

Gothaer



Besser leben

Gesunde Zähne

Voller Einsatz

Kauen, zerkleinern: Zähne leisten viel im Laufe eines Lebens. Sind sie krank, kann das sogar Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben.

Zähne sind Schwerstarbeiter. Während eines Lebens zerkleinern sie bei rund 87.000 Kaueinsätzen über 20 Tonnen Nahrung. Dabei machen sie vor so gut wie nichts halt. Zwischen 15 bis 30 Kilo sind die Kräfte stark, die ein Zahn aufbringt, im Extremfall sogar bis zu 80 Kilo.

Von 0 auf 32

Während bei Kindern 20 Milchzähne im Einsatz sind, sind es bei Erwachsenen maximal 32 bleibende Zähne. Die Weisheitszähne können etwa bis zum 30. Lebensjahr durchbrechen – oft aus Platzmangel nur teilweise. Mitunter verschieben sich dann nachträglich die Zähne und es kann zu bakteriellen Infektionen kommen, die behandelt werden müssen.

Mehr als nur Spucke

Wenn wir kauen, entsteht Speichel: insgesamt bis zu 1,5 Liter pro Tag. Spucke ist wichtig für gesunde Zähne. Sie tötet schädliche Bakterien ab und versorgt die Zähne mit Mineralien, die den Zahnschmelz wieder härten, wenn er durch säurehaltige Lebensmittel angegriffen ist. Circa 500 verschiedene Bakterienarten bevölkern unseren Mund, alles in allem tummeln sich etliche Millionen Bakterien in der Mundhöhle. Die meisten davon sind harmlos oder sogar nützlich für den Körper.

Krankmacher Zähne

Ein kranker Zahn treibt nicht nur im Mund sein Unwesen. Ist das Zahnfleisch entzündet und hat der Infekt bereits auf den

Knochen übergegriffen, der den Zahn hält (Parodontitis), steigt laut Studien das Risiko für einen Schlaganfall, Diabetes, Rheuma sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, möglicherweise auch für Frühgeburten. Denn die Bakterien gelangen über das Blut in den Körper, können dort zu Entzündungsreaktionen führen, Arterien schädigen, das Immunsystem stressen und Stoffwechselprozesse durcheinanderbringen. Kieferfehlstellungen oder Zähneknirschen können zu Verspannungen, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen führen. Umso wichtiger ist es, regelmäßig zum Zahnarzt zu gehen und auf eine gute Zahnpflege zu achten – damit Zähne und Körper gesund bleiben.



Diabetiker neigen zu entzündetem Zahnfleisch. Tipps und Hilfestellung, um mit der Krankheit besser leben zu können, bietet der Ratgeber Diabetes unter:
www.gothaer.de

Weitere Infos rund um Zähne erhalten Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde:
www.dgzmk.de

Die perfekte Pflege

Nicht nur wie, sondern auch womit man putzt, ist bei der Zahnpflege wichtig.

Putztechnik

Stimmen Dauer und Technik, reicht es, zweimal täglich zwei bis drei Minuten zu putzen – nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen. Eine feste Reihenfolge hilft, keinen Zahn zu vergessen. Man kann sich zum Beispiel an die KAI-Methode halten: erst die Kauflächen, dann die Außen-, zum Schluss die Innenseiten. Die meisten Zahnmediziner empfehlen, die Zähne mit rüttelnden, leicht fegenden Bewegungen vom Zahnfleisch zum Zahn und die Innenseiten der Vorderzähne mit steil gestellter Bürste zu reinigen. Dabei gilt: Nicht schnell und fest, sondern sanft und sorgfältig putzen. Optimal ist ein Kraftaufwand von 150 Gramm. Einfach zum Vergleich mit der Bürste gegen eine Küchenwaage drücken, mehr Kraft braucht es nicht. Eine Zahnbürste erreicht je-

doch nur 60 bis 70 Prozent der Zahnoberflächen. Für die engen Zwischenräume eignen sich Zahnseide und Interdentalbürsten. Wer zu Mundgeruch neigt, sollte einen Zungenreiniger benutzen, denn meistens tummeln sich dann zu viele Bakterien auf der Zunge. Viel seltener kommt der unangenehme Geruch aus dem Magen.

