Maßstäbe: Noch nie zuvor nahmen so viele Menschen aktiv an Special Olympics teil. Nie zuvor gab es ein derart umfangreiches Wettbewerbsangebot – das Spektrum reichte von Badminton, Basketball und



Bei den Special Olympics in Bremen wurden über 1.000 Athleten zahnärztlich untersucht.



Medaille der etwas anderen Art: Für Mut und Tapferkeit beim Zahnarzt wurden die Sportler ausgezeichnet.

Fußball bis hin zu Judo, Tennis und Leichtathletik. Und nie zuvor begeisterte ein so vielfältiges und buntes Rahmenprogramm die Besucher. Vor allem die Atmosphäre bei der Eröffnungsfeier in der Bremen Arena stand der bei einer großen Olympiade in nichts nach.

Dr. Dirk Mittermeier



# Gewinnen Sie drei Übernachtungen auf Rügen für 2 Personen

## Rügen: Reif für die Insel



**Idyllische Buchten, großartige Landschaften, charmante Badeorte, malerische Alleen, verträumte Fischerdörfer: Das ist Rügen – und noch viel mehr.**

Neben mehr als 60 Kilometer feinem Sandstrand bietet Deutschlands größte Insel eindrucksvolle Steilküsten mit den weltberühmten Kreidefelsen. Ein Highlight ist natürlich der Königsstuhl – weißer Fels, blaues Meer und grüne Buchenwälder harmonisieren hier in unvergleichlicher Weise. Rügen hält nicht nur Natur bereit. Berühmt sind auch die Seebäder, wie zum Beispiel Sellin: Sein Wahrzeichen ist die knapp 400 Meter lange Seebrücke mit ihrem prachtvollen Brückenhäus. Prachtvoll ist auch die alte Residenzstadt Putbus – der klassizistische Stadtkern mit den strahlend weißen Häusern steht unter Denkmalschutz.

### Mitmachen und gewinnen!

**Ihr Preis:** Ein Aufenthalt für zwei Personen (3 Übernachtungen von Do.- So. inkl. reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nutzung von Schwimmbad, Sauna, Fitnessraum, Kegelbahn, Dart, Billard, Tischtennis) in der Strandresidenz AQUAMARIS; Reisezeitraum ab Mitte September 2011. Weitere Infos: [www.mediplusreisen.de](http://www.mediplusreisen.de)

**Sogeh't's:** Lösen Sie das nebenstehende Kreuzworträtsel und schicken Sie eine ausreichend frankierte Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrem Absender an **B & R MedienService, Stichwort Rügen, Zeithstr. 30-38, 53721 Siegburg. (E-Mail: [gewinnspiel-lueckenlos@brmedien.de](mailto:gewinnspiel-lueckenlos@brmedien.de))**

Einsendeschluss: 31.03.2011

Teilnehmen kann nur, wer das Lösungswort eigenhändig schreibt und absendet. Ausdrücklich ausgeschlossen sind Einsendungen, die beauftragte Dienstleister für ihre Kunden vornehmen. Der Gewinner wird unter allen Einsendungen durch das Los ermittelt und benachrichtigt. Eine Barabgeltung des Preises ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



## Impressum

### LÜCKENLOS

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

### Sitz der Herausgebergemeinschaft:

Zahnärzthehaus Bayern,  
Fallstraße 34, 81369 München

### Verlag:

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

### Redaktion:

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

### Fotos:

Titel Monkey Business/Fotolia.com, TK, Robert Kneschke/Shotshop.com, Lanznaster/Pixelio;  
S. 2/3 Deutsche Heilbrunnen, Colgate, Aktion zahnfreundlich, KZBV, TK; S. 4/5 Monkey Business/Shotshop.com; S. 6/7 TK, Colgate;  
S. 8/9 Monkey Business/Fotolia.com;  
S. 10/11 proDente, Joachim Wendler/Fotolia.com, Robert Kneschke/Shotshop.com; S. 12 DAK (2);  
S. 13 privat (2); S. 15 Dieter Lindemann/Tourismuszentrale Rügen (4), Strandresidenz Aquamaris (2)

### Druck:

Frank Druck GmbH & Co. KG  
Industriestr. 20  
24211 Preetz/Holstein



**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.



**Hotels direkt am Strand!**

**Medi plus REISEN**  
 Deutschlands Spezialist für gesunde Erholung

## Deutschland/Usedom Urlaub an der Ostsee

- Inkl. Frühstück
- Mediaplus-Gästekbetreuung im Hotel

5-tägige Reise  
 ab € **119,-** p.P.

