

INFLATION Welche Geldanlage jetzt top ist

Guter Rat

Guter Rat

Nr. 9 • SEPTEMBER 2008 • www.guter-rat.de • Das unabhängige Verbraucher-Magazin

SPARPREIS
1,99€

Eigenbedarf
Die Spielregeln für
Mieter und Vermieter

Pflegefall
Warum die Versorgung
auf der Kippe steht

Energie sparen
IFA aktuell: Was neue
Fernseher bieten

Kleinwagen
Das Rennen um den
Top-Verbrauch



**Nutzen
Sie Ihre
Chancen
vor der
Reform**

**Gute Kasse,
weniger Beitrag**



Lächle doch noch mal

Alles für die Schönheit

Für Zahn-Ästhetik geben wir immer mehr Geld aus. Kritischer Überblick über die neuen Möglichkeiten

Karies entfernen und Löcher füllen – damit geben sich Zahnärzte heute nicht mehr zufrieden. Prophylaxe, funktionelle Aspekte und Ästhetik gewinnen an Raum. »Vor allem die jüngeren Kollegen schauen zunehmend über den Tellerrand«, urteilt der Berliner Zahnarzt Hakan Uzun. Natürlich gibt's auch solche, die es übertreiben. So wurde unlängst ein Zahnarzt zu einer saftigen Geldstrafe verdonnert, weil er außerhalb der Mundhöhle nicht ganz fachgerecht die Nadel angesetzt hatte. Er hatte einer Patientin eine Botox-Spritze verpasst.

Wie Zähne weiß werden

Strahlend weiße Zähne sind der Traum aller. Nicht wirklich durchgesetzt hat sich die Idee vom Do-it-yourself-Bleaching. Hakan Uzun: »Weil den meisten Anwendern ganz offensichtlich die Bleichwirkung der angebotenen Gele und Strips zu schwach ist.« Aggressivere Substanzen, wie sie der Zahnarzt zum Weißeln benutzt, bekommen Laien nicht in die Hand.

Profi-Prophylaxe Uzun und Kollegen wissen das zu schätzen. In dem Maße, wie die Anwender vom Home-Bleaching enttäuscht wurden, pilgerten sie zu den Profis. Zum Beispiel zu Uzun. Der betreibt neben seiner Praxis am noblen Gendarmenmarkt noch ein Zahnkosmetik-Studio – pardon, eine »dental wellness Lounge«. »Oben und unten bleichen kostet bei uns 390 Euro«, verrät einem die »Dentalhygienikerin« – mit einem strahlenden Lächeln, versteht sich.

Auch die klassische professionelle Zahnreinigung hilft schon ein wenig. Sie holt die Bakterien von den Beißerchen und hellt dadurch auch ein wenig auf. Das gilt insbesondere für Raucher und Teetrinker.

Neue Pasten Auch die Zahnpasta-Hersteller schwimmen auf der weißen Welle. Paste, die auch noch weißer macht, gibt es schon für 0,75 Euro (125 ml). Sie kann aber auch 10- bis 20-mal so teuer sein, wie z. B. Rembrandt Plus (50 ml, 12 Euro) belegt. Im Ergebnis kommen sie an das Bleichen nicht heran.



Die Zähne hätte ich gern

Glauben Sie nicht alles, was Sie sehen. Viele Promizähne sind verblendet, den Rest schön die richtige Software

Zähne aufhellen – also das Entfernen von Belegen und Verfärbungen – ist immer Teamwork. Bei der »blend a med complete plus weiß« wirken z. B. Silikatputzkörper, Tenside und Pyrophosphate gemeinsam.

Abrieb Aber man sollte nicht übertreiben, sonst geht's an die Zahnschmelz. Kritisch wird es, wenn man mehrmals täglich mit einer sehr abrasiven Zahnpasta (RDA=Abrieb weit über 40, steht meist auf der Zahnpasta-Tube) putzt, und dazu noch so kräftig, dass sich die Borsten biegen.

Nano-Technik Die besondere Herausforderung ist Zähne schonend zu schärfen. Hier werden raffinierte Technologien erdacht: Silikat-Plättchen, die sich parallel zur Zahnoberfläche ausrichten und darum nicht kratzen, peroxidgefüllte Nanopartikel (swiss dent Nanowhitening) oder jene 1 000 Kunststoffkügelchen, die sich auf der Zahnoberfläche voneinander herschieben (Dr. Liebe Pearls & Dents).

Generell ist Aufhellen nicht schädlich für die Zähne. »Selbst normales Bleichen kann Zahnschmelz nichts anhaben, wohl aber dem Zahnbein«, sagt Dr. Peter Tschoppe von der Berliner Charité. Deshalb brauchen frei liegende Zahnhälse spezielle Bleichmittel, sonst wird das Dentin (Zahnbein) aufgelöst.

