

MundRaum

Ihr Patientenmagazin

Gratis
EXEMPLAR
ZUM
MITNEHMEN

FREIHEIT

REZEPT

**Super Bowl
für den Genuss**

TRENDS & AKTUELLES

**Kuhmilch vs.
Pflanzenmilch**

JUNGE LESER

**So packt ihr eure
Schultasche richtig**

goDentis^{DKV}

Ihr Partner für Zahngesundheit
und Kieferorthopädie

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Kinder,

die erste Ausgabe dieses Jahr hat das Motto Freiheit. Wir haben dieses Jahr mit einem ganz neuen Plan begonnen: das Magazin braucht mehr Glanz, ein neues Layout muss her. Diese Freiheit haben wir uns mit dem gesamten Redaktionsteam genommen. Das Motto stand dann auch relativ schnell fest. Dass das Thema Freiheit in den nächsten Wochen nach unserem Redaktionstreffen so ein großes und wichtiges Thema werden wird, konnte sich keiner vorstellen.

Haben Sie auch noch die guten Sportvorsätze im Hinterkopf, die wir so gern auf die Schön-Wetter-Monate verschieben? Fit und sportlich kann man auch zu Hause sein, völlig wetterunabhängig. Wir zeigen Ihnen Hilfsmittel, die super effektiv und wohnzimmertauglich sind. Sie werden sehen: es lohnt sich! Nach einer Runde Wohnzimmer-sport lassen sich Stressmomente wesentlich entspannter ertragen.

Wohlfühlen bedeutet auch gutes Essen, am liebsten gesund und abwechslungsreich. Probieren Sie mal das Bowlrezept auf Seite 11. Der Zutatenliste sind keine Grenzen gesetzt.

Für die jungen Leser ist selbstverständlich auch etwas auf den folgenden Seiten dabei. Schaut mal nach alten Wäscheklammern bei euren Eltern oder Großeltern Ausschau. Wir verraten euch, wie ihr den Klammern einen neuen Look geben könnt. Und für die Schulkinder haben wir Tipps wie der Schulranzen richtig und rückschonend gepackt wird.

Diese und weitere Themen, auch zu schönen und gesunden Zähnen, erwarten Sie auf den nächsten Seiten. Nehmen Sie sich die Freiheit und blättern Sie durch die Seiten, lassen Sie sich von dem ein oder anderen Thema festhalten. Freuen Sie sich auf inspirierende und wissenswerte Inhalte.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund!



Dr. Björn Eggert
Zahnarzt & goDentis-
Geschäftsführer

Dr. Thomas Kiesel
Zahnarzt & goDentis-
Geschäftsführer

12

SPORT UND ZÄHNE

Wir möchten ein paar Ideen vorstellen, wie man zu Hause fit bleibt. Was Zähne mit der Leistungsfähigkeit zu tun haben, verraten wir auch!



8

WÄSCHEKLAMMERN IM NEUEN LOOK

Den Frühling locken und bunte Tiere basteln. Mit Materialien die (fast) jeder zu Hause hat.



11

REZEPT: BOWL

Bei den ganz individuell zusammengestellten Zutaten kommt jeder auf seinen Geschmack.



Inhalt

GESUNDHEIT

4 Befreit lachen

TRENDS UND AKTUELLES

12 Sport und Zähne

14 Kuhmilch vs. Pflanzenmilch – die Qual der Wahl

JUNGE LESER

8 Wäscheklammern im neuen Look

10 So packt ihr die Schultasche richtig

GEWINNSPIEL

7 Bilderbuch

TIPPS UND TRICKS

6 Immer cool bleiben!

REZEPTE

11 Super Bowl für den Genuss

SPRECHSTUNDE

15 Der Patient fragt, der Zahnarzt antwortet

16 Der Zahnärztliche Notdienst

Impressum

Herausgeber:
goDentis
Gesellschaft für
Innovation in der Zahnheilkunde mbH
Scheidweilerstraße 4
50933 Köln
mundraum@godentis.de

Verantwortlich für den Inhalt:
(i.S.d.P.) Dr. Björn Eggert, Dr. Thomas Kiesel

Redaktion:
goDentis GmbH: Kirsten Gregor, Birgit Mauthe,
Claudia Schönherr, Katrin Schütterle,
Stefanie Well

Layout:
Förderturm Agentur,
www.foerderturm-agentur.de

Stand April 2020. Die Artikel mit Gesundheitsthemen dienen ausschließlich der Information. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und geben den Sachstand von April 2020 wieder. Im Fall von gesundheitlichen Beschwerden, einer akuten Erkrankung oder Fragen wenden Sie sich bitte an den Arzt Ihres Vertrauens. Das Magazin „MundRaum“ kann und soll nicht den ärztlichen Rat ersetzen. Die goDentis GmbH haftet nicht für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die wider Erwarten aufgrund der in dieser Publikation enthaltenen Informationen entstanden sind.

