

# ZahnZeit

SOMMER  
2022



DAS MAGAZIN FÜR PATIENTEN



## Schöne Zähne

Ihr Zahnarzt weiß, wie es geht!



**DOKTOR  
ZAHNTIGERS  
DSCHUNGEL-  
PRAXIS**



**IMPLANTATE**  
So gut wie die eigenen Zähne!



**ZAHNREINIGUNG**  
Nicht nur für die Katz'



**Mehr Informationen rund um  
die Zahngesundheit unter**

[www.zahnpatienten.info](http://www.zahnpatienten.info)  
[patientenberatung@kzvnr.de](mailto:patientenberatung@kzvnr.de)

**Patiententelefon  
und zweite Meinung**

**Dienstag 10 bis 12 Uhr  
Donnerstag 14 bis 16 Uhr**

**02 11 / 17 17 91 45**

**An jedem ersten Mittwoch im Monat  
können Sie unter**

**02 11 / 17 17 91 45**

**von 14 bis 16 Uhr**

**einen Zahnarzt persönlich befragen.**

## Hundstage oder wie der Lateiner sagt Feriae Caniculares



Endlich: Schulferien in Sicht! Früher hießen die freien Tage von Mitte Juli bis Mitte August nach dem Sternbild „Großer Hund“ auch Hundstagsferien. Vom Aufgang bis zur vollständigen Sichtbarkeit des schönen Sternbildes vergehen 31 Tage.

Kinder aus ländlichen Regionen hatten damals das Nachsehen. Sie mussten bei der Getreide-, Kartoffel- und Tabakernte mithelfen. Immerhin dauerten die Ferien dafür dann länger.

Mittlerweile haben sich Schul-, Semester- und auch Betriebsferien etabliert. Schweizer fahren nicht etwa in den Erholungsurlaub – sie „gehen in die Ferien“.

Darum wünsche ich, wie der Schwizer sagen würde: Allethalbe Guete! Dä neggschte Feriäzyt isch ja fascht da!

*Karin Labes*

# INHALT

## 4 IMPLANTATE

Zahnersatz für höchste Ansprüche



## 9 DIE RICHTIGE PFLEGE FÜR IMPLANTATE

Optimale Zahnhygiene und Kontrolle



## 10 COCO UND DER ZAHNLACK

Doktor Zahntigers Dschungelpraxis



## 12 MUT ZU SCHÖNEN ZÄHNEN

Der Zahnarzt weiß, wie es geht!



## 17 ZAHNÄRZTLICHE SCHIENE

Hilft bei nächtlichen Atemaussetzern



## 18 ZAHNREINIGUNG – NICHT NUR FÜR DIE KATZ'

So easy geht's



## 20 KREUZWORT-RÄTSEL

Ticketgutscheine zu gewinnen

## Liebe Leserinnen und Leser!



DR. SUSANNE SCHORR

Eigentlich wissen wir es alle: Ein gesundes und ein gutes Aussehen haben viel gemeinsam. Das gilt natürlich auch für Zähne und Zahnfleisch. Als Mediziner sind wir Zahnärzte zunächst einmal zuständig dafür, dass Sie mit gesunden Zähnen kräftig zubeißen können. Ein durchaus erwünschter Nebeneffekt ist aber ein strahlendes Lächeln, das Mut macht, es auch zu zeigen! Außerdem trägt eine gute Zahn- und Mundgesundheit auch zur guten Allgemeingesundheit bei und stärkt die Widerstandskraft gegen Infektionen.

Entscheidend für die Mundgesundheit ist eine gute und regelmäßige Vorsorge – bei Ihnen zu Hause und bei uns in der Zahnarztpraxis. Wenn Zähne und Zahnfleisch doch einmal erkranken, verfügen wir dank modernster Behandlungsmethoden über viele Möglichkeiten, die natürliche Beißfunktion und das gute Aussehen der Zähne naturnah wiederherzustellen (Seite 12). Manchmal können wir der Natur beim guten Aussehen auch noch ein bisschen unter die Arme greifen 😊.

Zum weiten Spektrum unserer Behandlungsmöglichkeiten gehören auch die Zahnimplantate, denen wir in diesem Heft einen eigenen Artikel widmen (Seite 4). Und nach dem Motto „Nachsorge ein Leben lang“ informieren wir auch darüber, was zusätzlich zu beachten ist, damit von einem Implantat getragene Zähne eine möglichst lange Lebensdauer haben (Seite 9).

Für die jüngsten Leser gibt es wieder eine Geschichte aus Doktor Zahntigers Dschungelpraxis und einen Malwettbewerb, dazu für Groß und Klein Gewinnspiele.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

*Dr. Susanne Schorr*

Nehmen Sie **ZahnZeit** gerne mit nach Hause zu Ihrer Familie und Ihren Freunden!



## Implantate - so gut wie die eigenen Zähne!

### ZAHNERSATZ FÜR HÖCHSTE ANSPRÜCHE

*Heutzutage in vieler Munde: Implantate, die besonders hochwertige Alternative zu herkömmlichem, herausnehmbarem Zahnersatz. Eine Implantatversorgung ist die derzeit anspruchsvollste Option, einen fehlenden Zahn in Funktion und Optik nahezu perfekt zu ersetzen. Ausgesprochene Langlebigkeit, natürliches Aussehen, fester Sitz und volle Biss- und Kaukraft sind die wichtigsten Vorteile, weshalb sich immer mehr Patientinnen und Patienten aller Altersgruppen für ein Implantat als Zahnersatz ihrer Wahl entscheiden.*

*Dr. Harald Holzer, Alexander Saenger, Dr. Susanne Schorr, Redaktion: Susanne Krieger*

## Zahnverlust kann jeden treffen

Zahnverlust ist oft die Folge einer Karies- oder parodontalen Erkrankung. Insbesondere bei älteren Menschen verursacht eine unbehandelte Parodontitis häufig Zahnausfall. Der Verlust von Zähnen ist jedoch nicht nur eine Frage des Alters oder mangelnder Zahnhygiene. Auch jüngere Menschen mit guter Mundgesundheit können betroffen sein. Schließlich kann ein Sturz im Haushalt, auf der Straße oder beim Sport leicht dazu führen,

dass man sich einen Zahn ausschlägt oder gleich mehrere Zähne verliert.

Das musste vor Kurzem auch Lena Hoffmann\* zu ihrem Leidwesen erfahren. Die 28-jährige Reisekauffrau fährt in ihrer Freizeit für ihr Leben gern Mountainbike – natürlich mit Schutzhelm. Der hat jedoch nicht verhindern können, dass ihr bei einem Sturz vom Rad durch den heftigen Aufprall zwei Zähne im Oberkiefer herausgebrochen sind – zu allem Unglück ausgerechnet zwei vordere Schneidezähne, die nicht mehr zu retten waren.

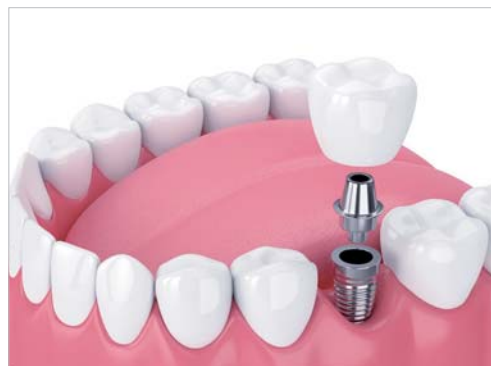
Lena Hoffmann konnte es zunächst gar nicht glauben, dass sie in ihrem



**Nach dem Unfall mit ihrem Mountainbike kann Lena Hoffmann\* nicht nur wieder strahlend lächeln – dank einer erfolgreichen Implantatversorgung im Frontzahnbereich –, sondern plant schon wieder die nächste Radtour – ab jetzt passt Lena beim Biken jedoch besonders gut auf!**

Alter schon einen Zahnersatz benötigt. Und das, obwohl sie auf die Pflege ihrer Zähne seit jeher den allergrößten Wert legt und ihr Zahnarzt mit ihrer Mundgesundheit in den vergangenen Jahren stets zufrieden war. Für sie stand daher von vorneherein fest, dass nur ein festsitzender und möglichst natürlich aussehender

Zahnersatz infrage kommt. Im Beratungsgespräch mit ihrem Zahnarzt hat sie erfahren, dass ihre Zahnlücken auch mit einer Implantatlösung versorgt werden können: Auf einem Implantat mit einem Implantatpfosten wird als sichtbarer Zahnersatz eine Krone (Suprakonstruktion) angebracht. Nach der Empfehlung ihres Zahnarztes ein besonders langlebiger Zahnersatz, der mit künstlicher Wurzel und naturgetreuer Optik den eigenen Zähnen am nächsten kommt. Was Frau Hoffmann auch gefreut hat: Aufgrund ihrer guten Zahnhygiene und Mundgesundheit hat eine Implantatbehandlung bei ihr die besten Erfolgsaussichten.



