

Herbst/Winter 2012

Zeit für Zähne

Patientenzeitschrift zum Mitnehmen

Die Zähne
richtig
pflegen ...

... in der
Kindheit
und im
hohen Alter

**Kreuzworträtsel
Gewinnspiel für Kinder
Tolle Preise zu gewinnen!**



Viele Informationen zum Thema Zahngesundheit finden Sie im Internet unter

www.zahnaerzte-nr.de

Ihre Fragen beantworten wir zügig und gerne unter

info@kzvnr.de

Wollen Sie zum Thema Zahngesundheit mehr wissen?



An jedem ersten Mittwoch im Monat können Sie unter der Nummer

0211 / 68 40 40

von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr einen Zahnarzt persönlich befragen.

MEHR WISSEN

Inhalt

- 4** Vom ersten Zahndurchbruch an *Kinderzähne in den besten Händen*
10 Tipps zur Kinderzahnpflege
- 9** Wissenswertes zur Zahnmedizin *Fragen und Antworten aus dem Internet*
Ihr Zahnersatz-Berater. Unsere zweite Meinung
- 10** Doktor Zahntiger
 - Zähneputzen mit Coco und seiner Freundin Elli
 - Doktor Zahntiger-Gewinnspiel
- 12** Mit Biss ins Alter
 - Fit und zahngesund bis ins hohe Alter
 - Tipps zur selbstständigen Mundhygiene von Senioren
 - Mundhygiene-Tipps für Betreuer und Betreute
 - Pflege von herausnehmbarem Zahnersatz
- 17** Zahnpflege bei sehr alten und behinderten Menschen (Interview)
Zahngesundheit im hohen Alter besser absichern!
- 18** Spielend Neues entdecken im Odysseum Köln
Spaß und Aha-Erlebnisse garantiert
- 19** Kreuzworträtsel
Musical-Karten zu gewinnen



Thema:
Die Zähne richtig pflegen in der Kindheit und im hohen Alter

Nehmen Sie dieses kostenlose Magazin mit nach Hause und zeigen Sie es Ihrer Familie und Ihren Freunden!

Irrtümer einiger Berühmtheiten

Akademie der Wissenschaften St. Petersburg, 1806

„Das Erdöl ist eine nutzlose Absonderung der Erde – eine klebrige Flüssigkeit, die stinkt und in keiner Weise verwendet werden kann.“

Winston Churchill (britischer Staatsmann), 1939

„Die Atomenergie mag vielleicht so gut sein wie die uns heute bekannten Sprengstoffe, aber es ist sehr unwahrscheinlich, etwas sehr viel gefährlicheres herstellen zu können.“

Dr. Lee De Forest (Erfinder der Vakuumröhre und Vater des Radios), 1957

„Trotz allen kommenden wissenschaftlichen Fortschritts wird der Mensch nie einen Fuß auf den Mond setzen.“

Ken Olson (Gründer und Präsident von Digital Equipment), 1977

„Es gibt überhaupt keinen Grund, warum irgendjemand einen Computer bei sich zu Hause haben will.“

Sir William Preece (Chefingenieur der britischen Post), 1896

„No, Sir. Die Amerikaner brauchen vielleicht das Telefon, wir aber nicht. Wir haben sehr viele Eilboten.“

Mary Somerville (Radiopionier), 1948

„Das Fernsehen hat keine Zukunft. Es ist nur ein Strohhalm.“

Begründung der Plattenfirma Decca, die die Beatles ablehnte, 1962

„Uns gefällt ihr Sound nicht, und Gitarrenmusik ist ohnehin nicht gefragt.“

Impressum

Herausgeber:

Kassenzahnärztliche Vereinigung Nordrhein
verantwortlich: Dr. Heinz Plümer

Redaktion:

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

Druck und Satz:

Borch Druck, Printpark Neuss

Bildnachweis:

Dr. Uwe Neddermeyer (Seite 1-9, 17)
Petr Zubek (Doktor Zahntiger, Seite 1, 5, 10, 11)
blend-a-med (Vorlage zu Seite 16)
Prodente (Seite 1, 4, 12)
Odysseum (Seite 18)

Liebe Leserin,
lieber Leser!

Gesunde Zähne für Jung und Alt.

Mit diesem Ziel setzen wir Zahnärzte uns für die Zahngesundheit ein. Deshalb freut es meine Kollegen und mich besonders, wenn wissenschaftliche Studien den Menschen hierzulande eine immer bessere Mundgesundheit bescheinigen. Das Erfolgsrezept dafür ist eigentlich recht einfach: Es beruht auf dem Ineinandergreifen von zahnmedizinischer Betreuung und individueller Zahnpflege, die Sie im Badezimmer leisten. Das Vorsorgeangebot unserer Praxen reicht von der regelmäßigen Kontrolluntersuchung bis zur Professionellen Zahnreinigung (PZR).

Gesunde Zähne von klein an bis ins hohe Alter. Etwas anders sieht das Erfolgsrezept bei Kindern aus, die noch zu klein sind, um sich allein um ihre Zahngesundheit zu kümmern. Auch Menschen, die wegen ihres Alters oder aus anderen Gründen nicht in der Lage sind, selbstständig häusliche Vorsorge mit Zahnbürste und Zahnseide zu leisten, benötigen zusätzliche Unterstützung. Im einen Fall sind die Eltern, im anderen Angehörige und Pflegepersonal gefragt, um das ihrige für die Zahngesundheit der ihnen anvertrauten Personen zu tun.

Natürlich setzen wir Zahnärzte uns ebenfalls ganz besonders für die Zahngesundheit von ganz jungen und ganz alten Menschen ein. So gibt es schon seit Jahren spezielle umfassende Vorsorgeprogramme (Individualprophylaxe) für Kinder und Jugendliche. Darüber hinaus hat unsere Bundesvereinigung der Bundesregierung und den Krankenkassen das ausgefeilte Konzept „Mundgesund trotz Handicap und hohem Alter“ vorgelegt. Lesen Sie dazu auch das Interview auf Seite 17.

In dieser Ausgabe von **Zeit für Zähne** möchten wir mit zahlreichen Tipps für Eltern [ab Seite 4] und für ältere Menschen sowie deren Betreuer [ab Seite 12] einen Beitrag dazu leisten, um die Mundgesundheit vom ersten Zahndurchbruch bis ins hohe und höchste Alter weiter zu verbessern.

Auch Spaß und Unterhaltung kommen nicht zu kurz. Den jüngsten Leser erklärt „Dr. Zahntiger“, was beim Zähneputzen zu beachten ist. Die „Dschungelpraxis“ veranstaltet wieder ein Preisrätsel und einen Malwettbewerb, bei dem es tolle Preise zu gewinnen gibt – wie auch beim großen Kreuzworträtsel am Ende des Heftes.

Viele Gründe, sich **Zeit für Zähne** zu nehmen.

Dr. Heinz Plümer





Vom ersten Zahndurchbruch an

Kinderzähne in den besten Händen

Solange Kinder sich noch nicht selbst um ihre Zähne kümmern können, ist dies eine wichtige Aufgabe der Eltern. Ein weiterer zentraler Baustein der Zahngesundheit sind die frühzeitigen regelmäßigen Untersuchungen beim Zahnarzt.