Bildquellen:
Titel: shutterstock 1109584670/Mauricio Graiki
S. 4-5: goDentis/R.Rosendahl
S. 6: Freepik/macrovector
S. 7-10: Illustrationen von Freepik
S. 8-9: Deavita.com
S. 10: shutterstock 1480773332/Stenko Vlad
S. 11: shutterstock 587607935/Kilian Oksana
S. 12-13: shutterstock 429519496/bbernard
S. 12-13: Illustrationen von Freepik
S. 14: shutterstock 1364147780/
LightField Studios
S. 15: goDentis
S. 16: Gettyimages/g-stockstudio

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Fragen, die wir gern persönlich beantworten.

Schicken Sie uns eine E-Mail an mundraum@godentis.de

Befreit lachen

Frei sein. Davon träumen viele Menschen. Das Gefühl von Freiheit ist jedoch für alle getrübt, die nicht herzhaft lachen oder selbstbewusst lächeln können. Wege zu mehr Lebensqualität und zu einem befreiten Lachen gibt es viele. Einer führt in die Zahnarztpraxis.

Blaues Meer, ein fast menschenleerer Strand, einen Cocktail in der Hand – das Gefühl von Freiheit. Der Alltag ist weit weg, der Job und die Kollegen auch. Im letzten Sommer war das noch selbstverständlich. Diese Zeiten werden wiederkommen und wir werden sie dann um so intensiver genießen können. Alternativ kann es jetzt auch der schöne Sonnenuntergang beim abendlichen Spaziergang sein. Freiheitsgefühle kennen wir alle – und wir alle sollten sie intensiv genießen. Diesen Moment, dieses Gefühl mit Freunden zu teilen, ist mittlerweile zur Selbstverständlichkeit geworden.

Häufig sind Kiefergelenkerkrankungen Grund oder Begleitfaktor für Kopf- und Rückenschmerzen.

Handy raus, Selfie gemacht und abgeschickt. Aber was, wenn das Selfie-Lächeln nicht perfekt ist? Wenn man sich für seine Zähne schämt, weil sie entweder schief stehen oder eine unangenehme gelbe Färbung haben? Selfies mit geschlossenem Mund sind nur halb so schön. Ein offenes und freundliches Lachen passt besser zu jeder Urlaubsstimmung. Die meisten Menschen fühlen sich mit einem gepflegten, sportlichen und gesunden Körper wohl und somit frei von unangenehmen Blicken. Dazu zählt auch ein strahlendes Lächeln.

Um dieses zu perfektionieren, wagen auch immer mehr Erwachsene den Gang zum Kieferorthopäden. Dabei steht nicht nur der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund. Vielmehr hat die Zahnregulierung im Erwachsenenalter oft auch ästhetische Gründe.

Mit Zahnsperre zum Sport

Für viele Erwachsene eignet sich eine durchsichtige Zahnsperre. „Es gibt mittlerweile Apparaturen, die fast unsichtbar sind. Dadurch hat der Spangenträger nur geringe Beeinträchtigungen beim Aussehen und Sprechen“, sagt Zahnarzt Dr. Björn Eggert. Ein Blick in das Lächeln vieler Mitmenschen gibt ihm recht. Wenn man genau hinschaut, sieht man immer mehr Erwachsene – meist Frauen – mit einer durchsichtigen Schiene.

Gesundheitliche Vorteile

Eine kieferorthopädische Behandlung bringt aber auch gesundheitliche Vorteile. Die Zahnpflege ist etwa bei geradestehenden Zähnen einfacher. Essensreste zwischen den Zähnen lassen sich besser entfernen und bieten so kein Wohlfühlterrain für Bakterien. Neben der Möglichkeit zur besseren Pflege und dem längeren Erhalt der Zähne kann eine Verbesserung der Zahnstellung Kopf- und Rückenschmerzen beheben oder lindern. Häufig sind Kiefergelenkerkrankungen Grund oder Begleitfaktor für Kopf- und Rückenschmerzen. Anzeichen dafür sind etwa Zähneknirschen oder ein Knacken im Kiefer.

Kosten im Blick

Wie hoch die Kosten für eine Zahnregulierung ausfallen, lässt sich pauschal nicht sagen, da jedes Gebiss anders ist. Um keine Überraschung zu erleben, sollte sich jeder Patient im Vorfeld genau informieren. Häufig muss der Patient zumindest Teile der Kosten für Zahnsperre und Co. selbst tragen. Auf Basis des Heil- und Kostenplans entscheidet die gesetzliche Krankenversicherung (GKV), wie hoch der Zuschuss für den Patienten ausfällt. In den meisten Fällen beteiligt sich die GKV bei Erwachsenen nicht. Um nicht allein auf den Kosten sitzen zu bleiben, sollten Patienten über eine private Zahnzusatzversicherung nachdenken. Diese muss aber in der Regel abgeschlossen sein, bevor der Behandlungsbedarf festgestellt wurde – sonst wird kein Geld gezahlt.

