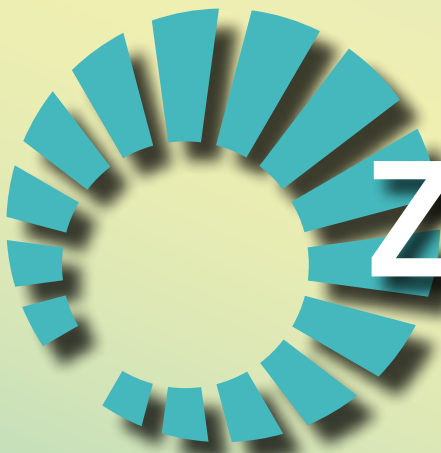


Frühjahr/Sommer 2014



Zeit für Zähne

Patientenzeitschrift zum Mitnehmen

Ob Säugling oder Senior – gesunde Zähne sind lebenswichtig



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

ein Ges buch (Abk.	
rohes Rind- fleisch	
bayr. Männer- kose- name	Op von Vel
Frachtgut	
... und her	
Angehö- riger des niedereren Adels	4

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** *Zahnpflege ist auch bei Kleinkindern wichtig*
Achtung! Schon bei Kleinstkindern zerstört Karies Zähne
- 8** *Tipps für Eltern von Kleinkindern*
Eltern können viel für ihre Kinder tun
- 10** *Geschichten aus*
Doktor Zahntigers Dschungelpraxis
Coco braucht eine Zahnspange
- 11** Malwettbewerb und Gewinnspiel
- 12** *Zahngesund trotz hohem Alter oder Handicap*
Zahnhygiene von Pflegebedürftigen – was Sie als Angehöriger tun können
- 16** *Lebenslange Prävention*
Zahngesundheit für alle Altersgruppen
- 16** *Wissenswertes zur Zahnmedizin*
Fragen und Antworten aus dem Internet
- 17** *Service der KZV Nordrhein*
Ihr Zahnersatz-Berater. Unsere zweite Meinung
- 18** *Wasserbewohner vom Seestern bis zum Hai im SEA LIFE Oberhausen*
Von „zahnlos“ bis zum „Revolvergebiss“
- 19** *Kreuzwortsrätsel*
Musical-Karten zu gewinnen

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@kzvnr.de

Druck und Satz:

ALBERSDRUCK GmbH & Co KG, Düsseldorf

Bildnachweis:

Dr. Uwe Neddermeyer (Seite 2–4, 6, 16)
Petr Zubeck (Doktor Zahntiger, Titel, Seite 2, 10, 11)
proDente e. V. (Seite 5, 6, 9, 12–15)
Fotolia (Titel, Seite 4–9, 17), Ilka Lange (Seite 7)
Sealife (Seite 11, 18)

Besitzdiener, Nämlichkeit, Enterdigung, Gitterzulage ... ?

Wer kann schon Begriffe verstehen wie Besitzdiener, Dezemberfieber, Enterdigung, Gitterzulage, Leibesfruchtpfleger, letale Vergrämung, Nämlichkeit, Personenvereinzelnungsanlage, Überfallsrecht, Vibrationskonto, Zebragesellschaft, wer Kürzel auflösen wie M.d.W.d.G.b. und RkReÜAÜG? Wohl niemand!

All das ist jetzt kein Problem mehr! Das etwas andere Unwörterbuch „Behördisch“ übersetzt verständlich und mit humorvollem Augenzwinkern eine Auswahl skurriler Begriffe aus dem Amts- und Verwaltungsdeutsch.

Raten Sie mit! Was bedeuten wohl folgende Begriffe?

(Auflösungen finden Sie auf Seite 15)

Saugstelle: Mutters Brust? Der Mückenstich? Einstichstelle für Trink- bzw. Saugröhrchen bei Getränkeverpackungen? Weit daneben!

Feindliches Grün: Militärischer Ausdruck für ein Wald- oder Heckengebiet, in dem sich feindliche Kämpfer verbergen können. Vielleicht ist feindliches Grün aber doch eher botanisch zu verstehen? Es meint Unkraut, das sich in öffentlichen Grünanlagen ausbreitet und gesundheitliche Gefahren birgt. Weit gefehlt! Das feindliche Grün findet sich im Straßenverkehr.

Verböserung: Verschlechterung – kennen wir. Verbesserung auch. Aber Verböserung? Kommt das aus dem Kindergarten? „Der Michi ist aber viel böser als ich!“ Nein, es ist Juristendeutsch, das hier Verwirrung stiftet.

Kopfprämie: Geldsumme, die für die Ergreifung einer Person – tot oder lebendig – ausgelobt wird oder für Hinweise, die zur Ergreifung dieser Person führen. Das kennt man aus jedem Western und auch aus Aktenzeichen XY ungelöst. Neuerdings gibt es die Kopfprämie aber nicht nur für gesuchte Verbrecher ...

Auswahl, Abbildungen und viele weitere "Unwörter" finden Sie in:



Langenscheidt:
Unwörterbuch Behördisch
München 2013
ISBN: 978-3-468-73875-3

Liebe Leserin, lieber Leser!



„Zahnärzte schlagen Alarm!“ – „Zu viele Kinder mit Nuckelflaschen-Karies.“ – „Da ist was faul!“ Diese und ähnliche Überschriften waren im Frühjahr in allen Tageszeitungen zu lesen. Wissenschaftliche Studien haben in genauen Zahlen abgebildet, was viele Zahnärzte, gerade natürlich Kollegen, die Kindergärten betreuen, leider immer wieder feststellen müssen: Viel zu viele Säuglinge und Kleinkinder haben heutzutage kariöse Milchzähne. Es zeigt sich, dass besonders Kinder aus Familien betroffen sind, deren Eltern nicht oder nur wenig über Mundhygiene wissen. Und gerade diese Kinder kommen leider gar nicht oder viel zu spät zu uns in die Zahnarztpraxen.

Zu selten oder gar nicht mehr in unsere Praxen kommen auch viele ältere, insbesondere pflegebedürftige Menschen und Menschen mit einer Behinderung. Meist ist der einfache Grund dafür, dass sie dazu nicht mehr alleine imstande sind. Beiden Gruppen, den ganz kleinen Kindern, die von der Nuckelflaschenkaries bedroht sind, und den älteren Menschen und Menschen mit Handicap, widmen wir die beiden Hauptartikel in dieser Ausgabe von **Zeit für Zähne** auf Seite 4 und Seite 12. Dort finden Sie viele Tipps für die Verantwortlichen – bei der ersten Gruppe also für die Eltern, bei der zweiten für Angehörige und Betreuer.

Säuglinge und Kleinkinder sowie Pflegebedürftige und Menschen mit Handicap stehen auch im Mittelpunkt des bundesweiten Programms der deutschen Zahnärzte. Es verfolgt zwei Ziele:

- (1) Die zahnmedizinische Betreuung aller ganz kleinen Kindern zu verbessern und deren Zähne vor der frühkindlichen Karies zu schützen und
- (2) den älteren und pflegebedürftigen Menschen eine adäquate zahnmedizinische Vorsorge, gesunde Zähne und damit mehr Lebensqualität zu ermöglichen. Mehr dazu im Interview auf Seite 16.

