

rales Medium ist die Homepage der Initiative. Außerdem wurden Institutionen vor Ort als Kooperationspartner und Multiplikatoren genutzt, wie das Kinder- und Jugendhaus in Goldstein oder der Ortsbeirat. Ausgänge, Flyer und Informationen für die lokalen Medien mobilisierten weitere Teilnehmer und bauten ein tragfähiges Netzwerk auf.

Lebensumfeld aktiv gestalten

20 bis 100 Menschen nahmen an den Spaziergängen beispielsweise durch den Agendawald, zur Düne, zu den Alteichen und dem Pfingstberg sowie bei den Erkundungsgängen etwa durch die Siedlung Goldstein teil, berichtet Renate Depireux. Anregungen sowie Hinweise auf Mängel und Probleme wurden gesammelt und an die entsprechenden Stellen in der Stadtverwaltung wie Grünflächenamt, Straßenverkehrsamt oder Stadtreinigung (FES) weitergegeben. „Das vorrangige Ziel ist es, ältere Bürger im Stadtteil dazu anzuregen, ihr unmittelbares Lebensumfeld aktiv mitzugestalten“, betont die Initiative. Schwanheim-Goldstein für Ältere attraktiver zu machen, fördere das Zusammenleben und ein gesundes Altern. Tatsächlich ist aufgrund der Hinweise auch schon einiges passiert, berichtet die Sprecherin. Beispielsweise wurde in einer gemeinsamen Aktion mit der Wohnungsbaugesellschaft ABG, dem Caritas-Kinderhaus und einem ehrenamtlich tätigen Vater eine Metall-Pergola Im Heisenrath neu bepflanzt. Für die von ihnen eingesetzten Pflanzen übernehmen die Kinder die Patenschaft. Im Laufe des Projekts hat sich zudem ein Angebot von „Stadtteilkultur“ mit Konzerten und Lesungen entwickelt.

Auch 2018 sind begleitete Spaziergänge und Begehungen geplant. „Wir werden unseren Radius ausdehnen“, kündigt Renate Depireux an. Außerdem setzt sich die Initiative für einen Nachbarschaftstreff ein. „In Schwanheim gibt es kein Bürgerhaus. Aber die Menschen brauchen eine Anlaufstelle.“ Konkret hat die



Foto: Oeiser

Bewegung ist in jedem Alter gesund.

Initiative zwei Räume im Kobelt-Haus im Blick, wo auch die Stadtteilbibliothek untergebracht ist, und die nach dem Auszug des Gesundheitszentrums leer stehen. „Gemeinsam mit dem Vereinsring würden wir die be-

wirtschaften“, verspricht Renate Depireux. Das Konzept liegt der Stadt vor. Es fehlt nur noch die Entscheidung. *Sonja Thelen*

<http://initiative-schwanheim-goldstein.de>

Implantate für die Dritten?

Das hat man früher oft gesehen: Senioren, die mit ihrem künstlichen Gebiss nicht zu recht kommen und es im Mund hin- und herschieben. Muss das im Zeitalter von Implantaten, die im Knochen fest verankert werden, noch sein? Nein, aber nicht unbedingt wegen der Implantate.

Für Hochbetagte ist laut der Deutschen Gesellschaft für Alterszahnmedizin ein herausnehmbarer Zahnersatz günstiger, nicht nur in finanzieller Hinsicht. „Im hohen Alter lassen Fingerfertigkeit und Sehfähigkeit nach, da fehlt es manchmal an der Geschicklichkeit, mit Zahnseide, Interdentalbürstchen oder kleinen Kunststoffpics die Zahnzwischenräume täglich gut zu säubern“, sagt Dr. Antje Köster-Schmidt. Die Wiesbadener Zahnärztin ist als Vorstandsmitglied der Landes Zahnärztekammer Hessen für das Referat Alten- und Behindertenzahnheilkunde zuständig.

Zwar gibt es Hilfsmittel wie Mundduschen sowie Aufsätze mit Kunststoffpics für die elektrische Zahnbürste. Sie erleichtern die Zahn-

pflege und sorgen dafür, dass die gesundheitsschädliche bakterielle Belastung in den Zahnzwischenräumen nicht überhandnimmt. Dort kommt die Zahnbürste bekanntlich nicht hin. Allerdings kommt nicht jeder im hohen Alter noch problemlos an die hinteren Zahnzwischenräume.

Nicht jeder Backenzahn muss ersetzt werden

Eine Alternative zu festsitzendem Zahnersatz der hinteren Backenzähne sind verkürzte Zahnreihen. Experten zufolge tun es statt der sieben (oder acht mit den Weisheitszähnen) auch fünf Zähne pro Quadrant. Die Kaufähigkeit bleibt auch dann gut erhalten. Köster-Schmidt weist auf eine neue an der Universität Kiel entwickelte Prothesenart für den Unterkiefer hin. An einem Implantatpfosten, der mittig im Bereich der Vorderzähne im gesunden Knochen verankert ist, wird mit einer Kugelunterkonstruktion ein herausnehmbares Gebiss befestigt. Der Prothese, die keine Kassenleistung ist, wird ein hoher Kaukomfort nachgesagt. Und außer-

halb des Mundes kann sie besser gereinigt werden.

Doch egal, ob eigene Zähne, Kronen, Brücken, Implantate oder künstliches Gebiss: An gründlicher Zahnpflege kommt kein Mensch vorbei, der gesund leben will. Abgesehen von der Mundgesundheit kann eine gute Mundhygiene die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall und Lungenerkrankungen vermeiden. Denn manche im Mund lebenden Bakterien schädigen nicht nur Zähne und Zahnfleisch. Wenn sie durch kleine Wunden im Mund in die Blutbahn gelangen, können sie auch Organe angreifen. Das haben britische Wissenschaftler in einer großen Studie ermittelt.