Zeit für Zähne gibt
Tipps zu Themen rund um
Kinderzahnpflege, die ersten
Zahnarztbesuche und eine
gesunde Ernährung.

Die ersten Milchzähne kommen bereits zwischen dem 6. und 8. Lebensmonat. Bis sich das Kinder einmal selbst um die eigenen Zähne kümmern kann, dauert es also noch eine ganze Zeit. Bis dahin müssen die Eltern für die Zahngesundheit ihrer Sprösslinge

sorgen. Neben der täglichen Zahnpflege ist es wichtig, schon von klein auf mit den Kindern regelmäßig zum Zahnarzt zu gehen. Denn in der Zahnarztpraxis hat die individuelle Betreuung von Kindern und Jugendlichen einen besonders hohen Stellenwert.

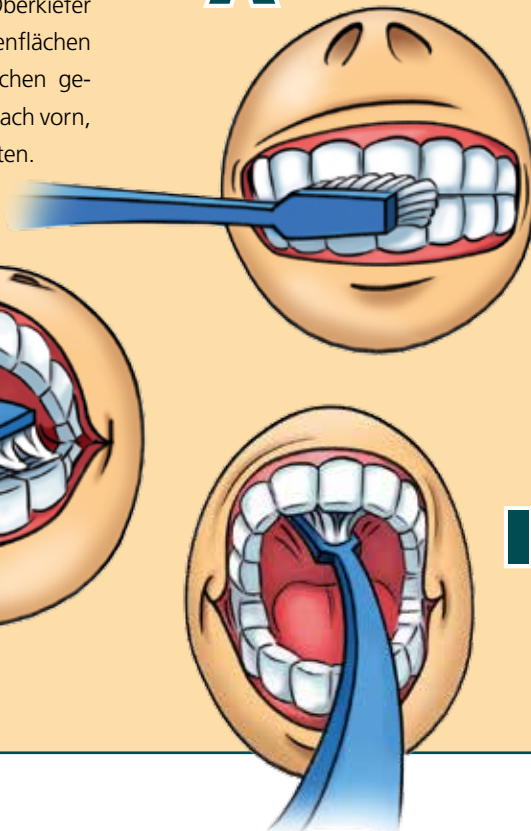
10 Tipps zur Kinderzahnpflege

- 1 Sobald das erste Zähnchen da ist, sollte es einmal täglich vorsichtig geputzt werden, ganz am Anfang noch ohne Zahnpasta und evtl. mit Wattestäbchen.
- 2 Später die Milchzähne nach dem Frühstück und vor dem Schlafen putzen.
- 3 Für Kinder gibt es altersgerechte Zahnbürsten mit besonders kleinem Kopf und dickem Handgriff.
- 4 „Kindergartenkinder“ (ab drei Jahren) nach und nach selbstständig putzen lassen – aber bitte mit Nachkontrolle.
- 5 In diesem Alter ist das Putzen „in Kreisen“ besonders gut geeignet.
- 6 Für Kinder sind andere Fluoridkonzentrationen als für Erwachsene sinnvoll, weil die Kleinen Zahnpasta verschlucken können.
- 7 Fragen Sie Ihren Zahnarzt, ob Ihr Kind zusätzlich noch Fluoridtabletten einnehmen soll.
- 8 Nach dem Putzen nicht ausdauernd umspülen. So können die Fluoride auch nach dem Putzen noch wirken.
- 9 Ihr Zahnarzt hat ein komplettes Prophylaxe-Programm für Ihr Kind.
- 10 Stets in der gleichen Reihenfolge systematisch putzen: Beim **KAI**-System werden zunächst die **K**auflächen der Zähne am Oberkiefer gereinigt, dann die **A**ußenflächen und zuletzt die **I**nnenflächen geputzt. Immer von hinten nach vorn, zuerst oben und dann unten.

A

K

I



Motivieren mit Vorbild!

Damit das Kind beim Zähneputzen mit Spaß zur Sache geht, kann es hilfreich sein, dass es seine Zahnbürste selbst aussuchen darf. Im Handel gibt es ein breites Spektrum kindergerechter Zahnbürsten mit bunten und aktuellen Motiven an.



Ganz wichtig ist es, dass die Eltern mit gutem Vorbild vorangehen und ihre Zähne regelmäßig putzen, möglichst gemeinsam mit ihren Kindern.





Frühzeitig zum Zahnarzt

Der Zahnarzt kann schon der werdenden Mutter wichtige Hilfestellungen geben, damit die Mundgesundheit ihres Kindes von Beginn an gesichert ist. Ist das Baby geboren, hat die Zahnarztpraxis sogar schon für Säuglinge Hinweise zur gesunden Ernährung und zur Pflege der Milchzähne. Regelmäßige halbjährliche Untersuchungen des Kindes und Informationsgespräche mit den Eltern tragen entscheidend dazu bei, dem Kind ein gesundes und strahlendes Lachen zu schenken. Zugleich werden die Kinder spielerisch an die Zahnarztpraxis herangeführt.



Bringen Sie Ihr Kind einfach mit, wenn Sie selbst zur Vorsorge kommen. So gewöhnt es sich bereits in jungen Jahren an die Zahnarztpraxis und das Zahnarztteam.



Zahnärztlicher Kinderpass

Die erste richtige Untersuchung ist erfahrungsgemäß bei Zweijährigen möglich. Ihnen kann man schon sagen: „Zeig mir doch bitte einmal Deine Zähne.“ Für alle Eltern, die sich über die Zahngesundheit ihrer Kinder informieren möchten, hat die Kassenzahnärztliche Vereinigung Nordrhein den Zahnärztlichen Kinderpass herausgegeben, der in vielen Zahnarztpraxen erhältlich ist.

Darin werden die Termine der regelmäßigen Untersuchungen genau dokumentiert. Außerdem enthält er eine Fülle von Informationen zur Zahngesundheit von kleinen Kindern.



Der Zahnärztliche Kinderpass enthält auch für werdende Mütter Informationen zur Zahngesundheit.



Hohes Kariesrisiko: Nuckelflaschen und Erfrischungsgetränke

Wenn Kleinkinder beispielsweise zuckerhaltige Tees oder unverdünnte Fruchtsäfte aus der Nuckelflasche trinken, droht vor allem den Schneidezähnen Nuckelflaschenkaries. Das Hauptproblem ist das dauerhafte Nuckeln, gerade vor dem Einschlafen. Der Zucker und die Säure aus den Säften umspülen die Zähne und zerstören den Zahnschmelz. Darum nur stark mit Wasser verdünnte Säfte und keine zuckerhaltigen Getränke in die Trinkflaschen tun.

Auch zuckerhaltige Erfrischungsgetränke wie Cola oder Limonade, süße Sport- oder Modegetränke (Smoothies, Bubble Tea) erhöhen das Kariesrisiko deutlich – besonders, wenn sie über den ganzen Tag hinweg zu sich genommen werden.



Das „Zahnmännchen mit Schirm“ kennzeichnet viele zahnfreundliche Lebensmittel, insbesondere Süßwaren, Bonbons, Schokolade, Kaugummis und andere Leckereien.