Bei allem gebotenen Ernst kommt auch in dieser Ausgabe von **Zeit für Zähne** die Unterhaltung nicht zu kurz. Für unsere kleinen Leser ist eine neue Geschichte aus „Doktor Zahntigers Dschungelpraxis“ gedacht – mit Preisrätsel und Malwettbewerb. Tolle Preise zu gewinnen gibt es auch für Erwachsene beim Kreuzworträtsel auf der vorletzten Seite. Noch mehr Unterhaltung bietet der Bericht über das SEA LIFE Oberhausen.

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!



Achtung! Schon bei Kleinstkindern zerstört Karies Zähne

Schon ganz kleine Kinder (sechs Monate bis drei Jahre) sind von Karies massiv bedroht – sogar stärker als andere Altersgruppen. Dr. Ralf Hausweiler und Dr. Stephan Kranz erklären, was Eltern machen können, damit die Zähne von Anfang an gesund bleiben.

Die Mundgesundheit der Deutschen hat sich in den letzten Jahrzehnten erheblich verbessert! Warum? Weil die Menschen sehr viel mehr durch Vorbeugung für ihre Zähne tun. Kräftig unterstützt werden sie dabei von ihren Zahnärzten.

Leider gibt es noch Ausnahmen: Eine Altersgruppe, die die Zahnärzte nicht oder nur schwer erreichen können, sind Kinder unter drei Jahren. Bislang nehmen nur wenige Eltern ihre ganz kleinen Kinder mit zum Zahnarzt.



ECC – ein neues Wort für das alte Problem Nuckelflaschenkaries

Die ECC (Early Childhood Caries), früher bekannt als Nuckel- oder Saugflaschenkaries, ist in Deutschland nicht zurückgegangen. Deshalb setzen sich die Zahnärzte hierzulande ganz besonders für eine verbesserte Betreuung dieser Altersgruppe ein (mehr im Interview S. 16).

Dr. Stephan Kranz erzählt von einem typischen Fall: „Die Zähne des vierjährigen Jungen waren kaum noch zu erkennen. Wo bei anderen Kindern kleine weiße Perlen glänzen, waren nur unförmige schwarze Stümpfe übrig. Viele Kollegen haben Ähnliches erlebt.

Wir Zahnmediziner kennen die Ursachen: Schon die ganz kleinen Kinder werden mit

Süßigkeiten in falscher Weise ‚verwöhnt‘ und mit süßen Getränken in der Nuckelflasche ruhiggestellt. Durch das dauernde Nuckeln werden die oberen Schneidezähne ständig von süßen Getränken umspült. Leider werden die ersten Zähnchen von manchen Eltern nicht oder nur selten und dann eher nachlässig geputzt.



Bei den betroffenen Kindern sind dann häufig viele Zähne erkrankt. Recht oft sind sogar alle Zähne schwer geschädigt – und das ausgerechnet bei den ganz kleinen Kindern!

Wenn sie dann später endlich zum ersten Mal in unsere Praxen kommen, lässt sich eine umfassende Behandlung, schlimmstenfalls eine Entfernung von Zähnen oft nicht mehr vermeiden.“

Früh an Mundhygiene denken



„Nach der Geburt interessieren sich Mütter besonders stark für Informationen, die die Gesundheit ihrer Babys betreffen. Die Erfahrungen der Hebammen zeigen jedoch, dass die Mütter dabei zu selten an die Mundhygiene denken. Wir wollen daher sowohl die Zahngesundheit der Mutter in der Schwangerschaft als auch die Vorsorge beim Kind zukünftig noch stärker thematisieren.“

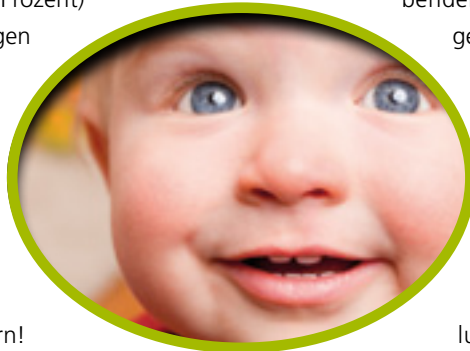
**Susanne Steppat,
Deutscher Hebammenverband**



Schon vor dem ersten Geburtstag zum Zahnarzt

Die Zahlen sprechen für sich: In Deutschland kommen fast alle (94,7 Prozent) der Fünf- bis Sechsjährigen in die Zahnarztpraxis, aber nicht einmal jeder Fünfte (19,7 Prozent) der unter Dreijährigen.

Dr. Ralf Hausweiler erklärt: „Das muss sich ganz entscheidend ändern! Dann kann Karies frühzeitig erkannt, schmerzfrei behandelt und im



Anfangsstadium sogar ausgeheilt werden. Bleibt die Karies unbehandelt, zerstört sie die Zähne. Dann gehen nicht nur die Milchzähne

verloren. Auch die Keime der bleibenden Zähne können geschädigt werden.

Der problemlose Durchbruch der bleibenden Zähne ist gefährdet. Mehr noch: Die normale Entwicklung der Sprache kann bei den betroffenen Kindern gestört sein. Und

die Kleinen sind auch durch ihr Aussehen benachteiligt.

Darum appellieren wir an Sie, liebe Eltern:

- Nutzen Sie das Angebot der Zahnarztpraxen: Nehmen Sie Ihr Kind spätestens mit in die Zahnarztpraxis, wenn das erste Zahnchen durchbricht und bevor das Kind ein Jahr alt ist.
- Kommen Sie danach regelmäßig zweimal jährlich mit Ihrem Kind zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis.

Dr. Ralf Hausweiler, Dr. Stephan Kranz, Dr. Uwe Neddermeyer

Milchzahnkaries ist keine Nebensache



„Milchzahnkaries ist keine Nebensache. Sie ist für die betroffenen Kleinstkinder oft sehr schmerzhaft. Und der frühzeitige Verlust von Milchzähnen beeinträchtigt das Kauvermögen, behindert die Sprachentwicklung und die Entwicklung der bleibenden Zähne. Die Lebensqualität von Kindern und Eltern wird durch die Nuckelflaschenkaries erheblich eingeschränkt.“

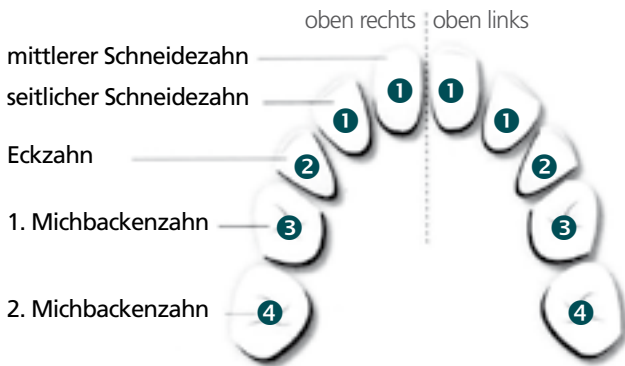
Prof. Dr. Christian Splieth, Universität Greifswald