Gelbe Zähne müssen nicht sein

Wer mit seiner Zahnfarbe unzufrieden ist, sollte zunächst eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt durchführen lassen. Wenn alle weichen und harten Beläge professionell entfernt wurden, ist die Zahnfarbe meist schon ein bis zwei Nuancen heller.

Wem das nicht reicht, kann sich von seinem Zahnarzt über ein Bleaching beraten lassen. Von Selbstversuchen mit Zitronensaft und Backpulver sollten Betroffene in jedem Fall Abstand nehmen. Das schadet den Zähnen mehr, als es hilft.



Information

Wie auch die Prophylaxe ist das Bleaching eine Zusatzleistung, die der Patient in der Regel selbst zahlen muss. Mittlerweile gibt es einige wenige Zahnzusatzversicherungen, die sowohl die Kosten für die Prophylaxe als auch für ein Bleaching übernehmen.

Immer cool bleiben!

Gönnen Sie Ihrem Kühlschrank doch mal wieder die Freiheit, durchzuatmen. Das schafft Übersicht, Platz für neue Leckereien und vertreibt lästige Keime.

Tipp

Bei unangenehmen Gerüchen, wie z.B. durch reifen Käse, einfach eine Schale mit Kaffeepulver oder eine halbe Zitrone mit etwas Natron mit in den Kühlschrank stellen.



GEFRIERZONE ❄️❄️❄️
Eis, Tiefkühlessen, gefrorenes Gemüse etc.

MÄSSIGE ZONE ❄️
Zubereitete Speisen, Eingemachtes, Kuchen etc.

KÄLTEZONE ❄️❄️❄️
Fleisch, Wurst, Käse, Milchprodukte etc.

FRISCHE ZONE ❄️❄️
Gemüse und Obst

❄️ **TÜR**
Getränke, Soßen, Milch etc.

So geht's am einfachsten

Anstelle eines chemischen Reinigers lieber zu einem natürlichen Mittel wie Essigessenz oder Zitronenwasser greifen. Gemischt wird 1:2 mit warmem Wasser. Wichtig dabei ist auch hierbei das Tragen von Einmalhandschuhe, sonst wird die Haut an den Händen zu sehr gereizt.

Innenwände, Ablagen, Fächer und Dichtungen putzen und anschließend noch mal mit klarem Wasser nachwischen.

Beim Einräumen auf die Kältezonen achten. Am kältesten ist es in den mittleren Fächern. Hier fühlen sich Wurst, Käse und Milchprodukte am

wohlsten. Gemüse und Obst sind unten gut aufgehoben. Südfrüchte wie Mango, Bananen oder Ananas am besten außerhalb des Kühlschranks aufbewahren. Auch Kartoffeln und Zwiebeln gehören hier nicht rein. Sie fühlen sich an dunklen und trockenen Orten, wie dem Keller, am wohlsten.

Die nächsten Seiten sind speziell für alle jungen Leser!

Ihr könnt sie auch heraustrennen und mit nach Hause nehmen.

Gewinnspiel

Gewinnt 2 x 1 Bilderbuch mit dem Titel „Mund auf, Bürste rein, bald sind meine Zähne fein“.

Sendet uns eine E-Mail bis zum 15.06.20 an gewinnspiel@godentis.de mit dem Stichwort: **Blitzblank**