**Implantatversorgung: langlebiger Zahnersatz auf höchstem Niveau.**

\* Name von der Redaktion geändert.

## Implantate – seit Jahrzehnten bewährt

Implantate sind eine in der Zahnmedizin seit Langem erprobte Lösung, fehlende Zähne auf hochwertige Weise zu ersetzen. Durch den festen Sitz und die hohe Belastbarkeit fühlen sie sich nicht nur vollkommen „echt“ an, sondern bieten auch beim Zubeißen und Kauen den ganzen Komfort von gesunden eigenen Zähnen. Der Zahnersatz auf künstlichen Wurzeln hat dem Zahnverlust damit viel von seinem ursprünglichen Schrecken genommen. Nicht nur Kronen oder Brücken, sondern auch Teil- und Vollprothesen können auf Implantaten sicher befestigt werden.



**Auch wenn mehrere Zähne – wie hier zum Beispiel alle Zähne im Unterkiefer – fehlen, kann eine Implantatversorgung zum Einsatz kommen. Mehrere Implantate dienen als tragende Pfeiler, an denen der sichtbare Zahnersatz sicher befestigt wird.**

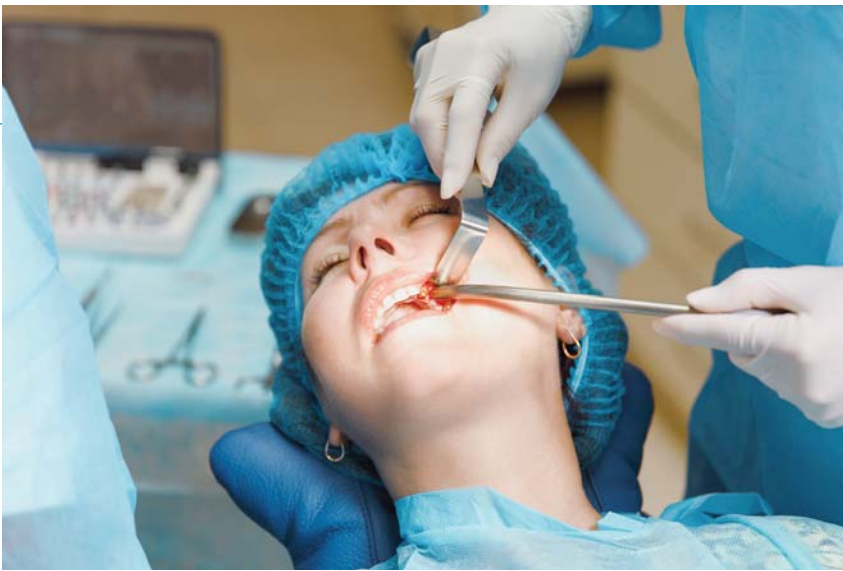
## Umfassende Voruntersuchung – grundlegend für den Behandlungserfolg

Eine Implantatbehandlung erfordert zunächst immer eine gründliche Voruntersuchung in der Zahnarztpraxis. Nur so kann der Zahnarzt feststellen, ob ein Patient alle Voraussetzungen für ein Implantat erfüllt. Das Einsetzen der künstlichen Wurzel, die Befestigung des sichtbaren Zahnersatzes und die lebenslange Nachsorge und Kontrolle sind ebenfalls Leistungen der Zahnarztpraxis. Ist nach einer ausführlichen Beratung die Entscheidung für ein Implantat gefallen, führt der Zahnarzt zunächst eine umfassende Befragung des Patienten zu vorliegenden Allgemeinerkrankungen und Allergien, individuellen medizinischen

## IMPLANTATGETRAGENER ZAHNERSATZ: NATURGETREU UND LANGLEBIG

### DAS SIND DIE VORTEILE VON IMPLANTATEN AUF EINEN BLICK:

- **Natürliches Aussehen:** Implantatgetragener Zahnersatz kommt seinem natürlichen Vorbild optisch sehr nahe und sieht „täuschend echt“ aus.
- **Hohe Belastbarkeit:** Ein Implantat ist eine künstliche Zahnwurzel, die fest im Kiefer sitzt und mit der darauf sitzenden Zahnkrone sicher verbunden ist. Implantatlösungen sind daher genauso belastbar wie natürliche Zähne.
- **Angenehmer Tragekomfort:** Durch die feste Verankerung im Kieferknochen spürt man Implantate so wenig wie die eigenen Zähne.
- **Keine Sprachbeeinträchtigung:** Fehlende Zähne können das Sprechen erschweren. Implantierter Zahnersatz füllt die Zahnlücken wie natürliche Zähne aus und stellt die normale Sprachfunktion wieder her.
- **Langlebigkeit:** Bei richtiger Pflege und regelmäßiger Kontrolle hält implantatgetragener Zahnersatz im besten Fall ein Leben lang.
- **Geringe Belastung für die eigenen Zähne:** Bei einer Implantatversorgung bleiben Nebenzähne unversehrt, da sie nicht wie bei einer herkömmlichen Brücke als Pfeilerzähne beschliffen werden.
- **Vorbeugung gegen Kieferknochenabbau:** Das Schließen einer Zahnlücke durch ein Implantat beugt dem Kieferknochenabbau vor, der sonst aufgrund der fehlenden Zahnwurzel auftreten kann.



**Das Einsetzen der künstlichen Zahnwurzel einer Implantatversorgung ist ein chirurgischer Eingriff, der in der Regel unter örtlicher Betäubung vorgenommen wird.**

Besonderheiten und zur Medikation durch. Es folgt eine eingehende Untersuchung von Zähnen und Zahnfleisch. Röntgenaufnahmen – auch

in 3-D-Technologie – erlauben es dem Zahnarzt, das Operationsgebiet sicher einzuschätzen, was bei kritischen Strukturen des Kiefer-

knochens von Vorteil ist. Oft helfen bei der Planung Kiefermodelle zur Herstellung von Schablonen. Sie kommen zudem als Hilfsmittel bei der Operation zum Einsatz. Das breite Spektrum an diagnostischen Mitteln der modernen Zahnmedizin, das im Vorfeld der Behandlung zum Einsatz kommt, ist grundlegend für den Erfolg einer Implantatversorgung. Auf der Basis der Befunde behandelt der Zahnarzt außerdem – falls erforderlich – vor dem eigentlichen Eingriff Zahnfleischerkrankungen und kariöse Zähne.

## Das Einsetzen von Implantaten – Schritt für Schritt zum neuen Zahn

Erst nach der Voruntersuchung und Abklärung aller individuellen Voraussetzungen kann ein Implantat eingesetzt werden. Ein Aufklärungsgespräch setzt den Patienten über Eingriff und Behandlungsablauf genau ins Bild. Der Verlauf der Behandlung kann dabei von Fall zu Fall sehr unterschiedlich sein. So ist es zum Beispiel möglich, dass das Knochenbett mit Knochenersatzmaterial verstärkt werden muss. Für Lena Hoffmann hat sich das Aufklärungsgespräch als außerordentlich hilfreich erwiesen. Ihr Zahnarzt konnte sie gleich in zweifacher Hinsicht beruhigen: Weder wurden bei ihr Erkrankungen im Mundbereich festgestellt noch bestand die Notwendigkeit, den Kieferknochen im Bereich der Zahnlücken wiederaufzubauen. Sie war sich jetzt ganz sicher,



**Zunächst wird das Implantat aus Titan ähnlich wie ein Dübel in den Kieferknochen eingesetzt (Schritt 1). Nach dem Einheilen der künstlichen Zahnwurzel wird ein Aufsatz, der Implantatpfosten, in das Implantat eingeschraubt (Schritt 2). Auf diesem wird abschließend eine künstliche Zahnkrone befestigt (Schritt 3).**

die richtige Entscheidung getroffen zu haben.

Das Einsetzen eines Implantates ist ein komplexes Verfahren, das in mehreren Schritten erfolgt (siehe Abbildung oben). Der chirurgische Eingriff verläuft dank moderner Betäubungsmittel schmerzfrei. Nach dem Einpflanzen der künstlichen Wurzel fordert eine mehrmonatige Einheilungsphase viel Geduld von

Seiten des Patienten. Insbesondere am Anfang dieser Phase ist es wichtig, ganz genau den Anweisungen des Zahnarztes zu folgen. Das gilt gegebenenfalls auch für das Tragen eines provisorischen Zahnersatzes. Nach erfolgreicher Einheilung können die Implantate mit einer passgenau angefertigten Krone, Brücke oder Prothese belastet werden.