Heute weiß man, dass Parodontitis-Erreger im Blut die gefürchteten Ablagerungen an den Gefäßwänden fördern. Am Anfang dieser unheilvollen Kette zu Herzinfarkt und Schlaganfall stehen Bakterien, die von Zucker im Mund genährt werden. Sie rotten sich innerhalb von 24 Stunden zu einem Plaque genannten Verbund an den Zähnen zusammen, egal ob eigene oder künstliche. Wenn sie nicht innerhalb von 24 Stunden mechanisch beseitigt werden, verhärten sie und müssen in der Zahnarztpraxis mühsam entfernt werden.

Wie putzen?

Wer das Geräusch der elektrischen Zahnbürste im Mund nicht erträgt, kann eine Handzahnbürste mit dickerem Griff nutzen oder sich einen Griffverstärker zulegen. „Griffverstärker gibt es am ehesten in der Apotheke“, sagt Köster-Schmidt. Sie weist darauf hin, dass man sich auch im Sitzen die Zähne putzen kann und dass Brille und Vergrößerungsspiegel die nachlassende Sehkraft ausgleichen.

Mundduschen, Zahnseide, Interdentalbürstchen oder Zahnpics sind unerlässlich für die Pflege der festen Zähne. Zusätzlich hilft das kräftige Spülen von Mund und Zähnen mit einem Löffel kaltgepresstem Öl. Dabei werden über die Mundschleimhaut auch wichtige Vitamine und mehr-

Weitere Informationen:

Anrufen wird bei der Landeszahnärztekammer unter der Telefonnummer 069/427 27 51 69 weitergeholfen, www.lzkh.de > Patienten > Senioren > Infomaterialien

Beim Zentrum für Mundgesundheit gibt es nur die allgemeine Telefonnummer 030 275 93 95-0, https://mundgesundheits.zqp.de/books/mundgesundheits/Ratgeber_Mundgesundheits.pdf

In Frankfurt praktizieren vier Zahnärzte mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Alterszahnmedizin. Sie sind auf www.lzkh.de > Patienten > Zahnarztssuche in der Suchmaske zu finden. *wil*

fach ungesättigte Fettsäuren aufgenommen.

Herausnehmbarer Zahnersatz erleichtert auch dem Pflegepersonal die Arbeit. Bevor die Dritten über Nacht im Wasser ruhen, müssen die Bakterien aber ebenfalls durch Bürsten beseitigt werden. „Prothesenbürsten gibt es in jedem Drogeriemarkt“, sagt Köster-Schmidt. Spezieller Reinigungsschaum sei für den Zahnersatz besonders schonend. Wer die Prothese nachts nicht trägt, sollte sie trocken la-

Schlichtungsstelle der Zahnärztekammer prüft Behandlungsfehler

Die Schlichtungsstelle der Landeszahnärztekammer Hessen kann eingeschaltet werden, wenn etwa die Schmerzen nach einer Zahnarztbehandlung nicht verschwinden oder Probleme mit der Rechnung bestehen. Bei dem kostenlosen Verfahren der Landeszahnärztekammer Hessen versuchen drei erfahrene Zahnärzte zeitnah zu einer gütlichen außergerichtlichen Einigung beizutragen. Bei vermuteten Behandlungsfehlern entscheidet die Schlichtungsstelle jedoch nur auf Grundlage von Gutachten. Gesetzlich Versicherte sollten sich im Streitfall erst einmal an ihre Kasse wenden. Deren Gutachter werden kostenlos tätig. Gutachten über die Landeszahnärztekammer können dagegen je nach Arbeitsaufwand um die 800 Euro

betragen. Bei Reinigungstabs im Wasser ist nämlich Vorsicht geboten: „Sie greifen langfristig den Kunststoff der Prothese an.“ Die Dritten sollten deshalb nur bis zu dreimal die Woche für eine halbe Stunde in so einer Lösung liegen.

Den Speichelfluss fördern

Auch Zahnärzte raten dazu, auf den Tag verteilt bis zu zwei Liter Flüssigkeit, am besten Wasser oder ungesüßte Kräutertees, zu sich zu nehmen. Damit wird der Speichelfluss gefördert. Und Speichel hilft, Bakterien besser in Schach zu halten. Nach jeder Mahlzeit, vor allem nach zuckerhaltiger, sollte man den Mund gut mit Wasser ausspülen. Das beseitigt Speisereste, die sich im Alter gern zwischen Wangen und Zähnen verstecken. Zuckerfreie Kaugummis und Bonbons fördern den Speichelfluss ebenfalls. Sie können besonders dann zusätzlich hilfreich sein, wenn Medikamente zu Mundtrockenheit führen. Nur übertreiben sollte man das Bonbonlutschen nicht: Die Zuckeraustauschstoffe können abführend wirken. *Karin Willen*

betragen. Der Konfliktlösung der Schlichtungsstelle müssen Patient und Zahnarzt zustimmen. Scheitert die Schlichtung, bleibt betroffenen Patienten noch der Klageweg. Während des Verfahrens ruht die Verjährungsfrist.

Um allgemeine Fragen zur Therapie, zum Heil- und Kostenplan oder um eine zweite Meinung kümmern sich Patientenberatungsstellen. *wil*

Ansprechpartner:

Landeszahnärztekammer Hessen, Rhonestraße 4, 60528 Frankfurt, Schlichtungsstelle bei der Landeszahnärztekammer Hessen, Telefon 069/42 72 75-161
Gutachterstelle, Telefon 069/42 72 75-160
Zahnärztliche Patientenberatungsstelle, Telefon 069/42 72 75-169