

Sommer 2013



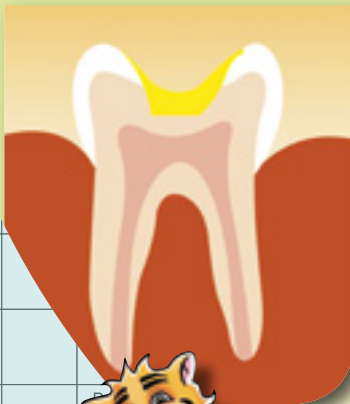
Zeit für Zähne

Patientenzeitschrift zum Mitnehmen

Beim Zahnarzt in guten Händen



**Füllungen
und Inlays:
Die wichtigsten
Materialien
und Techniken**



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

Me
buch

gras-
artige
Sumpf-
pflanze

Sport-
spiel-
raum

Com-
puter-
taste

ital. TV-
Sender
(Abk.)

Zeit-
ungs-
dauer-
bezieher

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** *Vorsorge von klein auf – der Kinderpass hilft*
Gesunde Kinderzähne –
Heute ist alles viel einfacher
- 9** *Wissenswertes zur Zahnmedizin*
Fragen und Antworten aus dem Internet
- Doktor Zahntiger**
10 *Cocos weiße Wackelzähne*
11 *Malwettbewerb und Gewinnspiel*
- 12** *Herr Doktor, was soll ich tun?*
Füllungen und Inlays:
Die wichtigsten Materialien und Techniken
- 15** *Service der KZV Nordrhein*
Ihr Zahnersatz-Berater. Unsere zweite Meinung
- 16** *Konkurrenz hebt das Niveau*
Bürgerversicherung: Zukunftsperspektive oder
Mogelpackung?
- 18** *Schluff Schluff ... Schluff .. Schluff . Schluff*
Mit der Dampflok von Tönisvorst
zum Hülser Berg
- 19** *Kreuzworträtsel*
Musical-Karten zu gewinnen



Coco hat einen Wackelzahn:
Was wird Dr. Zahntiger wohl
dazu sagen? (Seite 10)

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

Gesichtserker mit Fahrrad

Viele Menschen hierzulande ärgern sich über die vielen Fremdwörter in der deutschen Sprache. Manche hören sich zwar englisch an, sind aber in England unbekannt oder meinen etwas anderes, zum Beispiel Handy, Smoking, Twen, Dressman und Public Viewing (= Leichenschau!).

Die Kritik an fremden Spracheinflüssen ist uralte. Der Schriftsteller Philipp von Zesen (1619–1689) erfand deshalb schon im 17. Jahrhundert deutsche Begriffe für Fremdwörter. Nicht alle waren so erfolgreich wie Bücherei (Bibliothek), Anschrift (Adresse) und Verfasser (Autor).

„Flops“ waren

Meuchelpuffer Schalksernst
Blitzfeuererregung Lotterbett
Tageleuchter Entgliederer
Dörrleiche Krautbeschreiber
Jungfernzwinger
Kirchentisch Lusthöhle
Spottnachbildung

Schon Zeitgenossen machten sich über Philipp von Zesen lustig und erfanden deshalb den „Gesichtserker“ (Nase). Auf ähnlichem Niveau bewegen sich Nasenfahrrad, Drahtesel und Zerknalltreibling.

Sie wissen nicht, was diese Wörter bedeuten? Dann schauen Sie doch einfach nach auf unseren Internetseiten unter www.zahnaerzte-nr.de/magazin/raetsel_und_spass/unterhaltsames



Herausgeber:

Kassenzahnärztliche Vereinigung Nordrhein,
verantwortlich: Dr. Heinz Plümer

Redaktion:

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

Druck und Satz:

ALBERSDRUCK GmbH & Co KG, Düsseldorf

Bildnachweis:

Dr. Uwe Neddermeyer (Titel, Seite 2–9, 15, 16)
Petr Zubeck (Doktor Zahntiger, Seite 2, 10, 11)
proDente e. V. (Titel, Seite 7, 12–15)
Fotolia (Seite 5, 6, 14), zoonar/fotorob (Seite 6)
SWK Stadtwerke Krefeld AG (Seite 11, 18)

Liebe Leserin, lieber Leser!

Vor der Bundestagswahl im kommenden September wird wieder vermehrt über Gesundheitspolitik diskutiert. SPD und Grüne möchten eine Bürgerversicherung einführen. Fachleute sind nicht der Ansicht, dass sich die kommenden finanziellen Probleme der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) so lösen lassen.

Diese entstehen, weil sich die Medizin rasant weiterentwickelt und wir alle immer älter werden – glücklicherweise. Für alle Menschen hierzulande hat das „duale“ System, das Zusammenspiel von gesetzlichen und privaten Versicherungen, unschätzbare Vorteile. So kann jeder in Deutschland die hochwertigen Leistungen der modernen Zahnmedizin in Anspruch nehmen. Mehr dazu können Sie auf Seite 16 erfahren.

Aus meiner Sicht als Zahnarzt sollte ein ganz anderes Thema im Mittelpunkt der gesundheitspolitischen Diskussion stehen. Nämlich, wie man den medizinischen Fortschritt weiter fördert und die medizinische Versorgung stetig verbessert. Wir Zahnärzte haben in den letzten Jahrzehnten auf den verschiedensten Gebieten unseres Fachs schon sehr viel erreicht für die Gesundheit und Lebensqualität der Menschen in Deutschland. Zur Lebensqualität gehört neben den gesunden Zähnen immer mehr auch ein strahlendes Lächeln. Während früher silberfarbene Amalgamfüllungen üblich waren, stehen heute verschiedene Füllungsmaterialien und -methoden zur Wahl. **Zeit für Zähne** stellt das breite Spektrum auf Seite 12 vor.

Noch besser ist es, die eigenen Zähne so lange wie möglich gesund zu erhalten – idealerweise ein ganzes Leben lang. Wissenschaftliche Studien belegen, dass die entsprechende Vorsorge sehr früh beginnen sollte – eigentlich schon bei der werdenden Mutter. Wenn beim Kleinkind dann das erste Zahnchen durchbricht, ist eine gute Zusammenarbeit von Zahnarzt und Eltern gefragt. Zu deren Unterstützung haben wir den „zahnärztlichen Kinderpass“ entwickelt, den wir auf Seite 4 vorstellen. Viele Familien mit kleinen Kindern haben ihn direkt bei dem Heft mit den U-Untersuchungen beim Kinderarzt abgeholt.