Ihre Urlaubsinsel Usedom erwartet Sie mit herrlichem Sandstrand, jodhaltiger Seeluft und einem erfrischenden Reizklima. Verbringen Sie zu jeder Jahreszeit erholsame, gesunde Urlaubstage in einer traumhaften Umgebung und tanken Sie neue Energien.

### Ihr Komfort Sport- und Ferienhotel Baltic:

Das Haus liegt direkt am feinen weißen ca. 3 km langen und 40 m breiten Sandstrand von Zinnowitz. In Sichtweite liegt die Zinnowitzer Seebücke, von der Ausflugsdampfer zu einem Abstecher auf die Ostsee einladen. Das Hotel bietet Restaurant, Pub mit Wintergarten, Tanzbar, Brasserie mit Bistro sowie Cafeterrasse, Beautyfarm, Fitnesscenter mit Sauna, Boutiquen, Frisör und eine Galerie für Moderne Kunst. Gleich neben Ihrem Hotel und durch einen Bademantelgang verbunden, liegt die Bernsteintherme mit einer Gesamtwasserfläche von ca. 1.400 qm.

Die **Zimmer** verfügen über Dusche/WC, TV, Telefon und Minibar. Weiches Holz und helle Pastelltöne verleihen den Räumen eine gemütliche Atmosphäre. Die Zimmer zur Seeseite (geringer Aufpreis, teilweise mit Meerblick, in Saison A inkl.) verleihen auch Ihrem Urlaub das besondere Flair.

Die **Verpflegung** besteht aus einem reichhaltigen Frühstücksbuffet.

Im Bereich **Sport/Wellness** können Sie den Fitnessraum nutzen oder entspannen bei Wellnessanwendungen und Massagen im Ayurveda Vitalcenter und in der „Baltic Beauty World“. Machen Sie außerdem einen Abstecher zur Bernsteintherme mit Thermalbade- und Saunabereich. (Hotel- und Freizeiteinrichtungen teilweise gegen Gebühr.)

- Inklusivleistungen pro Person:**
- Übernachtungen im Komfort Sport- und Ferienhotel Baltic im Doppelzimmer (Seeseite in Saison A)
  - Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
  - Nutzung des großen Fitnessraumes
  - Mediaplus-Gästekbetreuung im Hotel
  - Reisepreis-Sicherungsschein



Ihr Komfort Sport- und Ferienhotel Baltic



Zimmerbeispiel

### Termine und Preise pro Person im Doppelzimmer in € im Komfort Sport- und Ferienhotel Baltic

Anreisezeiträume	4 Tage/3 Nächte (Do. – So.)	5 Tage/4 Nächte (So. – Do.)
<b>A</b> 13.01. – 30.01.11	<b>119,-</b>	<b>119,-</b>
<b>B</b> 31.01. – 22.04.11	<b>139,-</b>	<b>139,-</b>

Kennziffer: 20/431 Buchungscode: D17A08L

**Verlängerung:** Der erste Tag der Verlängerung bestimmt wie ein neuer Anreisetag den Preis. **Wunschleistungen p. P.:** Einzelzimmerzuschlag 17,- €/Tag. Zuschlag Seeseite 6,- €/Tag (teilweise Meerblick). Bahnreise zum Bahnhof Züssow und zurück ab 44,- € (Transfer vom BfH. in Eigenregie). **Zusatzkosten p. P. (vor Ort zahlbar):** Kurtaxe ca. 2,- € pro Tag. **Kinderermäßigung:** auf Anfrage.

## Deutschland/Rügen Reizvoll & entspannend

- Inkl. Frühstück und 1 x 3-Gang Menü
- Inkl. 10,- € Wellnessgutschein

4-tägige Reise  
 ab € **99,-** p.P.