Gesunde und gerade Zähne sind wichtig für die Sprachentwicklung

Gesunde Milchzähne sind Platzhalter für die bleibenden Zähne. Fehlen Milchzähne, können sich Nachbarzähne verschieben und Fehlstellungen entstehen. Sind bei einem Kind die Schneidezähne abgefallen, fängt es möglicherweise an zu lispeln. Fehlen an einer Seite Zähne, hat die Zunge keine naturgegebenen Möglichkeiten, eine normale Sprache auszubilden.

Es ist normal, dass zwei Jahre alte Kinder am Daumen lutschen oder am Schnuller

saugen. Spätestens Dreijährigen sollte man aber das Nuckeln abgewöhnen, um „schiefen“ Zähnen vorzubeugen. Sonst stehen die oberen Zähne durch den Druck des Daumens später vor. Zusätzlich kann der lutschoffene Biss entstehen, die Vorderzähne klaffen auseinander. Das Beißen und Sprechen wird dadurch erschwert.



Den Schnuller abzugewöhnen, mag nicht einfach sein, ist aber leichter, als das Daumenlutschen zu verhindern.





Achtung Zahnwechsel: Der „6-Jahr-Molar“

Der „6-Jahr-Molar“ wird bei der Pflege leicht übersehen. Etwa mit sechs Jahren bricht er bei Kindern in die Mundhöhle durch. Bei der Zahnpflege ist diesem ersten bleibenden Backenzahn besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Vor dem Durchbruch der vorderen bleibenden Zähne fällt jeweils ein Milchzahn aus. Nicht so bei den großen Backenzähnen (Mahlzähne). Zudem liegt der „Sechser“ ganz hinten im kleinen Mund und erreicht anfangs nicht die Höhe der davor stehenden Milchbackenzähne. Deshalb wird er zunächst oft übersehen.

In der Regel haben Backenzähne ausgeprägte Furchen auf den Kauflächen, in denen sich leicht Speisereste festsetzen. Die hinteren Zahnpartien im engen Kindermund

erreicht nur eine Zahnbürste mit einem kleinen Bürstenkopf. Hilfreich ist, wenn diese am Kopfende etwas längere Borstenbüschel hat. So kann der erste große Backenzahn gut geputzt werden, auch wenn er sich noch ein wenig versteckt!



Fragen Sie Ihren Zahnarzt, wann die bleibenden Zähne versiegelt werden sollen.

Versiegelung gibt es nur in der Zahnarztpraxis

Backenzähne sind direkt nach ihrem Durchbruch besonders anfällig. Erst im Laufe der Jahre werden sie ausreichend mineralisiert und dadurch gehärtet. Die 6-Jahr-Molaren brauchen auch deshalb einen besonderen Schutz, weil sich auf der Zahnoberfläche Vertiefungen

und Furchen befinden. In diesen sogenannten Fissuren kann leicht Karies entstehen. Die Versiegelung dieser Stellen mit dünnem Kunststoff bietet einen optimalen Schutz.



Die Fissurenversiegelung ist Bestandteil eines speziellen Prophylaxeprogramms für Kinder und Jugendliche, zu dem auch die Fluoridierung und Mundhygieneanleitung gehören.

Verantwortungsbewusste Eltern sorgen für die Zahngesundheit ihrer Kinder. Wir Zahnärzte und unser Team unterstützen Sie dabei mit Informationen und einem ganzen Spektrum von Vorsorgemaßnahmen!

*Dr. Susanne Schorr, Dr. Harald Holzer,
Dr. Uwe Neddermeyer*

Fragen und Antworten aus dem Internet

Verfärbte „Dritte“

Obwohl ich meine „dritten Zähne“ täglich mit Reinigungstabletten und Zahncremes pflege, hat sich die Zahnprothese im Laufe der Jahre gelblich verfärbt. Gibt es ein Hausmittel, mit dem man sie wieder sauber bekommt?

Zahnprothesen sind in der Regel aus Kunststoffen hergestellt. Eine Materialeigenschaft solcher Kunststoffe ist, dass sie im Laufe der Zeit verschleifen. Durch den Gebrauch und die feuchte Umgebung im Mund wird der Kunststoff spröde oder quillt auf. Er verändert zwar nicht sicht- oder spürbar seine Form, aber mikroskopisch kleine Veränderungen treten auf. Dadurch ändert sich auch die Farbe – es kommt zu den von Ihnen beschriebenen gelblichen Verfärbungen. Sie sollten Ihren Zahnarzt aufsuchen. Eventuell gibt es die Möglichkeit, den Zahnersatz im zahntechnischen Labor

überarbeiten zu lassen. Je nachdem, wie alt die Prothese ist, kann auch eine Neuanfertigung sinnvoll sein, da das Kunststoffmaterial mit der Zeit auch spröde und bruchanfällig wird. Ein „Hausmittel“ als Ergänzung zur manuellen Reinigung oder Reinigungstabletten hierfür gibt es leider nicht.

Erst Zahnseide benutzen, dann putzen Benutzt man Zahnseide vor dem Zähneputzen oder danach?

Die Zahnzwischenräume sollten täglich (am besten abends) mit Zahnseide, Floss und einer Zwischenraumzahnbürste gereinigt werden – und zwar vor dem Zähneputzen. Wenn die bakterielle Plaque aus den Zwischenräumen entfernt ist, kann das in der Zahnpasta enthaltene Fluorid in den Zahnschmelz eindringen und diesen zusätzlich härten und schützen.

Zahnimplantate: Kosten variieren

Was kosten zwei bis vier Implantate im Unterkiefer?

Das Einbringen von Zahnimplantaten ist eine reine Privatleistung, die zwischen Zahnarzt und Patienten vereinbart wird. Es gibt für die entstehenden Kosten keine allgemeinen Richtwerte, denn der jeweilige Aufwand unterscheidet sich von Fall zu Fall sehr – abhängig vom Schwierigkeitsgrad, dem verwendeten System und der Anzahl der Implantate. Außerdem können zusätzliche Leistungen erforderlich werden, wenn beispielsweise der Kieferknochen aufgebaut werden muss.

Somit lassen sich Therapieansätze und die damit verbundenen Kosten nur sehr schwer miteinander vergleichen. Sie sollten sich von Ihrem Zahnarzt beraten lassen. ■

Ihr Zahnersatz-Berater. Unsere zweite Meinung.

Kronen, Brücken, Prothesen und Implantate, beim Zahnersatz gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Auch gesetzlich Krankenversicherte können jede wissenschaftlich anerkannte Therapieform wählen, ohne dabei den Zuschuss (Festzuschuss) ihrer Krankenkasse zu verlieren. Bei manchen Patienten gibt es Fragen und Unklarheiten. Wir Zahnärzte beraten Sie kompetent und neutral.

Bei allen Problemen rund um das Thema „Zahnersatz“ helfen Ihnen die Zahnersatz-Berater der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein gerne weiter.