## Lebenslange Nachsorge – unbedingt erforderlich

Zwei implantatgetragene Kronen haben Lena Hoffmann ihr strahlendes Lächeln zurückgegeben. Die vollständig wiederhergestellte Zahnreihe im Oberkiefer macht ihren Zahnunfall so gut wie ungeschehen. Sie ist mit ihrer Wahl nach wie vor sehr zufrieden – auch wenn sie jetzt mehr als je zuvor auf eine gründliche häusliche Zahnpflege und die gewissenhafte Wahrnehmung aller Kontrolltermine achten muss. Darauf hat sie ihr Zahnarzt nachdrücklich hingewiesen. Mit der richtigen und regelmäßigen Pflege wird sie sehr lange Freude an ihren „neuen Zähnen“ haben – im besten Fall ihr Leben lang. Und noch etwas kann Frau Hoffmann für den Erhalt ihrer Implantate tun: Die Professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis ist eine perfekte Ergänzung der Mundhygiene zu Hause und der von den gesetzlichen Kassen übernommenen Kontrolluntersuchungen.

## Eine lohnende Investition: schöne und lückenlose Zähne

Die gesetzliche Krankenversicherung beteiligt sich an den Kosten für die Suprakonstruktion (Zahnkrone) eines Implantats. Sie zahlt den vorgesehenen Festzuschuss plus Bonus für die regelmäßige Vorsorge, die mit dem Bonusheft nachgewiesen werden kann. Die zusätzlichen Kosten für ihre Implantatversorgung trägt Lena Hoffmann selbst. Implantate können dabei kostenintensiver sein als herkömmlicher Zahnersatz.



**Für die Auswahl des richtigen Farbtons stehen für die Krone einer Implantatversorgung viele Farbnuancen zur Verfügung. Die Krone ist im Kern aus einer Metalllegierung gefertigt und wird ganz oder teilweise mit Keramik überzogen. Auch Vollkeramikronen sind möglich.**

## PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG: IDEAL FÜR DIE ERFOLGREICHE NACHSORGE

Die regelmäßig durchgeführte Professionelle Zahnreinigung (PZR) eignet sich bestens dafür, schädliche Mundkeime und die von ihnen verursachten Beläge zu entfernen. So kann Entzündungen im Umfeld eines Implantats vorgebeugt werden. Die PZR umfasst unter anderem:

- die Entfernung harter und weicher Beläge (Zahnstein und Plaque),
- die intensive Reinigung der Zahnoberflächen und besonders der Zahnzwischenräume,
- die Politur aller Zahnflächen, um die erneute Ansiedelung von Keimen zu hemmen,
- eine Fluoridierung der Zähne wenn gewünscht sowie
- eine individuelle Beratung zum Thema Mundhygiene bzw. das Aufzeigen der hier vorgefundenen Defizite.

Es gibt heutzutage eine ganze Bandbreite von Optionen, fehlende Zähne so zu ersetzen, dass ein Zahnersatz kaum mehr von eigenen Zähnen unterschieden werden kann – nicht nur mit Implantaten. Von allen Zahnersatzarten, die die moderne Zahnmedizin kennt, bietet eine Implantatversorgung jedoch die meisten Vorteile. Lena Hoffmann hat sich für einen Zahnersatz entschieden, der im Hinblick auf Ästhetik und Funktion höchsten Ansprüchen genügt. Eine lohnende Investition – denn dauerhaft schöne Zähne, ein gewinnendes Lächeln ohne Zahnlücken und ein fester Biss sind in jedem Alter die besten Garantien für Lebensqualität und eine unbeschwertere Teilhabe am sozialen Leben.



## DIE RICHTIGE PFLEGE FÜR IMPLANTATE

### BEI IMPLANTATEN UNBEDINGT ERFORDERLICH: EINE OPTIMALE ZAHNHYGIENE UND KONTROLLE

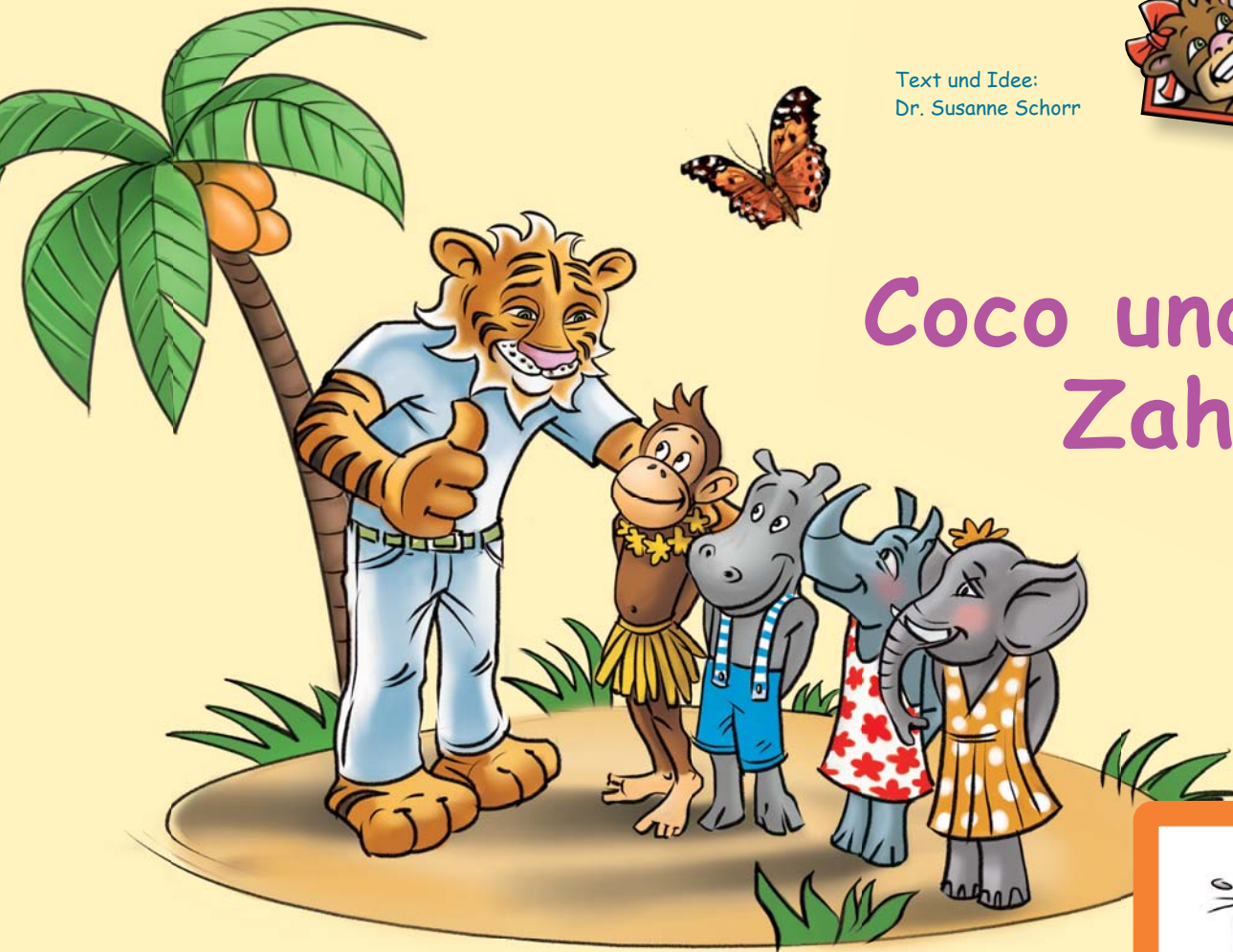
Eine gründliche und regelmäßige Mundhygiene zu Hause und die konsequente Wahrnehmung aller Kontrollroutinen in der Zahnarztpraxis sind für Implantate im wahrsten Sinne des Wortes „überlebensnotwendig“. Bei mangelnder Pflege kann sich das Zahnfleisch am Implantatrand und in der Folge auch der das Implantat umgebende Kieferknochen durch bakteriell verursachte Beläge entzünden (Periimplantitis). Der Kieferknochen bildet sich zurück, was zu einem Verlust des Implantats führen kann.