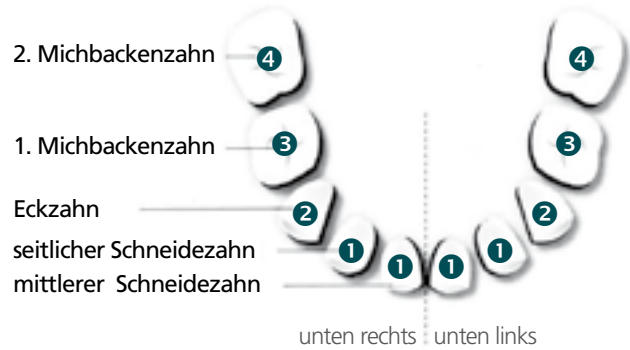
Der Zahnärztliche Kinderpass begleitet die Kinder vom ersten Zahndurchbruch an bis zum Alter von sechs Jahren (mehr auf Seite 9)

Aufbau des Milchgebisses

Milchgebiss Oberkiefer



Milchgebiss Unterkiefer



1	8 Schneidezähne	Abbeißen	6. bis 14. Monat
2	4 Eckzähne	Halten und Zerkleinern	8. bis 24. Monat
3	4 vorderer (1.) Milchbackenzähne	Zermahlen und Vermischen mit dem Speichel	14. bis 18. Monat
4	4 hinterer (2.) Milchbackenzähne	Zermahlen und Vermischen mit dem Speichel	24. bis 30. Monat

Milchzähne sind wichtig für ein gesundes Gebiss



Gesunde Milchzähne tragen entscheidend dazu bei, dass auch die bleibenden Zähne gesund erhalten werden. Einige Milchzähne bleiben bis zum 11. Lebensjahr. Verliert ein Kind sie zu früh, führt das nicht selten zu Fehlstellungen der bleibenden Zähne. Später muss das Kind dann eine Zahnsperre tragen, um die schiefen Zähne zu korrigieren. Karies an Milchzähnen ist außerdem ein günstiger Schlupfwinkel für Bakterien. Diese können dann auch den bleibenden Zähnen schaden, sobald sie durchbrechen.



Tipps für Eltern von Kleinkindern

Eltern können viel für ihre Kinder tun!



Der frühe Besuch in der Zahnarztpraxis reicht nicht aus. Auch zu Hause können Eltern viel tun. Sie müssen es sogar – bis die Schulkinder nach und nach selbst an regelmäßiges Zähneputzen denken. Mit wachsender Geschicklichkeit können ältere Kinder auch eigenständig gründlich putzen.



- **Schon den ersten Zahn putzen!** Mit dem Durchbruch des ersten Milchzahns geht es los: Die Eltern putzen ihrem Kind den Zahn bzw. die Zähne morgens und abends.

In den ersten beiden Lebensjahren sollten die Eltern einmal täglich einen dünnen Film fluoridhaltiger Kinderzahnpaste auf die Zahnbürste geben. Ist das Kind

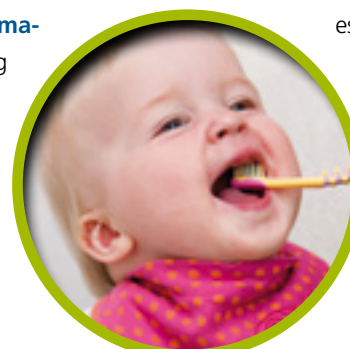
dann zwei Jahre alt, wird zweimal täglich mit einer erbsengroße Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste geputzt. Fluoride sind wichtig, denn sie schützen vor Karies! (Weitere Angaben zur altersgerechten Fluoridmenge finden Sie unter www.zahnaerzte-nr.de.)

- **Alle Zahnflächen systematisch reinigen!** Wichtig ist, dass alle Zahnflächen gereinigt werden. Das dauert zwei bis drei Minuten. Am besten sollten die Zähne dabei

immer in derselben Reihenfolge geputzt werden, z. B. nach der KAI-Systematik: **K**auflächen, **A**ußen, **I**nnen. Ein einfaches Prinzip für Kinder beim Zähneputzen sind kreisende Bewegungen.

- **Geduld mitbringen und nachputzen!**

Ist das Kind zwei Jahre alt, wird es langsam und geduldig an eine selbstständige Zahnpflege herangeführt. Die Eltern sind jedoch noch lange dafür verantwortlich, die Kinderzähne sauber



zu bürsten: Die Botschaft „Eltern putzen Kinderzähne sauber“ gilt bis zu einem Alter von etwa acht Jahren – dann, wenn die Kinder auch schon recht gut schreiben können.

- **Wenn möglich Stillen!** In den ersten sechs Lebensmonaten ist Muttermilch für die Ernährung und das Trinken am besten: Wenn möglich, sollte das Baby gestillt werden.
- **Auf Nuckelflaschen verzichten!** Auf Nuckelflaschen sollte beim gestillten Kind möglichst ganz, bei den übrigen so früh wie möglich verzichtet werden. Die Flasche dient nur der Nahrungsaufnahme oder zum Durstlöschen, nicht zum Nuckeln. Eltern sollten Glasflaschen verwenden, die dem Kind nicht zum Eigengebrauch überlassen werden. Sobald das Kind frei sitzen kann, trinkt es aus dem offenen Becher, es benötigt kein Trink-Lerngefäß.



- **Süßes (und Saures) stark einschränken!** Babys und Kleinkinder sollten Wasser oder ungesüßte Kräutertees trinken. Rohes Gemüse, Obst und Vollkornprodukte zwischen den Hauptmahlzeiten geben. Süßigkeiten, Kekse, Kuchen und auch salzige Snacks mit Zuckergehalt (Chips) sind wie süße Getränke die seltene Ausnahme. Übrigens: Säure-



haltige Lebensmittel (wie saure Bonbons und Fruchtttees) greifen den Zahnschmelz an. Sie weichen ihn kurzfristig sozusagen auf. Darum nach dem „sauren Genuss“ mindestens eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen warten.

- **Den Schnuller weglegen!** Wenn möglich, sollte auf den Nuckel ganz verzichtet werden. Ein Schnuller ist aber dem Daumenlutschen vorzuziehen: Deshalb Daumen lutschende Babys und Kleinkinder ganz früh auf den Schnuller umgewöhnen! Spätestens bis zum zweiten Geburtstag sollte der Schnuller dann wieder abgewöhnt werden. Sonst kann es zu Fehlfunktionen der Zunge und Fehlstellungen der Zähne kommen.