Diese freundlichen Gesichter verbergen sich hinter **01805 / 98 67 50**: Nicole Kirsten-Danz und Heike Hopp nehmen die Fragen zum Thema „Zahnersatz“ in Düsseldorf bei der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein



Nicole Kirsten-Danz



Heike Hopp

entgegen. Aufgrund ihres großen Wissens über die Regelungen für Kronen, Brücken, Zahnprothesen und Implantate können sie in vielen Fragen direkt und kompetent Auskunft geben. Insbesondere dann natürlich, wenn es um den Heil- und Kostenplan, die Bezuschussung durch die Krankenkassen und den Eigenanteil geht.

Unsere Berater sind montags und mittwochs
von 9.00 bis 12.00 Uhr unter

Tel.: 01805 / 98 67 50

(14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz,
Gebühren aus dem Mobilnetz abhängig vom Anbieter)

sowie jederzeit über

www.zahnaerzte-nr.de

oder

info@kzvn.de

zu erreichen. ■

Bei anderen, vor allem medizinischen Fragen vermitteln sie möglichst zeitnah einen telefonischen Gesprächstermin mit einem Zahnarzt. Dazu können sie auf eine ganze Liste von Fachleuten mit großer Erfahrung in der Patientenberatung zurückgreifen. Die zahnärztlichen Telefonberater können dann im Einzelfall wiederum entscheiden, dass ein Kontakt von Angesicht zu Angesicht und eventuell auch eine Untersuchung notwendig ist. ■



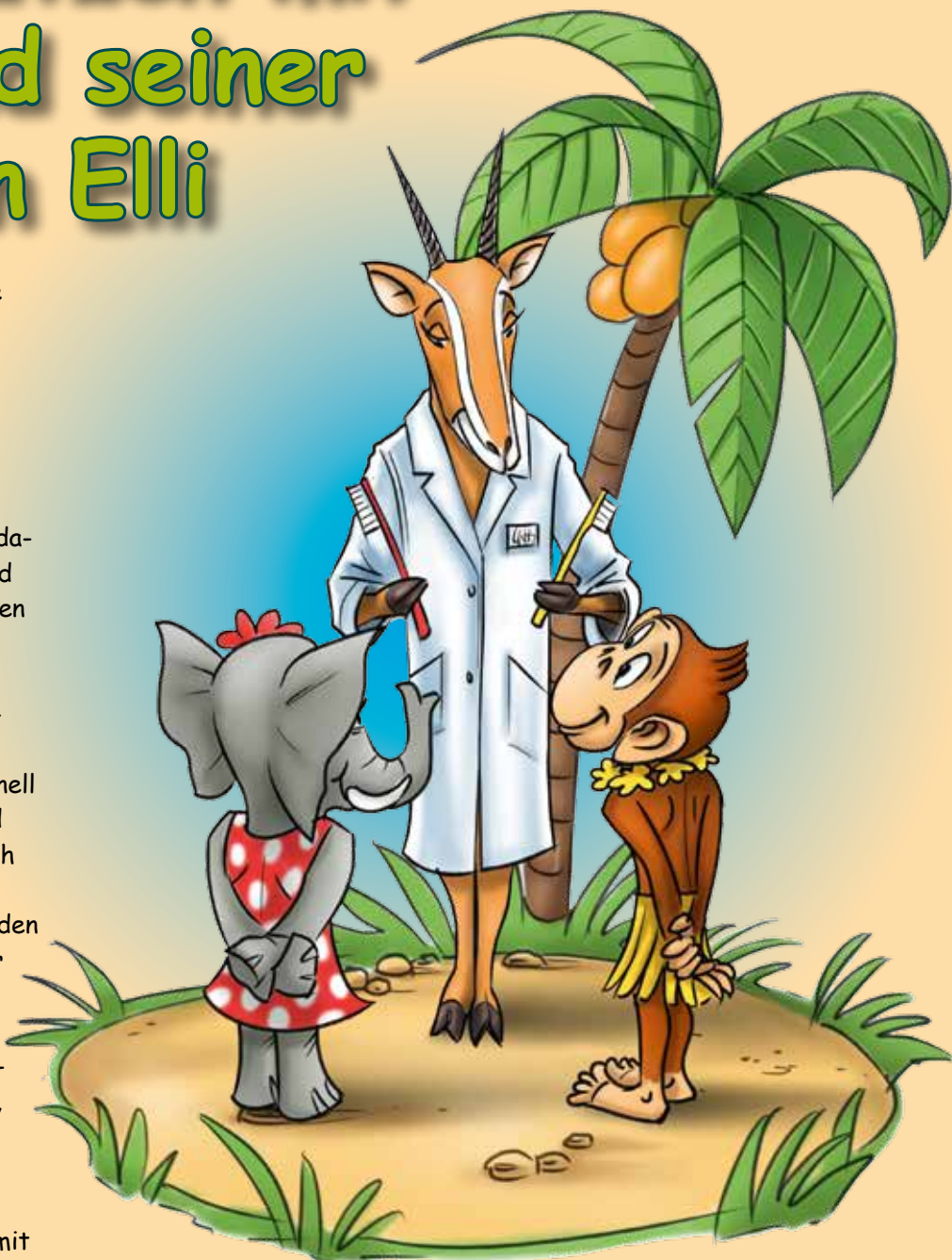
Text und Idee:
Dr. Susanne Schorr

Zähneputzen mit Coco und seiner Freundin Elli

Coco, der kleine Affe, und seine Freundin Elli, das Elefantemädchen, sind zu Besuch in der Dschungelpraxis. Gitti Gazelle, Doktor Zahntigers Sprechstundenhilfe, schenkt beiden eine bunte Zahnbürste und erklärt: „Zähneputzen ist sehr wichtig, damit die Zähne sauber und gesund bleiben. Nur mit gesunden Zähnen haben wir Spaß.“

Die Kinder wollen genau wissen, was denn so schlimm an schmutzigen Zähnen ist. Gitti erklärt: „Schmutzige Zähne werden schnell krank. Dann sehen sie braun und löchrig aus und können sogar weh tun. Diese Zahnkrankheit nennt man Karies. Saubere Zähne werden nicht krank. Deshalb müssen wir die Zähne nach dem Essen sehr gründlich putzen: nach dem Frühstück und nach dem Abendessen, bevor wir ins Bett gehen, am besten auch noch nach dem Mittagessen.“

Dann erklärt Gitti den beiden noch genau, wie man die Zähne mit Hilfe von KAI so putzt, dass sie wirklich überall ganz sauber sind: „**KAI** ist kein neues Tierkind hier im Dschungel. **KAI** steht für die **K**auflächen, die **A**ußenflächen und



die **I**nnenflächen der Zähne. Wenn ihr immer in der gleichen Reihenfolge von hinten nach vorn, von oben nach unten putzt, vergesst ihr keinen Zahn.“

Anschließend dürfen Coco und Elli ihre strahlenden Zähne im Spiegel bewundern: „Seht ihr, jetzt blitzen eure Zähne wie kleine weiße Perlen.“



Doktor Zahntiger-Gewinnspiel

Damit ihr auch wisst, wie man es richtig macht, hat Doktor Zahntiger für euch ein paar Bilder gemalt.

