

Auf ein Wort

 Verena Ingold,
 Gesundheits-Redaktorin
 Über heikle Geschenke

Die hohe Zeit des Schenkens steht wieder vor der Tür. Und selbst wer die Schenkeri an sich abgeschafft hat, macht sich so seine Gedanken dazu, denn ganz ohne liebe Gaben möchte man ja dann doch nicht feiern. Eine gute Idee sind da immer Geschenke, die der Gesundheit und dem Wohlbefinden dienen. Nur sind sie leider auch ziemlich heikel, übermitteln häufig nebenbei Botschaften, die der Empfänger in den falschen Hals bekommen kann. Welche Frau über 40 freut sich nicht über eine Anti-Aging-Creme? Als Geschenk überreicht kann sie allerdings auch als Hinweis verstanden werden, dass es jetzt wirklich ernst wird mit der Faltenbekämpfung! Ebenso zweischneidig ist es auch, Dinge zu schenken, die entspannen und beruhigen. «Reg dich ab, du Nervenzündler!», schreien sie. Und gar nicht reden wollen wir von allem, was in irgendeiner Form der Hygiene dient – wohlriechende Duschmittel beispielsweise. An sich etwas Feines und erst noch Nützliches. Aber wenn man sie bekommt, schnuppert man dann doch etwas irritiert an seiner Haut...

Zahnersatz: Eine Sitzung reicht

Ob abgebrochener Zahn, uralte Amalgam-Füllung oder tiefe Zahnverfärbungen: Mit der zukunftsweisenden **Cerec-Methode**, die an der Uni Zürich erfunden wurde, lassen sich defekte Zähne schnell sanieren.

Von Marie-Luce Le Febvre

Die wenigsten Menschen gehen gerne zum Zahnarzt. Darum ist es gut zu wissen, dass es in der Zahnmedizin heutzutage ein hochmodernes Verfahren gibt, mit dem sich Kronen, Inlays (Füllungen), Veneers (Zahnschalen) oder Kronen auf Implantate in einer einzigen Konsultation herstellen und einsetzen lassen. Es handelt sich dabei um das computergestützte «Cerec 3D-Verfahren», das in den 1980er-Jahren an der Universität Zürich von Prof. Werner Mörmann entwickelt wurde. Cerec ist die Abkürzung für «CEramic REConstruction» – auf Deutsch: keramische Wiederherstellung.

Mittels einer 3D-Kamera wird eine digitale, dreidimensionale Aufnahme des Ober- und Unterkiefers erstellt. Der Computer entwickelt dann innerhalb weniger Sekunden ein realitätsgetreues Abbild des gesamten Gebisses und des lädierten Zahns. Mit diesen Daten lässt sich eine passgenaue Krone oder Füllung konstruieren: Ein Schleifsystem fräst den gewünschten Zahnteil vollautomatisch aus einem Keramikblock heraus – innert weniger Minuten. Und schon kann der Zahnarzt das neue Zahnteil anbringen.

Obwohl Zahnärzte aus der ganzen Welt nach Zürich fliegen, um die Schweizer Cerec-Technik zu lernen, ist die zukunftsweisende Zahnbehandlung hierzulande noch wenig bekannt. Zeit, mehr darüber zu erfahren! Wir haben uns bei Dr. med. dent. Ekkehard Böhmer (Bild) aus Worb



erkündigt (www.zahnarztpraxis-worb.ch). Der Fachzahnarzt für Implantologie hat bisher bereits über 1650 Cerec-Konstruktionen bei seinen Patienten eingesetzt.

GlücksPost: Was sind die Vorteile der Cerec-Methode für Patienten?

Dr. Böhmer: Ein ganz grosser Vorteil ist der Zeitvorteil, vor allem für Menschen, die arbeiten und nicht so leicht abkömmlich sind. Lädierte Zähne können innerhalb einer einzigen Konsultation, die rund 60 bis 90 Minuten dauert, hochwertig saniert werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass auf den klassischen Abdruck verzichtet werden kann. Die Plastikmasse, die fünf Minuten im Mund bleiben musste, löste bei zahlreichen Patienten einen Würge- oder Brechreiz aus, da oft Zähne in der hinteren Mundhöhle betroffen sind. Mit der Cerec-Scan-Kamera braucht es höchstens 15 Sekunden, um einen Zahn auszumessen. Erwähnen möchte ich auch die deutlich geringeren Kosten, da der Zahntechniker wegfällt. Zahlreiche Patienten finden es zudem höchst faszinierend, wenn sie direkt zuschauen können, wie ihr Zahnersatz vollautomatisch konstruiert wird. Deshalb habe ich die Maschine, die den Keramik-Rohling schleift, im Behandlungszimmer aufgestellt.

