

Die BILD-am-SONNTAG-RATGEBER-REDAKTION  
 Leitung: Michael Quandt Die Spezialisten: Martin Eisenlauer (Multimedia), Holger Karkheck (Reise), Kerstin Quassowsky, Volker Weigl (Medizin), Timo Friedmann (Auto)

Die ganze Woche kostenlos Neuigkeiten aus der BILD-am-SONNTAG-Ratgeber-Redaktion unter [www.twitter.com/BamSRatgeber](http://www.twitter.com/BamSRatgeber) oder neu: [www.facebook.com/bams.ratgeber](http://www.facebook.com/bams.ratgeber)

**ESSEN**  
 Klassiker der Küche: Mangosalat mit Gambas  
 Seite 42



**MODE**  
 Zwei Größen, ein Look  
 Seite 44



**REISE**  
 Fernziele zu Kurzstreckenpreisen  
 Seite 46

**AUTO**  
 Die neue M-Klasse  
 Seite 48



## „Unter zehn Füllungen hatte ich Karies“

**NAME:** Sabine Born, 28, Juristin.  
**VERLAUF:** „Die Schmerzen im rechten oberen Backenzahn fing im Januar 2010 an, wenn ich Süßes aß oder Heißes trank. Nach Tagen schmerzte der Zahn ständig. Die Ärztin stellte beim Röntgen fest: Unter der Kunststoff-Füllung hatte sich Karies gebildet und den Nerv angegriffen.“  
**BEHANDLUNG:** „Die Füllung wurde

entfernt, der Nerv gezogen und der Wurzelkanal mit flüssigem Antibiotikum behandelt. So blieb der Zahn erhalten. Heraus kam auch: Unter neun weiteren Füllungen, die teilweise defekt waren, hatte sich ebenfalls Karies gebildet. Sie wurde überall gründlich entfernt. Dann bekam ich Keramikfüllungen, die sollen laut Ärztin etwas stabiler sein.“

**KOSTEN:** „Ich bin Kassenpatientin. Von den 1800 Euro Behandlungskosten musste ich 800 Euro zahlen.“  
**SITUATION HEUTE:** „Bis jetzt ist alles in Ordnung. Um Karies vorzubeugen, nehme ich zur Reinigung zusätzlich Zahnseide und Zwischenraumbürstchen.“

## „Ich bekomme acht Implantate und fünf Kronen“

**NAME:** Daniel Braun (37), Hoteldirektor.  
**VERLAUF:** „Schon als Teenager hatte ich oft Probleme: Mal war das Zahnfleisch entzündet, dann folgte Karies. Ich schluckte Schmerztabletten, war Dauergast beim Zahnarzt. Vor anderthalb Jahren beschloss ich: Ich lasse mein Gebiss komplett sanieren!“  
**BEHANDLUNG:** „Der Sanierungsplan sieht vor: fünf Kronen und acht Implantate. Für diese wurden kaputte Zähne gezogen, der zurückgebildete Kieferknochen aufgebaut.“  
**KOSTEN:** „Die Behandlung kostet etwa 41 000 Euro. Meine private Kasse erstattet etwa 65 Prozent. Ich zahle 15 000 Euro aus meinen Ersparnissen. Endlich schmerzfrei zu sein, ist es mir wert.“  
**SITUATION HEUTE:** „Sechs Implantate und drei Kronen sind eingesetzt, die restlichen folgen im Juli.“

**41.000,-  
 IMPLANTATE UND KRONEN**

## MEDIZIN

## „Mir wurden vier Weisheitszähne gezogen“

**NAME:** Jan Bartkowiak, 15, Schüler.  
**VERLAUF:** „Drei Jahre trug ich eine Zahnsperre, die meine Zähne erfolgreich gerichtet hat. Anschließend empfahl mir der Kieferorthopäde, ich solle meine vier Weisheitszähne ziehen lassen, damit sie die gerichteten Zähne in meinem engen Kiefer nicht wieder verschieben würden.“

