

# Die ganze **WOCHE** gesünder

Nr. 47/11

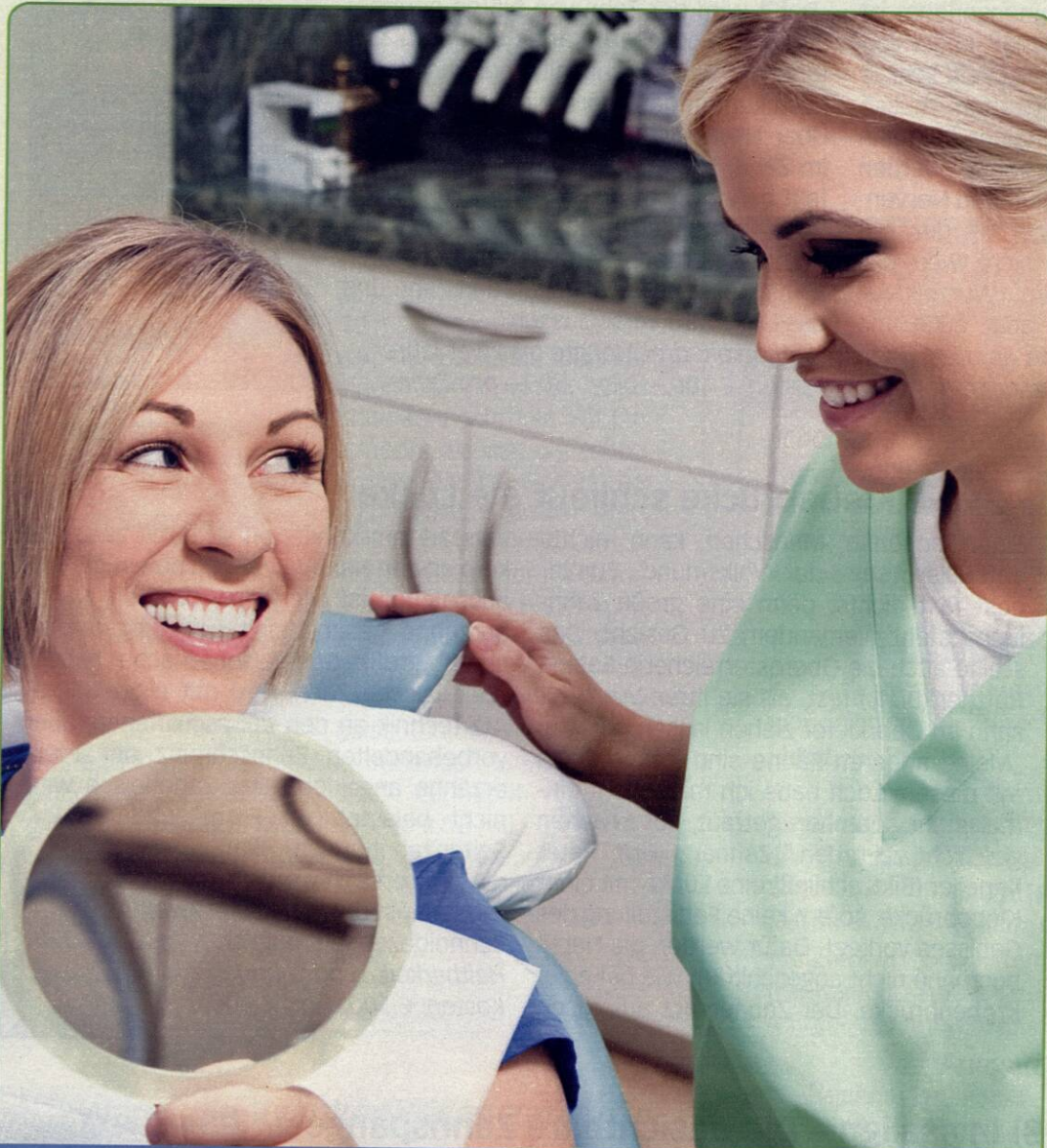


Foto: dpa

## Schmerzfremie Lösungen bei Problem-Zähnen

Sie sitzen schief im Kiefer, bilden Lücken oder werden schwarz, weil sie wurzelbehandelt sind. Zähne, auch wenn sie intakt sind, können aus vielen Gründen unansehnlich sein. Mit den heutigen Techniken lassen sich solche Problemzähne ohne Spritzen und Schmerzen verschönern und in Reih' und Glied bringen. Einziger Wermutstropfen sind die Kosten. Die Krankenkassen zahlen nur in den wenigsten Fällen Teilbeträge zurück.

**Bitte blättern Sie um!**

### Aus dem Inhalt

	Seite
Turnen für die Gesundheit	75
Der richtige Zucker für Zuckerkrankte	76
Spezialist für Brustaufbau	78
Gedanken an den Tod	78
Doppelter Angriff auf Brustkrebs	78
Verschiebung des Zungenbeines	79
Augenerkrankungen verursachen Kopfweh	79
Ihr BIO-Wetter	79
Das Aufstehen schmerzt	80
Lipom an der Schulter	80
Kein Kontrastmittel-Röntgen bei Nierenleiden	80
Hochton-Therapie gegen Muskelschmerzen	81
Artischockenpräparate bei zu fettem Essen	81
Elektroschocks gegen Vorhofflimmern	81
Handflächen-Therapie bei Angststörungen	82
Myom-Embolisation	82
Knie-Totalprothese	82
Blut im Urin	83
Haut leidet im Winter	83

### 1) Dunkle Zähne werden wieder hell

Wurzelbehandelte Zähne werden für die meisten Menschen zu ästhetischen „Sorgenkindern“. Sie verfärben sich mit der Zeit schwarz. Besonders unangenehm ist es, wenn das „schwarze Schaf“ in der vorderen Zahnreihe sitzt. „Das ist kein Schicksal, das hingenommen werden muss“, meint der Zahnarzt DDr. Rainer Raimann (Bild). „Wurzelbehandelte Zähne werden nicht mehr von Blut- und Nervenbahnen versorgt. Mit der Zeit verfärben sie sich, weil das Füllmaterial im Wurzelkanal sichtbar wird, aber auch von außen Stoffe in den Zahn eindringen und ihn färben.“