Zahnbürste

Ideal ist eine weiche oder mittelharte Zahnbürste mit abgerundeten Borsten und kleinem Kopf, die man je nach Qualität und Gebrauch nach etwa drei Monaten ersetzen sollte – auch wenn sie „noch ganz ordentlich aussieht“. Wer eine herkömmliche Zahnbürste benutzt, muss stärker auf die Technik achten und aufmerksamer sein. Mit einer elektrischen Zahnbürste werden die Putzbewegungen automatisch richtig ausgeführt.

Manche Modelle sind mit einem Sensor ausgestattet, der warnt, wenn man mit zu viel Kraft putzt. Elektrische Zahnbürsten sind entsprechend teurer.

Zahnpasta

Das in fast allen Zahncremes enthaltene Fluorid macht den Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen Säuren und schützt so vor Karies. Zugewetzt sind auch abrasive Teilchen, die eine schleifende Putzwirkung haben. Zahnpasta für empfindliche Zähne hat einen geringen Anteil, Pasta für Raucher oder weiße Zähne einen hohen. Der RDA-Wert gibt an, wie stark der Abrieb ist. Stark abschmirgelnde Produkte (RDA über 100) können dem Zahnschmelz schaden und sollten deshalb nicht täglich verwendet werden. Wer keine gesunden Zähne oder Zahnfleischprobleme hat, sollte sie nicht nutzen.



Erfahren Sie mehr über die richtige Zahnpflege im Gesundheitsspecial:
www.gothaer-gesundheitsportal.de

Pflegeprodukte

Zahnseide reinigt die engen Zahnzwischenräume, indem man den feinen Faden u-förmig um den Zahn etwa fünfmal auf und ab bewegt.

Interdentalbürsten gibt es in verschiedenen Dicken und als kurze Sticks. Sie eignen sich auch für größere Zahnzwischenräume.

Zahnhölzer sind meist mit Fluorid getränkt. Man kann damit unterwegs Speisereste zwischen den Zähnen entfernen.

Mundduschen spülen lose Essensreste und von der Bürste gelösten Zahnbelag weg – auch an schwer zugänglichen Stellen wie Zahnspangen oder Brücken.

Fluorid-Gel hilft, Fluorid in den Zahnschmelz einzulagern, und senkt so das Kariesrisiko.

Zuckerfreie Kaugummis regen die Speichelbildung an, wodurch die Zähne grob gereinigt und remineralisiert werden. Der in der Regel enthaltene Zuckeraustauschstoff Xylit wirkt karieshemmend.

Richtig zubeißen

Zahnpflege beginnt schon beim Essen. Denn auch was und wann wir essen, macht sich im Mund bemerkbar.

Kräftig kauen

Zähne sind zum Zubeißen da. Lebensmittel, die gekaut werden müssen und nicht klebrig sind, erhöhen den Speichelfluss und reinigen beim Zerkleinern grob die Zähne. Gesund für Zähne und Körper sind Lebensmittel wie rohes Gemüse, Obst, Vollkorn- und Knäckebrot, die viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Achtung: Fruchtsäure weicht den Zahnschmelz auf, sodass er beim Putzen „weggeschrubbt“ werden könnte. Wer Obst gegessen oder Fruchtsaft getrunken hat, sollte deshalb erst nach 30 Minuten die Zähne putzen. Dann hat der Speichel den Schmelz wieder remineralisiert.

Zuckerfrei trinken

Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, ... Zahnfreundlich sind Getränke, die möglichst keinen Zucker enthalten. In Cola, Fitness- und Energydrinks steckt häufig nicht nur zu viel Zucker, sondern auch Säure, die den Zahnschmelz regelrecht „wegätzt“.