Weitere Bücher zum Vorlesen und Selberlesen verlosen wir auf www.godentis.de

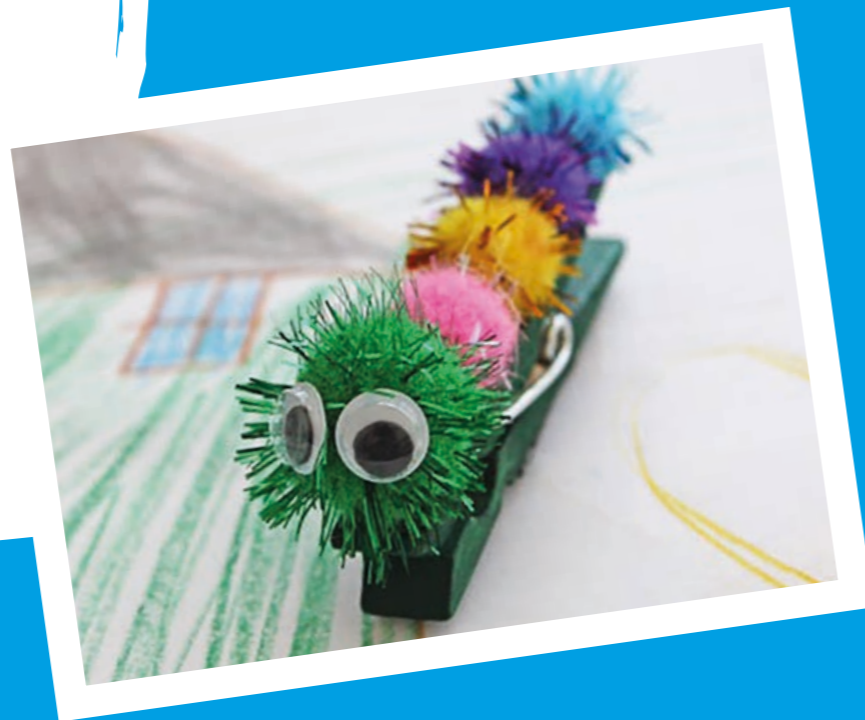
Holzklammern im neuen Look

Den Frühling locken und bunte Tiere basteln.

Die Bastelstunde mit einfach zu besorgendem Material zu Hause bringt Abwechslung!

Material:

- Bunte Pompons in verschiedenen Größen und Farben
- Holzklammern (alte Wäscheklammern)
- Wackelaugen zum Ankleben
- Stifte: Permanent Marker in verschiedenen Farben
- Moosgummi rot (oder Filz)
- Doppelseitige Klebepunkte
- Pfeifenreiniger, schwarz
- Magnete



Raupe

Die Holzklammer mit einem Permanent Marker anmalen.

Dann einen größeren Pompon vorne als Kopf und die kleineren Pompons hintereinander auf die Klammer kleben.

Dann die Wackelaugen auf den großen Pompon kleben.

Magnet-Marienkäfer

Mit dem Permanent Marker die Holzklammer rot anmalen und kleine schwarze Punkte aufmalen.

Aus dem roten Moosgummi einen kleinen Kreis schneiden. Den Kreis in der Mitte durchschneiden mit schwarzen Punkten bemalen und dann als Flügel rechts und links, leicht versetzt auf die Holzklammer kleben.

Der Kopf wird ein kleiner schwarzer Pompon. Darauf zwei Wackelaugen kleben und den Pompon auf die Klammer kleben.

Für die Fühler ein Stück vom Pfeifenreiniger in der Mitte biegen. Die Mitte dann zwischen Kopf und Flügel befestigen.

Den Magneten so von unten auf der Klammer befestigen, dass er auf einer Metallfläche hält.



So packt ihr die Schultasche richtig

Die Familien freuen sich jetzt schon – im Herbst geht die Schule los, die Schulanfänger warten gespannt. Weil das Osterfest nicht im erweiterten Familienkreis stattfinden konnte, planen Viele jetzt schon ein großes Fest im Sommer. Im Vorfeld muss aber die für das zukünftige Schulkind wichtigste Sache geklärt sein: Welcher Schulranzen wird meiner? Tornister, Ranzen, Rucksack – er muss cool aussehen, flexibel und robust sein. Außerdem soll er all das beherbergen, was für einen Schultag nützlich, hilfreich und gut ist. Und er muss passen: zum Rücken, zum Schulweg und zum Kind.

Nur packen, was wirklich mit muss.

Hefte, Bücher, Stifte, Brotdose, Getränk – packt nur die Bücher und Hefte ein, die ihr für die Fächer am nächsten Tag braucht. Wenn ihr könnt, lasst Bücher und Hefte in der Schule, die zuhause nicht benötigt werden.

Den Schulranzen richtig packen ...

Schwere Sachen wie Bücher gehören nach hinten, also möglichst nah am Rücken. Wird das Gewicht des Ranzens nah am Körper getragen, entlastet das den Rücken. Noch mehr Entlastung bringt ein Hüftgurt. Leichte Sachen gehören nach vorne, die Trinkflasche am besten in ein Außenfach.

... und richtig tragen.

Den Ranzen unbedingt gleichmäßig auf dem Rücken tragen. Einseitiges Tragen auf einer Schulter unbedingt vermeiden. Der Tragegriff ist zum Auf- und Abnehmen gedacht. Die Tragegurte immer straff anziehen. So liegt der Ranzen an beiden Schulterblättern gut an. Auch das Tragen will gelernt sein: Leicht vergisst man, dass man mit seinem „Paket auf dem Rücken“ Gegenstände herunterwerfen und Mitmenschen verletzen kann.



REZEPT

Super Bowl für den Genuss

Der gesunde Trend hat nichts mit Sport zu tun. Es handelt sich um frisches Gemüse, Salat und einem Dip in einer runden Schale (Bowl). Bei den ganz individuell zusammengestellten Zutaten kommt jeder auf seinen Geschmack.