Eine schnelle und schmerzfreie Lösung ist das Bleichen des Zahnes von innen mit einer Lösung aus Wasserstoffperoxid. „Dafür wird der Zahn von hinten geöffnet und von möglichem Karies und dem Material der Wurzelbehandlung gereinigt. Danach kommt das Bleichmittel in den Zahn. Über Nacht wirkt die aufhellende Lösung im Zahn, sodass am nächsten Tag der Effekt bereits sichtbar ist. Ist der Zahn dann noch zu dunkel, kann der Vorgang wiederholt werden. Beim Abschlusstermin kommt eine helle Füllung in den Zahn und das Loch wird verschlossen.“

**Haltbarkeit:** drei Monate bis zwei Jahre  
**Kosten:** € 100,- bis € 300,- pro Zahn



Der dunkle Schneidezahn wurde von innen gebleicht.



### 2) Die Klebebrücke schließt die Lücke



Nicht jede Lücke wird mit Kronen oder Implantaten geschlossen.



Einen schönen Menschen kann nichts entstellen, sagt der Volksmund. Zumindest fast nichts, denn eine große Zahn- lücke steht niemandem zu Gesicht. Das stellte auch die Oberösterreicherin Sabine Ruttner (Bi. li.) fest, als sie ihren Vormahlzahn im Oberkiefer ziehen lassen musste. „Meine anderen Zähne sind intakt. Doch mit diesem Loch habe ich mich nicht einmal mehr sprechen getraut, vom Lachen gar nicht zu reden.“ Zahnarzt DDr. Peter Kapeller (Bild) schließt eine Lücke mit einer Klebebrücke, sofern keine Fehlstellung des Gebisses vorliegt. Dafür werden die Nachbarzähne nicht abgeschliffen wie bei einer Kronenbrücke. Der Zahnersatz aus faser-