Extra für unsere kleinen Leser gedacht ist die neue Geschichte aus „Doktor Zahntigers Dschungelpraxis“ mit Preisrätsel und Malwettbewerb genau in der Mitte von **Zeit für Zähne**. Tolle Preise zu gewinnen gibt es auch für Erwachsene beim Kreuzworträtsel auf der vorletzten Seite. Noch mehr Unterhaltung bietet der Bericht über eine Fahrt mit dem „Schluff“. Die gute alte Dampflok fährt von Mai bis Oktober von St. Tönis über Krefeld zum schönen Naherholungsgebiet Hülser Berg.

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

Dr. Heinz Plümer

Nehmen Sie das kostenlose Heft doch einfach mit nach Hause zu Ihrer Familie und Ihren Freunden!



Vorsorge von klein auf – der Kinderpass hilft

Gesunde Kinderzähne: Heute ist alles viel einfacher



Heike Schulze, Großmutter von 15 Enkelkindern, ist überhaupt nicht der Ansicht, dass früher alles besser war. Sie sagt: „Was ich mir als Mutter mühsam an Wissen aneignen und für meine Kinder organisieren musste, wird meinen Töchtern heute schon bei der Schwangerschaft als Vorsorgeprogramm vom Zahnarzt übersichtlich vorgeführt.“

Ihr Zahnarzt ergänzt: „In den ersten Lebensjahren werden wichtige Wei-

chen für die spätere Mundgesundheit gelegt. Wir Zahnärzte sorgen gemeinsam mit den Eltern dafür, dass ihr Kind mit einem gesunden Lachen zum Zahnarzt gehen kann. In vielen Praxen bekommen die jüngsten Patienten hierzu-lande den Zahnärztlichen Kinderpass überreicht. Er hilft dabei, die Kiefer-, Zahn- und Mundgesundheit der Kinder bis zum sechsten Lebensjahr durch um-

fassende und regelmäßige Kontrolluntersuchungen optimal zu fördern.“

Schauen wir doch mal einer Mutter mit vier Kindern beim Besuch einer Zahnarztpraxis in Nordrhein zu.

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

Ständiger Begleiter: der Kinderpass

Ein tolles Duo: Der Ärztliche und der Zahnärztliche Kinderpass dokumentieren die regelmäßigen Untersuchungen beim Kinderarzt und beim Zahnarzt, weisen auf den nächsten Untersuchungstermin hin und geben Informationen darüber, wie durch richtiges Verhalten Erkrankungen vermieden werden.

Der Zahnärztliche Kinderpass begleitet die Zahngesundheit des Kindes von Anfang an, vom Mutterleib bis ins Schulalter. Die regelmäßigen halbjährlichen Untersuchungen des Kindes und Informationsgespräche mit den Eltern tragen entscheidend dazu bei, Ihrem Kind ein gesundes und strahlendes Lachen zu schenken.





Beruhigungssauger weglassen!

Die Entwicklung der Zähne und der Kiefer wird vom ständigen Nuckeln ungünstig beeinflusst. Durch den ständigen Druck, den ein Daumen oder ein Sauger auslöst, kann es beispielsweise zu einem vorstehenden Oberkiefer kommen. Deshalb ist wichtig, den schädlichen Sauger oder das Daumenlutschen im Laufe des dritten Lebensjahres wegzulassen.

Milchzähne sind wichtig!

Warum ist es so wichtig, im Kindesalter schon mit der Zahnpflege anzufangen? Die Milchzähne fallen doch aus, sollte man meinen. Aber auch Milchzähne können kariös werden und sogar leichter als die bleibenden Zähne, denn sie sind weicher und damit anfälliger für Karies.



Gemeinsam putzen!

Die Zahnbürste richtig und regelmäßig angewendet unter Aufsicht und Mithilfe der Eltern ist eigentlich schon das Wichtigste. Und das von Anfang an, wenn der erste Milchzahn das Licht der Welt erblickt.

In der Mundhöhle gibt es „Problemzonen“, die intensiv von den Eltern nachgeputzt werden müssen. Besonders gefährdete Stellen sind:

- die Kauflächenvertiefungen der Backenzähne,
- die Zahnzwischenräume,
- der Zahnhals.



Keine Angst mehr!

Wenn die Kinder heute mit einem strahlenden Lächeln in die Zahnarztpraxis kommen, liegt das an den erfolgreichen gemeinsamen Bemühungen von Eltern und Zahnarzt. Heute lächeln uns meist Kinder, die keine Angst vorm Zahnarzt haben, mit ihren blitzblanken gesunden Zähnen an.

Achtung Zucker!

Heute kennen jede Mutter und jeder Vater die Gefahren, die von gesüßten Tees und Fruchtsäften im Kinderfläschchen ausgehen. Früher meinte man aber, seinem Kind sogar noch etwas Gutes zu tun, und obendrein hatte man das Kind mit dem süßen Getränk auch noch ruhiggestellt. Aber durch die Dauereinwirkung von Zucker und Säuren aus Saft, gesüßtem Tee und Limonade kam es häufig zu einer Zerstörung der Zähne. Auch für andere Süßigkeiten gilt: Nicht die Menge des Zuckers entscheidet, sondern die Häufigkeit und die Verweildauer im Mund! Wenn Ihr Kind oft nascht, ist dies weitaus schlimmer als eine einmalige größere Portion Süßes.



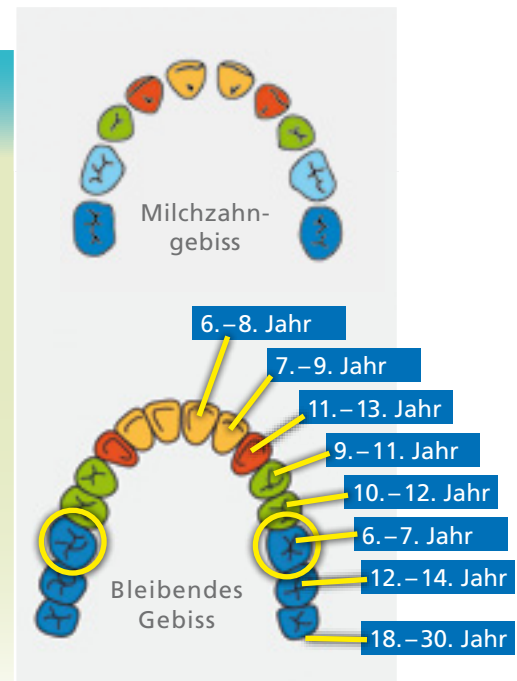
Zähneputzen macht Spaß!