Historie

In Asien sind Bowl-Speisen Tradition. Sie enthalten, Fleisch, Gemüse und regionale frische Lebensmittel. Eine Sauce oder Dip rundet das Gericht ab. Buddha Bowl bezeichnet eine volle Schale, die sich leicht nach oben wölbt, ganz so wie der Bauch von einem Buddha.

Sie enthält fünf Lebensmittel Komponenten:

Kohlenhydrate
wie Reis oder Nudeln

Eiweiß
(Bohnen, Fisch oder Fleisch)

Vitamine
(Obst und frisches Gemüse)

Gesunde Fette
aus Samen, Nüssen oder Avocado

Dressing oder Dip

Das großartige an den Bowls ist, dass man sie ganz nach seinem eigenen Geschmack immer wieder neu variieren kann. Der kreativen, kulinarische Freiheit sind keine Grenzen gesetzt.

Wir geben Ihnen heute unsere Empfehlung für eine ausgewogene, saisonale Bowl für eine Person.



Rezept

Salatbasis (ca. 10%)

- Baby-Spinat oder Feldsalat
- Frühlingszwiebeln (nach Geschmack)
- Minze, Koriander oder Basilikum (möglichst frische Kräuter verwenden)
- Kohlenhydrate (ca. 20%)
- Gekochte Süßkartoffeln, Reis, Mais oder Dinkelnudeln

Gemüse (ca. 20%)

- ganz nach Geschmack und Saison. Das Gemüse kann gekocht oder auch roh geschnitten/geraspelt serviert werden:
- Möhren
 - Tomaten (getrocknete Tomaten eignen sich auch sehr gut)
 - Paprika
 - Zucchini
 - Rote Bete

Proteine (ca. 20%)

- Fleisch oder Fisch
- Kichererbsen (vorgekocht im Glas)
- Linsen (gekocht)
- Eier (2 gekochte Eier)
- Edamame

Gesunde Fette (ca. 15%)

- Avocado
- Samen (z.B. Chia oder Sesam)
- Nüsse (z.B. Cashew-Kerne, Walnüsse, Erdnüsse...)

Früchte (ca. 10%)

- Mangos, Äpfel, Birnen oder auch Goji Beeren

Topping (ca. 5%)

- Hummus (leicht aus gekochten Kichererbsen + Sesampaste selber zu machen oder im Glas fertig zu kaufen)
- Feta oder Ziegenkäse
- Sprossen
- Sonnenblumenkerne
- Saft einer halben Limette

Zum Schluss mit einem leichten Dressing aus Erdnuss-, Sesam-, oder Kokosöl abrunden. Würzen je nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Curry, Limettensaft.



Sport und Fitness zu Hause

Gerade jetzt wird uns bewusst wie gut es ist, unabhängig und selbstbestimmt Sport und Fitness zu gestalten, ohne auf ein Fitnessstudio oder ähnliches angewiesen zu sein. Neben Job, Kindern, Haus und Garten darf die körperliche Gesundheit nicht zu kurz kommen. Damit das locker und leicht geht, möchten wir ein paar Ideen vorstellen, die zu Hause gut umsetzbar sind. Und ein Tipp am Rande: Was Zähne mit der Leistungsfähigkeit zu tun haben, verraten wir auch!

Gesundheitstipp: Zähne und Fitness

Sportliche Menschen sind fit und gesund – zumindest auf den ersten Blick. Tatsächlich kann sich schlechte Zahngesundheit auf die Leistungsfähigkeit auswirken.

Erkrankungen im Mundraum können Auswirkungen auf Gelenke und Organe haben., Das heißt aber nicht, dass das immer so sein muss. Es ist aber durchaus sinnvoll, bei Beschwerden oder Nachlassen der Leistungsfähigkeit einen Zahnarzt mit sportzahnmedizinischem Schwerpunkt zu Rate zu ziehen.

Auch abgestorbene Zähne bergen Risiken für den Körper. Sie tun meist nicht weh, sind aber ein Herd für Bakterien, die sich im Knochen ansiedeln. Ein fittes Immunsystem wird mit diesen Bakterien fertig. Ein durch sportliche Anstrengung stark strapaziertes Immunsystem hingegen, schafft es oft nicht, die Bakterien abzuwehren. Diese können sich dann auf der Muskulatur absetzen und für Gelenkentzündungen, Zerrungen oder sogar einen Muskelfaserriss sorgen. Setzen sich die Bakterien auf den Herzmuskel ab, kann das sogar lebensbedrohlich werden.