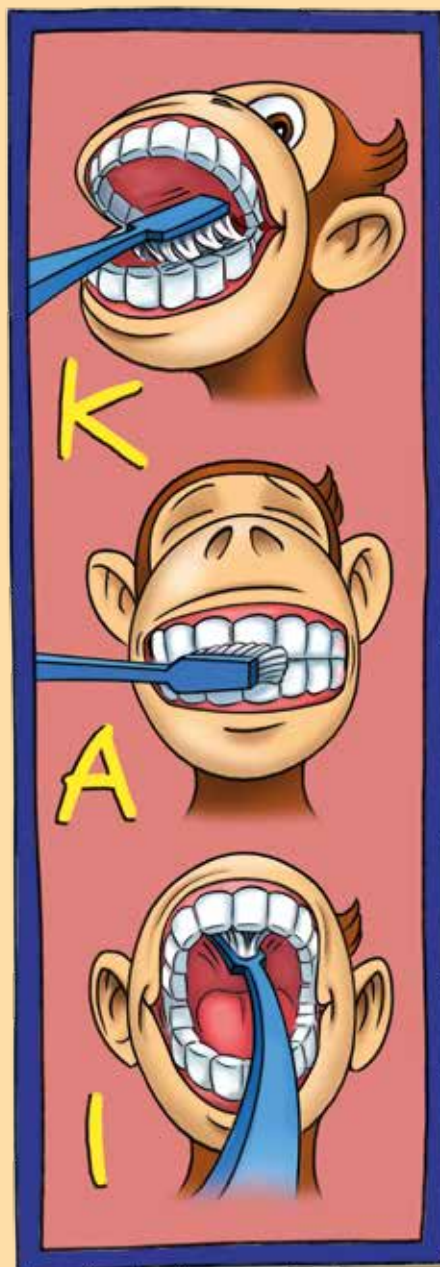
Macht eure Zahnbürste nass und streicht etwas Zahnpasta auf die Borsten.

Zuerst putzt ihr eure Zähne auf den **K**auflächen. Hierbei bewegt ihr eure Zahnbürste hin und her. Ihr fangt mit den oberen Zähnen an und putzt danach die unteren. Gebt gut acht, dass ihr auch keinen Zahn vergesst!

Danach putzt ihr die **A**ußenseite eurer Zähne. Fangt auf einer Seite an und lasst eure Zahnbürste an allen Zahnaußenflächen kreisen bis ihr am anderen Ende der Zahnreihe angekommen seid.

Und schließlich macht ihr den Mund weit auf. So könnt ihr dann auch die **I**nnenseite eurer Zähne putzen. Erst sind die oberen Zähne, dann die unteren an der Reihe. Zuletzt nehmt ihr einen kleinen Schluck Wasser und spült damit die Zahnpastareste ins Waschbecken.

Fertig!



Einsendeschluss
ist der
20. November 2012

Macht mit!
Es warten
tolle Preise auf euch!

Hat euch die Geschichte von Dr. Zahntiger gefallen? Dann macht bei unserem **Preisaus-schreiben** mit und füllt die Lücken im Text aus. Gewinnen kann auch, wer beim **Malwettbewerb** ein schönes Bild zum Thema „Dr. Zahntigers Dschungelpraxis“ malt. Schickt beides an

KZV Nordrhein, Redaktion Zeit für Zähne, 40181 Düsseldorf.

Bitte vergesst euren Absender, euer Alter und eure T-Shirt-Größe nicht!

Coco erzählt seiner Freundin Nanni Nashorn, was er in der Dschungelpraxis gelernt hat: „Schmutzige Zähne werden schnell Dann sehen sie braun und aus und können sogar weh tun. Deshalb müssen wir die Zähne nach dem putzen. Mit **KAI** putzen wir erst die **K**, dann **A**..... und **I**.....“

Mein Name ist

Ich bin Jahre alt

und trage die T-Shirt-Größe

Meine Anschrift



DÜSSELSTRAND

Infos unter:
www.baeder-duesseldorf.de

Zu gewinnen:

Plitsch-Platsch - Geburtstagsparty
Feiere deinen Geburtstag bei uns im Schwimmbad!
8 Familientageskarten für je 2 Erwachsene und 2 Kinder für das Freizeitbad Düsseldorf

SCIENCE ADVENTURE
ODYSSEUM KÖLN

6 Familienkarten für das **Odysseum**

T-Shirts
„Dr. Zahntiger“
... und viele
Kino-Gutscheine!!!





Mit Biss ins Alter

Fit und zahngesund bis ins hohe Alter

Gesunde Zähne tragen gerade auch im Alter wesentlich bei zur Gesundheit und zum Wohlbefinden! Die notwendige Mundhygiene fällt manchem aber immer schwerer. **Zeit für Zähne** gibt Älteren, Kranken und Pflegebedürftigen und deren Betreuern Tipps, wie man die Zähne weiter gesund erhalten kann.

Fit und gesund bis ins hohe Alter, das wünscht sich jeder. Dazu gehören ein kräftiges Herz, stabile Knochen, freie Atemwege, gut „geölte“ Gelenke und ein wacher Geist. Leider werden die Zähne an dieser Stelle gerne mal vergessen, dabei ist ein gesundes Kauorgan wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden! Zahnfleischerkrankungen können nämlich die allgemeine Gesundheit schwer beeinträchtigen. Sie stehen im Zusammenhang mit Herzleiden, Schlaganfall, Rheuma und vielen weiteren Erkrankungen. Auch wenn die Nahrung nicht mehr richtig

zerkleinert werden kann, leidet der Körper. Der Magen-Darmtrakt hat dann Probleme,

die Speisen zu verdauen. Mit teils unangenehmen Nebenwirkungen!

Die folgenden Seiten enthalten Tipps und Informationen darüber, wie die Zähne bis ins hohe Alter hinein gesund erhalten werden können

- für Menschen, die – aus welchen Gründen auch immer – nicht oder nur eingeschränkt in der Lage sind, für Ihre Zahngesundheit vollständig selbst zu sorgen.
- für Angehörige und Betreuer der Betroffenen zum Beispiel in Pflege- und Seniorenwohnheimen.

Dr. Stephan Kranz, Axel Plümer, Dr. Heinz Plümer, Dr. Uwe Neddermeyer

Tipps zur selbstständigen Mundhygiene von Senioren

Die häusliche Mundhygiene und die Hilfsmittel zur Pflege anpassen

Woran mangelt es vielen Senioren? Sicherlich nicht am guten Willen, aber richtiges Zähneputzen erfordert hohe manuelle

Fähigkeiten. Mit schlechter werdenden Augen und bei der in vielen Badezimmern eher schummrigen Beleuchtung lässt sich nur schwer kontrollieren, ob das Putzen erfolgreich war. Häufig helfen schon die Lesebrille und mehr Licht, um die Mundhygiene deutlich zu verbessern.

Für Zahnseide gibt es Hilfsmittel, die diese auffädeln, und die Handhabung so erleichtern.

Quelle: dentek

Ein Spezial-Griff für die Zahnbürste erleichtert die sichere Handhabung.

Quelle: TePe

Eine elektrische Zahnbürste kann die gleichmäßige gründliche und schonende Zahnpflege verbessern.