So sorgen Sie für eine lange Lebensdauer Ihres Implantats:

- Pflegen Sie die eigenen sowie Ihre implantatgetragenen künstlichen Zähne gründlich und regelmäßig. Ihr Zahnarzt und sein Team zeigen Ihnen gerne die richtige Zahnputztechnik.
- Putzen Sie sich nicht nur zweimal täglich, sondern nach jeder Mahlzeit die Zähne.
- Verwenden Sie dafür eine weiche Zahnbürste, die die Oberflächen von Zähnen und Zahnersatz schonend pflegt.
- Denken Sie auch daran, Zahnfleisch und Zunge regelmäßig zu reinigen. Benutzen Sie zu diesem Zweck einmal täglich eine Zahnzwischenraumbürste oder Zahnseide sowie einen Zungenreiniger. Fällt Ihnen der Gebrauch dieser Utensilien noch schwer, hilft Ihnen das Praxisteam auch hier gerne weiter.
- Die erhöhte Aufmerksamkeit und Fürsorge für den Zahnersatz bei der Pflege kommt auch den eigenen Zähnen zugute. Im besten Fall werden Sie keinen weiteren Zahnersatz mehr benötigen.



Text und Idee:  
Dr. Susanne Schorr



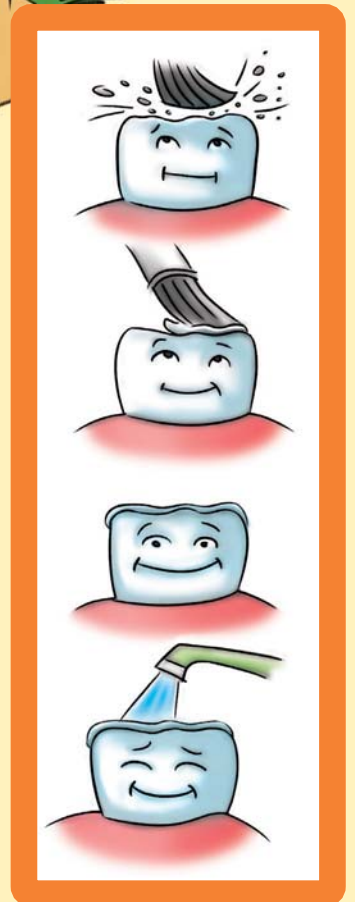
## Coco und der Zahnlack

Coco, der kleine Affe, geht regelmäßig zusammen mit Freunden zu Doktor Zahntiger in die Dschungelpraxis. Elli, das Elefantenmädchen, Nikki Nilpferd und Nanni Nashorn freuen sich auf die Untersuchung. Doktor Zahntiger ist immer sehr nett. Er erklärt alles und lobt ihre gut geputzten Zähne. Ist er nicht ganz zufrieden, zeigt er genau, wie es besser geht.

Aber die Tierkinder können stolz sein: Doktor Zahntiger hat bei allen nur gut geputzte und gesunde Zähne gesehen. Trotzdem bittet er Coco, auf dem Zahnarztstuhl sitzen zu bleiben.

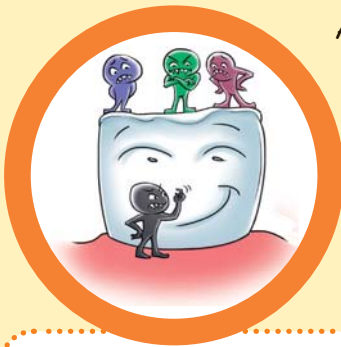
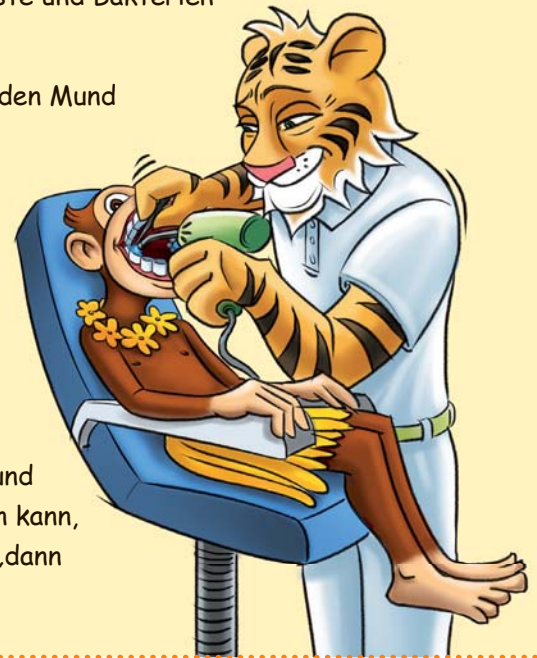
„Was willst du denn noch machen, Doktor Zahntiger?“, fragt Elli neugierig. Doktor Zahntiger erklärt: „Ich will noch einen dünnen Schutzlack auf Cocos Zähne auftragen. Wir Zahnärzte nennen das Fissurenversiegelung.“

„Was ist denn das?“, fragen die Tierkinder. Doktor Zahntiger erklärt es genau: „Ich pinsele einen ganz, ganz dünnen Lack auf die sauberen und gesunden Zähne. Das wird gemacht, um die rauen und hügeligen Oberflächen eurer Zähne zu glätten. Schaut euch einmal Cocos Backenzähne an!“



Die Freunde beugen sich neugierig über Cocos Mund und Doktor Zahntiger zeigt ihnen, dass Cocos Zähne oben Rillen haben: „Dort in den Fissuren können sich leicht Essensreste und Bakterien festsetzen, die dann zu Karies, einem Loch im Zahn führen.“

Doktor Zahntiger macht sich an die Arbeit. Alles, was Coco zu tun hat, ist, den Mund ganz weit aufzumachen: „Zunächst mache ich die Zähne gründlich sauber, dann pinsele ich sie oben mit einer Art Klebegel ein, schließlich kommt darauf der Schutzlack.“ Mit einer blauen Lampe leuchtet Doktor Zahntiger zuletzt auf die Zähne: „So wird der Lack hart gemacht.“ Die Tierkinder staunen.



Anschließend fragt Nanni ungeduldig: „Und wann versiegelst du meine Zähne?“ Doktor Zahntiger erklärt ihr: „Deine Backenzähne sind noch nicht ganz in den Mund hineingewachsen. Wenn ich sie richtig sehen kann, ist es so weit!“ „Oh fein“, freut sich Nanni, „dann leuchtest du aber auch in meinen Mund!“

## Mach mit! Es warten tolle Preise!

Hat euch die Geschichte von Dr. Zahntiger gefallen?  
Dann füllt einfach die Lücken im Text aus und schickt das Blatt an:

**KZV Nordrhein, Redaktion Zeit für Zähne, 40181 Düsseldorf.**

Was erzählt Nanni Nashorn ihrer Freundin Ute Orang-Utan?

„Ute, stell dir vor, was Doktor Zahntiger heute mit Cocos Zähnen gemacht hat! Er hat Coco Schutz ..... auf die Zähne gepinselt.

Denn die Zähne haben an der Oberfläche R .....

Darin können sich E ..... und B .....

festsetzen, die zu K ..... führen.“

**Bitte vergesst euren Absender, euer Alter und eure T-Shirt-Größe nicht!** Gleiche Gewinnchancen hat, wer beim Malwettbewerb lustige selbst gemalte Bilder zum Thema „Dr. Zahntigers Dschungelpraxis“ einschickt.

**Einsendeschluss ist der 31. August 2022.**

Mein Name ist .....

Ich bin ..... Jahre alt und trage die T-Shirt-Größe .....

Meine Anschrift .....

## ZU GEWINNEN:

5 x 2  
Gutscheine

**westticket.de**

von westticket.de, einzulösen für:  
Disney on Ice, Neanderthal Museum,  
Planetarium Bochum, Aquazoo,  
Marionetten-Theater usw.