Die **KAI**-Systematik hilft gerade kleinen Kindern dabei, keine Zahnfläche zu vergessen. Am besten, man geht immer in der gleichen Reihenfolge vor: Bei den oberen Zähnen zuerst die **K**auflächen, dann die **A**ußen- und abschließend die **I**nnenflächen putzen. Dann bei den unteren Zähnen die drei **KAI**-Schritte wiederholen.

Wechselgebiss: bleibender Zahn mit sechs!



Ab einem Alter von fünf oder sechs Jahren beginnt die Zeit des Wechselgebisses. Die ersten bleibenden Zähne kommen. Meist wird gar nicht bemerkt, dass in diesem zarten Alter schon ein großer bleibender Zahn hinzukommt, der sogenannte Sechsjahrmolar. Im Milchzahngebiss haben wir fünf Zähne pro Seite und Kiefer, im bleibenden Gebiss aber mindestens sieben. Der sechste Zahn des bleibenden Gebisses kommt also, ohne dass ein Milchzahn dafür ausfallen muss.



Ab sechs: Individualprophylaxe!

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:

Das Bonusheft besteht aus mehreren Einträgen, die jeweils ein Datum und eine Untersuchung (Individualprophylaxe oder zahnärztliche Untersuchung) festhalten. Beispielsweise: Datum: 09.11.2012, Individualprophylaxe; Datum: 05.04.2013, zahnärztliche Untersuchung.

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



Für die sechs- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen gibt es ein besonderes Programm der Zahnarztpraxen, um einen gesunden Start ins Erwachsenenleben zu sichern. Bei den halbjährlichen Kontrolluntersuchungen, die im Bonusheft eingetragen werden, findet die jeweils notwendige Individualprophylaxe statt. Dazu gehören eine Aufklärung, wie man Zahnerkrankungen vermeidet, die Fluoridierung der Zähne und die Fissurenversiegelung.

Versiegelung schützt!

Die Sechsjahrmolaren brauchen einen besonderen Schutz, da sich auf der Zahnoberfläche Vertiefungen und Furchen befinden. In diesen 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 eine Mundhygieneanleitung gehören.



Schon in der Schwangerschaft!

In der Schwangerschaft ist eine besonders gründliche und regelmäßige Mundhygiene äußerst wichtig. Wegen der hormonellen Veränderungen ist das Zahnfleisch empfindlicher. Außerdem können schwerwiegende Zahnfleischerkrankungen unbehandelt sogar eine Gefahr für das ungeborene Kind darstellen.

Mit dem Zahnärztlichen Kinderpass auf der sicheren Seite

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 in der Schwangerschaft und den ersten sechs Jahren genau dokumentiert. Außerdem enthält er eine Fülle von Informationen zur Zahngesundheit von kleinen Kindern.



Tipp!
Der Kinderpass enthält auch für werdende Mütter Informationen zur Zahngesundheit.



Tipps für die Kinderzahnpflege

Sobald das erste Zähnchen da ist, sollte es einmal täglich vorsichtig geputzt werden, ganz am Anfang noch ohne Zahnpasta und evtl. mit Wattestäbchen.

- ✓ Später die Milchzähne nach dem Frühstück und vor dem Schlafen putzen.
- ✓ Für Kinder gibt es altersgerechte Zahnbürsten mit besonders kleinem Kopf und dickem Handgriff.
- ✓ Für Träger von festen Zahnspangen gibt es spezielle Zahnbürsten.
- ✓ „Kindergartenkinder“ (ab drei Jahren) nach und nach selbstständig putzen lassen – aber bitte mit Nachkontrolle und viel Lob. Für dieses Alter ist das kreisförmige Putzen besonders gut geeignet, da die Feinmotorik des Kindes noch keine Bewegung aus dem Handgelenk zulässt.
- ✓ Bis zum Schuleintritt spezielle Kinderzahnpasta (maximal 500 ppm Fluorid) benutzen, weil die Kleinen unkontrolliert Zahnpasta verschlucken. Dann eine (Erwachsenen-)Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 1000 bis 1500 ppm verwenden.
- ✓ Nach dem Putzen nicht gründlich, sondern nur leicht umspülen, so können die Fluoride auch nach dem Putzen noch wirken.
- ✓ Ihr Zahnarzt hat ein komplettes Prophylaxeprogramm für die Zähne Ihres Kindes, das schon im dritten Lebensjahr beginnt.
- ✓ Seien Sie ein gutes Vorbild: Putzen Sie am besten zusammen mit Ihrem Kind die Zähne.

Fragen und Antworten aus dem Internet

Zahnbelag bei Dreijährigem

Mein dreijähriger Sohn hat dunklen Zahnbelag, der sich trotz regelmäßiger Zahnpflege nicht entfernen lässt. Er hat auch Mundgeruch. Können Sie mir bitte einen Rat geben?

Für Beläge und Mundgeruch bei kleinen Kindern kann es ganz unterschiedliche Ursachen geben. Mit drei Jahren ist Ihr Sohn alt genug, gemeinsam mit Ihnen zum Zahnarzt zu gehen und eine erste Untersuchung durchführen zu lassen. Ihr Zahnarzt kann dann klären, ob die Beläge durch falsches Putzen entstanden sind. Vielleicht gibt es auch andere Ursachen, zum Beispiel Verfärbungen durch Lebensmittel oder Medikamente. Der Zahnarzt erkennt frühzeitig, ob bei Ihrem Kind bereits Karies vorliegt. Außerdem gibt er Ihnen gute Tipps zur Mundhygiene. Der Mundgeruch könnte allerdings auch aus dem Rachenraum (Mandeln) oder dem Magen kommen.

Versiegelung bei Zahnspangen

Ist die Versiegelung der Zähne im Umfeld einer Zahnspange (Brackets) sinnvoll und nützlich?

Die Versiegelung der Zähne im Umfeld der Brackets ist sicherlich eine sinnvolle Maßnahme. Sie reduziert das Risiko, dass dort Karies entsteht. Gerade bei einer feststehenden Zahnspange ist diese Gefahr immer gegeben, da um das Bracket und die Drähte herum Speisereste und Bakterien besonders gut haften. Aus diesem Grund ist eine ganz besonders sorgfältige Mundhygiene unerlässlich.

! Auch eine Versiegelung der Zähne erspart das regelmäßige und gründliche manuelle Reinigen der Zähne nicht!

Übrigens gibt es auch spezielle Zahnbürsten für die Träger von Zahnspangen.

Pickel und Bläschen im Mund

Woher kommt es, dass sich im Mund immer wieder Pickel und Bläschen bilden?