Schutz vor Problemen im Mundraum bieten eine gute Mundhygiene, professionelle Zahnreinigungen und eine regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt. Der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt sollte also gerade für sportlich aktive Menschen ein fester Termin im Kalender sein. So wird der Körper nicht durch Entzündungen abgelenkt und kann sich voll auf die (Sport-)Leistung konzentrieren.

GYMNASTIKBALL

Ein sehr effizientes Trainingsgerät, welches gleichzeitig auch als Sitzmöglichkeit z.B. am Schreibtisch genutzt werden kann. Sobald man auf dem Gymnastikball sitzt, wird die Rücken- und Bauchmuskulatur in Anspruch genommen. Der Körper muss das Gleichgewicht halten, um auf dem Ball zu bleiben.

KURZHANTEL

Kurzhanteln zählen zu den absoluten Allroundern. Sie ermöglichen nicht nur ein Krafttraining für den ganzen Körper, sie können auch super für diverse Zirkeltrainings eingesetzt werden. Kurzhanteln sind zudem äußerst günstig in der Anschaffung und nehmen kaum Platz weg.



KETTLEBELL

Die Kettlebell, auf Deutsch „Kugelhantel“, kommt aus dem Crossfit-Bereich. Sie ist relativ günstig, nimmt kaum Platz weg und eignet sich perfekt für ein Ganzkörpertraining. Mit der Kettlebell kann besonders effektiv gezielte Explosivität und Schnelkraft trainiert werden. Es gibt sie in zehn fixen Gewichtsklassen, die sich farblich unterscheiden.



SPRINGSEIL

Das wohl günstigste und kleinste Sportgerät für das Ausdauertraining zu Hause. Springen mit dem Seil ist äußerst effektiv. Die Faustregel besagt, dass 10 Minuten Springseiltraining in etwa gleichzusetzen sind mit 30 Minuten Laufen. Mit dem Springseil ist man zudem wetterunabhängig.