- **Frühzeitig und regelmäßig zum Zahnarzt!** Schon vor dem ersten Geburtstag sollte man mit dem Kind zum ersten Mal zum Zahnarzt gehen. Anschließend kommt das Kind regelmäßig zweimal jährlich zur zahnärztlichen Kontrolle.

Dr. Ralf Hausweiler, Dr. Stephan Kranz,
Dr. Uwe Neddermeyer



Mit dem Zahnärztlichen Kinderpass auf der sicheren Seite

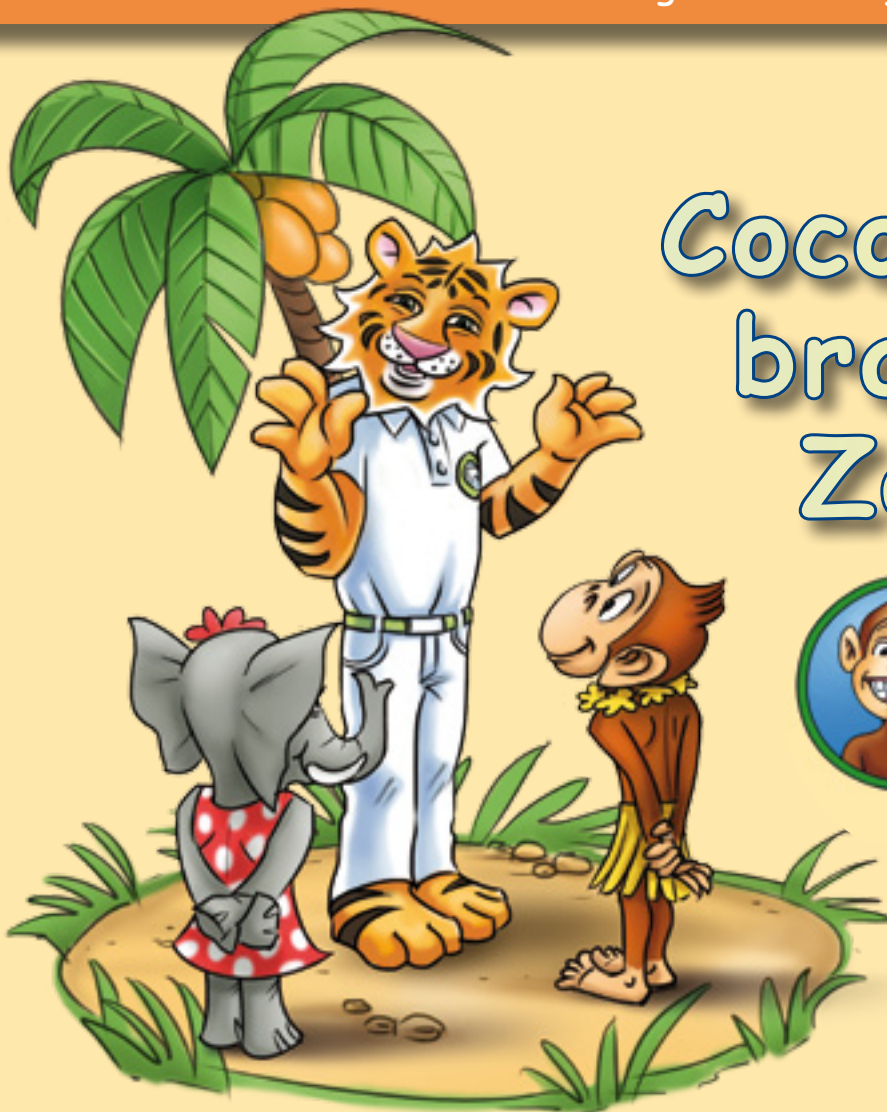
Für alle Eltern, die sich über die Zahngesundheit ihrer Kinder informieren möchten, hat die Kassenzahnärztliche Vereinigung Nordrhein den Zahnärztlichen Kinderpass herausgegeben, der in vielen Zahnarztpraxen erhältlich ist. Darin werden die Termine der regelmäßigen Untersuchungen in der Schwangerschaft und den ersten sechs Jahren genau dokumentiert. Außerdem enthält er eine Fülle von Informationen zur Zahngesundheit von kleinen Kindern.

TIPP: Der Kinderpass enthält auch schon für werdende Mütter Informationen zur Zahngesundheit!



Text und Idee:
Dr. Susanne Schorr

Coco braucht eine Zahnsperre



aufgefallen, dass einige Zähne nicht dort stehen, wo sie sollen? Sie sind verdreht und stehen viel zu eng beieinander. Dazu ragen sie ein bisschen weit aus deinem Mund hervor. Das sieht gar nicht schön aus. Außerdem kannst du so auch nicht richtig beißen."

Elli fragt den Doktor: „Was kann man dagegen tun?“ „Coco braucht eine Zahnsperre“, antwortet Doktor Zahntiger, „mit der die Zähne gerade gestellt werden. Es gibt lustige bunte zum Herausnehmen und solche, die für einige Zeit fest auf die Zähne aufgeklebt werden. So etwas habt ihr sicherlich schon bei anderen Kindern gesehen.“

„Aber ja“, sagt Coco, „Nicki Nilpferd trägt eine grüne Zahnsperre, die echt gut aussieht. Er hat sie fast immer an, weil sie nur im Mund wirkt – und nicht in der Spangendose. Und Ute Orang-Utan hat eine festgeklebte Zahnsperre. Sie

Fröhlich pfeifend betritt Doktor Zahntiger am frühen Morgen seine Dschungelpraxis. „Hallo ihr beiden. Da seid ihr ja wieder“, freut er sich, als er Coco, den kleinen Affen, und Elli, das Elefantemädchen, antrifft. „Hallo, Doktor Zahntiger“, begrüßen ihn die beiden Freunde fröhlich. „Wir kommen mal wieder zum Nachschauen. Hast du Zeit für uns?“

„Aber natürlich. Ihr seid gleich an der Reihe“, erklärt ihnen der Doktor. Gitti Gazelle, Doktor

Zahntigers Sprechstundenhilfe, hat immer ein offenes Ohr für die kleinen Patienten. „Seid ihr aufgeregter?“, fragt sie. „Aber nein“, antwortet Coco sofort, „wir waren schon öfter bei Doktor Zahntiger. Er schaut regelmäßig unsere Zähne nach, ob sie alle gesund sind. Er prüft auch, ob wir uns gut die Zähne putzen.“

Doktor Zahntiger sieht sich zuerst Cocos Zähne an: „Coco, deine Zähne sind alle gesund. Ist dir allerdings schon einmal

Doktor Zahntiger-Gewinnspiel



Einsendeschluss
ist der
15. Juli 2014



muss sich jetzt besondere Mühe beim Zähneputzen geben!"

„Das stimmt“, meint Doktor Zahntiger.