Leider ist es aus der Ferne nicht möglich zu sagen, worum es sich bei Ihren Bläschen im Mund genau handelt und woher sie kommen. Es sind verschiedene Ursachen denkbar, die unterschiedlich behandelt werden müssen. So kann eine allergische Reaktion vorliegen. Eventuell werden die Zunge oder die Mundschleimhaut auch durch eine scharfe Kante an einem Zahn bzw. einer Füllung dauernd gereizt. Bei den Reizungen kann es sich aber auch um Herpes-Bläschen handeln oder Sie leiden unter „Aphthen“, das sind Bläschen, bei denen sich die Schleimhaut spontan entzündet.

Bitte suchen Sie unbedingt Ihren Zahnarzt auf, damit er sich die Stellen direkt im Mund ansehen und entsprechend behandeln kann.



Text und Idee:
Dr. Susanne Schorr

Cocos weiße Wackelzähne

An einem schönen Sommertag besucht der kleine Affe Coco mit dem Elefantenmädchen Elli die Dschungelpraxis.

„Hallo, ihr zwei!“, begrüßt Doktor Zahntiger die Freunde.
„Kannst du bitte kontrollieren, ob alle unsere Zähne gesund und gut geputzt sind?“, fragt Elli.



„Mache ich, Elli“, sagt Doktor Zahntiger. „Setzt euch bitte auf den Zahnarztstuhl und macht ganz weit den Mund auf. Dann kann ich eure Zähne gut sehen.“

Coco ist ein bisschen aufgeregt und sagt besorgt: „Schau mal, Doktor Zahntiger, zwei von meinen Zähnen wackeln!“

„Ganz einfach“, erklärt Doktor Zahntiger, „du verlierst deine Milchzähne. Ein Baby kommt ganz ohne Zähne auf die Welt. Als kleines Kind bekommt es dann die ersten Zähne. Sie heißen Milchzähne, weil sie so weiß wie Milch sind. Im Schulalter beginnen die Milchzähne zu wackeln und fallen schließlich im Zahnwechsel alle nach und nach aus.“

„Oh je! Muss der arme Coco dann ganz ohne Zähne herumlaufen?“, will Elli wissen.

„Nein, nein“, beruhigt sie Doktor Zahntiger, „schon bald wachsen die bleibenden Zähne nach.“

Die heißen so, weil sie bei euch bleiben, auch wenn ihr groß und erwachsen seid. Ihr werdet sehen, wenn Cocos Wackelzähne ausgefallen sind, könnt ihr bald die Spitzen der neuen Zähne sehen.“

Jetzt wird auch Elli neugierig: „So ein Wackelzahn, wie fällt er denn heraus, ganz von alleine?“



Doktor Zahntiger-Gewinnspiel



**Einsendeschluss
ist der
15. Juli 2013**

Der Doktor erklärt: „Meistens wackelt der Milchzahn zunächst nur ein wenig, nach einigen Wochen immer mehr. Schließlich wird er so locker, dass er irgendwann einfach herauspurzelt. Das kann beim Essen passieren oder auch ganz plötzlich, einfach so.“

Ihr müsst euch keine Sorgen machen. Es tut überhaupt nicht weh, einen Milchzahn zu verlieren. Alle 20 werden nach und nach ausfallen. An den freien Stellen können dann die neuen, bleibenden Zähne nachwachsen.“

Dann hat Doktor Zahntiger noch einen Vorschlag: „Ihr könnt all die kleinen Zähne in einer kleinen Dose sammeln. Das macht Spaß!“



**Macht mit!
Es warten
tolle Preise auf euch!**

Hat euch die Geschichte von Dr. Zahntiger gefallen? Dann macht bei unserem **Preisanschreiben** 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!

Elli sagt auf dem Nachhauseweg zu Coco:

„Bald werden deine herauspurzeln. Sie werden so genannt, weil sie weiß wie Milch sind. Ich bin gespannt, wann ich die Spitzen deiner bleibenden sehen kann. Ich schenke dir eine kleine Dose. Darin kannst du deine Milchzähne“

Mein Name ist

Ich bin Jahre alt

und trage die T-Shirt-Größe

Meine Anschrift

Zu gewinnen:

DÜSSELSTRAND

www.baeder-duesseldorf.de



4 Familientageskarten für je 2 Erwachsene und 2 Kinder für das Freizeitbad Düsselstrand und **4 Memo-Spiele**



8 Familienkarten für eine Fahrt mit der **Dampfeisenbahn „Schluff“** (Seite 18)

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



Füllungen und Inlays: Die wichtigsten Materialien und Techniken

Herr Doktor, was soll ich tun?

Ob Füllung, Inlay oder Krone, stets handelt es sich um Einzelstücke, die vom Zahnarzt selbst oder nach seinen Vorgaben gefertigt werden. Verschiedene Materialien und Techniken stehen zur Wahl.

Zahnfüllungen und Inlays – die Qual der Materialwahl

Liebe Patienten, vielleicht kennen Sie diese Situation bereits. Trotz guter Mundpflege haben Sie einen kariösen Zahn. Jetzt sitzen Sie in der Praxis und Ihr Zahnarzt stellt Ihnen Möglichkeiten und Materialien vor, mit denen er das Loch in Ihrem Zahn schließen und diesen wiederherstellen kann.

Es gibt keine Standardlösung

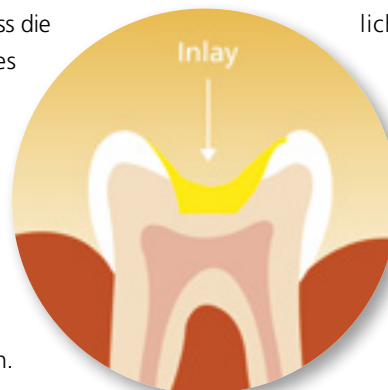
Ihr Zahnarzt wird Ihnen je nach Größe und Ausdehnung des Defekts an Ihrem Zahn verschiedene Vorschläge machen, die sich im Material, im Aufwand und deshalb auch im

Preis deutlich unterscheiden. Füllungen und Inlays sind Einzelstücke, die vom Zahnarzt oder nach seinen Vorgaben individuell gefertigt werden. Bestimmte Fertigungstechniken sind aufwendiger als andere Verfahren. Als Mitglied einer Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) haben Sie einen Rechtsanspruch darauf, dass die Kaufunktion Ihres Zahnes einwandfrei wiederhergestellt wird. Von dem verwendeten Material und der verwendeten Methode hängt dann ab, ob bzw. in welchem Umfang Sie bei der Behandlung zuzahlen müssen.

Wir informieren Sie in diesem Artikel über die wichtigsten Materialien und Techniken.