Sehr hilfreich können spezielle Seniorenzahnbürsten sein. Diese haben einen dickeren Griff, der eine sichere Handhabung erleichtert.

Auch mithilfe einer elektrischen Zahnbürste lässt sich die Mundhygiene verbessern. Diese muss nur noch von Zahn zu Zahn geführt werden. Zeit und Anpressdruck werden automatisch kontrolliert. Eine kleine Investition für ein großes Plus an Zahngesundheit!

Kontrolluntersuchungen durch den Zahnarzt häufig wahrnehmen

Mit der häuslichen Mundhygiene allein ist es nicht getan. Man sollte seine Zähne mindestens zweimal jährlich vom Zahnarzt kontrollieren lassen. So werden eventuelle Erkrankungen frühzeitig erkannt, das Fortschreiten einer Karies verhindert oder die Heilung von Zahnfleischentzündungen erleichtert.

Über Anzeichen einer Zahnfleischentzündung mit dem Zahnarzt sprechen

Kaum zu glauben, aber schon bei den über 35-Jährigen führen Zahnfleischerkrankungen häufiger zum Zahnverlust als Karies. Sechs von zehn Erwachsenen in Deutschland leiden laut Weltgesundheitsorganisation an einer Parodontitis, die nicht nur

für die Zähne eine Gefahr darstellt. Der Zusammenhang zwischen parodontalen Erkrankungen und erhöhtem Risiko für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und rheumatischen Erkrankungen wird mittlerweile durch viele wissenschaftliche Studien bestätigt. Darum schon bei ersten Anzeichen wie dauernd gerötetem Zahnfleisch oder gar Zahnfleischbluten den Zahnarzt aufsuchen!

Professionelle Zahnreinigung (PZR) wahrnehmen

Bei der PZR reinigt der Zahnarzt oder eine speziell geschulte Fachkraft die Zähne und entfernt weiche und harte Beläge.

Hierfür werden besondere Polierbürsten und Kelche benutzt. Kritische Stellen insbesondere zwischen und hinter den Zähnen werden gründlich gesäubert. Dort kommt man auch mit großem Geschick mit Zahnbürste, Zahnseide usw. kaum hin. Anschließend werden die Zähne mit Fluorid behandelt, um den Zahnschmelz zu härten. Fragen Sie Ihren Zahnarzt, wie häufig sie die PZR wiederholen sollten!

Für größere Zahnzwischenräume kann man spezielle Zwischenraumbürstchen benutzen.



Quelle: TePe

Mundhygiene Tipps für Betreuer und Betreute

Wer wegen seines Alters, einer Behinderung oder aus anderen Gründen nicht in der Lage ist, selbstständig häusliche Vorsorge mit Zahnbürste und Zahnseide zu leisten, benötigt eine besondere Unterstützung. Die immer größer werdende Gruppe alter Menschen stellt deshalb hohe Anforderungen an Angehörige und Personal in Pflegeeinrichtungen und Seniorenwohnheimen. Eingeschränkte Bewegungsfähigkeit, reduzierter Speichelfluss durch Medikamente, Flüssigkeitsmangel und andere Begleiterscheinungen des Alters erschweren oder verhindern die gewohnte tägliche Mundpflege.



Optimal ist es, wenn jemand die tägliche Zahnpflege des älteren Menschen begleitet und nötigenfalls unterstützt.

Sind bei einem bettlägerigen Patienten Zähne kariös, fällt eine zahnerhaltende Behandlung oft schwer. Nur die wenigsten Pflegeeinrichtungen verfügen über ausreichende Möglichkeiten der Patientenlagerung, Beleuchtung und Technik. Oft bleibt nur der Transport in die zahnärztliche Praxis. Gerade um eine solche zusätzliche Belastung der älteren Patienten zu vermeiden, ist eine optimale Mundhygiene besonders wichtig!

Unterstützung durch Angehörige und Pflegepersonal ist wichtig

Weil man die große Bedeutung der eigenen Zähne für Gesundheit und Lebensqualität auch heute noch nicht immer entsprechend würdigt, wird gerade die Mundhygiene vom Pflegepersonal manchmal hintenangelassen: für die natürlichen Zähne und den Zahnersatz ein sehr hohes Risiko! Kontrollieren Sie

daher die Betreuung von Angehörigen, die in Pflegeeinrichtungen und Seniorenwohnheimen wohnen! Sollten Sie einen Mangel feststellen, dann informieren Sie am besten gleich das leitende Pflegepersonal.

Vor allem bettlägerigen Patienten muss geholfen werden und denen, die in der manuellen Handhabung behindert sind, z. B. Patienten mit Arm- und Handbrüchen. Viel Verständnis finden diese häufig bei Leidensgenossen, die auch zur Hilfe bereit sind. Sie müssen nur den Mut haben zu fragen, vor allem sich nicht genieren. Einweghandschuhe, Mundspüllösungen, Bürsten usw. stellen viele Krankenhäuser zur Verfügung.

Zahnfleisch besonders beachten

Ältere verlieren häufig Zähne, weil ihr Zahnhalteapparat erkrankt ist, häufiger als aufgrund einer Karies! Wird aus der bakteriell bedingten Entzündung des Zahnfleisches (Gingivitis) eine Parodontitis, kommt es zu einer schwerwiegenden Zerstörung des Zahnhalteapparates. Eine solche Parodontitis kann nicht mehr rückgängig gemacht werden. Da Erkrankungen des Zahnfleisches in den meisten Fällen schmerzlos sind, werden sie häufig erst vom Zahnarzt erkannt.

Eigene gesunde Zähne bedeuten ein großes Plus für die Lebensqualität – in jedem Lebensalter!

Mund-Gesundheit Ihr größter Bonus!

Kassenzahnärztliche
Vereinigung Nordrhein
KdöR
40181 Düsseldorf

Bonusheft
- Nachweis von
Zahngesundheitsuntersuchungen -
für die Versicherten der Gesetzlichen Krankenkassen

Name:
Vorname:
Geburtsdatum:
Straße:
PLZ/Wohnort:

Holen Sie sich den Bonus zum Zahnersatz, damit Sie ihn – dank gesunder Zähne – erst gar nicht brauchen.

Waren Sie in diesem Jahr schon bei Ihrem Zahnarzt? Schauen Sie besser noch mal ins Bonusheft! Nehmen Sie die halbjährliche Kontrolluntersuchung wahr, dann sparen Sie nicht nur, Sie gewinnen: Mundgesundheit und allgemeine Gesundheit – und damit Lebensqualität.



► Bei regelmäßigem Zahnarztbesuch erhöht sich der Festzuschuss der gesetzlichen Krankenkassen zum Zahnersatz um bis zu 30 Prozent. Mehr Infos unter www.zahnaerzte-nr.de

Tipps und Tricks zur Pflege von herausnehmbarem Zahnersatz



Auch die „Dritten“ müssen gründlich gereinigt werden! Die Reinigung und Pflege von herausnehmbarem Zahnersatz ist recht einfach. Ohne Anleitung kann man jedoch den einen oder anderen kleinen Fehler begehen und so die Lebensdauer der Prothese verkürzen!