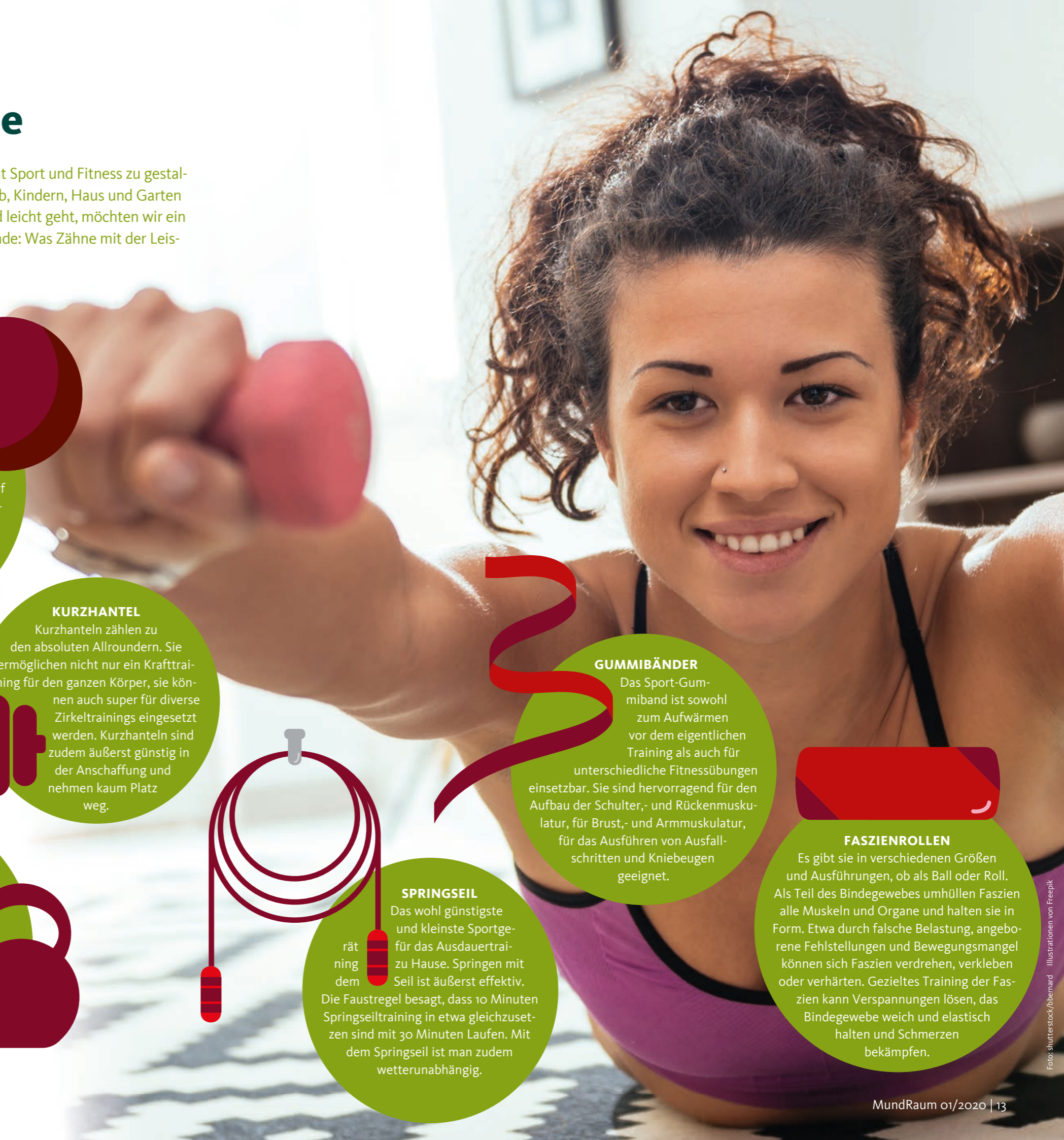


GUMMIBÄNDER

Das Sport-Gummiband ist sowohl zum Aufwärmen vor dem eigentlichen Training als auch für unterschiedliche Fitnessübungen einsetzbar. Sie sind hervorragend für den Aufbau der Schulter-, und Rückenmuskulatur, für Brust-, und Armmuskulatur, für das Ausführen von Ausfallschritten und Kniebeugen geeignet.

FASZIENROLLEN

Es gibt sie in verschiedenen Größen und Ausführungen, ob als Ball oder Roll. Als Teil des Bindegewebes umhüllen Faszien alle Muskeln und Organe und halten sie in Form. Etwa durch falsche Belastung, angeborene Fehlstellungen und Bewegungsmangel können sich Faszien verdrehen, verkleben oder verhärten. Gezieltes Training der Faszien kann Verspannungen lösen, das Bindegewebe weich und elastisch halten und Schmerzen bekämpfen.



Kuhmilch vs. Pflanzenmilch – Die Qual der Wahl

Pflanzenmilch liegt voll im Trend, mit steigender Beliebtheit. Immer mehr Menschen greifen zu einer Alternative zu Kuhmilch.

Kuhmilch-Alternativen

Ein echter Trendsetter ist die Sojamilch, sie liegt auch bei Veganer hoch im Kurs. Aber auch andere Kuhmilch-Alternativen werden immer beliebter. Weitere Pflanzenmilchdrinks wie die Mandel-, Reis- und Hafer sind auch laktose- und glutenfrei. Mit Blick auf die Ökobilanz schneidet der Haferdrink im Vergleich zu Kuhmilch am besten ab. Die Herstellung von Hafermilch hat 70 % weniger Auswirkungen auf die Umwelt und es wird nur zirka 40 % der Energie benötigt.

Die Schaum-Bilanz der Pflanzendrinks

				
Soja lässt sich nicht so gut schäumen	Hafer lässt sich gut schäumen, milder Geschmack	Mandel cremiger Schaum, leicht säuerlicher Geschmack	Reis der Schaum löst sich schnell auf, leicht süßlicher Geschmack	Dinkel lässt sich sehr gut schäumen, schmeckt leicht nach Karamell

5 Gründe warum Pflanzendrinks so beliebt sind:

1. Verträglichkeit
Bei Kuhmilchallergie oder Laktoseintoleranz sind Pflanzendrinks eine echte Alternative.

2. Ernährungsstil
Immer mehr Menschen geben pflanzlicher Ernährung den Vorzug.

3. Trendbewusstsein
Pflanzendrinks sind gerade total angesagt und bieten neue Geschmackserlebnisse.

4. Tierliebe
Das Bewusstsein für Tierhaltung und Tierwohl gewinnt immer stärker an Bedeutung.

5. Umweltbewusstsein
Den persönlichen CO₂-Abdruck zu verringern verfolgen immer mehr Menschen als ihr Ziel.



Der Patient fragt, der Zahnarzt antwortet

Unser Experte Dr. Thomas Kiesel, Zahnarzt für öffentl. Gesundheitswesen und Geschäftsführer der goDentis GmbH beantwortet Ihre Fragen.



bleibt die freie Zahnarztwahl, wenn ich eine Zahnzusatzversicherung habe?

Ja, die Wahl des Zahnarztes bleibt unberührt von der Zahnzusatzversicherung. Das ist in Deutschland sogar gesetzlich festgelegt – Sie haben weiterhin die freie Arztwahl. Informieren Sie sich bei Ihrer Versicherung aber trotzdem: Es gibt Tarife, die eine höhere Erstattung leisten, wenn Sie kooperierende Zahnarztpraxen aufsuchen, z.B. Partnerzahnarztpraxen von goDentis.

Es wird immer wieder von Fissurenversiegelung gesprochen. Was passiert bei solch einer Versiegelung?