Traditionell stabil: Amalgam

Die Kosten der traditionellen Amalgamfüllung werden von den Gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen. Amalgam ist einfach zu verarbeiten und zeichnet sich durch eine hohe Stabilität aus. Allerdings ist es durch seine dunkle silbrige Farbe recht auffallend.



Zudem wurde spekuliert, Amalgam könne gesundheitsgefährdend sein. Diese Vermutung wurde durch wissenschaftliche Studien aber nie hinreichend belegt. Wer eine nachgewiesene Allergie auf Bestandteile des Amalgams hat oder unter einer Nierenerkrankung leidet, sollte aber vorsichtshalber auf Amalgam verzichten. In einigen Fällen wird Amalgam zudem nur nach besonderer Abwägung verwendet. So erhalten schwangere Frauen und Kinder in der Regel keine Amalgamfüllungen.

Seltene Ausnahme

Bei schweren Nierenschädigungen oder einer nachgewiesenen Allergie auf Bestandteile des Amalgams übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen alle Kosten für Kompositfüllungen im Seitenzahnbereich. Der Austausch intakter Füllungen auf Wunsch des Patienten hingegen ist eine reine Privatleistung.

Amalgam ist im Seitenzahnbereich das einzige zuzahlungsfreie Material. Zudem lässt sich die Amalgamfüllung in einer Sitzung fertigstellen. Das sind sicher nicht zu unterschätzende Vorteile.

Viele Patienten möchten allerdings, dass die Füllung möglichst unsichtbar bleibt. Aufgrund dieser höheren ästhetischen Ansprüche wird das Amalgam mittlerweile weitgehend durch andere moderne Füllungsmaterialien verdrängt.

Zahnfarben und fast unsichtbar: Komposit

Wer sich für eine Alternative zum Amalgam entscheidet, sollte zunächst wissen, dass der GKV-Versicherte bei allen anderen Füllungsmaterialien im Seitenzahnbereich die entstehenden Mehrkosten selbst tragen muss. So hat es der Gesetzgeber vorgesehen. Mehrkosten entstehen zum Beispiel, wenn das Loch im Zahn mit einem modernen Komposit gefüllt wird. Dieses Kunststoffmaterial hat in den letzten Jahren eine rasante Entwicklung erlebt.

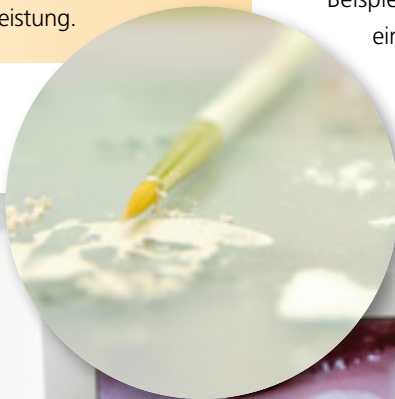


In ästhetisch sensiblen Bereichen ist die zahnfarbene Kompositfüllung mittlerweile zur Versorgung der Wahl geworden. Härte und Beständigkeit erlauben es heute auch in vielen Fällen, Zähne sogar im Seitenzahnbereich mittels Komposit wiederherzustellen, obwohl diese dort größeren Belastungen als im Frontzahnbereich ausgesetzt sind.

So wird's gemacht

Nach Vorbereitung des Zahns wird das gewählte Komposit (es gibt verschiedene Varianten) mit einer sehr aufwendigen Klebetechnik (Adhäsivtechnik) in das Loch im Zahn eingebracht. Der Kunststoff wird in mehreren Schichten mit der gesunden Zahnhartsubstanz verklebt. Dadurch entsteht ein nahezu nahtloser Übergang zur gesunden Zahnoberfläche. Diese Technik heißt wissenschaftlich dentin-adhäsive Mehrschichtfüllung. Diesen Begriff werden Sie in der Rechnung wiederfinden, in der die entstandenen Mehrkosten aufgeschlüsselt sind. (Dentin heißt übrigens das Zahnbein, die innere Masse des Zahns.)

Die zahnfarbenen Kompolymere (eine Verbindung von Kunststoff und Glasionomerzement) werden bei Erwachsenen hauptsächlich als provisorische Füllungen verwendet. Sie stellen für großflächigere Füllungen im Seitenzahnbereich bislang keine vollwertige Alternative zu Komposit dar.



Direkte Füllungen

Ist das Loch nicht zu groß und zudem noch ausreichend eigene Zahnschubstanz vorhanden, erhält der Patient in der Regel eine direkte Füllung. Direkt heißt diese Füllung, weil der Füllungswerkstoff direkt vom Zahnarzt in den Zahn eingebracht wird.

Indirekte Füllungen

Bei den Inlays, Einlagefüllungen, die sehr häufig bei Defekten im Seitenzahnbereich zum Einsatz kommen, handelt es sich um indirekte Füllungen. Das Füllungsmaterial (Gold, Keramik) wird nicht direkt in den Zahn eingebracht. Die Gussfüllung wird stattdessen nach genauen Vorgaben vom Zahntechniker oder mittels eines fotografischen Verfahrens gefertigt und erst dann vom Zahnarzt in den vorbereiteten Zahn eingesetzt.

**Hochwertig und stark belastbar:
Keramik**



Der Komposittechnik sind Grenzen gesetzt: Ist ein Zahn sehr stark beschädigt und somit nur noch wenig gesunde Zahnschubstanz erhalten, kann zum Beispiel Bruchgefahr bestehen. In solchen Fällen wird Ihnen Ihr Zahnarzt eine Keramik- oder Goldrestauration vorschlagen. Dabei kann es sich um ein Inlay,

ein Onlay, ein Overlay oder eine Teilkrone handeln. Diese Begriffe beschreiben die unterschiedliche Ausdehnung des Werkstücks, mit dem der beschädigte Zahn wiederhergestellt wird.

Der Zahnarzt bereitet den Zahn zunächst für die Wiederherstellung vor und nimmt dann in einem aufwendigen Übertragungsverfahren mit einer speziellen Formmasse einen Abdruck. Daraus wird ein Modell der betroffenen Partie hergestellt. Auf der Grundlage des Modells erstellt ein Zahntechniker in einem Labor das Inlay, Onlay, Overlay oder die Teilkrone.