**6 Oral-B  
Stages Power**

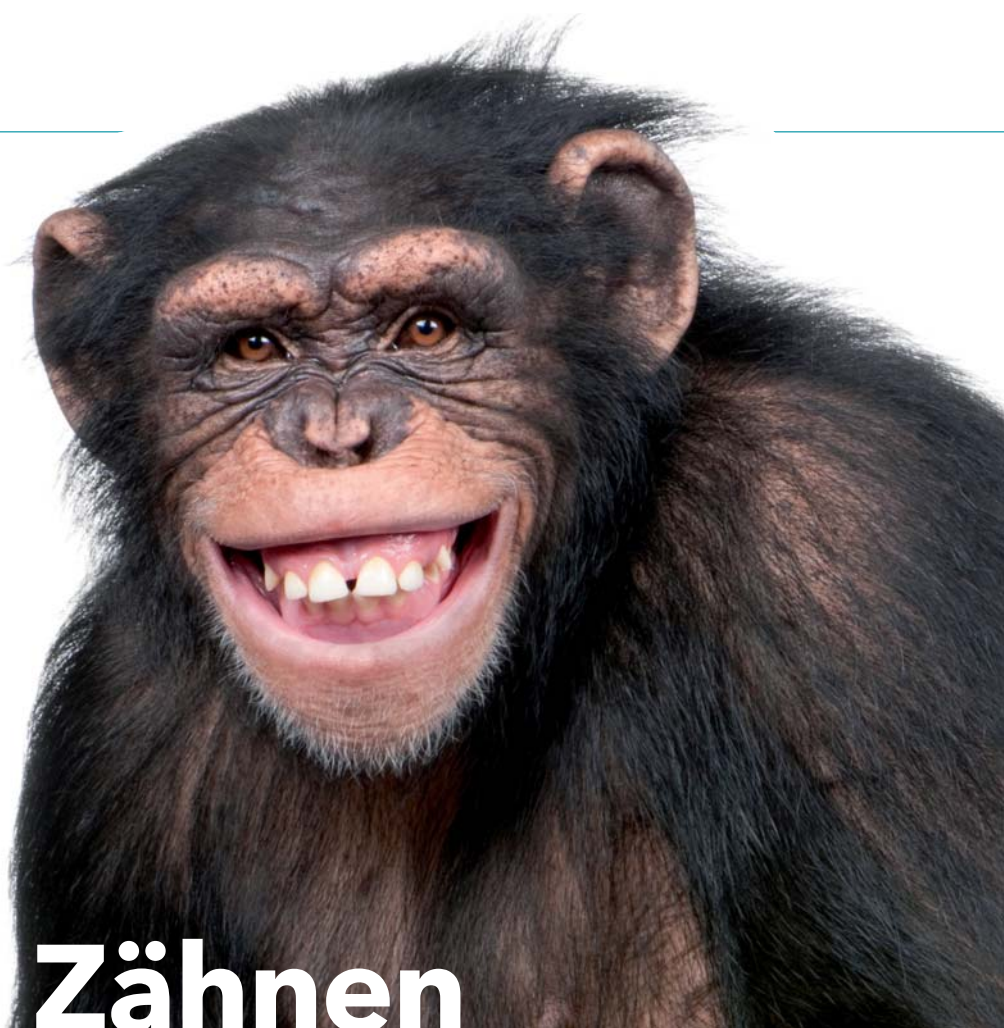
(elektrische Zahnbürste;  
Jungen/Mädchen)



**Kino-  
Gutscheine**

**Zahn-T-Shirts**





# Mut zu schönen Zähnen

## DER ZAHNARZT WEISS, WIE ES GEHT!

*Gutes Aussehen und Gesundheit stehen im gesamten Körper in einem engen Zusammenhang, natürlich auch im Mund und bei den Zähnen. Der Zahnarzt kann viel dafür tun, dass Sie kräftig zubeißen können, und Ihnen ein strahlendes Lachen in Ihr Gesicht zaubern!*

*Dr. Ralf Hausweiler, Dr. Stefan Kranz, Dr. Karl Reck, Alexander Saenger, Redaktion: Dr. Uwe Neddermeyer*

Hat der Schimpanse auf dem Foto nicht „prächtige“ Zähne? Ein echter „Hingucker“ mit einem geradezu mörderisch kraftvollen Biss. Das Foto zeigt aber auch, dass natürliche Zähne das Zeug haben zum ewig schönen Klassiker, sogar, wenn sie alles andere als perfekt sind.

Die moderne Zahnmedizin verfügt über Behandlungsmethoden, Techniken und Materialien, die der Natur ganz nahekommen. Auf diese Weise können Zahnärzte die natürliche

Bissfunktion und das gute Aussehen der Zähne und des Mundes nach Zahn- und Zahnfleischerkrankungen oder auch Unfällen naturnah wiederherstellen.

Zahnärzte haben außerdem eine Menge Möglichkeiten, der Natur in Bezug auf gutes Aussehen ein bisschen – manchmal sogar auch kräftiger – nachzuhelfen und Ihnen ein strahlendes Lachen in Ihr Gesicht zu zaubern. Einige möchten wir im folgenden Artikel aufzeigen:

- 1. Aufhellung dunkler Zähne (Bleaching beim Zahnarzt) S. 13**
- 2. Kronen, die im Mund nicht auffallen (Keramik) S. 13**
- 3. Unsichtbare Reparaturen und verbesserte Zahnformen (Komposite, Veneers) S. 14**
- 4. Schönes Zahnfleisch und unsichtbare Kronenränder (Chirurgie) S. 15**
- 5. Gerade Zähne (Kieferorthopädische Korrekturen auch im Erwachsenenalter) S. 16**



## Bleaching: Weiße Zähne mit Langzeit-Effekt

Der Zahnarzt kennt verschiedene Techniken, mit denen sich Zähne optisch um Nuancen aufhellen lassen, ohne das Zähne und Zahnfleisch angegriffen werden.

Die Zahnfarbe ist bei jedem Menschen anders. Einige haben von Natur aus strahlend weiße Zähne, andere etwas dunklere. Alle Zähne haben jedoch eines gemeinsam: Sie verändern ihre Farbe mit zunehmendem Alter. Mit verschiedenen Techniken lassen sich Zähne optisch um Nuancen aufhellen. Das können einzelne Zähne ebenso sein wie eine Zahnreihe. Ihr Zahnarzt weiß, wie Zähne und Zahnfleisch dabei am besten geschützt werden.

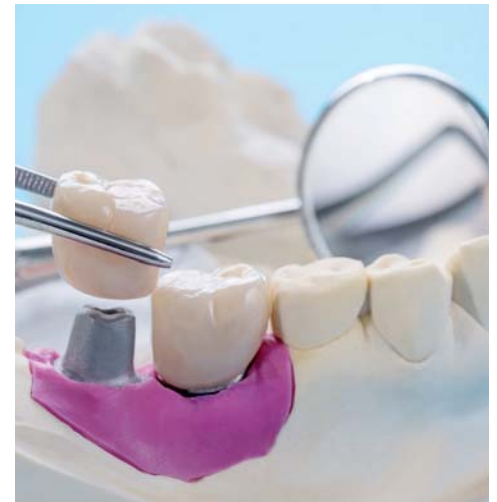
- Gebleicht werden dürfen nur natürliche, gesunde Zähne.
- Zahnersatz wie Kronen und Brücken lassen sich nicht bleichen.
- Die Zähne müssen frei von Karies sein.
- Das umliegende Zahnfleisch muss gesund und entzündungsfrei sein.

Man unterscheidet Office Bleaching in der Praxis und Homebleaching:

- Beim **Bleaching in der Praxis** wird die sichtbare Oberfläche der Zähne mit Hilfe eines speziellen Verfahrens durch Sauerstoffperoxid, Wärme und Licht aufgehellt. Nach einer Vorbehandlung wird in mehreren Stufen ein Bleichmittel auf die Zahnoberfläche aufgetragen. Licht und Wärme unterstützen das Einwirken des Sauerstoffs und hellen den Zahnschmelz auf.
- Das sogenannte **Home-Bleaching** sollte ebenfalls grundsätzlich unter der Regie eines Zahnarztes erfolgen. Für den Patienten wird dabei eine individuelle Kunststoffschiene angefertigt, die dieser mit nach Hause nimmt, um dort das Bleichmittel einwirken zu lassen.

Mehr unter

<https://www.zahnpatienten.info/therapien/bleaching>



## Natürlich weiß: Zahnkronen, die im Mund nicht auffallen

Wenn Zähne bei größeren, defekten Füllungen überkront oder defekte Kronen erneuert werden, kann Ihr Zahnarzt Kronen herstellen, die den natürlichen Zahn perfekt nachahmen.



Kaum zu glauben, aber es ist eine Keramikkrone.

Ob mit Metallgrundgerüst, auf Zirkonoxymbasis oder rein in hochwertiger Keramik hergestellt, keramische Verblendkronen und Vollkronen fallen im Mund nicht mehr auf. Keramik lässt sich in Farbe und Form ideal den eigenen Zähnen anpassen. Das Ergebnis der Behandlung sieht einem natürlichen Zahn zum Verwechseln ähnlich. Damit ist die Keramik gerade für den Einsatz im Frontzahnbereich bestens geeignet.

Für die Herstellung kommen verschiedene Verfahren infrage:

- Entweder der Zahnarzt nimmt nach Vorbereitung des Zahns einen Abdruck, mit dem das **zahntechnische Labor** dann eine Krone anfertigt. Nach zirka zwei Wochen, in denen der Patient in aller Regel eine provisorische Krone trägt, wird diese dann vom Zahnarzt eingesetzt.
- Oder das Werkstück, z. B. eine Krone, wird mit einem fotografischen „**CAD/CAM-Verfahren**“ nach Bearbeitung am Bildschirm durch eine Maschine hergestellt und dann vom Zahnarzt eingegliedert.

