

Lust  
aufs

# LEBEN

Nr. 04  
APRIL 2016  
lustaufleben.at  
€ 2,90



## Endlich **FREI**

DIE  
**Kunst**  
DES LOSLASSENS

**4**  
IN  
SCHRITTEN  
ZU MEHR  
GLÜCK

### FITNESS

## Straff & sexy

Die besten Übungen  
für den Bauch

### MEDIZIN

## Wetterfühlig?

Was Experten raten

### ERNÄHRUNG

## Obst mit Super- kräften

Mehr als ein  
Marketing-Schmäh?  
Was „Superfruits“  
wirklich können

P.b. 02 020202108 W Verlagsgruppe NEWS Gesellschaft m.b.H.,  
Laborstraße 1-3, 1020 Wien, Retouren an Postfach 100, 1380 Wien



Lust  
aufs  
LEBEN

# 1

## Wie pflege ich meine Zähne richtig?

Zweimal täglich Zähne zu putzen ist ein Muss. „Ob das mit einer Handzahnbürste oder einer elektrischen Bürste erfolgt, ist laut Studien egal“, so Zahnarzt Dr. Robert Weber. „Viel wichtiger ist, dass zumindest einmal täglich Zahnseide verwendet wird, um die Zahnzwischenräume gründlich zu säubern.“ Denn die Zahnbürste erreicht nur 50 Prozent der Oberfläche der Zähne. Nach dem Essen sollten 30 Minuten vergehen, bis die Zähne geputzt werden, da der Zahnschmelz durch die säurehaltige Nahrung empfindlicher ist. Zusätzlich empfiehlt Weber, zweimal jährlich eine professionelle Mundhygiene machen zu lassen.

UNSERE  
ZAHN-EXPERTIN

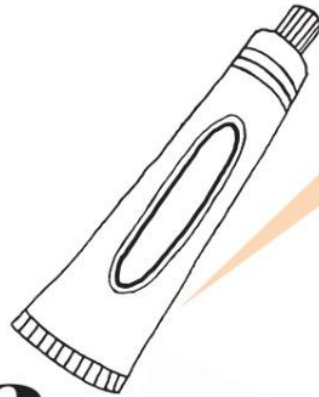


DDR. BÄRBEL  
REISTENHOFER,  
FA für Zahn-, Mund- und  
Kieferheilkunde. Zahnregu-  
lierungen für Erwachsene &  
Kids; [www.reistenhofer.at](http://www.reistenhofer.at)

# 5

## Wann übernimmt die Kasse die Kosten einer Zahnspange?

Seit dem 1. Juli 2015 werden die Kosten für festsitzende, silberne Brackets für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren gänzlich von der Krankenkasse übernommen, wenn eine massive Fehlstellung (IOTN 4 bis 5) vorliegt. Bei Erwachsenen und allen anderen Fällen lohnt es sich, bei der Krankenkasse nachzufragen, da die Kassen zum Teil auch andere Fördermöglichkeiten bieten.



# 3

## Gibt es auch Alternativen zum Abdruck?


Ja. Abdrucke des Ober- und Unterkiefers mittels Silikon oder Alginaten sind bei kieferorthopädischen Behandlungen nicht mehr notwendig, um im Labor ein Gipsmodell anfertigen zu können. Viele Praxen vermessen die Zähne mittlerweile mittels 3D-Scanner. DDr. Bärbel Reistenhofer bietet die Behandlung sowohl für Erwachsene als auch für Kinder an: „Speziell Patienten mit Würgereiz freuen sich, dass der ungeliebte Abdruck entfällt. Für den Kieferorthopäden bietet sich der große Vorteil, dass sich durch die digital übermittelten Daten des Gebisses die Passgenauigkeit der Aligner und Zahnspangen erhöht.“

# 4

## Wann ist der perfekte Zeitpunkt für eine Spange?

„Fast alle Fehlstellungen bei Kindern werden erst behandelt, sobald die bleibenden Zähne da sind – das ist circa ab dem 12. Lebensjahr der Fall“, sagt Kieferorthopäde DDr. Gunther Tischler. Eltern sollten mit den Kids aber schon ab dem 7. Lebensjahr zum ersten Mal zum Kieferorthopäden gehen. „Und Erwachsene sollten kommen, wenn schiefe Zähne sie stören und sie z. B. versuchen, beim Lächeln die Zähne nicht zu zeigen. Es gibt kein Höchstalter für Behandlungen.“ Eine Behandlung dauert zwischen zwölf Monaten und drei Jahren.