**BEHANDLUNG:** „Die Weisheitszähne lagen im Kieferknochen. Sie konnten deshalb nicht gezogen, sondern mussten herausoperiert werden. Bei der OP unter Vollnarkose wurde erst das Zahnfleisch aufgeschnitten, der Kieferknochen per Ultraschallbohrer abgetragen, dann die Zähne herausgeholt. Nach der OP hatte ich

kaum Schmerzen. Nach einem Tag konnte ich schon Toast essen.“  
**KOSTEN:** „Die Behandlungskosten lagen bei 2200 Euro. Ich bin privat über meine Eltern versichert, sie bekamen 2000 Euro zurück.“  
**SITUATION HEUTE:** „Alles ist verheilt, die Zähne sind gerade geblieben.“

**2.200,-  
 WEISHEITZÄHNE**

## „Beim Schokoladessen spürte ich einen Schmerz im Backenzahn“

**NAME:** Belinda Bendix-Raum, 21, Auszubildende.  
**VERLAUF:** „Als ich vor einem Jahr Schokolade aß, durchzuckte mich plötzlich ein Schmerz, den ich bis dahin nicht kannte. Es tat oben im hinteren rechten Backenzahn fürchterlich weh.“  
**BEHANDLUNG:** „Meine Ärztin fand eine kariöse Stelle an diesem Zahn. Sie röntgte meinen Kiefer, um festzustellen, wie tief die Karies ging. Zum Glück war der Nerv nicht betroffen, sodass eine einfache Füllung ausreichte – die erste in meinem Leben! Bis dahin hatte ich nie Probleme. Ich bekam eine Keramik-Kunststoffmischung. Sie sieht meinen Zähnen sehr ähnlich.“  
**KOSTEN:** „125 Euro. Als Kassenpatientin musste ich 90 Euro selber zahlen.“  
**SITUATION HEUTE:** „Der Zahn tut nicht mehr weh. Ich benutze nun regelmäßig Zahnseide, um Karies vorzubeugen. Schließlich möchte ich weiter unbeschwert Schokolade essen.“

**125,-  
 KARIEN**

**15.000,-  
 IMPLANTATE UND KRONEN**

## „Mein Fehlbiss kostete mich sieben neue Kronen und ein Implantat“

**NAME:** Frank Klein, 54, Diplom-Sportlehrer und Judoka.  
**VERLAUF:** „2007 hatte ich permanent Gelenkschmerzen. In den Schultern, im Rücken, in der Hüfte. Ich konnte nur sehr eingeschränkt Sport treiben. Bei einem Zahnarztbesuch wurde festgestellt: Ich habe einen Fehlbiss! Der Grund dafür waren die Kronen auf den hinteren acht Backenzähnen. Die waren zu niedrig. Dieses falsche Kauen verursachte Schmerzen, die in den ganzen Körper strahlten. Außerdem saßen unter den Kronen Entzündungen, die wehtaten. Eine Parodontitis!“

**BEHANDLUNG:** „Erst wurde der Kiefer elektronisch vermessen, um wie viel die Kronen zu tief sitzen. Dann wurden sieben Kronen durch höher liegende ersetzt. Ein Backenzahn musste durch ein Implantat ausgetauscht werden, hier hatte eine Entzündung den Kieferknochen angegriffen.“  
**KOSTEN:** „Die Behandlung kostete rund 15 000 Euro. Damals war ich Privatpatient und bekam 90 Prozent der Kosten erstattet.“  
**SITUATION HEUTE:** „Seitdem die Kronen richtig sitzen, sind die Schmerzen verschwunden.“

Au Backe, diese fünf Patienten hatten Ärger mit ihren Zähnen. Sie brauchten Füllungen, Kronen, Implantate und am Ende kam die dicke Rechnung. In **BILD** erzählen sie, was ihnen der Schatz im Mund wert ist. Und Experten erklären, wie Sie im Zahnschmerzfall ohne Loch in der Haushaltskasse wieder lächeln können