„Ist es schwer, sich an eine Zahnspange zu gewöhnen?“, will Elli noch wissen.
„Aber nein“, beruhigt sie Doktor Zahntiger.
„Ihr werdet schon sehen, bald könnt ihr euch Coco ohne Zahnspange gar nicht mehr vorstellen.“

„Na dann mal los! Ich glaube, ich freue mich schon auf meine Zahnspange“, kichert Coco.

Macht mit! Es warten tolle Preise auf euch!

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

„Habt ihr alles verstanden?“, fragt Gitti Gazelle später die Kinder. Coco wiederholt:

Weil einige meiner Zähne stehen, brauche ich bald eine Wenn ich eine Zahnspange bekomme, muss ich meine Zähne besonders gründlich und die Zahnspange möglichst häufig tragen, weil sie nur im wirkt und nicht in der Spangendose.“

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**



4 Familienkarten für bis zu 5 Personen für einen Besuch im **SEALIFE** (Seite 18)

T-Shirts
„Dr. Zahntiger“

... und viele
Kino-Gutscheine!!!



Zahngesund trotz hohem Alter oder Handicap



Zahnhygiene von Pflegebedürftigen – was Sie als Angehöriger tun können

Pflegebedürftige Menschen benötigen Unterstützung bei der Zahnhygiene.

Um älteren Familienmitgliedern oder Familienangehörigen mit Handicap gezielt helfen zu können, ist es wichtig, die Besonderheiten ihrer Situation genau zu kennen. Dr. Susanne Schorr und Dr. Harald Holzer geben wertvolle Hinweise, worauf zu achten ist.

Gesunde Zähne tragen gerade auch im Alter wesentlich zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei. Aber pflegebedürftige ältere Menschen und Menschen mit Behinderung sind oft nicht in der Lage, für ihre Mundgesundheit selbst zu sorgen. Die Hilfestellung bei der Zahn- und Mundhygiene ist daher eine verantwortungsvolle Aufgabe für die gesamte Familie, bei der ihr Ihr Zahnarzt jederzeit zur Seite steht.

Dabei ist es von zentraler Bedeutung, dass Sie als Angehöriger die besondere Situation der von Ihnen betreuten Familienmitglieder beachten, die auch Auswirkungen auf die Zahn- und Mundhygiene hat. Aufgrund der eingeschränkten Mobilität fällt es Senioren und Menschen mit Handicap deutlich schwerer, ihre Zähne selbstständig zu reinigen. Sie benötigen daher eine regelmäßige Betreuung durch ihre Angehörigen und ihren

Zahnarzt. Hinzu kommt, dass sie häufig Erkrankungen nicht oder erst zu spät wahrnehmen bzw. nicht mitteilen können. Ebenso können bestimmte Verhaltensmuster, eine große Zahl eingenommener Medikamente oder Allgemeinerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus) die Mundgesundheit erheblich beeinträchtigen.



Bei pflegebedürftigen Senioren und Menschen mit Behinderung wirken sich oft folgende Faktoren nachteilig auf die Mundgesundheit aus:

- Ein verringerter Speichelfluss und Mundtrockenheit aufgrund von Medikamenteneinnahme und / oder unzureichender Flüssigkeitsaufnahme hemmen die Selbstreinigung der Zähne und die natürlichen Reparaturmechanismen des Körpers.
- Diabetes mellitus kann indirekt Mundschleimhaut und Zahnhalteapparat gefährden. Umgekehrt kann sich eine Entzündung von Zahnfleisch und Zahnhalteapparat negativ auf einen bestehenden Diabetes auswirken.
- Eine eingeschränkte motorische Geschicklichkeit führt zu einer unzureichenden Zahn- und Mundhygiene.
- Wegen der oft verminderten Sehkraft und einer eingeschränkten Geschmacks- und Geruchswahrnehmung werden Erkrankungen und Hygienedefizite nicht erkannt.
- Ältere Menschen weisen nicht selten eine ausgeprägte Leidensfähigkeit auf. Sie sehen dann in einem schlechten Zustand ihrer Mundgesundheit oft kein Problem, erkennen Erkrankungen im Mundbereich erst gar nicht oder nehmen diese als „normal“ hin. Des Weiteren zeigen sich Senioren häufig noch zufrieden mit ihrem Zahnersatz, wenn dieser längst unzureichend geworden ist und sogar die Mundgesundheit gefährdet.

Was Sie als Angehöriger für die Zahnhygiene von Pflegebedürftigen tun können

Machen Sie sich zunächst einmal ein Bild davon, wie es im Mund des von Ihnen betreuten Familienmitgliedes aussieht. Hat Ihr Angehöriger noch eigene Zähne, dann müssen diese mindestens zweimal am Tag unter Zuhilfenahme von Zahnbürste und Zahnpasta geputzt und die Zahnzwischenräume einmal täglich (am besten abends vor dem Zähneputzen) mit einer Interdentalbürste oder mittels Zahnseide gereinigt werden.

Folgende Tipps erleichtern die tägliche Zahnhygiene – auch für die Betroffenen selbst:

Pflege von eigenen Zähnen

- Spezielle **Seniorenzahnbürsten** haben einen dickeren Griff, der auch Menschen mit Handicap eine sichere Handhabung erleichtern kann.
- Diesen Vorteil besitzen auch **elektrische Zahnbürsten**, die nur noch von Zahn zu Zahn geführt werden müssen.
- Bei Bedarf kann eine **Mundspülung** die Mundhygiene unterstützen.

Denken Sie bitte daran, dass eine sorgfältige Mundhygiene dabei hilft, so viele eigene Zähne wie möglich zu erhalten – jeder erhaltene Zahn ist wertvoll und erhöht den Komfort bei der täglichen Nahrungsaufnahme deutlich!



Ihr Zahnarzt hilft Ihnen bei allen Fragen rund um die Zahn- und Mundgesundheit pflegebedürftiger Senioren oder Menschen mit Behinderung gerne weiter!

Haben Sie Angehörige, die pflegebedürftig sind oder ein Handicap haben, scheuen Sie sich nicht, Ihren Zahnarzt und sein Team nach Zahnpflegetipps und Haus- oder Heimbesuchen zu fragen.



Pflege von festsitzendem und herausnehmbarem Zahnersatz

Werden die noch vorhandenen Zähne durch Zahnersatz ergänzt, dann ist zwischen festsitzendem Zahnersatz (Kronen und Brücken) und herausnehmbarem Zahnersatz (Prothesen oder Teilprothesen) zu unterscheiden.

Festsitzender Zahnersatz

Für festsitzenden Zahnersatz gelten dieselben Pflegetipps wie für eigene Zähne. Bitte beachten Sie, dass bei einer Brücke eine sorgfältige Reinigung sowohl der Pfeilerzähne als auch des Brückengliedes äußerst wichtig ist.