Um die lange Lebensdauer von herausnehmbarem Zahnersatz – der Prothese – zu gewährleisten, ist es sinnvoll, sich vom Zahnarzt oder einer Prophylaxeassistentin einige wertvolle Pflegetipps geben zu lassen. Dann wird der richtige Umgang mit den dritten Zähnen bald zur Routine.

- *Prothese nach jeder Mahlzeit reinigen.*
- *Die Prothese über einer weichen Unterlage oder einem mit Wasser gefüllten Becken reinigen. Wenn sie dann herunterfällt, kommt es nicht so leicht zu Beschädigungen!*
- *Wenn notwendig, die Lesebrille bei der Reinigung aufsetzen, damit wirklich alle Unreinheiten erkannt werden.*
- *Eine sehr weiche Bürste oder eine spezielle Prothesenbürste benutzen.*
- *Die Prothese nicht mit Zahnpasta reinigen! Diese kann auf Dauer die Oberfläche anrauen und die Bildung von Belägen begünstigen. Besser sind spezielle sanfte Reinigungsmittel.*
- *Besonders sorgfältig die Zwischenräume und Winkel säubern.*
- *Der Einsatz von Reinigungstabletten kann hilfreich sein – dazu sollte jedoch der Zahnarzt befragt werden!*
- *Prothese nach der Reinigung immer gründlich abspülen.*
- *Gaumen, Zunge und Kieferkämme sanft mit einer weichen Zahnbürste „massieren“.*
- *Auf Wunsch mit Mundspüllösungen nachspülen. Wer täglich eine Mundspüllösung anwendet, sollte sich vom Zahnarzt beraten lassen, welche Produkte dafür besonders geeignet sind.*



Zahnpflege bei sehr alten und behinderten Menschen

Zahngesundheit im hohen Alter besser absichern!

Sehr alte, kranke und behinderte Menschen haben oft Probleme bei der Zahnpflege. Sie benötigen daher eine besondere Unterstützung. Zeit für Zähne (ZZ) fragte den Zahnarzt Martin Hendges, stellvertretender Vorsitzender der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein, wie die Rahmenbedingungen für diese wachsende Aufgabe der Zahnmediziner in unserer alternden Gesellschaft sinnvoll geregelt werden können.

ZZ: Ein spezielles Konzept für alte, kranke und behinderte Menschen wurde bereits vor einiger Zeit von der Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung und der Bundeszahnärztekammer ausgearbeitet.

Hendges: Das hohe Niveau der Mundgesundheit hierzulande beruht auf dem Zusammenspiel von individueller Zahnpflege zuhause und optimaler Betreuung durch die Zahnarztpraxis. Dieses Erfolgskonzept greift bei manchen alten und besonders bei pflegebedürftigen und behinderten Menschen nur bedingt. Das wird in der gesetzlichen Krankenversicherung bislang nicht entsprechend berücksichtigt. Um die Lücke zu füllen, haben wir Zahnärzte das Konzept „Mundgesund trotz Handicap und hohem Alter“ vorgelegt. Damit nehmen wir die Herausforderung an, die der demografische Wandel unserem wie übrigens auch anderen medizinischen Fachgebieten stellt.

ZZ: Welche Patienten benötigen eine besonders aufwendige Betreuung durch den Zahnarzt?

Hendges: Es gibt es immer mehr Menschen, die aufgrund von Behinderung, Alter oder Demenz keine eigenverantwortliche Mundhygiene betreiben können. Dazu

kommt, dass nicht jeder in der Lage ist, eine Zahnarztpraxis aufzusuchen. Beides kann auch gleichzeitig der Fall sein. In jedem Fall benötigen solche Patienten eine besondere Betreuung, damit ihre Mundgesundheit sich nicht rapide verschlechtert. Bisher wird das von vielen Zahnärzten allein aufgrund unserer ethischen Verpflichtung ohne entsprechende Rahmenbedingungen und ohne Rechtsanspruch der betroffenen Patienten geleistet.

Unsere Bundesvereinigung hat die Politik gebeten, die adäquate Betreuung von Pflegebedürftigen und Menschen mit Handicap möglichst rasch auf eine entsprechende Rechtsgrundlage zu stellen. Sie sollten den Anspruch auf eine vernünftige zahnmedizinische Versorgung verbrieft bekommen.

ZZ: Die Krankenkassen sind der Ansicht, zur Grundpflege der Versicherten, die Leistungen der Pflegekasse erhalten, gehöre auch eine entsprechende Zahn- und Mundhygiene.

Hendges: Die Wirklichkeit sieht anders aus. Es fehlt den Pflegekräften an der notwendigen Zeit und vor allem an den Kenntnissen, um eine gründliche Zahnpflege zu leisten, die den individuellen Bedürfnissen des Patienten gerecht wird. Eine Befragung im



Vorfeld eines Modellprojekts („Altern mit Biss“; die Redaktion) hat gezeigt, dass es bei Heimbewohnern leider nicht selten an Mundhygiene und Prothesenpflege mangelt. Häufig funktioniert der Zahnersatz nicht mehr. Schlimmer noch, dringend notwendige Zahnsanierungen wurden nicht in jedem Fall durchgeführt.

ZZ: Immerhin – mit dem Versorgungstrukturgesetz wurde vor kurzem eine Regelung festgelegt, die das Aufsuchen von immobilen Patienten neu regelt.

Hendges: Dies belegt, dass die Politik den Handlungsbedarf erkannt hat. Aber es ist längst nicht damit getan, den Zahnarzt zu Patienten zu bringen, die nicht zum Zahnarzt kommen können. Menschen, die nicht selbstständig Mundhygiene betreiben können, brauchen eine besondere Behandlung und ganz spezielle Prophylaxeleistungen. Wenn ein Patient bei der Behandlung nicht mit dem Zahnarzt zusammenarbeiten kann, ist die Behandlung wesentlich aufwendiger. All dies ist in unserem Vorschlag berücksichtigt und sollte nun möglichst rasch umgesetzt werden. Damit wird die gesellschaftliche Verantwortung für die wachsende Zahl von Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderungen übernommen. ■

www.odysseum.de

Zu gewinnen:
6 Familienkarten
für das
Odysseum
Mehr auf Seite 11

Spaß und Aha- Erlebnisse garantiert

Das Odysseum Köln bietet der ganzen Familie eine spannende und erlebnisreiche Entdeckertour in die Welt des Wissens. Staunen und viel Spaß für alle sind in Deutschlands einzigem Abenteuer-Wissenspark garantiert. Mitmachen und Anfassen sind ausdrücklich erwünscht!



„Der Weltraum ist gar nicht so weit weg. Nur eine Stunde dauert es, wenn dein Wagen senkrecht fahren könnte“, so hat der Astronom Fred Hoyle die Entfernung zum Weltall erklärt. Im Odysseum Köln können sich Besu-



cher einen Eindruck davon verschaffen, wie es sich anfühlen würde, die Erde aus dem All zu betrachten. Die Reise führt durch fünf aufwendig gestaltete Themenwelten vom urzeitlichen Dschungel über einen sechs Meter hohen Hochseilgarten bis in das Innere eines Computers.