VON CORDULA POSDORF, KERSTIN QUASSOWSKY UND VOLKER WEINL

**Fünf Tuben Zahnpasta verputzt jeder Deutsche pro Jahr, denn nie waren uns gesunde und vor allem schöne Zähne so wichtig wie heute.** „Vor vielen Jahren war es auf dem Land noch üblich, dass ältere Menschen auffällige Lücken in den Vorderzähnen hatten. Heute ist das nur noch selten“, sagt Dr. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer. Heute lassen 70 Prozent der Deutschen ihre Zähne mindestens einmal pro Jahr kontrollieren – und notfalls umgehend behandeln. Welche Behandlungen am häufigsten vorkommen, und was Patienten draufzahlen müssen, erklären Experten in **BILD** am SONNTAG.  
**Sind Schmerzen immer noch der häufigste Grund für Zahnarztbesuche?**  
 „Nein, zum Glück ist es inzwischen so, dass die Kontrolluntersuchung der häufigste Grund für einen Zahnarztbesuch ist“, sagt Dr. Dietmar Oesterreich. „Viele Erwachsene lassen sich auch gleich untersuchen, wenn ihre Kinder behandelt werden. Schmerzen oder der Wunsch nach Zahnersatz sind aber immer noch häufige Gründe.“

**Welche sind die wichtigsten Behandlungen, wenn Zähne geschädigt sind?**  
 Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln: „Je nach Beschädigung und Anzahl der defekten Zähne sind Füllung, Krone, Brücke oder das Implantat wichtig. Bei großem Zahnverlust muss über eine Teil- oder Vollprothese nachgedacht werden.“  
**Wie kann ein einzelner defekter Zahn gerettet werden?**  
 Dr. Schmidt: „Durch eine Füllung mit Amalgam, das für den Patienten kostenlos ist, da es zur zahnärztlichen Grundversorgung gehört. Alternativen dazu sind Kunststoff, Gold und Keramik. Amalgam hat bei guter Mundhygiene und guter Verarbeitung die gleiche Lebensdauer wie Keramik. Die hat allerdings den Vorteil, dass sie sich farblich besser dem Zahn anpasst und von ihm kaum zu unterscheiden ist. Ist der Zahn aber durch Karies, Frakturen oder eine Wurzelbehandlung so sehr beschädigt, dass er nicht mehr durch eine Füllung ‚geflickt‘ werden kann, kann eine Krone helfen. Dieses Käppchen ist eine Schutzhülle, die durch Zement mit dem abgeschliffenen Zahn verklebt wird.“  
**Und wenn ein einzelner Zahn nicht mehr zu retten ist?**