Süßigkeiten meiden

Die im Zahnbelag enthaltenen Bakterien wandeln Zucker in Säure um, die den Zahnschmelz brüchig macht. Karies entsteht. Besonders schädlich ist klebrig Süßes wie Nuss-Nugat-Creme, Karamellbonbons, Kekse, Kuchen oder auch salziges Knabbergebäck. Sie legen sich förmlich um den Zahn und bilden ein Schlaraffenland für Bakterien. Man spricht deshalb auch vom Karamellbonbon-Effekt. Unbedenklich dagegen sind Süßigkeiten, auf deren Verpackung ein rotes Zahnmännchen mit Schirm zu finden ist. Sie sind wissenschaftlich getestet und schaden den Zähnen nicht.

Kalzium und Fluorid

Kalzium, das in Milch und Milchprodukten wie Käse steckt, stärkt die Zähne. Am besten sind naturbelassene Milchprodukte, denn sie enthalten kaum Zucker. Fluoridiertes Salz, Fisch, Schalentiere sowie Grün- und Schwarztee liefern Fluorid, das die Zähne vor Karies schützt.

Versteckter Zucker

Auch wenn es nicht süß schmeckt, kann Zucker darin stecken, zum Beispiel in Chips, Ketchup oder Cornflakes. Oft steht das Wort „Zucker“ nicht auf der Verpackung, sondern Glukose (Traubenzucker), Maltose oder Malzextrakt (Malzzucker), Saccharose (Haushaltszucker), Fructose (Fruchtzucker) oder Laktose (Milchzucker).

Ständig knabbern

Ohne Ruhephase kann der Zahnschmelz nicht wieder aushärten (remineralisieren), sodass die Zähne leichter geschädigt werden. Deshalb ist es besser, einmal zu naschen und anschließend die Zähne zu putzen, als über den Tag verteilt immer wieder zu knabbern.



Mehr zum Thema gesunde Ernährung erfahren Sie unter:
www.gothaer-gesundheitsportal.de

Gut vorsorgen

Gründlich putzen, wenig Süßes und regelmäßige Kontrollen sind die besten Voraussetzungen, damit Zähne möglichst lange gesund bleiben.

Möglichst lange heißt trotz aller Vorsorge aber in der Regel nicht ein Leben lang. Wer mindestens einmal im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt geht, sorgt dafür, dass Schäden frühzeitig erkannt und behandelt werden. Denn 99 Prozent aller Menschen haben irgendwann Karies. Und je kleiner das Loch ist, desto besser für den Zahn. Bei der jährlichen Vorsorgeuntersuchung entfernt der Zahnarzt auch Zahnstein.

Professionell sauber

Noch gründlicher ist eine professionelle Zahnreinigung (PZR), die ein- bis zweimal im Jahr durchgeführt werden sollte. Dabei werden mit besonderen Instrumenten auch an schwer zugänglichen Stellen hartnäckige Beläge beseitigt. Die Zahnober-

flächen werden poliert und dadurch die Bildung neuer Beläge gehemmt. Eine PZR dauert meist eine Stunde und sollte mit einer Fluoridierung abgeschlossen werden, die den Zahnschmelz härtet. Schöner Nebeneffekt: Die Zähne sind hinterher oft deutlich weißer als zuvor.