verstärktem Kunststoff wird mit zwei Ankern an den Nachbarzähnen befestigt. Voraussetzung ist allerdings, dass die Nachbarzähne gesund sind und eine ausreichend große Schmelzoberfläche haben. „Der falsche Zahn wird mit einer Säure- Ätz-Technik an den unbeschiffenen, aber vorbehandelten Zahnschmelz der Pfeilerzähne angeklebt. Das Zahnfleisch wird nicht belastet. Im Front- und Seitenzahnbereich kann so ein Zahn ersetzt werden. Im Unterkiefer ist der Ersatz von zwei Schneidezähnen möglich.“

**Haltbarkeit:** rund zehn Jahre  
**Kosten:** € 500,- bis € 600,-



### 3) Invisalign – Die unsichtbare Zahnspange



Fotos: zvg

Seit sich der 17jährige Sänger Justin Bieber zu seiner unsichtbaren Zahnspange bekannt hat, sind die durchsichtigen Schienen nicht in aller, aber in vieler Munde. Zahnärztin DDr. Bärbel Reistenhofer (Bild) bestätigt den Trend. „Jugendliche genießen sich mit sichtbaren Spangen, und Menschen, die im Beruf viel mit anderen zu tun haben, wollen keine sichtbare Zahnkorrektur.“ Die Lösung kann die unsichtbare Zahnspange sein. „Mit Invisalign sind viele Fehlstellungen korrigierbar. Für das

Anpassen wird der Kiefer des Patienten vermessen und es werden Abdrücke gemacht. Danach errechnet der Computer die Maße und Zahl der Schienen, die für die Korrektur nötig sind. Je nach Schweregrad erhält ein Patient zwischen 15 und 80 Schienen. Jede Schiene wird nach zwei Wochen durch die nachfolgende Schiene ersetzt. So werden die Zähne langsam in die gewünschte Stellung gerückt.“

Invisalign wird rund um die Uhr getragen. Nur zum Zähneputzen und Essen darf sie abgenommen werden. „Die Spange stört weder beim Sprechen noch beim Küssen.“ **Tragedauer:** sechs Monate bis drei Jahre, **Kosten:** ab € 5.000,-

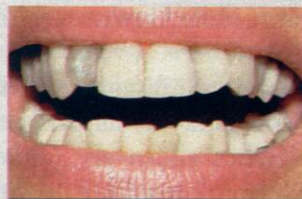


Schiefe Zähne werden mit einer durchsichtigen Schiene korrigiert.



#### 4) „Kontaktlinsen“ für die Zähne

Keine schmerzhaft Spritze und kein surrender Bohrer sind notwendig, um schief stehende oder Lücken bildende Zähne perfekt in Reih und Glied zu bringen. „Möglich wird das mit Lumineers“, verrät die Zahnärztin DDr. Katalin Rath (Bild). „Dabei handelt es sich um 0,3 Millimeter dünne Porzellanplättchen. Sie sind verstärkt, extrem widerstandsfähig, und jedes Plättchen wird individuell angefertigt. Die Zähne werden für das Aufkleben der Plättchen nicht wie bei den traditionellen Veneers abgeschliffen. Der Zahnschmelz bleibt



Lumineers verdecken das eigene unschöne Gebiss.



erhalten. Das ist umso wichtiger, seit wir wissen, dass der Spezialkleber auf dem Zahnschmelz fester und länger hält als auf einem präparierten Zahn ohne Zahnschmelz. Für Lumineers werden die Zähne professionell gereinigt und desinfiziert. Danach werden die Lumineers aufgeklebt.“ Mit dieser Methode lassen sich schiefe, verfärbte und unterschiedlich lange Zähne verschönern. „Auch frei liegende Zahnhälse, die durch Putzfehler

entstanden sind, können so behandelt werden.“ Die gründliche Zahnreinigung durch Zähneputzen, Zahnseide und Mundhygiene sind mit Lumineers nicht nur möglich, sondern notwendig. Die verschönernden Plättchen können auf Einzelzähne wie auf ganze Zahnreihen aufgetragen werden.