# Unser teures Lächeln

# So kommt der Schmerz zum Zahn

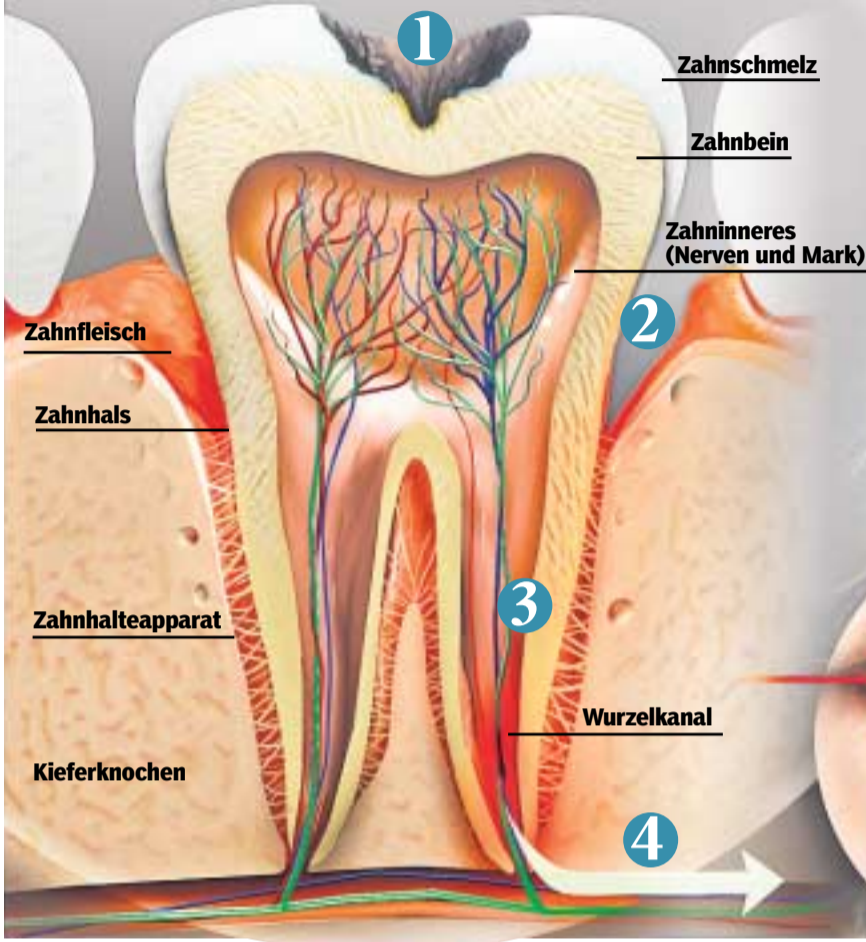
Die Grafik zeigt am Beispiel von Belinda Bendix-Raum (21), die Sie von Seite 39 kennen, drei Hauptursachen von Zahnschmerzen. Der Kölnerin tat plötzlich der letzte Backenzahn vor dem Weisheitszahn im rechten Oberkie-

fer weh. Besonders wenn sie Süßes aß. Die Ursache war Karies mitten auf der Kaufläche. **1** Der Zahnschmelz bildet die Schutzkappe des Zahns. Ist diese Kappe durch Karies (Zahnfäule) beschädigt, kann Kaltes, Warmes, Saures oder

Süßes über Kanäle im Zahnbein die Nerven im Zahnnieren reizen. **2** Wenn als Folge von Zahnfleischrückgang die Zahnhäule freiliegen, können auch hier die Nerven über das Zahnbein durch Kaltes oder Süßes gereizt werden.

**3** Ist der Zahn noch stärker beschädigt (bei Belinda Bendix-Raum war das nicht der Fall) liegen Nerven und Mark im Zahnnieren frei und können sich entzünden, der

Druck im Zahn steigt, was zu heftigen Zahnschmerzen führt. **4** In allen Fällen leiten die Nerven, die im Kiefer verlaufen, das Schmerzsignal über den Trigeminnusnerv (grün) ans Gehirn weiter



**Belinda Bendix-Raum, 21, hatte im vergangenen Jahr zum ersten Mal in ihrem Leben Zahnschmerzen**



Dr. Frank Schwebke ist **DR. SONNTAG**

## Warum bekam ich nach der Kopfschmerztablette rote Flecken?

**Vor vier Wochen bekam ich am Oberkörper große rote Flecken, nachdem ich eine Kopfschmerztablette genommen hatte. Dieser Hautausschlag juckte heftig. Nach etwa vier Stunden verschwand er von allein wieder. Was steckt dahinter?**

*Edith Gürbold, Grevembroich*

Beim juckenden roten Hautausschlag handelt es sich um eine Urtikaria, Nesselsucht genannt. Dabei schüttet der Körper als Reaktion auf einen Außenreiz den Entzündungsstoff Histamin aus. Die Symptome ähneln denen nach Brennnesselkontakt. Die eigentliche Ursache der Histaminausschüttung ist nicht bekannt, es ist aber keine Allergie. Mögliche Auslöser sind histaminhaltige Nahrungsmittel wie Käse, Rotwein, ferner Zitrusfrüchte, Antibiotika und Schmerzmittel mit dem Inhaltsstoff Acetylsalicylsäure - wie Sie ihn vermutlich genommen haben. Eine Nesselsucht ist (bis auf eine extrem seltene Sonderform) nicht gefährlich und klingt ohne Therapie ab. Sollte bei Ihnen die Urtikaria wiederholt auftreten, können Histaminblockierende Medikamente (Antihistaminika) die Beschwerden lindern. Ein Dermatologe oder Allergologe sollte prüfen, ob Sie bestimmte Nahrungsmittel oder Tabletten meiden müssen und ob Sie Antihistaminika vorbeugend nehmen sollten.