Foto statt Abdruck

In den letzten Jahren hat sich alternativ zu diesem bewährten Verfahren eine moderne Technik etabliert. Beim CAD/CAM-Verfahren wird der präparierte Zahn zunächst mit einer Spezialkamera dreidimensional fotografiert. Der Zahnarzt oder ein Zahntechniker legt dann auf Grundlage der gewonnenen Daten mit einem Computerprogramm Form und Ausmaße des Werkstücks fest, mit dem der Zahn wiederhergestellt werden soll. Dieses wird anschließend maschinell mit einem Diamantbohrer aus einem Keramikblock herausgefräst und kann direkt an oder in den Zahn eingeklebt werden.

Ob zahntechnisches Labor oder CAD/CAM-Verfahren: Indirekte Füllungen und Inlays erfordern einen hohen technischen Aufwand, der mit entsprechenden Kosten verbunden ist.



**Verträglich und unübertroffen
beständig: Goldeinlagefüllungen**

Die Goldeinlagefüllung ist eine über viele Jahrzehnte bewährte Methode, einen Zahndefekt im Seitenzahnbereich wiederherzustellen. Gold ist sehr gut verträglich, sehr gut zu verarbeiten, weist eine sehr gute Passgenauigkeit sowie eine unübertroffene Beständigkeit im Mund auf und hat einen ähnlichen Härtegrad wie die natürliche Zahnhartsubstanz.

Wen es nicht stört, dass das Gold im Mund möglicherweise beim Lachen zu sehen ist, der hat aus funktioneller Sicht die beste Versorgung gewählt: Gold ist hervorragend



geeignet, die natürliche Kaufunktion wiederherzustellen. Heutzutage liegen die Kosten eines Goldinlays in der Regel ungefähr auf gleicher Höhe wie die von Keramikinlays: Zum einen sind die Kosten der Keramik zurückgegangen, zum anderen liegt der Goldpreis derzeit auf einem Rekordhoch.

Vom Zahnarzt gut beraten

In einem ausführlichen Beratungsgespräch entscheiden Sie sich gemeinsam mit Ihrem Zahnarzt für eine Füllungstherapie, die Ihren Wünschen und Vorstellungen gerecht wird. Ihr Zahnarzt informiert Sie, in welchem Umfang die Krankenkasse sich an den Kosten beteiligt. Von ihm oder seiner Mitarbeiterin erhalten Sie je nach Art der Behandlung auch einen Heil- und Kostenplan, der die Arbeits- und Materialkosten für die geplante Arbeit beziffert.

Gesetzlich versicherte Patienten, die eine aufwendigere Füllungstherapie wählen, als von der Krankenkasse übernommen wird, können eine sogenannte Mehrkostenvereinbarung mit ihrem Zahnarzt abschließen. Sie verpflichten sich darin, die Kosten für den bei der Behandlung anfallenden zusätzlichen Aufwand zu übernehmen.

Die Mehrkostenregelung hat einen guten Grund: Aufgabe der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) ist es, die medizinisch notwendige Grundversorgung abzusichern. Diese übernimmt deshalb bei Karies die Kosten einer Füllung mit Amalgam. Der Gesetzgeber hat in der Gebührenordnung für Zahnärzte darüber hinaus auch geregelt, welche Leistungen in welcher Höhe der Patient selbst übernehmen muss.

Dr. Stephan Kranz,

Dr. Uwe Neddermeyer, Dr. Heinz Plümer ■



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.



Heike Hopp, Birgit Kern, Renate Pries und Petra Müllers

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**: Heike Hopp, Birgit Kern, Petra Müllers und Renate Pries nehmen die Fragen zum Thema „Zahnersatz“ in Düsseldorf bei der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein 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.

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.

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.

Bürgerversicherung: Zukunftsperspektive oder Mogelpackung?

Konkurrenz hebt das Niveau

Mehrere Parteien haben angekündigt, im Gesundheitswesen nach der Bundestagswahl eine „Bürgerversicherung“ einführen zu wollen. Zeit für Zähne (ZZ) fragte den stellvertretenden Vorsitzenden der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein Martin Hendges, was die Abschaffung des bisherigen „dualen“ Systems bedeuten würde, in dem die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) und die Private Krankenversicherung (PKV) gemeinsam ein leistungsfähiges Gesundheitssystem tragen.



ZZ: SPD, Grüne und die Linke möchten nach den Bundestagswahlen eine Bürgerversicherung einführen!

Hendges: Die Befürworter der sogenannten „Bürgerversicherung“ haben ein ungeheuer verharmlosendes Schlagwort gefunden. Dahinter verbirgt sich ein äußerst tiefgreifender Eingriff in das deutsche Gesundheitssystem, ein großer Schritt in Richtung Einheitsversicherung.

Gesetzlich Krankenversicherte profitieren vom heutigen System

ZZ: Die Bürgerversicherung soll die Finanzierung der Krankenversicherung nachhaltig sichern.

Hendges: Der angesehene Gesundheitsökonom Prof. Dr. Günter Neubauer ist der Ansicht, dass „das Nebeneinander von GKV und PKV grundsätzlich vernünftig ist“. Er hat erklärt, dass die Bürgerversicherung die wesentlichen Probleme des Gesundheitssystems nicht lösen kann: Unsere Gesellschaft wird immer älter und der medizinische Fortschritt ist – zum Glück! – unaufhaltsam, bringt aber auch immer höhere Kosten mit sich.

ZZ: Welche Argumente sprechen für eine Vereinheitlichung der Krankenversicherung?

Hendges: Ich habe noch kein überzeugendes Argument für die angestrebte Abschaffung bzw. Eingliederung der Privaten Krankenversicherung gehört. Ganz im Gegenteil: Konkurrenz belebt das Geschäft und steigert die Qualität. Der Preis-, Leistungs- und Ideenwettbewerb zwischen GKV und PKV trägt sehr zum hohen Niveau der medizinischen Versorgung in Deutschland bei. Gerade die gesetzlich Krankenversicherten profitieren davon, besonders in der Zahnarztpraxis. Darum sprechen wir Zahnärzte uns für den Erhalt von PKV und GKV als Säulen unseres leistungsstarken Gesundheitswesens aus.

ZZ: Gerade die gesetzlich Krankenversicherten profitieren? Das müssen Sie genauer erklären!

Hendges: Mit den begrenzten Mitteln der GKV, die das Wirtschaftlichkeitsgebot beachten muss, kann der medizinische Fortschritt mit seinen hohen Kosten keinesfalls in vollem Umfang finanziert werden. In Deutschland stehen dennoch allen Patienten modernste Geräte und fortschrittliche Behandlungsmethoden zur Verfügung, weil

in der gleichen Praxis und vom gleichen Zahnarzt sowohl gesetzlich als auch privat Versicherte behandelt werden. Darum beneiden uns Länder mit einem Einheitsystem.