Umgeben von einem traumhaften Kiefernwald, gilt die **Strandresidenz** als idealer Ausgangspunkt für die bekannten Ausflugsziele in der Umgebung. Erleben Sie einen herrlichen Wohlfühlurlaub direkt am ca. 10 km langen Strand.

### Ihre 4-Sterne Strandresidenz AQUAMARIS:

Die AQUAMARIS Strandresidenz gilt als beste Adresse auf der Halbinsel Wittow. Das Haupthaus bietet Rezeption mit Hotelloobby, Internetterminals, diverse Restaurants, Schwimmbad, Beautyabteilung und Freizeitbereich. Desweiteren verfügt die Hotelanlage über einen Bier-Pub, Waschsalon, Kiosk, Boutique und Fahrradverleih.

Alle **Doppelzimmer** liegen auf der Landseite in der Nähe des Tennisplatzes und sind ausgestattet mit Bad oder Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Haartrockner, TV, Telefon, teilweise WLAN (gegen Gebühr) sowie Balkon oder Terrasse.

(Bitte beachten Sie, dass die Unterbringung nicht im Haupthaus erfolgt und je nach Lage des Zimmers unterschiedliche Entfernungen zum Haupthaus sowie zum Strand zurückgelegt werden müssen).

Die **Verpflegung** besteht aus einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und einmal einem 3-Gang Abendmenü in der Tapasbar. Vor Ort können Sie die Halbpension (abwechslungsreiche Themenbuffets) für ca. 18,- € pro Person und Tag individuell dazu buchen oder à la carte speisen.

Für alle Gäste ist die Nutzung des **Hotelschwimmbades** mit separatem Kinderbecken, der Sauna, des Dampfbades sowie der Fitnessgeräte bereits im Reisepreis inklusive. Zum Entspannen lädt das großzügige **Beauty- und Wellnesscenter „AquaWell“** ein.

(Hinweis: Das Schwimmbad ist vom 16. – 23.01.11 aufgrund jährlicher Wartungsarbeiten geschlossen.)

### Inklusivleistungen pro Person:

- Übernachtungen in der 4-Sterne Strandresidenz Aquamaris im DZ
- Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 1 x 3-Gang Menü in der Tapasbar
- 10,- € Wellnessgutschein für Anwendungen
- Nutzung von Schwimmbad, Sauna, Dampfbad, Fitnessraum
- Nutzung von Kegelbahn, Dart, Billiard, Tischtennis
- Kinderanimation an 6 Tagen pro Woche
- Reisepreis-Sicherungsschein



Ihre 4-Sterne Strandresidenz AQUAMARIS

### Termine und Preise pro Person im Doppelzimmer in € in der 4-Sterne AQUAMARIS Strandresidenz

Anreisezeiträume	4 Tage/3 Nächte (Do. – So.)	5 Tage/4 Nächte (So. – Do.)	8 Tage/7 Nächte (Anreise: täglich)
<b>A</b> 10.01. – 29.01.11	<b>99,-</b>	<b>129,-</b>	<b>219,-</b>
<b>B</b> 30.01. – 31.03.11	<b>119,-</b>	<b>149,-</b>	<b>239,-</b>

Kennziffer: 20/431 Buchungscode: D18A01E

**Verlängerung:** Der erste Tag der Verlängerung bestimmt wie ein neuer Anreisetag den Preis. **Wunschleistungen p. P.:** Einzelzimmerzuschlag 18,- €/Tag. Bahnreise zum Bahnhof Sassnitz und zurück ab 44,- € (Transfer vom Bahnhof in Eigenregie). **Zusatzkosten p. P. (vor Ort zahlbar):** Kurtaxe ca. 1,30 € pro Tag. **Kinderermäßigung:** auf Anfrage.

Jetzt anrufen und buchen  
**01805 – 990 456**

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

Servicezeiten: Täglich von 8.00 – 22.00 Uhr

**www.mediplusreisen.de**

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

**HOLIDAYCHECK** Stand: November 2010  
 Weiterempfehlungsrate:  
 79 % 4-Sterne Strandresidenz AQUAMARIS  
 79 % Komfort Sport- und Ferienhotel Baltic