Schöne und gesunde Zähne kann heute jeder haben. Doch was ist sinnvoll, um die Zähne gut zu pflegen – und was nicht? Sieben Fragen, sieben Antworten.

Text: Eva Jankl

# So strahlen **IHRE ZÄHNE**

# Oral-B – die Zahnpflege der Zukunft beginnt jetzt!

## Die erste interaktive Zahnbürste plus Smartphone-App



Die neuen SmartSeries Zahnbürsten mit Bluetooth 4.0 Technologie lassen sich via Smartphone-App individuell programmieren und verbinden so erstmalig die herausragende Reinigungstechnologie von Oral-B mit einer maßgeschneiderten und praktischen Anleitung zur Optimierung der eigenen Zahnpflege!

Schneeweißes Highlight ist übrigens das Premium-Modell **Oral-B White Pro 7000 SmartSeries**.

Die neue CrossAction® Aufsteckbürste mit dem perfekten Borsten-Winkel ermöglicht eine noch bessere Reinigung der Zähne!



Und für ein strahlend weißes Lächeln:

Die **blend-a-med 3D White LUXE Brillanter Glanz** verdankt ihre Wirksamkeit einer Kombination aus glanzfördernden Inhaltsstoffen und innovativer Technologie. Der spezielle Silica-Komplex entfernt zuverlässig Verfärbungen an der Zahnoberfläche. Brillanter Glanz in Rekordschnelle.

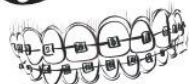


[www.oralb-blendamed.de](http://www.oralb-blendamed.de)

PROMOTION

## Was ist der Unterschied zwischen Invisaligns

# 6



### Brackets

**Preis:**  
Etwa gleich

**Montage:**  
Herausnehmbar

**Pflege:**  
Sehr leicht, da herausnehmbar!

**Pflege:** Gut putzen, da Schmutz zwischen den Drähten hängen bleibt  
**Pflege:** Aber es muss nach jedem Essen geputzt werden, bevor die Spange wieder hineingegeben wird

**Tragekomfort:** Gut. „Die Schmerzen sind sehr gering und man muss sich um nichts kümmern, da es eine fixe Apparatur ist“, sagt DDR. Tischler.

**Tragekomfort:**  
Sehr gut

**Einschränkungen:**  
Keine

**Einschränkungen:** Beim professionellen Sport und bei Blasinstrumenten

**Vorteile:** Da man die Schienen nicht sieht, werden sie nicht als störend empfunden

**Vorteile:** Der Fortschritt ist vom Patienten nahezu unabhängig

### UNSERE ZAHN-EXPERTEN



**DDR. GUNTHER TISCHLER,**  
Vertragskieferorthopäde;  
Info: [www.mundwerk.co.at](http://www.mundwerk.co.at)



**DR. ROBERT WEBER**  
Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde;  
Infos: [www.drweber.at](http://www.drweber.at)

## Schaden Bleachings den Zähnen?

„Nein, moderne Bleachings gehen nicht mehr auf den Zahn“, erklärt Dr. Weber. „Es gibt mehr als 2.000 Studien, die eine Schädlichkeit widerlegen. Bei manchen Menschen kommt es vor, dass die Zahnhäule nach der Behandlung überempfindlich sind. Um das zu verhindern, werden aber präventiv Lacke aufgetragen.“ Der Experte unterscheidet zwischen Homebleachings (für den Patienten werden Schienen mit Bleichgel angepasst, die er dann zu Hause auf die Zähne gibt) und Officebleachings, die beim Zahnarzt durchgeführt werden. Wie lange der Effekt anhält, kommt darauf an, ob Sie rauchen und viel Tee, Kaffee oder Rotwein trinken (all dies verfärbt die Zähne). Beliebt sind auch Aufheller-Pasten (links) oder Zahnbürsten mit integriertem Whitening-Stift (jetzt neu von Colgate).



Colgate Max White  
Zahnpasta um € 5,99,  
Bürste mit Whitening-  
Stift um € 14,99.



lustaufleben.at