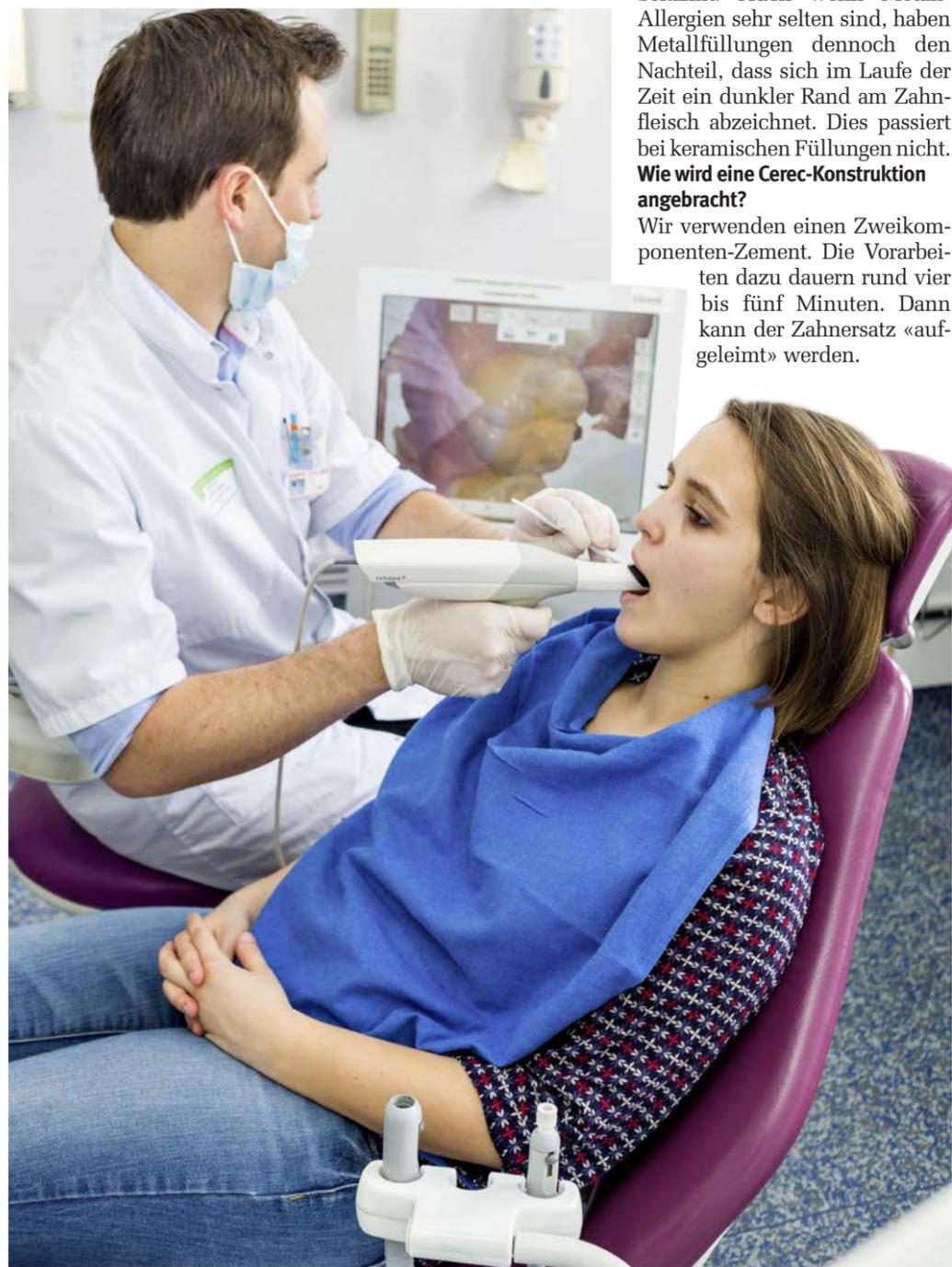
Für wen eignet sich diese Methode?

Sie eignet sich grundsätzlich für alle Patienten – insbesondere auch für ängstliche Personen. Bei Personen, die stark knirschen und pressen, braucht es nachts begleitend eine filigrane Plastikschiene. **Weshalb werden Cerec-Konstruktionen aus Keramik hergestellt?**

Mit der 3D-Kamera dauert es höchstens 15 Sekunden, um einen Zahn auszumessen und am Bildschirm anzuschauen.