Herausnehmbarer Zahnersatz

Herausnehmbarer Zahnersatz muss täglich herausgenommen und außerhalb des Mundes sorgfältig gepflegt werden. Denn wenn die „Dritten“ nicht gründlich gereinigt werden, bilden sich rasch Ansammlungen von Essensresten und bakterielle Beläge. Dies ist eine Belastung für den Betroffenen und seine Umgebung. Dazu darf man es gar nicht erst kommen lassen, zumal die Reinigung und Pflege von herausnehmbarem Zahnersatz recht einfach ist! Ihr Zahnarzt hilft, wenn Sie mit dem Einsetzen und Herausnehmen oder auch mit der Reinigung der (Teil-) Prothesen Probleme haben. Gerne wird er Ihnen wichtige Pflegetipps geben.



Tipps und Tricks zur Pflege von herausnehmbarem Zahnersatz

- Die Prothese nach jeder Mahlzeit herausnehmen und reinigen.
- Die Reinigung über einer weichen Unterlage oder einem mit Wasser gefüllten Becken durchführen: Wenn die Prothese einmal herunterfällt, kommt es so nicht direkt zu Beschädigungen.
- Eine weiche Bürste oder eine spezielle Prothesenbürste benutzen. Die Prothese nicht mit Zahnpasta reinigen! Zahnpasta kann auf Dauer die Oberfläche anrauen und die Bildung von Belägen begünstigen. Besser sind spezielle sanfte Reinigungsmittel.
- Prothese nach der Reinigung immer gründlich abspülen.
- Gaumen, Zunge und Kieferkämme sanft mit einer weichen Zahnbürste reinigen. Haftmittel können den Sitz einer Zahnprothese verbessern – aber bitte zurückhaltend dosieren!



Einmalhandschuhe eignen sich übrigens gut für den Einsatz bei der Pflege von Zähnen und Zahnersatz. Sie sind im Handel in Hunderter-Packs erhältlich und erleichtern Betreuern und Betreuten den Eingriff in die Intimsphäre der Mundhöhle.

Wichtig ist auch, dass der Pflegebedürftige **regelmäßig ausreichend Flüssigkeit aufnimmt**. Daher sollten in seiner Griffweite stets Getränke bereitstehen und

Sie als Angehöriger darauf achten, dass diese auch in ausreichender Menge getrunken werden.



Ob bei der Pflege eigener Zähne oder von Zahnersatz – in jeden Fall gilt:

Wenn Sie sich nicht sicher sind und Fragen haben, wenden Sie sich an den Zahnarzt Ihres Vertrauens!



Notwendige Behandlungen dürfen auf keinen Fall aufgeschoben werden! Zur Vorbeugung und zur Behandlung von Erkrankungen im Mundbereich kann der Zahnarzt noch viel mehr für Ihren pflegebedürftigen Angehörigen tun:

- Er kennt viele individuelle Pflegetipps.
- Er weiß, in welchen Abständen eine Untersuchung notwendig ist.
- Er kontrolliert und repariert den Zahnersatz.
- Er macht Haus- oder Heimbefuche, wenn der Patient nicht mehr in der Lage sein sollte, seinen Zahnarzt aufzusuchen.

Fazit: Eine gute Zahn- und Mundgesundheit bedeutet ein großes Plus für die Lebensqualität – in jedem Lebensalter. Gesunde eigene Zähne, gesundes Zahnfleisch und funktionierender Zahnersatz bedeuten schmerzfreies Essen und Trinken. Dies sollte keine Frage des Alters oder einer Behinderung sein! Wenn ein Patient aufgrund seines hohen Alters oder seines Handicaps bzw. seiner Pflegebedürftigkeit nicht zum Zahnarzt gehen kann, gibt es immer eine Möglichkeit, dass ein Zahnarzt zum Patienten kommt.

*Dr. Susanne Schorr, Dr. Harald Holzer,
Susanne Krieger*

Was der Zahnarzt des Vertrauens tun kann

Gerade bei immobilen und pflegebedürftigen Menschen kann die zahnärztliche Behandlung schwierig werden und für den Betroffenen eine große Belastung sein. Umso wichtiger sind die Vorbeugung und die frühzeitige Behandlung von Zahn- und Munderkrankungen. Deshalb sollten Sie sich als betreuender Angehöriger mit Ihrem pflegebedürftigen Familienmitglied bei folgenden Anzeichen einer Erkrankung im Mundbereich dringend an den Zahnarzt des Vertrauens wenden:

- **Druckstellen** durch Zahnprothesen
- **Blutungen** des Zahnfleisches
- Schwellungen oder **Berührungsempfindlichkeit** des Zahnfleisches
- Nicht abheilende **Risse** oder **Wunden** im Mund
- **Verfärbungen** an Zähnen oder Schleimhäuten
- **Schmerzen** im Mundraum
- **Beschädigte** oder **schlecht sitzende Prothesen**



Vorsorge und frühzeitige Behandlung sind entscheidend!

Nehmen Sie mit Ihrem Angehörigen regelmäßig zahnärztliche Kontrolluntersuchungen wahr und konsultieren Sie bei den ersten Anzeichen einer Erkrankung im Zahn- und Mundbereich umgehend den Zahnarzt Ihres Vertrauens.



Ältere Menschen besitzen heute immer mehr eigene Zähne. Mit dieser erfreulichen Zunahme der Zahnerhaltung ist andererseits aber eine Zunahme an Erkrankungen des Zahnes (Karies) und des Zahnhalteapparats (Parodontitis) bei Senioren festzustellen.

Auch bei **Menschen mit Behinderungen** sind Karies und Parodontalerkrankungen die Hauptursachen für Zahnverlust. Sowohl bei körperlicher als auch bei geistiger Behinderung leiden Menschen an Einschränkungen, die eine unzureichende Mundpflege bedingen können. Dies hat ein erhöhtes Risiko für Karies und Zahnbettentzündungen zur Folge.



Unwörterbuch „Behördisch“ von Langenscheidt

(Antworten zum Rätsel auf S. 2)

Saugstellen sind offene Gewässer, an denen die Feuerwehr Löschwasser ansaugen kann. Sie müssen ganzjährig wasserführend sein und dürfen im Winter nicht zufrieren.

Feindliches Grün bezeichnet in der Amtssprache den Defekt einer Lichtzeichenanlage (= Ampel), die für mehrere konkurrierende (= sich kreuzende) Fahrrichtungen gleichzeitig Grün anzeigt.

Verböserung besagt, dass ein Verwaltungsakt zum Nachteil dessen geändert werden kann, der einen Einspruch eingelegt hat. Der Einspruchsführer muss auf die Gefahr einer Verböserung hingewiesen werden – und kann ihr durch Rücknahme seines Einspruchs entgehen. Eigentlich könnte man dann von einer Verschlechterung sprechen. Aber das würde ja jeder verstehen.

Kopfprämie: Seit Anfang des 21. Jahrhunderts wird sie als neues Finanzierungsmodell für Krankenversicherungen diskutiert: Pro Kopf wird ein fester Betrag berechnet, unabhängig vom Einkommen.