Nie wieder bohren

Karies ist heute nicht mehr das große Thema, und die Behandlungsmethoden sind sanft und (fast) schmerzfrei – z. B. mit Cario-solv, wo die Karies mit einer Flüssigkeit angelöst und dann ausgelöffelt wird. Prof. Stefan Zimmer, Uni Düsseldorf: »Diese Methode ersetzt den Bohrer aber allenfalls bei ängstlichen Kindern mit Milchzahnkaries.«

Ozon Das Gas kann die Karies verursachenden Streptococcus-Keime abtöten. Hat

aber die Karies Teile des harten Zahns bereits angeweicht, reicht Desinfizieren nicht mehr aus, die »Pampe« muss entfernt werden. Als Alternative zum Bohrer kommt Ozon bisher nur bei oberflächlicher Wurzelkaries in Betracht, weil man hier beim Bohren immer Gefahr läuft, den Nerv zu treffen. Auch bei Kindern mit Zahnarztphobie hat sich Ozon übrigens bewährt.

Der Laser kommt

Laser Ernsthafte Konkurrenz droht dem Bohrer nur vom Laser. »Löcher behandeln und Karies entfernen, das geht heute auch mit Laser«, sagt Prof. Norbert Gutknecht, Präsident der Gesellschaft für Lasierzahnheilkunde. Kein Vibrieren, kaum Schmerzen, sehr präzise.

Seit 40 Jahren wird Laser in der Zahnheilkunde eingesetzt. Mittlerweile sind zahlreiche Varianten in Gebrauch, denn jedes Gewebe – Zahnhartsubstanz, Schleimhaut oder Knochen – ist anders, braucht eine andere Wellenlänge, die bestimmt die Wirkung auf biologisches Gewebe.

Laser hat in jedem Fall eine große Zukunft, auch weil die Zahnheilkunde heute andere Probleme als früher zu lösen hat. Zahnerhalt (um fast jeden Preis), die ab Mitte 30 jeden Dritten ärgende Parodontitis, nicht zuletzt der Wunsch nach filigraner und ästhetischanspruchsvoller Zahnbehandlung.

Qualifikation Sagen Sie nicht zu jedem Laser gleich Ja. Denn »nicht jeder Zahnarzt hat die nötige Qualifikation«, warnt Prof. Gutknecht. Mit ein paar vom Hersteller gesponserten Stunden ist es nicht getan. Bietet der Zahnarzt an »Das könnten wir auch mit Laser machen«, scheuen Sie sich nicht, nach seiner Qualifikation zu fragen. Hier legt Gutknecht die Messlatte sehr hoch. ▶

▽ LUMINEERS - DIE NEUEN, EXTRADÜNNEN VENEERS

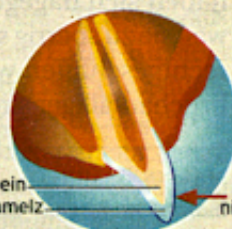
• **Nachgeholfen** Jürgen Vogel ist ein toller Schauspieler. Mit Hollywood dürfte es dennoch schwer werden, bei der Zahnlücke. Wo das große Geld verdient wird, sind Zähne, wie Gott sie schuf, verpönt. Die meisten Promi-Beißer sind also

garantiert keramikverblendet.

• **Lumineers** »Mit denen behandeln Sie das Lächeln«, sagt Zahnarzt Dr. Marcus Nowak über die mit 0,3 mm extra dünne Veneer-Variante. Es gibt nur opaque white

und halbtransparent, also kann man sie kaum auf die persönliche Zahnfarbe abstimmen. Für sie spricht: Da sie dünner sind als normale Veneers, muss weniger Zahn weggeschliffen werden. Das ermöglicht, sie noch auf den Schmelz zu kleben, wo sie besser halten. Alles andere, auch der Preis (ca 800 Euro/Zahn), ist wie bei Veneers

Normale Zahnstruktur bleibt fast erhalten



Bei den Lumineers – dünn wie Kontaktlinsen – ist ein Abschleifen nicht mehr nötig

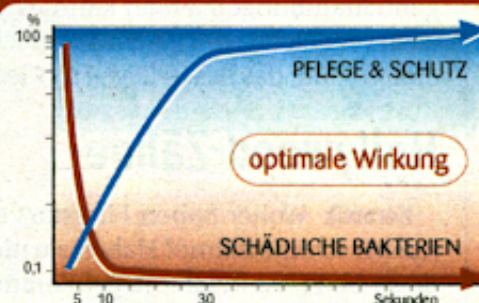
Guter Deal? Lumineers versprechen, dass kaum etwas vom Zahn abgeschliffen werden muss

AJONA®

Medizinisches Zahncremekonzentrat für Zähne, Zahnfleisch und Zunge

AJONA wirkt – das fühlt und schmeckt man.