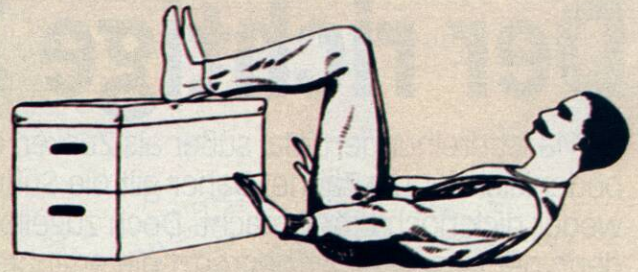
*Haltbarkeit: mindestens 20 Jahre*

*Kosten: € 800,- bis € 1.000,- pro Zahn*



#### Wann die Krankenkasse zahlt

Kronen, Brücken, Zahnimplantate und jeder andere festsitzende Zahnersatz werden in den meisten Fällen nicht von der Krankenkasse (mit-)finanziert. Ausnahmen sind medizinische Gründe wie Kieferkrebs oder der festsitzende Ersatz einzelner Zähne, die von Natur aus dem Patienten fehlen und dadurch die Kiefergesundheit beeinträchtigt ist. Bei abnehmbaren Zahnspangen beträgt der jährliche Kassentarif € 784,-, davon muss der Patient die Hälfte in Form eines Selbstbehaltes bezahlen. Die Kassenbeteiligung erfolgt unter der Voraussetzung, dass die Behandlung von einem Vertragsarzt durchgeführt wird. Und es ist nicht jedes Spangenmodell betroffen. Festsitzende Zahnspangen werden nur in Ausnahmen von der Krankenkasse mitfinanziert. So eine Ausnahme kann durch eine Behandlung in der Universitätszahnklinik zustande kommen, sollte der behandelnde Arzt dort die Therapie für eine fixe Zahnspange als notwendig erachten.



## TURNEN FÜR DIE GESUNDHEIT

*Schon unsere Großeltern wussten, dass sich mit Turnübungen unser Körper vom Scheitel bis zur Sohle kräftigen lässt. Die bewährtesten Leibesübungen zur Anregung des Kreislaufs und zur Muskelkräftigung stellen wir Ihnen hier vor.*

### Bauchpresse

Es gibt zahlreiche Formen der Bauchpresse. Diese hier kräftigt die Bauchmuskeln und schont die Hüftbeuger.

#### Gesundheit

Regelmäßig ausgeführt, kräftigt die Bauchpresse den Bauch und gleichzeitig die Halsmuskulatur.

#### Schönheit

Damit wird vor allem die gerade Bauchmuskulatur geformt. Sie bringt den Herren den „Waschbrettbauch“. Außerdem sorgt die Übung für eine schöne, lange Halsmuskulatur.

#### Ausgangsposition

In Rückenlage legen Sie die Unterschenkel so auf eine Erhöhung, dass zwischen Ober- und Unterschenkeln ein rechter Winkel entsteht. Halten Sie die Arme seitlich neben dem Körper gestreckt und leicht angehoben. Der Kopf geht etwas nach oben, der Blick ist nach schräg oben gerichtet. Die Bauchmuskeln befinden sich in Minimalanspannung.

#### Durchführung

Beugen Sie den Rumpf, indem Sie ihn ausatmend Wirbel für Wirbel so weit wie möglich nach vorn oben einrollen. Einatmend senken Sie den Oberkörper langsam abrollend wieder zur Unterlage. Wiederholen Sie das zwölf bis 15 Mal.

*Diese und weitere Übungen finden Sie in „Die besten Leibesübungen aller Zeiten“, Knauer Verlag, ISBN 978-3-426-64618-2.*