Der Zahn der Zeit

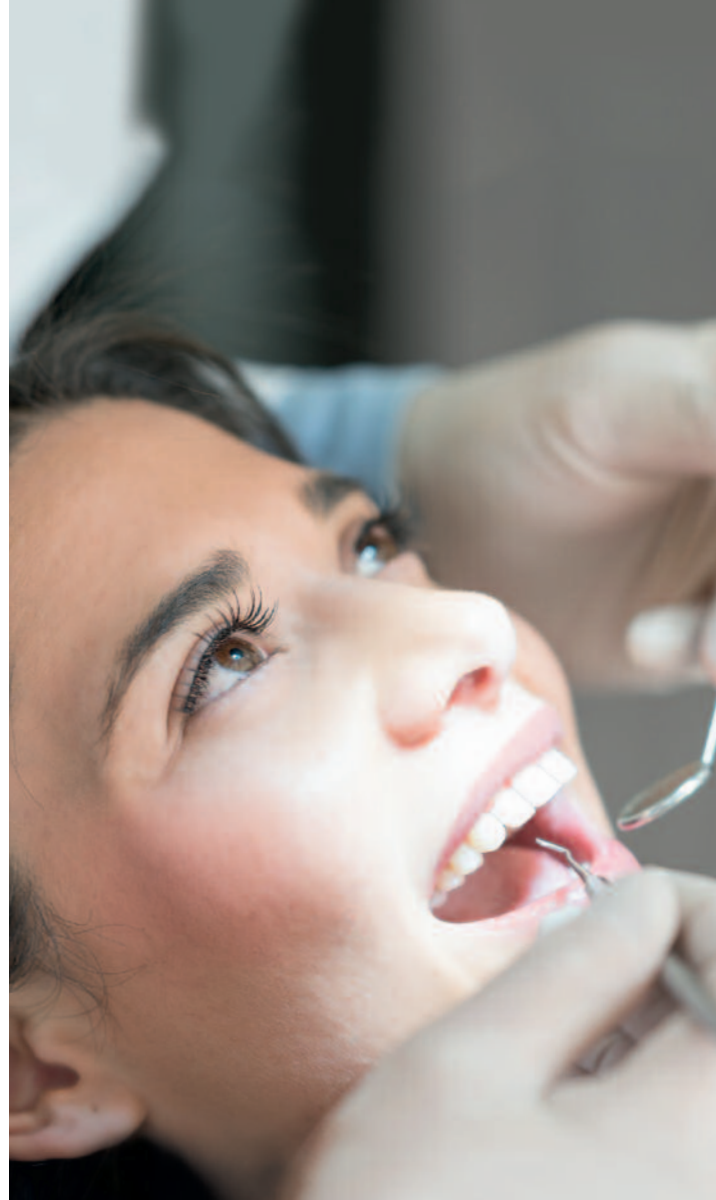
Früher oder später sind für fast jeden Menschen Zahnbehandlungen oder sogar Zahnersatz ein Thema. Gesetzlich Versicherte erhalten dann einen „befundbezogenen Zuschuss“. Alles, was über den Standard hinausgeht, müssen sie selbst bezahlen. Deshalb lohnt sich in jedem Fall eine private Zahnzusatzversicherung. Alle vollversicherten Kunden können ebenfalls einen Rundumschutz für

Zahnbehandlungen und Zahnersatz hinzuwählen.

Besser versichert

Mit Gothaer MediZ Duo können sich gesetzlich Versicherte Zahnbehandlungen nach Maß leisten. Der Tarif übernimmt:

- 100 Prozent der Kosten bei Zahnbehandlungen
- 150 Euro pro Kalenderjahr für professionelle Zahnreinigung
- 90 Prozent der Kosten bei privat Zahnärztlicher Behandlung, inkl. keramischer Zahnersatz für alle Zähne sowie unbegrenzte Implantate: bis zu 1.000 Euro im ersten Versicherungsjahr, voller Leistungsumfang bereits ab dem vierten Jahr
- bis zu 250 Euro pro Jahr für Schmerz- und Angstlinderung (z. B. Narkose, Akupunktur, Hypnose)
- keine Wartezeiten



Interessiert? Weitere Infos zu Gothaer MediZ Duo, inklusive einem Beitragsrechner und der Möglichkeit, den Tarif online abzuschließen, unter:
www.gothaer.de

Beispielrechnung

Gothaer MediZ Duo

ermöglicht gesetzlich Versicherten Implantate. Die Höhe der Zuzahlungen ist deutlich geringer.

Kosten für ein Implantat:

3.762,00 Euro

Festzuschuss der Krankenkasse:

350,95 Euro

Ihr Eigenanteil ohne Gothaer MediZ Duo:

3.411,05 Euro

Ihr Eigenanteil mit Gothaer MediZ Duo:

(10 Prozent):

376,20 Euro

Preiswerte Beiträge:

Die Höhe des Beitrags hängt vom Eintrittsalter ab: Wer zum Beispiel mit 30 Jahren startet, zahlt pro Monat 18,40 Euro, wer mit 50 einsteigt, zahlt 31,30 Euro. Ein Bonusheft ist nicht erforderlich.