Mehr zu Keramik und Kronen finden Sie unter

<https://www.zahnpatienten.info/therapien/zahnersatz/kronen/>



## Unsichtbar repariert und korrigiert: Komposite und Veneers

**Zähne, an denen beispielsweise nach einem Unfall eine Ecke fehlt, aber auch unschöne Zahnformen kann der Zahnarzt mit Kompositen oder Veneers (wieder-)aufbauen.**

Schon seit vielen Jahren sind **Komposite** als langlebiges, zahnfarbiges Füllungsmaterial aus einem mit Keramikpartikeln verstärkten Kunststoff im Einsatz. Komposit wird mittels einer speziellen Klebetechnik in kleinteiligen Schichten verarbeitet. Zu ungefähr 80 Prozent besteht Komposit aus kleinsten Keramik-, Glas- und Quarzpartikeln, der eigentliche Kunststoffanteil macht bei den modernen Füllmaterialien heute nur noch etwa 20 Prozent aus. Deshalb halten sie Kaubelastungen gut und über lange Zeit stand. Komposite können nicht nur in, sondern auch an einem Zahn befestigt werden.

<https://www.zahnpatienten.info/therapien/kariesbehandlung/fuellungen/>

Als **Veneers** werden hauchdünne Verblendschalen aus Keramik bezeichnet, die auf den Zahn aufgeklebt werden. Sie eignen sich sehr



Mit Kompositen abgebrochene Zähne wiederherstellen.



Mit Veneers unschöne Zahnformen korrigieren.

gut, um stark verfärbte Zähne, Zähne mit unschönen Schmelzdefekten oder Zähne mit leichten Fehlstellungen kosmetisch zu korrigieren. Der Vorteil von Veneers: Form und Stellung eines oder mehrerer Zähne lassen sich damit elegant optimieren. Und Veneers fallen nicht auf: Die Zähne sehen einfach frischer, leuchtender und perfekt aus. Und es sind immer noch die Eigenen!

Mehr zu Veneers und zur Behandlung finden Sie unter

<https://www.zahnpatienten.info/therapien/veneers>



## Abhilfe gegen freiliegende Zahnhälsen: mucogingivale Chirurgie

**Im Laufe des Lebens zieht sich das Zahnfleisch zurück und entblößt die Wurzelanteile der Zähne. Der Zahnarzt kann diesem Prozess mit kleinen Eingriffen entgegenwirken.**

Zum strahlenden Lächeln gehören nicht nur gesunde, weiße Zähne, sondern auch ein gesundes, harmonisch geschwungenes Zahnfleisch. Zieht sich das Zahnfleisch zurück und entblößt Teile der Zahnwurzel, stören die freiliegenden Zahnhälsen – nicht nur aus ästhetischen Gründen. Denn der Zahnfleischrückgang ist häufig verbunden mit Überempfindlichkeiten, insbesondere bei heißen und kalten Getränken und Speisen. Um diese zurückgegangenen Schleimhautbereiche zu behandeln, sind in der Zahnmedizin verschiedene ambulante, operative Verfahren entwickelt worden. Will man lediglich ein **Fortschreiten der Rezession vermeiden**, wird unterhalb des Zahnfleischsaumes ein kleiner Schnitt durchgeführt und die darunter be-

findliche Schleimhaut in Richtung der Wurzelspitze bewegt. Auf die nun freiliegende Gewebefläche wird ein kleiner Anteil der eigenen Schleimhaut aufgebracht, der zuvor auf der Gaumenseite entnommen worden ist.

Will man den **Zahnhals wieder vollständig decken**, so kann der Zahnarzt das Zahnfleisch in vielen Fällen auch in Richtung Zahnkrone bewegen. Zur Unterstützung der Schleimhautbereiche, die dann die freigelegten Wurzeln wieder bedecken, bedarf es allerdings einer Unterlage aus speziellem Bindegewebe. Es stammt entweder aus industriell mit hochkomplexen Verfahren aufbereitetem Bindegewebe vom Tier (in aller Regel vom Rind) oder vom Gaumen des Patienten. Einhei-



**Freiliegende Zahnhälsen lassen sich mit einem kleinen Eingriff vollständig abdecken.**

lung und Ausheilung dauern zirka zehn bis 14 Tage. Danach sollte man im Bereich der Wunden beim Essen und beim Zähneputzen für weitere ein bis zwei Wochen vorsichtig sein.

Mehr unter <https://www.zahnpatienten.info/therapien/zahnfleischbehandlung>



### IMPRESSUM

#### Herausgeber:

Kassenzahnärztliche  
Vereinigung Nordrhein  
verantwortlich:  
Dr. Susanne Schorr  
Kundenmagazin der KZVNR

Die Teilnahme von Gewinnspiel-  
firmen ist bei allen Rätselfirmen und  
Wettbewerben ausgeschlossen.

#### Redaktion:

Dr. Uwe Neddermeyer  
Lindemannstraße 34–42  
40237 Düsseldorf  
Telefon: 0211 / 96 84-217  
E-Mail: rzb@kzvnr.de

**Druck:** Bonifatius GmbH Druck  
| Buch | Verlag, Paderborn

**Satz:** ALBERSDRUCK GmbH &  
Co. KG Düsseldorf

#### Bildnachweis:

AdobeStock: © xavier gallego morel (Titel); © Drobot Dean (Titel, S. 3, 4);  
© Firn (S. 2); © Friends Stock (S. 5); © Aleksandra Gigowska (S. 5); © Alex Mit  
(S. 6, 15); © ViDi Studio (S. 7); © Sashkin (S. 7); © Africa Studio (S. 8);  
© auremar (S. 2, 9); © Eric Isselée (S. 2, 12); © Catalin Pop (S. 13); © sujit  
(S. 13); © Сергей Кучугурный (S. 13); © dentalfoto (S. 14); © Proxima Studio  
(S. 16); © chika milan (S. 16); © ansehnlich (S. 3, 17)  
pixelio: © Halina Zaremba (S. 3) • iStock: © Kudryashka (S. 20)  
© Petr Zubek (Doktor Zahntiger: Titel, S. 3, 10, 11)  
© Dr. Kuhmann, Würzburg (S. 14, oben) • © Dr. Uwe Neddermeyer (S. 3, S. 17)  
© Fotosstory (Titel, S. 18–19); © Ebner (Nr. 1–4, 11–12); © Adobe Stock/  
Karoline Thalhofer (Nr. 5); © Adobe Stock/EdNurg (Nr. 6); © Adobe Stock/  
Надежда Урюпина (Nr. 7); © C. Noack (Nr. 8–10)

## Gerade Zähne auch für Erwachsene

Nicht nur Kinder, auch viele Erwachsene erfüllen sich den Traum von geraden Zähnen. Die moderne Kieferorthopädie hat komfortable, optisch unauffällige Zahnspangen entwickelt.

Es gibt viele Ursachen, warum die Zähne heute erwachsener Menschen in der Jugend nicht oder nicht optimal kieferorthopädisch korrigiert wurden. Es gibt aber nur wenige Gründe, das nicht nachzuholen. Niemand muss bei Familienfotos den Mund geschlossen halten, oder im Gespräch die Zähne mit der Hand bedecken. Es geht aber nicht nur um ein besseres Aussehen der Zähne im sichtbaren Bereich, sondern auch darum,

- die Zahnpflege zu erleichtern,
- ein besseres Beiß- und Kauvermögen zu erreichen oder
- die Voraussetzung für gut funktionierenden Zahnersatz zu schaffen.



Es gibt mehrere Möglichkeiten, schiefe Zähne unauffällig zu korrigieren.

Erleichtert wird die Entscheidung zur kieferorthopädischen Korrektur durch Entwicklungen der letzten Jahre, die die Zahnspange so effektiv, komfortabel und optisch unauffällig wie möglich machen. So können in vielen Fällen zahnfarbene oder innenliegende Brackets oder auch durchsichtige Kunststoffschienen angewendet werden. Standardlösungen gibt es nicht: Für jeden Patienten wird nach eingehenden Untersuchungen und Auswertungen von Modellen

und Röntgenuntersuchungen ein individuelles Behandlungskonzept erstellt. Bitte beraten Sie sich mit Ihrem Zahnarzt oder Ihrem Kieferorthopäden.

<https://www.zahnpatienten.info/therapien/zahnfehlstellungen/kieferorthopaedie-fuer-erwachsene/>



Gerade Zähne – diesen Wunsch kann man sich in jedem Alter erfüllen!