Haben Sie Fragen? Dann senden Sie eine E-Mail an: [frank.schwebke@bams.de](mailto:frank.schwebke@bams.de)

### FORTSETZUNG VON SEITE 39

Dr. Schmidt: „Dann kommen eine Brücke oder ein Implantat infrage.“

#### Wann macht eine Brücke Sinn, wann ein Implantat?

Dr. Schmidt: „Sind rechts und links noch zwei Zähne vorhanden, kann eine Brücke eingesetzt werden. Die wird mit zwei Ankerkronen auf den Nachbarzähnen befestigt. Der Vorteil ist die relativ kurze Behandlungsdauer von zwei bis drei Sitzungen im Abstand einer Woche. Der Nachteil: Die meist nicht vorgeschädigten Nachbarzähne müssen beschliffen werden. Anders bei einem Implantat. Hier wird eine Titanschraube in die Lücke gesetzt. So wird ein neuer ‚Zahn‘ gewonnen, der Knochen im Bereich des fehlenden Zahnes bleibt erhalten. Bis alles eingeeilt ist, vergehen allerdings rund sechs Monate. Ein weiterer Nachteil sind die höheren Kosten.“

#### Wie viel kosten die verschiedenen Zahnersatz-Arten?

Dr. Oesterreich: „Das muss für jeden einzelnen Fall berechnet werden und hängt vor allem vom Behandlungsort im Mund ab, also ob es sich um einen Frontzahn, einen Eckzahn oder einen Backenzahn handelt; und natürlich vom verwendeten Material. Auch die Preise bei verschiedenen Zahnärzten können variieren. Grundsätzlich ist es so, dass es für jeden zahnmedizinischen Befund eine Standardbehandlung gibt. Von deren Kosten zahlt die Kasse mindestens 50 Prozent. Das ist der Festzuschuss. Den Rest trägt der Patient durch seinen Eigenanteil selbst. Zusätzliche Kosten durch aufwendigeren Zahnersatz muss der Patient selbst zahlen.“

#### Können Sie Kosten für Behandlungsbeispiele nennen?

Dr. Schmidt: „Für den Kassenpatienten fällt für eine Keramikfüllung ein Eigenanteil von etwa 40 bis 140 Euro pro Füllung an, je nach Größe des Zahndefektes. Privatpatienten bekommen den höheren Kostenaufwand, der durch aufwendigeres Verarbeiten und höhere Materialkosten entsteht, in der Regel erstattet.“

#### Was kosten Brücken und Implantate?

Dr. Schmidt: „Eine Brücke komplett silberfarben kostet etwa 1200 Euro und in Vollkeramik etwa 2200 Euro. Ein Implantat mit Krone kostet etwa 2500 Euro.“

#### Kann man mit einem Bonusheft immer noch sparen?

Dr. Oesterreich: „Ja. Wer damit nachweist, dass er in den vergangenen fünf Jahren regelmäßig beim Zahnarzt war, erhält einen um 20 Prozent höheren Zuschuss. Bei zehn Jahren sogar 30 Prozent.“

#### Wenn gleich mehrere Zähne erneuert werden müssen, können schnell mehrere Tausend Euro zusammenkommen. Braucht jeder eine Zahnzusatzversicherung?

Dr. Oesterreich: „Nein, das hängt sehr von den persönlichen Prioritäten ab. Für jemanden, dem seine äußere Erscheinung sehr wichtig ist und der weiß, dass er seine Zähne im Schadensfall hochwertig sanieren will, kann so eine Versicherung sinnvoll sein.“ Die Kosten betragen je nach Alter und Leistungsumfang in der Regel zwischen zehn und 40 Euro monatlich.