Weniger Angst

Vielen ist nicht so ganz wohl im Bauch, wenn sie zum Zahnarzt müssen. Selbst dann, wenn sie von der Behandlung nichts merken.

Um während einer schmerzhaften Behandlung nicht leiden zu müssen, werden die Zähne mit einer Spritze lokal betäubt. Dabei können verschiedene Techniken eingesetzt werden: Es gibt Lokalanästhetika, die nur einen Zahn betäuben, die großflächiger, kurz oder länger wirken. Weil sich je nach Wirkungsdauer anschließend vorübergehend alles taub anfühlt, besteht die Gefahr, sich beim Zubeißen zu verletzen. Deshalb dürfen Patienten erst dann wieder essen, wenn sich im Mund alles normal anfühlt. Zusätzlich kann der Zahnarzt die Einstichstelle vorab mit einer Salbe oder einem Spray betäuben.

Zur Beruhigung

Manche Menschen haben trotz Spritze so große Angst vorm Zahnarzt, dass sie sich sogar vor dringend notwendigen Behandlungen am liebsten drücken würden. Falls Sie betroffen sind: Sprechen Sie Ihren Zahnarzt an! Kleine Tricks helfen, sich selbst zu beruhigen. Lernen Sie beispielsweise Atemtechniken, die Sie in der Praxis anwenden können. Oder spannen und entspannen Sie Ihre Muskeln, indem Sie fünfmal hintereinander eine Faust ballen. Im Wartezimmer können Sie sich mit Ihrer Lieblingsmusik ablenken: Packen Sie einfach für Ihr Smartphone Kopfhörer ein. Bei besonders großen

Ängsten kann der Zahnarzt Lachgas einsetzen oder intravenös Sedativa verabreichen, die Sie in einen Dämmer Schlaf versetzen. Auch Hypnose kann helfen, die Angst vorm Zahnarztbesuch zu nehmen. Eine Vollnarkose birgt immer ein gesundheitliches Risiko und sollte deshalb nur bei größeren Eingriffen angewandt werden.

Im Extremfall

Patienten mit einer ausgeprägten Zahnarztangst sollten zu entsprechend spezialisierten Zahnärzten gehen. Bei extremen Ängsten kann eine Verhaltenstherapie helfen, mit der die Ängste allmählich abgebaut werden.

Vertrauen hilft

Fühlt man sich wohl, ist die Angst geringer. Das macht eine gute Zahnarztpraxis aus:

Bei **Schmerzen** bekommen Sie noch am selben Tag einen Termin. Die **Wartezeit** mit Termin beträgt max. 30 Minuten. Das **Praxispersonal und der Arzt** sind freundlich und gehen auf Ihre Ängste ein. Der Zahnarzt sorgt dafür, dass die Behandlung möglichst **schmerzfrei** ist. Wenn Sie es wünschen, schildert der Zahnarzt seine Diagnose, **erklärt die Behandlung** und sagt bei jedem Schritt, was er gerade tut. **Zwischenergebnisse** können Sie sich im Spiegel ansehen. Der Zahnarzt verabredet mit Ihnen ein **Stopp-signal**, bei dem er die Behandlung unterbricht, damit Sie etwas fragen oder doch um eine Spritze bitten können.



Im Fall der Fälle

Strahlend weiß und ein Leben lang gesund? Das klappt wahrscheinlich nicht. Doch in den meisten Fällen können Zähne und Zahnfleisch behandelt werden.

Bruxismus

Seelische Anspannung, Stress, Druck: All das sind Gründe, warum Menschen nachts mit den Zähnen knirschen. Mitunter mahlen sie im Schlaf die Gebissreihen so heftig aneinander, dass sogar der Zahnschmelz geschädigt wird. Oftmals bekommen die Betroffenen davon nichts mit. Meist ist es der Zahnarzt, dem es auffällt. Abhilfe schaffen Knirscherschienen aus Kunststoff, die nachts getragen werden und so die Zähne schützen.