Alle häufigen Zahn- und Zahnfleischprobleme werden durch schädliche Bakterien verursacht. AJONA wirkt dem intensiv und nachhaltig entgegen und beseitigt die Ursache dieser Probleme, bevor sie entstehen.



AJONA beseitigt bereits nach 10 sec mehr als 99% der schädlichen Bakterien, die Karies, Zahnfleischprobleme und Mundgeruch verursachen.

- antibakterielle Wirkung durch natürliche Inhaltsstoffe
- entzündungshemmende Wirkung, z.B. durch Bisabolol
- remineralisierende Wirkung durch Calcium und Phosphat

Das Ergebnis der Zahnpflege mit AJONA: Gesunde, saubere Zähne, kräftiges Zahnfleisch, reiner Atem und eine lang anhaltende, sehr angenehme Frische im Mund.

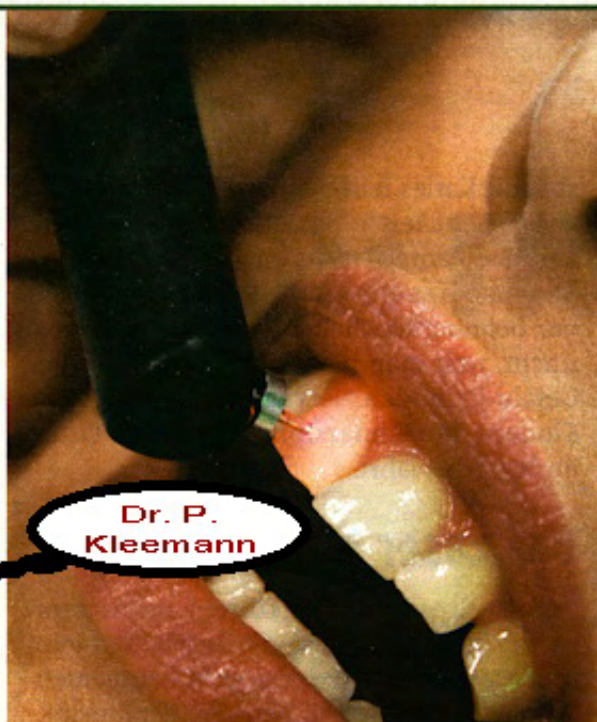


► An Zertifikaten lässt er im Grunde nur das der Gesellschaft für Laserzahnheilkunde gelten. Oder ein Diplom der Uni Aachen, wo er an der Klinik für Zahnerhaltung selbst der Direktor ist. Bei Fragen zu Laserzahnheilkunde oder zertifizierten Zahnärzten unter Tel. 0241/808 81 64 ans Sekretariat der DGL wenden oder bei www.dgl-online.de reinklicken.

Geburtshilfe für Zähne Auch die Kieferorthopäden setzen zunehmend auf den Laserstrahl. Dr. Peter Kleemann nennt seine website sogar www.laserzahnspange.de: »Wir setzen Laser z. B. bei Kindern mit Zahndurchbruchstörungen ein«, so der Zahnarzt aus Dinslaken. Verhilft man dem fehlstehenden Zahn dazu, im richtigen Moment durchzubringen, ordnet er sich – trotz schwieriger Geburt – relativ problemlos in den Zahnbogen ein. Das erspart dem Kind viel Kummer: schräge Zähne, Probleme im Kiefergelenk und der Muskulatur, aufwendige Spangenbehandlungen. »Man kann es ein bisschen vergleichen mit einem Kaiserschnitt bei einem Kind, das falsch liegt«, so Kleemann.

Hollywood-Zähne

Keramik Woher haben Filmstars so überirdisch schöne Zähne? Haben sie nicht. Was da so blitzt, ist in aller Regel Keramik – zu meist Veneers. Das sind im Labor gefertigte Keramikschalen mit einer Dicke von etwa 0,4 Millimetern, mit denen die Zähne (nur



Karies-Entdecker Manchmal ist Karies so versteckt, dass sie selbst dem Zahnarzt entgeht. Der Diagnostik-Laser findet sie trotzdem

an der Außenseite) verblendet werden. Und auch nur die, die man beim Lachen sieht. Auch wenn nicht jeder den Mund so weit aufmacht wie Julia Roberts – Hollywood-Zähne sind teuer, pro Zahn um die 800 Euro plus ein paar Zehntelmillimeter wertvoller Zahnhartsubstanz, die abgeschliffen wird.