Bürgerversicherung gefährdet Wahlfreiheit

ZZ: Inwiefern wären die gesetzlich Krankenversicherten beim Zahnarzt von der Bürgerversicherung betroffen?

Hendges: Ich fürchte um die heute bestehende Wahlfreiheit in der Zahnmedizin. Wesentliche Voraussetzungen dafür ist das Nebeneinander von privat und gesetzlich. Auch die Mitglieder einer gesetzlichen Krankenkasse können sich jederzeit mit ihrem Zahnarzt für medizinisch sinnvolle Leistungen entscheiden, die nicht im Katalog der GKV enthalten sind.

ZZ: Warum sollte diese Wahlfreiheit mit der Bürgerversicherung wegfallen?

Hendges: In Ländern mit einem Einheitsystem kann man sich zwar meist auch für eine Privatbehandlung entscheiden. Dann muss man aber zu einem speziellen Privat-

arzt oder Privatzahnarzt gehen und alle Kosten selbst tragen. In Deutschland erhält jeder GKV-Versicherte in der Zahnarztpraxis hochwertige medizinisch notwendige Leistungen. Zugleich hat er die Freiheit, darüber hinaus besondere Leistungen privat zu vereinbaren. Dennoch erhält er weiterhin den Zuschuss der Krankenkasse und es gibt genaue Regelungen für die Honorierung. Patienten entscheiden sich ganz individuell etwa für besonders unauffällige, aber auch aufwendigere „weiße“ Füllungen oder für ein komfortables Zahnimplantat. Diesen Freiraum oberhalb der notwendigen Grundversorgung würde eine Bürgerversicherung gefährden.

ZZ: Fürchten Sie nicht einfach nur den Wegfall der Privatpatienten?

Hendges: Nein! Mögliche Einnahmeverluste der Mediziner sollen nach den Plänen von SPD und Grünen durch die neue einheitliche Honorarordnung ausgeglichen werden. Es geht um etwas viel Schwerwiegenderes. Sind alle Gesundheitsleistungen erst einmal ohne Wettbewerb der politisch kontrollierten Gesetzlichen Krankenversicherung unterworfen, droht ein medizinischer Leistungskatalog nach Kassenlage.

ZZ: Die unabhängige Deutsche Gesellschaft für Versicherte und Patienten warnt, in einer Bürgerversicherung könnte die Leistungsschraube über kurz oder lang nach unten gedreht werden.

Hendges: Genau! Die Politik schießt bekanntermaßen ständig auf die Gelder der Sozialkassen. Das hat jüngst wieder einmal die letzte Sanierung des Bundeshaushalts gezeigt. Es irren alle die Politiker, die meinen, sie könnten über die Bürgerversicherung hochwertige medizinische Leistungen zu staatlich verordneten Dumpingpreisen bekommen, ohne den tatsächlichen Aufwand der Praxen zu berücksichtigen. Ganz im Gegenteil

würde die Bürgerversicherung letztendlich eine tatsächliche Zwei-Klassen-Medizin zur Folge haben, von der wir im heutigen System weit entfernt sind. Man braucht in Europa gar nicht einmal allzu weit über unsere Grenze hinauszuschauen, um dafür die entsprechenden erschreckenden Beispiele zu finden.

ZZ: Somit würde die Einführung einer Bürgerversicherung auch die GKV-Versicherten treffen!

Hendges: Richtig! Betroffen wären alle, die es sich nicht leisten können, einen Privatarzt aus eigener Tasche zu bezahlen. Das lehren uns ausländische Einheitssysteme. Außerdem fiele der Anreiz für die GKV weg, in der Angebotsbreite und der Qualität der medizinischen Leistungen mit der PKV mitzuhalten. Die Einheitsversicherung würde, wenn sie denn überhaupt zur Gleichheit führt, die medizinische Versorgung am unteren Rand des heute Üblichen vereinheitlichen.

ZZ: Damit nähme man den Patienten die Möglichkeit, sich für eine hochwertige Medizin besonders zu versichern!

Hendges: Das sehe ich genauso! Gerade die moderne Zahnmedizin bietet sehr oft unterschiedlich aufwendige Therapiemöglichkeiten. Nicht alle können aus Kostengründen von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert werden. Dank unseres freiheitlichen Systems steht den GKV-Patienten in unseren Praxen dennoch das gesamte Leistungsspektrum der modernen Medizin und Zahnmedizin zur Verfügung. Jeder kann sich entsprechend versichern – die einen durch eine private Vollversicherung, die anderen durch eine Zusatzversicherung.

In einer Bürgerversicherung drohen dagegen Einheitsfüllung, Einheitskrone und Einheitsgebiss. Ich bin überzeugt davon: Bei der Bürgerversicherung handelt es sich um eine Mogelpackung, die keine Zukunftsperspektiven bietet.

Bürgerversicherung hört sich gut an, aber ...

Bürgerversicherung hört sich als Schlagwort sehr gut an. Doch müssen die Konsequenzen nicht automatisch auch gut sein. Gleiche Leistung für alle – und doch ist das Budget immer noch beschränkt. Letztlich bedeutet das, dass bei Geldknappheit an der Leistungsschraube gedreht werden könnte. Oder Budgetgrenzen für Ärzte gesenkt werden. Oder eben die Beiträge für die Versicherten steigen.

Das System von privater Versicherung und GKV darf nicht zerschlagen werden, sondern muss angepasst werden an den aktuellen und zukünftigen Bedarf an Finanzmitteln für den Erhalt und Ausbau einer guten Versorgung, Behandlung und Betreuung der Bürger.

Analyse der Deutschen Gesellschaft für Versicherte und Patienten e. V. (DGVP), 11. April 2013

www.dgvp.de

Mit der Dampflokomotive von Tönisvorst zum Hülser Berg

Schluff Schluff ... Schluff .. Schluff . Schluff

Von Mai bis Ende September dampft der Schluff an Sonntagen von Tönisvorst über Krefeld zum schönen Naherholungsgebiet Hülser Berg. *Dr. Uwe Neddermeyer* ■

**Zu gewinnen:
8 Familienkarten
für eine Fahrt mit
„Schluff“
Mehr auf Seite 11**

www.swk.de/freizeit-schluff

Schluff, so wird die historische Dampflokomotive „Graf Bismarck XV“ liebevoll genannt. Der Spitzname spielt auf das zischende Geräusch an, das ähnlich klingt wie ein schlurfender Pantoffel – niederrheinisch „Schluffe“. Oder ist die gemächliche Fahrweise gemeint? Die „Graf Bismarck XV“ wurde 1947/48 in Kassel gebaut und war ursprünglich auf der gleichnamigen Zeche in Gelsenkirchen im Einsatz.