Karies

Verursacht werden die Löcher und Risse durch bakterielle Säure, die den Zahnschmelz angreift. Der Zahnschmelz wird porös, sodass die Bakterien in das Zahnbein (Dentin) eindringen können und den Zahn von innen heraus zerstören. Kleine bis mittelgroße Schäden füllt der Zahnarzt mit einem plastischen Füllmaterial oder Kunststoff. Alternativ kann der Zahn nach einem Abdruck auch mit einem Inlay aus Kunststoff, Metall oder Keramik gefüllt werden, das in einem zahntechnischen Labor angefertigt und dann im Zahn einzementiert oder eingeklebt wird.

Risikofaktor Rauchen

Wissenschaftlichen Studien zufolge ist Rauchen der größte Risikofaktor für schwere Parodontitis. Der Tabakkonsum verengt die Blutgefäße, das Zahnfleisch wird nicht mehr ausreichend durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Zusätzlich erhöhen Rauchen und langjähriger übermäßiger Alkoholkonsum das Risiko, an Mundhöhlenkrebs zu erkranken.

Wurzelbehandlung


Ist der Wurzelkanal bakteriell entzündet, wird das erkrankte Zahnmark entfernt, der Wurzelkanal gereinigt, desinfiziert und anschließend mit einer Wurzelfüllung abgedichtet. War das Zahnmark bereits abgestorben und bakteriell zersetzt, muss der Zahnarzt mit einer mitunter komplizierten Wurzelkanalbehandlung versuchen, die Bakterien zu vernichten. Die Behandlung kann mehrere Sitzungen dauern. Doch selbst wenn der Zahn nervtot ist, kann er noch viele Jahre seine Funktion erfüllen und Zahnersatz überflüssig machen.

Gingivitis

Bakterieller Zahnbelag (Plaque) kann zu einer Gingivitis führen, einer Entzündung des Zahnfleischs: Das Zahnfleisch ist gerötet und geschwollen, empfindlich und blutet schnell. Wichtig ist, die Zähne dann am Zahnhals besonders sorgfältig zu reinigen – und dabei geringes, gelegentliches Bluten zu ignorieren. So heilt die Gingivitis am schnellsten ab. Blutet das Zahnfleisch länger als acht bis zehn Tage, sollte man einen Zahnarzt aufsuchen.

Parodontitis

Wenn der bakterielle Zahnbelag nicht richtig entfernt und die Gingivitis chronisch wird, kann sich das Zahnbett entzünden und es zum Zahnfleischrückgang kommen. Es bilden sich Zahnfleischtaschen, in denen Bakterien zu regelrechten Kolonien (Biofilm) anwachsen. Äußerlich erscheint oft alles gesund, tatsächlich wird aber rund um die Zahnwurzel Kieferknochen abgebaut. Viele Menschen merken deshalb erst, wenn die Zähne locker werden, dass aus einer Gingivitis eine Parodontitis entstanden ist. Dieser Prozess kann nur mit viel Mühe dauerhaft aufgehoben werden: Der Zahnarzt muss Biofilm und Plaque von den Wurzeloberflächen der Zähne entfernen, tiefere Knochentaschen chirurgisch behandeln und fehlenden Knochen aufbauen. Zusätzlich kann eine gezielte antibiotische Therapie notwendig sein. In jedem Fall müssen die Betroffenen ihre Zähne konsequent und besonders gründlich reinigen.

 **Wer mit den Zähnen knirscht, schläft oft schlecht. Infos und Tipps bei unruhigen Nächten bietet der Schlafcoach unter: www.gothaer.de Medizinische Fragen beantworten die Experten von MediFon täglich von 7 bis 23 Uhr telefonisch unter 0221 308-26441.**

Zahn um Zahn

**Nicht immer kann ein Zahn gerettet werden.
Manchmal muss Ersatz her.**

Kronen

Ist bei einem Zahn die Wurzel noch intakt, der Zahn selbst aber so stark geschädigt, dass eine Füllung nicht hält, beschleift der Zahnarzt den verbliebenen Zahn und macht einen Abdruck. Im zahn-technischen Labor wird davon eine Teil- oder Vollkrone angefertigt. Es gibt Vollgusskronen aus Metall, Verblendkronen, bei denen das Metall mit Keramik oder Kunststoff verdeckt wird, sowie Vollkeramikronen ohne Metallgerüst. Vollkeramikronen wirken am natürlichsten und sollten deshalb immer für Frontzähne verwendet werden.