Die Materialstärke, die aufgesetzt wird, muss zuvor abgeschliffen werden. Sonst ist der Biss gestört, hängen die Backenzähne in der Luft, geht das Kauen allzu sehr über die Frontzähne.

Kunststoff Statt mit teurer Keramik kann

man seine Zähne aber auch mit preiswerterem Composite (Kunststoff) modellieren lassen. Allerdings schimmert der bei Weitem nicht so schön, und selbst super poliert verfärbt er sich mit der Zeit.

Zähne putzen

Es gibt heute Putztechniken, die die Beläge nahezu komplett beseitigen. Und auch vibrierende Handzahnbürsten, die das Rüttel-Auswischen à la Bass noch einfacher machen. »In der Realität aber schrubben vier von fünf Menschen ihre Zähne horizontal, und das ist falsch«, sagt Prof. Thomas Imfeld, Universitätszahnklinik Zürich. Wenn der Mensch sich nicht ändert, muss sich halt die Technik anpassen.

Zwischenräume Und so kommen die Hersteller dem stoischen Verbraucher zunehmend entgegen. Dr. Best hat z. B. mit einer speziellen Zwischenzahn-Bürste all die Zahnseidemuffel im Blick.

Elektrische Bürsten Elektrische Zahnbürsten sind laut Imfeld nicht per se die bessere Wahl. Nicht dass sie bei der Plaque-Entfernung schlechter wären – im Gegenteil, sie können Handzahnbürsten locker übertreffen. Aber bei elektrischen Zahnbürsten kommt es, mehr noch als bei Handzahnbürsten, auf Details und richtige Technik an. Weil der Bürstenkopf nur halb so groß ist, »ist der Druck höher, die Borsten sind überdies meist kürzer und härter, und elektrische Bürsten werden nicht müde – das erhöht die Gefahr von Putzschäden.« Imfeld, der persönlich Schall-Zahnbürsten bevorzugt, sagt: »Wenn oszillierende elektrische Zahnbürste, dann mit weichen Borsten und einem planen bzw. konkaven Bürstenschnitt« – wie z. B. MicroPulse von OralB.

Zahnersatz aus Keramik

Vollkeramik beim Zahnersatz hat viele Vorteile: kein metallenes Schimmern, keine Zahnfleischirritationen, keine austretenden Ionen. Außerdem braucht es weniger Sitzungen, Zahnbeläge können sich schlechter anheften – und so viel teurer sind Vollkeramiklösungen auch nicht mehr. Die gestiegenen Goldpreise haben dazu geführt, dass der Preisunterschied zwischen Vollkeramik- und keramikverblendeten Metallkonstruktionen bei großen Arbeiten fast aufgehoben ist. Implantate aus Vollkeramik haben sich dagegen noch nicht etabliert – weil sie zu sperrig sind und erst im Mund zu rechtgeschliffen werden können, überdies bruchanfälliger sind. ■

MARTIN BRAUN
martin.braun@guter-rat.de

▽ ZAHNSPANGEN FÜR JEDES ALTER

Lieber Brackets als schiefe Zähne

• **Mode** Die Zeiten, als man sich wegen seiner Spange schämte, sind vorbei. Bei Teenies fast ein Muss, wird sie auch bei Erwachsenen immer populärer. Show-Größen machen es vor. Schöner zu sein ist nicht das einzige Motiv. Es geht auch darum, Problemen zu begegnen, von denen man heute weiß, dass sie aus Zahnfehlstellungen resultieren können: von Migräne bis Zahnfleischschwund.



• **Normal** Die Korrektur von Kiefer- und Zahnfehlstellungen beginnt üblicherweise nach Durchbruch der bleibenden Zähne, unter Ausnutzung natürlicher

Zeigt her Eure Brackets

Pop-Stars wie Gwen Stefanie haben Brackets in der Erwachsenenwelt salonfähig gemacht. Zweite Chance für Zähne in Reih und Glied

Wachstumsschübe. Aber selbst wenn dieser Zeitpunkt verstrichen ist, lässt sich noch was richten. Aber nur an den Zähnen, nicht am Kiefer. Das Alter ist nachrangig, Hauptsache, die Zahnreihen sind noch einigermaßen voll besetzt.

• **Optionen** Statt Metall-Brackets können Erwachsene solche aus Keramik nehmen. Selbst Drähte gibt es zahnfarben. Angeklebt werden Brackets entweder auf der Vorder- oder Rückseite der Zähne. Bei leichteren Fehlstellungen geht auch die herausnehmbare unsichtbare Zahnschienen-Behandlung »invisalign«.