Keramik ist ein biologisch gut verträgliches Material. Und zudem sehr ästhetisch: Es ist lichtdurchlässig und sieht natürlich aus. Im Gegensatz zu Metallen sind bei Keramik keine Allergien bekannt. Auch wenn Metall-Allergien sehr selten sind, haben Metallfüllungen dennoch den Nachteil, dass sich im Laufe der Zeit ein dunkler Rand am Zahnfleisch abzeichnet. Dies passiert bei keramischen Füllungen nicht. **Wie wird eine Cerec-Konstruktion angebracht?**

Wir verwenden einen Zweikomponenten-Zement. Die Vorarbeiten dazu dauern rund vier bis fünf Minuten. Dann kann der Zahnersatz «aufgeleimt» werden.



Fühlt sich dies nicht seltsam an?

Im Gegenteil. Es ist sehr angenehm, da nichts verschraubt wird. Zudem geht es sehr schnell.

Sind keine Reaktionen vom Zahnfleisch zu befürchten?

Fairerweise muss man sagen: Bei Patienten mit riesengrossen Amalgam-Füllungen aus den 70er- und 80er-Jahren haben die Zahnärzte seinerzeit oft sehr tief geflickt – bis ins Zahnfleisch hinunter. Um diese quecksilberhaltigen Füllungen herauszuholen, ist es technisch leider nicht anders möglich, als auch genug tief zu bohren. Dabei kann es passieren, dass das Zahnfleisch leicht tangiert wird. Allfällige Nebenwirkungen heilen aber innerhalb von ein bis zwei Tagen ab.

Wie lange hält eine Cerec-Konstruktion?

Es gibt mittlerweile über 250 klinische Studien, die wissenschaftlich nachweisen, dass Cerec-Konstruktionen mindestens so lange halten wie herkömmliche Zahnsanierungen – wenn nicht länger. Bei Personen, die sich die Zähne gut putzen und regelmässig zur Kontrolle kommen, sollten sie lebenslang halten.

Die Cerec-Methode ist preisgünstiger als herkömmliche Zahnbehandlungen. Können Sie dazu konkrete Zahlen nennen?

Mit der herkömmlichen Technik lagen die Kosten pro Zahn bei 1500 bis 2000 Franken. Da mit Cerec die Kosten für den Zahntechniker und allfällige Provisorien wegfallen, können wir Zahnkronen deutlich unter 1000 Franken anbieten. ✿

EINEN CEREC-ZAHNARZT FINDEN

Obwohl Cerec in der Schweiz erfunden wurde, gibt es bisher keine offizielle Liste von Zahnärzten, die die Methode hierzu anbieten. Dr. Ekkehard Böhmer rät, danach zu googlen und vor einem möglichen Termin nachzufragen, wie viel Erfahrung der Zahnarzt tatsächlich mit dieser Methode hat.

Schlafen Sie wohl



Schlafapnoe & Lebensqualität

Unter Schlafapnoe versteht man Atempausen während des Schlafes.

Unbehandelt kann sie zu Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck und Herzinfarkt führen. Nach den Wechseljahren tritt sie bei Frauen fast so häufig auf wie bei Männern.

Eine korrekte Diagnose ist bei Frauen schwierig zu treffen, da sie die typischen Symptome wie Schnarchen, Atemaussetzer und Tagesmüdigkeit selten wahrnehmen und stattdessen über Ein- und Durchschlafstörungen, Verstimmungen oder Kopf- und Gliederschmerzen klagen. Wird die Krankheit nicht diagnostiziert oder ungenügend behandelt, können schwere gesundheitliche Probleme auftreten, welche die Lebensqualität beeinträchtigen und hohe Kosten verursachen.

Neue Therapieformen

Entwickelt wurde ein auf Frauen zugeschnittenes, ästhetisch gelungenes CPAP-Gerät mit einem angepassten Algorithmus. Die CPAP-Atemtherapie (Continuous Positive Airway Pressure) ist eine bewährte Behandlung bei Schlafapnoe. Mithilfe dieser Therapiegeräte wird im Schlaf Luft mit einem bestimmten Druck ein- und ausgeatmet und Apnoen verhindert, indem die Atemwege offengehalten werden.

Als Alternative bietet sich bei leichter Schlafapnoe die Unterkiefer-Protrusionsschiene an. Diese hält den Unterkiefer während des Schlafes in einer nach vorn gelagerten Position und unterstützt so die normale Atmung.

Die richtige Therapie bei Schlafapnoe schenkt Frauen mehr Lebensqualität, bequemes Einschlafen, ruhige Nächte und erholsamen Schlaf.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.schlafundatmung.ch