Brücken

Kleine Lücken können durch eine Brücke geschlossen werden. Die Nachbarzähne dienen als

Pfeiler und erhalten eine Krone, die Anker für das Brückenglied ist, das den fehlenden Zahn ersetzt. Auch mehrere Lücken können überbrückt werden. Je mehr Zähne vorhanden sind, desto besser können Brücken jedoch befestigt werden. Wie Kronen werden sie fest einzementiert und kommen natürlichen Zähnen am nächsten.

Implantate

Fehlende Zähne können durch Implantate ersetzt werden. Die künstlichen Zahnwurzeln ähneln einer Schraube und sind meist aus Titan. Sie werden in einer Operation in den Kieferknochen eingesetzt und müssen etwa drei bis sechs Monate mit dem Knochen verwachsen. Erst dann sind sie belastbar und können eine Implantatkrone aufnehmen, als

Brückenpfeiler dienen oder einer Prothese den nötigen Halt geben.

Prothesen

Sind die Lücken für einen fest sitzenden Zahnersatz zu groß oder fehlen Zähne als mögliche Brückenpfeiler, ist eine herausnehmbare Teilprothese notwendig, die beispielsweise mit Klammern an den verbliebenen Zähnen oder klammerlos an zu überkronenden Restzähnen befestigt wird. Fehlen alle Zähne, ist eine Voll- oder Totalprothese nötig. Sie haftet durch ein Vakuum am Kiefer, wobei der Speichel eine Dichtfunktion übernimmt. Eine Totalprothese muss meistens nach einiger Zeit vom Zahnarzt unterfüttert werden, da sich der Kiefer nach dem Verlust der restlichen Zähne verändert.



**Erfahren Sie mehr über Zahnersatz
im Gesundheitsspecial unter:
www.gothaer-gesundheitsportal.de**



☎ Unser Service für Sie

Gothaer Kundenservice Gesundheit

Wir begleiten, unterstützen und beraten Sie:
0221 308-21111

Gothaer MediFon

Medizinisch geschultes Fachpersonal
berät Sie bei allen Fragen rund um die
Gesundheit, täglich von 7 bis 23 Uhr:
0221 308-26441

**Gothaer
Krankenversicherung AG
Arnoldiplatz 1
50969 Köln**

**Telefon 02 21 308-00
Telefax 02 21 308-103
E-Mail info@gothaer.de
Internet www.gothaer.de**

Impressum: Gothaer Gesundheitscoach – das Ratgebermedium der Gothaer Krankenversicherung AG, Gesundheitsmanagement, Köln 2018. Verlag: wdv GmbH & Co. OHG, 61352 Bad Homburg. Fotos: Gettyimages/mihailomilovanovic (Titel), iStock/Peopleimages (S. 3), Gettyimages/artisteer (S. 5), iStock/SarapulSar38 (S. 7), Gettyimages/andresrt (S. 9), Gettyimages/kzenon (S. 11), Gettyimages/Bet_Noire (S. 12), Gettyimages/Marc Dufresne (S. 15), Gettyimages/shapecharge (S. 16). Druck: CEWE-PRINT GmbH, Oldenburg. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, sind vorbehalten. Sämtliche Inhalte unterliegen dem Schutz des Urheberrechtsgesetzes und anderer Schutzgesetze. Die kommerzielle oder gewerbliche Nutzung und Verwertung, insbesondere die Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Einspeicherung, Verbreitung, öffentliche Zugänglichmachung bzw. Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen bedarf der schriftlichen Zustimmung. Haftungsausschluss: Die medizinische Wissenschaft unterliegt einem ständigen Wandel. Die Gothaer Krankenversicherung übernimmt daher keine Gewähr für die beschriebenen medizinischen Behandlungen. Bücher, Telefonnummern und Internet-Adressen sind nur eine Auswahl. Eine Haftung kann nicht übernommen werden.