# Zahnärztliche Schiene hilft bei nächtlichen Atemaussetzern

FÜR GESETZLICH VERSICHERTE PATIENTEN JETZT KOSTENFREI – DIE „UNTERKIEFERPROTRUSIONSSCHIENE“

*Ein wahrer Zungenbrecher nicht nur für Patienten: die „Unterkieferprotrusionsschiene“. So heißt die äußerst hilfreiche Apparatur für die Behandlung nächtlicher – nicht ungefährlicher – Atemaussetzer. Die Schiene kommt in Fällen „obstruktiver Schlafapnoe“ (OSA) zum Einsatz und verhilft zu einer regelmäßigen Atemfrequenz. Auch das Schnarchen verringert sich.*

So finden Betroffene wieder zu einem tiefen und erholsamen Schlaf. Umso erfreulicher ist es, dass die Unterkieferprotrusionsschiene, abgekürzt „UKPS“, seit dem 1. Januar 2022 für Erwachsene zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen zählt.

Wichtig ist: Schlafmedizinisch qualifizierte Ärzte können diese Schiene bei obstruktiver Schlafapnoe als Therapie empfehlen, wenn eine vorherige Therapie mit einer Atemmaske (CPAP-Beatmung) nicht erfolgreich war. Dann ist sie als alternative Be-



Andreas Kruschwitz

handlungsoption im Rennen. Der Arzt kann den Patienten in diesem Fall zur Anfertigung einer Protrusionsschiene zum Zahnarzt schicken.

*Zahnarzt Andreas Kruschwitz, Mitglied im Vorstand der KZV Nordrhein*

## WIE DIE UKPS WIRKT

Eine UKPS wird während des Schlafens getragen und hält durch die Protrusion – das Vorschieben – des Unterkiefers diesen in gestreckter Position. Das beugt einer Verengung der oberen Atemwege vor. Die Zunge kann auf diese Weise nicht in den Rachen fallen und die Atemwege versperren. Die Rachenmuskulatur erschlafft nicht mehr und der Rachenraum wird geweitet. So werden die Atemwege im Schlaf freigehalten und ihr Verschluss verhindert. Gefährliche Atemaussetzer bleiben aus.

Ein Nebeneffekt des Wirkmechanismus der Schiene kann zudem zum Beispiel sein, dass geräuschvolles Schnarchen reduziert wird. Das ist auch für den häuslichen Frieden ein



**Die Unterkieferprotrusionsschiene: erfolgreich im Einsatz gegen nächtliche Atemaussetzer.**

klarer Vorteil, da der nächtliche Lärmpegel die Nerven des Lebenspartners oder der Lebenspartnerin „gehörig“ strapazieren kann.

Die obere und die untere Schiene der UKPS sind aus Kunststoff maßgefertigt und über flexibel einstellbare Elemente miteinander verbunden. Die Vermessung des Kiefers und die Abformung der Zähne werden in der Zahnarztpraxis vorgenommen. Dann wird sie für jeden Patienten und jede Patientin individuell angefertigt. Nach der Einstellung des Protrusionsgrades bei der Erstanpassung in der Zahnarztpraxis erfolgt die weitere Kontrolle der Wirksamkeit der UKPS und gegebenenfalls die Nachjustierung durch den Facharzt.

*Susanne Krieger*

**Lautes Schnarchen kann ein Symptom für die gefährliche obstruktive Schlafapnoe sein. Das Risiko, an einer Schlafapnoe zu erkranken, nimmt ab dem 45. Lebensjahr stetig zu. Haben Sie den Verdacht, an nächtlichen Atemaussetzern zu leiden, sprechen Sie unbedingt Ihren Arzt darauf an.**

SO EASY GEHT'S

# Zahnreinigung - nicht nur für die Katz'

Text: Nadja Ebner

**1.** He, ich bin's, Zoe. Schön, dass Du da bist! Heute geht es um die Zähne meiner Lieblingskatze.



**2.** Während z. B. Löwen nur „Katzenväsche“ machen und sich die Vordertatzen lecken, verbringen Hauskatzen rund dreieinhalb Stunden täglich mit ihrer Ganzkörper-Pflege. Voll viel!



### 3. ZAHNSTEIN BEI MENSCH UND TIER

Leider putzen Katzen sich nicht die Zähne. Ältere Tiere leiden deshalb oft unter Zahnstein. Und das nicht, weil sie Süßes snaken! Sondern weil winzige Futterreste durch Bakterien durch Plaque zu hartem Zahnstein werden.



**4. WIE BEIM MENSCHEN!** Auch die Zahnsteinentfernung bei Katzen unterscheidet sich gar nicht viel von meiner Professionellen Zahnreinigung. Die lasse ich jedes Jahr machen! Zum Glück hab' ich nicht so „Vampirzähne“ wie Angel!



**5.** Jetzt heißt's Zähne zeigen, Angel. Oh je, krass braune Zahnbeläge! Cringy!



**6.** Bei Maulpesto und braunen Zähnen: Ab zum Tierarzt ... zum Zahncheck! Bei Katzen ist die Zahnreinigung etwas aufwendig, da sie dafür eine Narkose erhalten.



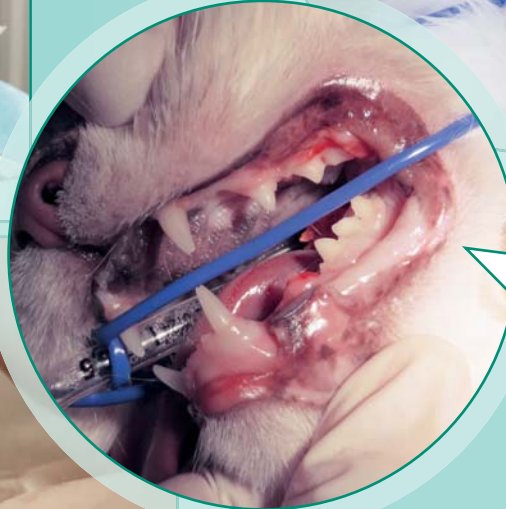
**7. IN DER TIERARZTPRAXIS**

Vor Narkose und Zahnreinigung noch ein kleiner Herzcheck und dann: Schöne Träume, kleine Angel, und das Mäulchen schön weit aufmachen ...



**8. BEI DER ZAHNREINIGUNG** werden

mit einem speziellen Ultraschallgeräte Plaques und Zahnstein gründlich von den Zähnen gelöst – mit Schwingungen!



**9.** Dabei werden

Zähne und Zahnfleisch mit Spülungen gesäubert und die „Abfälle“ mit Wasser durch einen Absauger aus dem Maul entfernt.

**10.** Nach Ent-

fernung des Zahnsteins werden die Zähne poliert. Das verlangsamt die Entstehung von neuem Plaque und Zahnstein. Zuletzt folgt noch die Fluoridierung der Zähne. Die macht den Zahnschmelz widerstandsfähig gegen Karies.



**FUNKTIONEN EINES KATZENGEBISSSES**

Klar, mein Gebiss ist zum Kauen da. Doch Katzen haben Raubtierzähne. Ihr Gebiss ist darauf ausgelegt, Beute zu töten und zu zerteilen. Daher sind Fellnasenzähne auch besonders spitz. Mit ihrem Gebiss zermahlen sie die Beute (das Futter!) nicht wie Menschen, sondern zerreißen es in kleine Stücke. Die Beißerchen dienen auch der Kommunikation, Fellpflege und der Verteidigung.

**11. GESCHAFFT!**

Angel ist noch etwas verpeilt von der Narkose ... und ich von der ganzen Aufregung. Jetzt ist erst mal Chillen angesagt!



**12.** Von nun

an batteln wir: Wer hat die weißeren Zähne? Von wegen „alles für die Katz“!