Während die Älteren sich mit Themen wie der Globalisierung beschäftigen, suchen die Jüngeren tierische Fußspuren im Sand. In der Kinderstadt und im Außenerlebnisbereich kann man sich richtig austoben und im Sprint mit Gepard, Elefant und Co. messen oder

im Mini-Filmstudio einen eigenen Trickfilm drehen. Auch in den Ferien ist im Odysseum jede Menge los. Zahlreiche Sonderprogramme und Aktionen machen den Besuch im Abenteuer-Wissenspark immer wieder zu einem neuen Erlebnis und einem attraktiven Ausflugsziel.

Abenteuer-Geburtstag mit viel Spaß

Wer einem Geburtstagskind einen ganz besonderen Tag bereiten möchte, kann ihm mit einem Abenteuer-Geburtstag im Odysseum ein ganz besonderes Erlebnis und viel Spaß schenken. Wer möchte sich nicht mit seinen Freunden als Pirat auf die Suche nach einem Schatz begeben oder im Stil von 007 eine Agentenausbildung absolvieren und die Welt vor Verbrechern schützen? Unter den sechs Geburtstagsprogrammen ist für jeden Geschmack auf jeden Fall das Richtige dabei.

Dr. Uwe Neddermeyer ■



SCIENCE ADVENTURE
ODYSSEUM KÖLN

Corintostraße 1, 51103 Köln (Kalk)

Di. bis Fr. 9 bis 18 Uhr, Sa., So., Feiertage, Schulferien NRW 10 bis 19 Uhr,
Montag Ruhetag (außer Feiertage und Schulferien NRW)

Erwachsene 14,00 €, Senioren 12,50 €, Jugendliche (13-17 Jahre) 9,50 €,
Kinder (4-12 Jahre) 7,50 €, Familien 39,50 €

langgezogenes Blumenbeet	Blutbahnen	präparieren	franz. Stadt am Rhône-Delta	Füttern von Greifvögeln			Urlaubsfahrt		enthaltensamer Mensch	Vorname des Schauspielers Astaire †		afrikanisches Muschelgeld	franz. Weltgeistlicher		kräftig		Vernunft
							Sitzmöbel			6		ein Seidengewebe					
männlicher Artikel				glänzendes Schwermetall	1				kubanischer Tanz im 4/4-Takt						moralische Gesinnung		Watvogel
Einnahme			7				vorher, früher					nicht schmal					
Wenduruf beim Segeln				Tierbehausung					Leiter eines großen Betriebs								
												Schulzensur			Hauptstadt Irans		
Backgewürz	Speer, Speiß		Konzerthaus														
Papstname			10													8	
												Haustier in Südeuropa	franz. Maler † 1954 (Henri)				Langarmaffe
Staatsgebiet		Grasland										Vorname des Regisseurs Brooks					
veraltet: zwei												Tapage in Südmerikas					
												Iranisch-kaukas. Speißgute					
weibliche Fabelwesen	öffentliche Verkehrsmittel		Genehmigung														100 qm in der Schweiz
Abschiedswort													echter Lebensfluss der Rhône		Leitgedanke		
					Zahlungsart		Vermächtis	Hartgummi (Kautschuk)		Erdgeist	Verfasser (Mz.)		öffentl. Verkehrsmittel	englische Anrede fair, ehrlich			
nachgiebig		Krach, Radau machen							4	Notlüge							
				südslawische Kniegeige		Sondergut-schrift						kosmet. Artikel für die Lippen		naturfarben		inneres Organ	
berühmter Jurist		Hunderrasse		Chromosomensatz e. Zelle	9					Backtreibmittel		Spielkarten austellen					
bauliche Veränderung						dt. Farbfernseh-system (Abk.)	Gemeinde, Dorf	Ort der Verdammnis	3							niederl. Namenszusatz	
Strom zum Ganges (Indien)				Luftleitvorrichtung								Frucht des Ölbaums					
Variante			5					Gestein-massiv					ganz, sehr			2	
kath. Theologe † 1847				obergäriges Bier			japanische Münze					kleinste Einheit eines Dramas					



Mitmachen lohnt sich!
 Zu gewinnen sind 5 x 2 Eintrittskarten für das erfrischend-akrobatische Badewannenspektakel **SOAP** die Show
 KZV Nordrhein
 Redaktion **Zeit für Zähne**
 40181 Düsseldorf

Bitte eine Postkarte mit dem Lösungswort bis zum 20.11.2012 schicken an:
Alle können gewinnen:
 Bei Angabe der Kunden-Pin 14125 erhalten Sie einen Preisnachlass von 10 % auf den Kartennettowert.
Ticket-Hotline 0211 / 73 44 120
 (2,9 Cent/Min. a. d. dt. Festnetz, Mobilfunk maximal 0,42 €/Min.)

Bitte geben Sie auch an, wo Sie **Zeit für Zähne** entdeckt haben! Wir würden uns freuen, wenn Sie uns auch Ihr Alter und Ihr Geschlecht mitteilen würden. Alles wird selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht weitergegeben!

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

6. November 2012 bis 6. Januar 2013 im Club des Capitol Theaters Düsseldorf

Das erfrischend-akrobatische Badewannenspektakel

SOAP®

Die spektakuläre BADEWANNEN SHOW

Regie: Markus Pabst & Maximilian Rambaek



**Tickets und
Informationen gibt es
unter 0211 / 73 44 120.**

**5 x 2
Freikarten
zu gewinnen**

**Zeit für Zähne-
Leser erhalten
eine Ermäßigung
von 10 % bei
Nennung der
PIN 14125 auf
den Karten-
nettowert.**

**Wie aus einer
Wanne ein
Showstar wird ...**

Was haben spektakuläre Akrobatiknummern mit herkömmlichen Badewannen zu tun? Mehr als man glaubt, denn mit SOAP machen die Regisseure M. Pabst und M. Rambaek das Badezimmer zur Bühne und bringen zusammen, was bisher unvereinbar schien: Akrobatik und Badewannen! Das Publikum wird staunen, was in, auf und um eine Badewanne herum alles möglich ist!



**SOAP – die
spektakulär-
spritzige Show
für die ganze
Familie!**

„Absolut sehenswert!“
Bayerischer Rundfunk
„Eine Show wie
eine frische Dusche!“
Abendzeitung
„Atemberaubend!“
Berliner Morgenpost
„Einfach hinreißend.“
The Stage / UK
„Sexy, witzig und
atemberaubend.“
Time Out / UK

Produced
by



SOAP – The Show präsentiert erstklassige Akrobatik an einem einzigartigen Schauplatz. Das internationale Ensemble begeistert mit spektakulären, witzigen und poetischen Darbietungen – von wundervoller Akrobatik am Luftring über rasante Fußjonglage und gewagten Luftnummern an „Strapaten“ bis zum Dance-Trapez hat das Regie-Duo eine unverwechselbare Show kreiert. Darüber hinaus werden die vielfältigen Künstler neben jeder Menge körperlichem Einsatz das Düsseldorfer Publikum mit diversen Comedy- und Gesangseinlagen aufs Beste unterhalten.

Mit freundlicher
Unterstützung von