#### Was sollte man bei Zahnzusatzversicherungen beachten?

Dr. Oesterreich: „Versicherungen zahlen meist erst vollständig nach einer Sperrfrist von einigen Jahren. Wer schon beschädigte Zähne hat, kann sich nicht zwei Monate nach Vertragsabschluss die Zahn-sanierung zahlen lassen. Viele

Versicherungen lassen vor Abschluss den Zustand der Zähne kontrollieren. Zudem werden selten die gesamten Kosten für Zahnersatz übernommen. Es lohnt sich, das Kleingedruckte zu lesen. Schauen Sie genau hin, dass Sie nur die für Sie wichtigen Leistungen versichern lassen und nicht mit einem Kombivertrag, ohne es zu wollen, auch Brille oder Akupunktur abdecken.“

#### Muss der Patient beim Zahnarzt auch zahlen, wenn er gar keinen Zahnersatz will, wie zum Beispiel beim Ziehen von Weisheitszähnen?

Dr. Oesterreich: „Normalerweise nicht. Die Kasse übernimmt die

Kosten für die Zahnextraktion und die örtliche Betäubung. Will der Patient aber eine Vollnarkose oder hat sonstige Wünsche, wie etwa eine Hypnose, muss er dafür auch selbst zahlen.“

#### Und was sollte man tun, damit der Zahnarzt nie zu Bohrer oder Zange greift?

Dr. Schmidt: „Wichtig ist eine gründliche und regelmäßige Zahnpflege. Zu der gehören neben dem Putzen Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen, zucker- und säurearme Ernährung und natürlich die regelmäßige Kontrolluntersuchung. Die kostet den Patienten übrigens nichts, noch nicht mal die Praxisgebühr.“

## Ich musste zum Bleaching, weil ich zu viel Apfelsaft trank

**Für 85 Prozent der Deutschen gehört ein strahlend weißes Lächeln zu einem perfekten Erscheinungsbild, so eine Umfrage.** Doch was tun, wenn die Zähne nicht (mehr) weiß strahlen wollen? Mario Josten (24) hat diese Erfahrung gemacht: „Ich trinke seit Jahren viel Apfelsaft und Energie-

drinks, auf Dauer habe ich davon gelbliche Zähne bekommen. Das hat mich sehr gestört.“ So sehr, dass sich der Rennfahrer aus Hückelhoven (bei Düsseldorf) vor drei Jahren für ein Bleaching beim Zahnarzt entschieden hat. „Erst

wurde eine Kunststoffschiene für den Ober- und Unterkiefer angefertigt. Dann hat mir der Zahnarzt ein Weißmacher-Gel mit dem Wirkstoff Wasserperoxid (in einer Konzentration von 15 %) mitgegeben. Das Gel füllte ich abends in die Schiene, trug sie nachts acht Stunden lang. Am nächsten Morgen waren die Zähne um 75 Prozent heller als vorher, das sah klasse aus!“ Für die Aufhellung zahlte Mario Josten 500 Euro, hat sie bereits ein weiteres Mal bleachen lassen.



**Mario Josten hat vor drei Jahren das erste Mal seine Zähne weißen lassen. Dazu nötig: eine Spritze, mit der das Bleaching-Gel in die Kunststoffschienen für Ober- und Unterkiefer verteilt werden**

## „DEUTSCHLAND BEWEGT SICH!“



**Halle bewegt sich!** Raus an die frische Luft und aktiv werden! Der 2500 Quadratmeter große Fitness-Freiluft-Parcours von „Deutschland bewegt sich!“ gastiert am **17. und 18. Juni** in Halle (Saale). Was die Besucher auf dem Campus am Löwengebäude neben anderem erwartet: die ZDF-Torwand, Präventionsberatung, Sportarten wie Klettern ausprobieren und ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm, bei dem Sportvereine aus der Umgebung zum Mitmachen einladen. Im Anschluss an das Wochenende findet eine Aktionswoche mit vielen weiteren Fitness-Angeboten statt. **Mehr Infos:** [www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)