Zahngesundheit für alle Altersgruppen

Die Zähne werden in Deutschland immer besser, weil immer mehr Menschen regelmäßig zum Zahnarzt gehen und ihre Zähne gut pflegen. Beides können ganz kleine Kinder noch nicht, pflegebedürftige und behinderte Menschen oft nicht mehr leisten. Die Zahnärzte in Deutschland machen sich deshalb für eine bessere Betreuung beider Gruppen stark. Zeit für Zähne (ZZ) fragte Martin Hendges, stellvertretender Vorsitzenden der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein, nach den Vorstellungen der Zahnärzte.



ZZ: Warum sind besondere Programme notwendig, um die Zahngesundheit alter und behinderter Menschen zu verbessern?

Hendges: Deutschland nimmt bei der Zahngesundheit im internationalen Vergleich einen Spitzenplatz ein. Unsere Patienten kommen regelmäßig zur Vorsorge in unsere Zahnarztpraxen. Zuhause werden die Zähne dann nach unseren Anweisungen oder den Tipps des Praxisteamts sinnvoll ge-

pflegt. Beides können viele Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderung nicht mehr selbstständig leisten. Sie brauchen eine besondere Behandlung und ein spezielles Vorsorgeprogramm – das ist unser nächstes Ziel.

ZZ: Was haben die Zahnärzte in Deutschland bislang erreicht?

Hendges: Unser Konzept „Mundgesund trotz Handicap und hohem Alter“ ist bereits

zum Teil umgesetzt. 2013 wurden die Bedingungen verbessert, unter denen pflegebedürftige Patienten individuell auf Anfrage und bei entsprechendem Behandlungsbedarf „Besuch vom Zahnarzt“ bekommen. Ab dem 1. April 2014 besteht jetzt auch die Möglichkeit, dass Zahnärzte mit stationären Pflegeeinrichtungen eine Kooperation schließen und dort alle interessierten pflegebedürftigen Bewohner regelmäßig betreuen.

Fragen und Antworten aus dem Internet (info@kzvnr.de)

Fluoride schützen Zähne

Auf den Zahnpastapackungen wird fast immer auf Fluoride hingewiesen. Was ist davon zu halten?

Fluoride sind Spurenelemente, die der Körper für den Aufbau der Zähne und der Skelettknochen benötigt. Sie sind erwiesenermaßen einer der Hauptgründe für den Rückgang der Karies. Darum sollte man immer eine Zahnpasta mit Fluoriden wählen! Fluoride erhöhen die Widerstandsfähigkeit des Zahnschmelzes und verhindern, dass sich Mineralstoffe aus dem Zahnschmelz lösen, die diesen härten und vor Säuren und Bakterien schützen. Fluoride können sogar

den Einbau von Mineralstoffen (Remineralisation) in den Zahnschmelz fördern, der etwa durch Säuren in sauren Getränken angegriffen wird.

Eltern von Kleinkindern, die Fluoridtabletten bekommen, sollten die Wahl der Zahnpasta mit ihrem Zahnarzt besprechen.

Professionelle Zahnreinigung sinnvoll?

Mein Zahnarzt möchte unbedingt eine Professionelle Zahnreinigung (PZR) bei mir durchführen. Meine Zähne sind aber in Ordnung.

Aus zahnmedizinischer Sicht ist nahezu jedem eine Professionelle Zahnreinigung

(PZR) anzuraten. Denn die Professionelle Zahnreinigung erreicht genau die Stellen an den Zähnen, die bei der häuslichen Mundhygiene gar nicht oder nur schwer erreicht werden, beispielsweise die Zahnzwischenräume. Auch werden Verfärbungen und hartnäckige Beläge entfernt und die Zahnoberflächen abschließend poliert.

Alles dient der Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch. Obwohl die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Zahnreinigung nicht tragen, ist sie dennoch medizinisch unbedingt sinnvoll. Manche Krankenkassen belohnen deshalb die PZR – etwa mit Bonuspunkten.



„Bei den Zwölfjährigen sind wir in der Mundgesundheit Weltspitze, aber bei den Sechsjährigen verläuft die Kariesreduktion deutlich langsamer und auf einem niedrigen Niveau.“

Prof. Dr. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer, 13.9.2013

ZZ: *Anscheinend werden auch Säuglinge und Kleinkinder viel zu selten mit in die Zahnarztpraxis genommen!*

Hendges: In Deutschland kommen zwar fast alle Fünf- bis Sechsjährigen in die Zahnarztpraxis, aber leider nicht einmal ein Fünftel der unter Dreijährigen. Wissenschaftliche Studien ergeben dann auch, dass die Zähne von viel zu vielen Kleinkindern durch frühkindliche Karies geschädigt sind, besonders bei Kindern aus Familien in sozial schwierigen Lebenslagen. Ihre Eltern wissen leider oft zu wenig über Mundhygiene. Auf die Ursachen und die oft wirklich schlimmen Folgen der sogenannten Nuckelflaschenkaries haben wir erfolgreich aufmerksam gemacht und für Schlagzeilen gesorgt wie

„Zahnärzte schlagen Alarm“ oder „Da ist was faul im Mund“.

Gegen Nuckelflaschenkaries – mit der „BARMER“

ZZ: *Wieweit ist das Konzept der Zahnärzte „Frühkindliche Karies vermeiden“ umgesetzt?*

Hendges: Leider stehen die meisten Krankenkassen unseren Vorschlägen bislang eher ablehnend gegenüber! Ich glaube aber, nicht mehr lange. In Nordrhein haben wir schon einen Vertrag mit der BARMER GEK abgeschlossen. Das Zahnvorsorge-Programm dieser sehr großen Krankenkasse steht hier allen versicherten Kindern bereits ab dem Alter von sechs Monaten offen. Stellt der Zahnarzt dann bei einer Untersuchung eine beginnende Karies fest, gibt es eine Frühbehandlung der betroffenen Zähne mit speziellem Fluoridlack, die eine frühe Karies ausheilen kann. Jetzt gilt es, diese frühen zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen bei Krankenkassen und Eltern genauso fest zu etablieren wie die kinderärztlichen (U1 bis U11). Die Kinderärzte sollten darauf

hinweisen, wie wichtig es ist, frühzeitig mit dem Kleinkind zum Zahnarzt zu gehen. Wir möchten das ambitionierte Ziel der Weltgesundheitsorganisation WHO erreichen, dass 80 Prozent der Sechsjährigen im Jahr 2020 ein naturgesundes Gebiss haben.

ZZ: *Wie wird das Problem gelöst, dass die betroffenen Kinder oft gar nicht in die Zahnarztpraxis kommen?*

Hendges: In die Zusammenarbeit mit der BARMER GEK sind auch die Kinderärzte einbezogen. Sie werden die Eltern auffordern, mit ihrem Kind auch frühzeitig einen Zahnarzt aufzusuchen. Bei uns in Nordrhein gibt es zudem schon lange einen Zahnärztlichen Kinderpass (mehr auf Seite 9; die Red.), mit dem Zahnärzte werdende Mütter informieren. Der Zahnärztliche Kinderpass wird den Eltern auch von Hebammen und Kinderärzten überreicht. Die Hebammen unterstützen übrigens unser bundesweites Programm „Frühkindliche Karies vermeiden“.