**KATZEN SIND FLEISCHFRESSER**

Eine erwachsene Samtpfote hat 30 Zähne, davon 16 oben und 14 unten. Zahnstein ist die Zahnerkrankung Nummer eins bei Hauskatzen.

|                                           |   |                                              |   |                                                                     |   |                                        |   |                                     |   |                   |   |                                     |                         |                                              |                                       |                                   |                            |                                  |                                               |                        |   |                                          |   |                 |
|-------------------------------------------|---|----------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------|---|-------------------------------------|---|-------------------|---|-------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------|---|------------------------------------------|---|-----------------|
| Tresor                                    | ▼ | Positions-<br>anzeiger<br>auf dem<br>Monitor | ▼ | vorher,<br>früher<br>Ost-<br>europäer                               | ▼ | campen                                 | ▼ | eng be-<br>messen,<br>dürftig       | ▼ | Wider-<br>sacher  | ▼ | auf Herz<br>und ...                 | ▼                       | ... bis<br>der Arzt<br>kommt                 | ▼                                     | Leit-<br>motiv                    | ▼                          | Gebisst-<br>mancher<br>Schlangen | ▼                                             | Name<br>des<br>Teufels | ▼ | ein<br>Kleinst-<br>lebe-<br>wesen        |   |                 |
| Radauf-<br>hänge-<br>vor-<br>richtung     | ▶ |                                              | ▶ |                                                                     | ▶ | nicht<br>ein                           | ▶ |                                     | ▶ |                   | ▶ | 4                                   | ▶                       | Haupt-<br>raum<br>des<br>römischen<br>Hauses | ▶                                     | 2                                 | ▶                          |                                  | ▶                                             |                        | ▶ |                                          |   |                 |
| Karies-<br>behan-<br>dung                 | ▶ |                                              | ▶ |                                                                     | ▶ |                                        | ▶ |                                     | ▶ | 9                 | ▶ | anglo-<br>amerik.<br>Längen-<br>maß | ▶                       |                                              | ▶                                     |                                   |                            | Kfz-Z.<br>Friesland              | ▶                                             |                        | ▶ |                                          |   |                 |
| schwerer<br>Treue-<br>bruch               | ▶ | Baumart                                      | ▶ | Stechinsekt<br>nordost-<br>deutsch:<br>Spiegelei                    | ▶ |                                        | ▶ | kleine,<br>seichte<br>Bucht         | ▶ |                   | ▶ | dänische<br>Nordsee-<br>insel       | ▶                       |                                              | ▶                                     | fieber-<br>hafte<br>Hast,<br>Eile | ▶                          |                                  | früherer<br>russischer<br>Herrscher-<br>titel | ▶                      |   | ▶                                        |   |                 |
| zärtlich<br>sein                          | ▶ |                                              | ▶ |                                                                     | ▶ |                                        | ▶ | Kfz-Z.<br>Prüm                      | ▶ |                   | ▶ |                                     | ▶                       | Ort der<br>Winter-<br>spiele<br>1998         | ▶                                     |                                   |                            |                                  |                                               |                        |   |                                          |   |                 |
|                                           | ▶ |                                              | ▶ |                                                                     | ▶ |                                        | ▶ |                                     | ▶ |                   |   |                                     |                         |                                              |                                       |                                   |                            | Frosch-<br>lurch                 |                                               | nicht<br>gesund        |   |                                          |   |                 |
| franz.<br>Herr-<br>scher-<br>anrede       | ▶ | 10                                           | ▶ | Strom<br>zur<br>Nordsee                                             | ▶ |                                        | ▶ |                                     | ▶ |                   |   |                                     |                         |                                              |                                       |                                   |                            |                                  |                                               |                        |   |                                          |   |                 |
| Abk.:<br>fran-<br>zösisch                 | ▶ |                                              | ▶ |                                                                     | ▶ |                                        | ▶ |                                     | ▶ |                   |   |                                     |                         |                                              |                                       |                                   |                            | europ.<br>Grenz-<br>gebirge      |                                               | Schlund                |   | stür-<br>zen-<br>der<br>Schnee-<br>masse |   |                 |
| Lebens-<br>bund                           | ▶ |                                              | ▶ |                                                                     | ▶ |                                        | ▶ |                                     | ▶ |                   |   |                                     |                         |                                              |                                       |                                   |                            | Kfz-Z.<br>Annaberg-<br>Buchholz  |                                               |                        |   |                                          |   |                 |
| unge-<br>bunden                           | ▶ | westl.<br>Groß-<br>macht<br>(Abk.)           | ▶ |                                                                     | ▶ | Haupt-<br>kirche                       | ▶ |                                     | ▶ |                   |   |                                     |                         |                                              |                                       |                                   |                            |                                  |                                               |                        |   |                                          |   |                 |
|                                           | ▶ |                                              | ▶ | 8                                                                   | ▶ |                                        | ▶ |                                     | ▶ |                   |   |                                     |                         |                                              |                                       |                                   |                            |                                  |                                               |                        |   |                                          |   |                 |
| Lippen-<br>um-<br>rahmen<br>den ...       | ▶ |                                              | ▶ | nieder-<br>länd.<br>Name<br>der Rur                                 | ▶ |                                        | ▶ |                                     | ▶ |                   |   |                                     |                         |                                              |                                       |                                   |                            |                                  |                                               |                        |   |                                          |   |                 |
| nicht<br>Bein                             | ▶ |                                              | ▶ | 7                                                                   | ▶ |                                        | ▶ |                                     | ▶ |                   |   |                                     |                         |                                              |                                       |                                   |                            |                                  |                                               |                        |   |                                          |   |                 |
| Stadt<br>an der<br>Bode                   | ▶ | nicht<br>krank                               | ▶ | Kfz-Z.<br>Landkreis<br>Dahme-<br>Spreewald                          | ▶ | gegarte<br>Teig-<br>kugel              | ▶ | plötzl.<br>Schwä-<br>che-<br>anfall | ▶ | Stier-<br>kämpfer | ▶ | 1                                   | ▶                       | Glied<br>am Fuß                              | ▶                                     | Kfz-Z.<br>Schlei-<br>den          | ▶                          | bestim-<br>mter<br>Artikel       | ▶                                             | Vorname<br>der Will    | ▶ | nord-<br>amerik.<br>Hirsch-<br>art       | ▶ | ja,<br>freilich |
|                                           | ▶ |                                              | ▶ |                                                                     | ▶ | Fluss<br>zur Elbe<br>niederl.:<br>eins | ▶ |                                     | ▶ |                   |   |                                     |                         | deutsche<br>Modern-<br>toin (Frauke)<br>grob | ▶                                     |                                   |                            |                                  |                                               |                        |   |                                          |   |                 |
| fossiler<br>Rohstoff                      | ▶ |                                              | ▶ |                                                                     | ▶ |                                        | ▶ | Fluss<br>zur Elbe                   | ▶ |                   |   |                                     |                         |                                              | ▶                                     | männl.<br>Vorname                 | ▶                          |                                  | Kfz-Z.<br>Anhalt-<br>Zerbst                   | ▶                      |   |                                          |   |                 |
| Zucker-<br>rohr-<br>schnaps               | ▶ | 5                                            | ▶ | eh. dt. Fuß-<br>baller (Uwe)<br>Kfz-Z. Mittlerer<br>Erzgebirgskreis | ▶ |                                        | ▶ |                                     | ▶ |                   |   |                                     | Renn-<br>schlit-<br>fen | ▶                                            | Gelände-<br>wagen<br>Kfz-Z.<br>Norden | ▶                                 |                            |                                  | Männename                                     | ▶                      |   | Soße<br>zum Ein-<br>tunken<br>(engl.)    |   |                 |
|                                           | ▶ |                                              | ▶ | genet.<br>Finger-<br>abdruck<br>(engl. Abk.)                        | ▶ |                                        | ▶ | Flach-<br>land                      | ▶ |                   |   |                                     |                         |                                              |                                       | ▶                                 | halb-<br>lange<br>Kleidung | ▶                                |                                               |                        |   |                                          |   |                 |
| weidm.:<br>frisch<br>gefallener<br>Schnee | ▶ |                                              | ▶ |                                                                     | ▶ | Zahn-<br>fleisch-<br>entzün-<br>dung   | ▶ | 6                                   | ▶ |                   |   |                                     |                         |                                              |                                       |                                   |                            |                                  |                                               |                        |   |                                          |   |                 |
| Kfz-Z.<br>Däne-<br>mark                   | ▶ |                                              | ▶ | frz.<br>Mehr-<br>zahl-<br>artikel                                   | ▶ |                                        | ▶ | österr.:<br>Rahm                    | ▶ |                   |   |                                     |                         |                                              |                                       | ▶                                 | engl.:<br>Lippen           | ▶                                |                                               |                        |   |                                          |   |                 |

**JETZT RÄTSEL LÖSEN UND GEWINNEN**

Zu gewinnen gibt es 5 x 2 Ticketgutscheine im Wert von je 50 Euro von Westticket. Genau das Richtige für Ihren nächsten Theater-, Konzert- oder Musicalbesuch oder Ihre Teilnahme an einer Kulturveranstaltung Ihrer Wahl. Weitere Informationen sowie Informationen zu allen Veranstaltungen gibt es hier: [www.westticket.de](http://www.westticket.de). Bitte schicken Sie eine Postkarte bis zum 31. August 2022 an: KZV Nordrhein, Redaktion ZahnZeit, 40181 Düsseldorf.

Gewinnspielfirmen sind ausgeschlossen.

**westticket.de**

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