Die Versiegelung wird in der Regel bei Kindern durchgeführt, um bleibende Seitenzähne vor einer Karies zu schützen. Gerade in den Rillen und Furchen der großen Backenzähne setzen sich oft kleinste Lebensmittelreste fest, insbesondere Stärke, Süßigkeiten und klebriges Essen. Und wo Reste hängen bleiben, macht der Zahn irgendwann Probleme: Kariesbakterien können sich dort vermehren und greifen den harten Zahnschmelz an. Die Behandlung ist auch noch möglich, wenn schon eine oberflächliche Schmelzkaries besteht. Auch bei Erwachsenen mit erhöhtem Kariesrisiko kann eine Fissurenversiegelung empfohlen werden, wenn die Zähne tiefe Fissuren aufweisen. Die betroffenen Zähne werden gründlich gereinigt und trockengelegt, da die Versiegelung nicht auf feuchtem Untergrund haftet. Anschließend wird der Zahnschmelz oberflächlich mit einem ungefährlichen Gel angeraut, um der Versiegelung genug Haftung zu geben. Dann werden die Fissuren auf den Kauflächen mit einer dünnen Schicht aus speziellem Kunststoff versiegelt, der unter einem fokussierten Licht aushärtet. Danach prüft der Zahnarzt, ob die Kauflächen gut aufeinanderpassen. Zuletzt wird der Zahn poliert und fluoridiert. Die so versiegelten Zähne sind dann vor Kariesbefall geschützt. Wichtig: Bei regelmäßigen Kontrolluntersuchungen wird geprüft, ob der Schutz noch intakt ist oder erneuert werden muss.

Sie haben Fragen?

Senden Sie uns eine E-Mail an: fragdenzahnarzt@godentis.de.

Wir werden sie in einer der nächsten Ausgaben beantworten.

Wie beuge ich einer Parodontitis vor?

Planen Sie regelmäßige Kontrolltermine bei Ihrem Zahnarzt und mindestens zweimal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung ein. Für zu Hause gilt: gründliches Putzen und die Pflege der Zahnzwischenräume mit geeigneten Hilfsmitteln. Die nennt Ihnen Ihr Zahnarzt. Auch die Bakterien auf der Zunge können leicht mit einer Zahnbüste oder einem Zungenschaber gereinigt werden. Tipp: Halten Sie Ihre Zungenspitze zwischen zwei Fingern fest, dass verringert den Würge- reiz während der Reinigung im hinteren Drittel.

Auf www.godentis.de/zahnartzsuche finden Sie qualitätsgeprüfte Zahnärzte in Ihrer Region.

Der Zahnärztliche Notdienst: Im Notfall für Sie da

Wann sind Zahnschmerzen ein Fall für den Zahnärztlichen Notdienst? Der Zahnärztliche Bereitschaftsdienst hilft außerhalb der üblichen Sprechstunden: am Wochenende, nachts und an Feiertagen.

Die Kassenzahnärztlichen Vereinigungen organisieren bundesweit den Zahnärztlichen Bereitschaftsdienst. Der Notdienst hilft, wenn eine unmittelbare Behandlung dringend erforderlich ist:

- **Schmerzen**
z.B. Zahnnervenentzündung
- **Unfallverletzungen**
z.B. Zahnfraktur, Kieferfraktur
- **Nachblutungen**
z.B. nach zahnchirurgischen Eingriffen
- **Fieberhafte Entzündungen**
z.B. bei Kieferabszess

Im Notdienst werden nur unmittelbar dringende Behandlungen durchgeführt. Oft kann die zur Schmerzbeseitigung notwendige Therapie nur begonnen werden. In den folgenden Tagen können weitere Termine in einer Zahnarztpraxis notwendig werden.

Einfache zahnmedizinische Probleme, werden nicht in der Notdienst-Sprechstunde behandelt.

Information

Wer im jeweiligen Bundesland Notdienst hat, ist im Internet nachzulesen:

[www.116117.de/de/
zahnaerztliche-notdienste.php](http://www.116117.de/de/zahnaerztliche-notdienste.php)

Wie erfahre ich, welche Praxis Notdienst hat?

Bisher gibt es keine bundeseinheitliche Rufnummer für den zahnärztlichen Bereitschaftsdienst, dafür kann man über eine Website (siehe Infokasten) nachlesen, wer im jeweiligen Bundesland Notdienst hat.

Kosten

Gesetzlich versicherte Patienten müssen zu einer Schmerzbehandlung gegen Vorlage ihrer Versicherungskarte in der Regel nichts dazu bezahlen. Werden allerdings Zusatzleistungen oder Zahnersatzleistungen erbracht, können für den Patienten Kosten entstehen. Fragen Sie dazu den behandelnden Zahnarzt.