Early Childhood Caries (ECC) ist die wissenschaftliche Bezeichnung für die frühkindliche Karies, die auch Nuckelflaschenkaries genannt wird.

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.



Heike Hopp, Birgit Kern, Renate Pries und Petra Müllers

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@kzvnr.de zu erreichen.

Wasserbewohner vom Seestern bis zum Hai im SEA LIFE Oberhausen

Von „zahnlos“ bis zum „Revolvergebiss“

Zu gewinnen:
4 Familienkarten
für bis zu 5 Personen
„SEA LIFE“
Mehr auf Seite 11

Der Sonnenblumen-Seestern strahlt in sommerlichen Gelb- und Orangetönen. Er kann mit seinen maximal 24 Armen und einem Durchmesser von über einem Meter eine Geschwindigkeit von bis zu einem Meter



www.sealife.de pro Minute erreichen. Seit diesem Frühjahr kann man ihn im SEA LIFE Oberhausen bewundern. Die Ausstellung „Bucht der Seesterne“ zeigt die ganze Vielfalt dieser „Stachelhäuter“ – mehr als 300 Exemplare. Von ganz nah beobachten kann man auch den Schlangenseestern, der mit seinen 15 cm langen Armen Plankton und Würmer aus dem Wasser filtert. Fast wie ein Kopfkissen sieht der Neuguinea-Kissenseestern aus.

Nicht nur der Haifisch hat Zähne

Auch wenn Seesterne keine Zähne besitzen, ein Bericht über das SEA LIFE Oberhausen passt ideal zu **Zeit für Zähne**. Von den 130 Arten, die in der Unterwasserwelt von den Quellen des Rheins bis in die Tiefen des Atlantiks zu bestaunen sind, haben einige unglaublich scharfe Zähne, natürlich besonders die Piranhas, die im Amazonas-Bereich zu



sehen sind. Aber die Haie können mit ihrem „Revolvergebiss“ mithalten. Verschiedene Haiarten kann man in Oberhausen von einem gläsernen Tunnel „unter dem Meer“ aus beobachten. Ein Glasbodenboot fährt über das sechs Meter tiefe Ozeanbecken mit 1,5 Millionen Litern Wasser. Darin leben auch Meeresschildkröten (mit scharfen Hornschneiden) und der einzige Sägerochen Deutschlands. *Dr. Uwe Neddermeyer* ■

SEA LIFE OBERHAUSEN

Zum Aquarium 1, 46047 Oberhausen (Navi: Amsterdamer Straße)

A42 bis Ausfahrt „Neue Mitte“, dann der Beschilderung folgen
Kostenlose Parkplätze am CentrO in Parkhaus 3 und 4


Täglich 10 bis 18.30 Uhr, Einlass bis 17 Uhr

Tickets 18,95€ (online kann man mindestens 20% sparen)

Kombiticket mit dem LEGOLAND Discovery Center

oder dem Abenteuer Park Oberhausen 25 (alle drei Attraktionen 30€)

Mehr unter www.sealife.de

äußere Form	geschlossener Hausvorbau	elektronische Fühler	ägypt. Gott der Weisheit	Burg am Mittelrhein			Strohunterlage		südostasiatisches Volk	nadelartiges Werkzeug		ein Pflanzentyp	US-Filmschauspieler † (James)		Kleidungsstück		Vorname Newtons												
							natürlicher Kopfschmuck					Trinkbedürfnis				9													
scheues Waldtier				„Killerwal“		6			fester Niederschlag					eine Kiefernart			Teil des Hess. Berglands												
Blütentrieb	1						Schneehütte					Teil der Kirche																	
französisch: Osten				Ader am Handgelenk		7			Volksgruppen betreffend						10														
					<div style="background-color: #ff00ff; padding: 10px; text-align: center;">  <p>Mitmachen lohnt sich! Zu gewinnen sind 5 x 2 Eintrittskarten für DIRTY DANCING – DAS ORIGINAL LIVE ON TOUR.</p> <p>Bitte schicken Sie eine Postkarte bis zum 15.07.2014 an: KZV Nordrhein Redaktion Zeit für Zähne 40181 Düsseldorf</p> <p>Alle können gewinnen: Bei Angabe des Gutscheincodes ZeitZahnDD erhalten Sie einen Preisnachlass von 10% auf die Vollpreiskarte. Gültig für alle Vorstellungen in Deutschland.</p> <p>Buchbar unter: www.eintrittskarten.de oder unter 01805-2001 Festnetz 0,14 €/Min., Mobilfunk max. 0,42 €/Min.</p> </div>																								
erfreut	Landwirt		Adelige im alten Peru																										
hoher türkischer Titel																													
																								Faden	Vormund		japanisches Wappen		
Gemahl		d. „Hauptmann v. Köpenick“																						Roman von Kipling					
erste Frau (A.T.)																								span., italienisch: eins		3			
																								subarktisches Herdentier					
Hauptmasse	landsch.: Hausschuhe		ostgermanisches Volk																								effektvoller Einfall		
ein Gesetzbuch (Abk.)																								begeisterter Anhänger			Nutztierzucht		
rohes Rindfleisch		polizeiliche Kontrollrunde																											
							fester Lehrsatz		Fremdwortteil: zwischen						eisern		Epos von Homer												
bayr. Männerkosenamen		Oper von Verdi		weiche Bettfeder						stehende Gewässer				Auslese der Besten															
Frachtgut							Kälberferment		Kosenamen e. span. Königin		kleines Handmähgerät						musikalischer Halbton												
... und her				motorlos fliegen										Vorname Kästners															
Angehöriger des niederen Adels																	Halbton über a												
Walart				orientalischer Wollstoff					Sprengstoff (Abk.)					Laus-ei															

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

DER ERSTE TANZ... DIE ERSTE LIEBE... DIE BESTE ZEIT DEINES LEBENS



DAS ORIGINAL LIVE ON TOUR
VON ELEANOR BERGSTEIN

Erstmals auf großer Deutschlandtour

23.04.–18.05.2014 BERLIN, ADMIRALSPALAST
16.07.–10.08.2014 KÖLN, MUSICAL DOME
29.10.–23.11.2014 BREMEN, MUSICAL THEATER

26.11.–15.12.2014 MÜNCHEN, KLEINE OLYMPIAHALLE
23.01.–22.02.2015 DÜSSELDORF, CAPITOL THEATER

Sichern Sie sich jetzt

10%
Ermäßigung*

Nennen Sie bei
Ihrer Buchung den
Gutscheincode:

ZeitZahnDD

* Gültig in den Preiskategorien
PK1 – PK4 für alle Vorstellungen
in Deutschland.



Buchbar unter:
www.eintrittskarten.de oder 01805-2001
Festnetz 0,14 €/Min., Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