An jedem Sonntag nutzen Hunderte von Fahrgästen die Möglichkeit, mit der 98 8921, so die alte Nummer der Lokomotive, von Tönisvorst über Krefeld zum Naherholungsgebiet Hülser Berg zu fahren. Viele haben ihre Fahrräder im Packwagen untergebracht und setzen den Ausflug auf zwei Rädern fort.

Die Reise mit dem „rollenden Denkmal“ beginnt an der Haltestelle gegenüber dem „Gasthof zum Schluff“ (Bahnstraße 13) in St. Tönis. Zusteigen kann man auch im Krefelder Nordbahnhof und in Hüls. Nach 14 km und gut 50 Minuten erreicht der kleine Zug die Endstation Hülser Berg.



Fahrkarten & Preise

	Erwachsene	Kinder 6–14
Kurzstrecke	3,00 €	3,00 €
Einfache Fahrt	6,00 €	3,00 €
Hin- und Rückfahrt	10,00 €	6,00 €
Familien-Ticket (2 Erw. + beliebig viele eigene Kinder)	24,00 €	

Alle Sonntage von Mai bis 29. September 2013

(erste Abfahrt St. Tönis 11.10 Uhr, letzte Abfahrt Hülser Berg 18.00 Uhr)

Ferienexpress: mittwochs am 31. Juli, 7., 14. und 21. August

Amtsbereich	baltisches Volk	winziger Tropfen	Fluss durch Halle	winzige Menge	▼	▼	bergm.: Kohlenabbaufront	▼	dt. Ex-Profi-boxer (Henry)	Maßeinheit der Atomphysik	▼	Frauenkurzname	41. und 43. US-Präsident	▼	kleiner Flugplatz in Berlin	▼	schnell, schnell!
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	ehem. schwed. Popgruppe	▶	▼	▼	▼	unwichtig	▶	▼	▼	▼	▼
belg. Ardenneheilbad	▶	▼	▼	Vorname der Berben	▶	▼	▼	▼	Mittellosigkeit	▶	▼	▼	▼	▼	Fastnachtsruf	▼	Mensch mit gutem Appetit
Schiene-nweg	▶	▼	▼	▼	▼	▼	dürrtig, knapp	▶	▼	▼	▼	Teil des Schuhs	▶	▼	▼	▼	▼
deutsche Vorsilbe: schnell	▶	<input type="text" value="2"/>	▼	eine der Gezeiten	▶	▼	▼	▼	Beleg	▶	▼	▼	<input type="text" value="5"/>	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	veraltet: Kusine	▼	abge-sondert, extra	▼
Falschmeldung in der Presse	Zünd-schnur	▼	stets	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	<input type="text" value="7"/>	▼	▼
Fels, Schiefer	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	<input type="text" value="1"/>	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	horizontal	Einlegearbeiten	▼	chines. Kaiser (2300 v. Chr.)
Schachfigur	▼	hierher	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Autor von ‚Winnetou‘	▶	▼	▼
eng-lischer Artikel	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Südwind am Gardasee	▶	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	‚heilig‘ in portug. Städtenamen	▶	▼	▼
Land-streit-macht	zwei-seitig	▼	Ab-schir-mung	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Binde-wort
Meeres-bucht	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	<input type="text" value="9"/>	▼	Ort bei Zwolle (NL)	▼	▼	syrischer Staatsmann (Hafis) †	▼	Begriff aus der Klima-technik	▼	▼	organ. Stickstoffverbindung	▼	ge-reimtes Wortspiel	▼	elekt. geladene Teilchen	Männername ein Hohlmaß
gras-artige Sumpfpflanze	nacht-aktives Beuteltier	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Mit-arbeiter	▶	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	Stier-kampf-platz	▼	▼	Greif-vogel	▶	▼	▼	▼	▼	▼	india-nische Kampftrophäe	▼	Ver-brechen	Bewoh-ner e. schweiz. Kantons
Sport-spiel-raum	Rad-mittel-hülse	▼	zum Ritter schlagen	▶	▼	<input type="text" value="3"/>	▼	▼	vorder-asiat. Haupt-stadt	▼	▼	heftiger Fall	▶	▼	▼	▼	<input type="text" value="6"/>
Com-puter-taste	▶	▼	▼	▼	hin und ...	▼	dicht zusam-men	▼	Kuchen her-stellen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	ein Schnell-zug (Abk.)	▼
ital. TV-Sender (Abk.)	▶	▼	▼	Ge-mahlin, Gattin	▶	<input type="text" value="8"/>	▼	▼	▼	▼	▼	brav, folgsam	▶	▼	▼	▼	▼
Zeitungsdauer-bezieher	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Spalt-werk-zeug	▶	▼	▼	▼	Kraftfahr-erorgani-sation (Abk.)	▶	<input type="text" value="4"/>	▼
Vorname des US-Autors Deighton	▶	▼	▼	schlecht	▶	▼	▼	kurz für: zu der	▶	▼	▼	Truthahn	▶	▼	▼	▼	▼



Mitmachen lohnt sich! Zu gewinnen sind 5 x 2 Eintrittskarten für das Musical STARLIGHT EXPRESS

Bitte eine Postkarte mit dem Lösungswort bis zum 15.07.2013 schicken an: KZV Nordrhein Redaktion **Zeit für Zähne** 40181 Düsseldorf

Alle können gewinnen: Bei Angabe der Kunden-PIN **119948** erhalten Sie einen Preisnachlass von 20% für Vorstellungen von Sonntag bis Freitag im Mai und Juni 2013 auf die Vollpreiskarte. **Ticket-Hotline 0211 / 73 44 120** (2,9 Cent/Min. a. d. dt. Festnetz, Mobilfunk maximal 0,42 €/Min.)

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

T +++ LÄUFT +++ LÄUFT +++ LÄUFT +++ LÄU

25
JAHRE

20%

Jubiläumsrabatt

pro Ticket in
PK1 und PK2*

STARLIGHT
EXPRESS

TM © 1984 RUG Ltd.

*Leser der „Zeit für Zähne“ erhalten exklusiv unseren 20% Jubiläumsrabatt auf den Kartenvollpreis. Das Angebot ist gültig für Vorstellungen von Sonntag bis Freitag im Mai und Juni 2013! Außer für Sondervorstellungen am 14.06., 15.06. und 16.06.2013! Nennen Sie bei der Buchung bitte Ihre PIN 119948.

Tickets und Infos unter: 0211- 7344 120

PRÄSENTIERT VON

