

**Damit Sie die neueste Version dieses Dokuments bekommen, müssen Sie im Browser aktualisieren. Das kann z.B. dadurch geschehen, dass Sie Taste F5 drücken.**

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Erfahrungen.....	4
Reisevorbereitungen.....	5
Info-Veranstaltung in Deutschland.....	5
Q&A mit Zahnärztin Dr. Stefanova.....	7
Verhandlungen mit meiner Krankenkasse.....	7
Einchecken bei Austrian Airlines.....	7
Götter in Weiß.....	7
Zentralisierung von Funktionsbereichen.....	8
Scannereinsatz statt Silikonabformung.....	8
Beschleunigte Wundheilung.....	9
Feste Zähne an einem Tag.....	9
Arbeit als Fotograf.....	9
Planung meiner Behandlung.....	10
Körperliches.....	11
Probleme.....	12
Ängste.....	12
Zahnsituation.....	12
Oberkiefer, links.....	12
Oberkiefer, rechts.....	13
Zahngold.....	14
Pflegeprofil.....	14
Angestrebte Lösungen.....	15
Einfache Lösung.....	15
Komfort-Lösungen.....	16
Lösung Nr. 1 - Steglösung.....	16
Wertanalytische Beurteilung von Steglösung.....	18
Anpassungsfähigkeit von Steglösung.....	18
Handhabung einer Stegprothese.....	20
Steglösung bei mir.....	20
Wirtschaftliche Aspekte einer Stegprothese.....	22
NEM Nichteisenmetalle für Steg.....	22
Wie geht All-on-4?.....	22
Lösung Nr. 2 in Anlehnung an eine Beratung in Karlsruhe.....	24
Versicherung.....	25
Ziele.....	25
Bücher, die ich schon geschrieben habe.....	26

## Vorwort

Während der Coronazeit habe ich ein bekanntes Phänomen wiederentdeckt: Menschen sind gegen die Impfung. Bilden eine Solidargemeinschaft. Funktionsträger mit meinungsbildender Funktion werden z.B. beruflich erpresst, entscheiden sich für Beibehaltung ihres Status und schwenken dann unvermittelt wie beim Spiel „Räuber und Gendarm“ zur anderen Seite um. Solches Verhalten wurde dieser Gesellschaft antrainiert. Wie das ging, beschreibe ich sowohl in diesem Buch als auch in meinem Buch [b1.rzka.de](http://b1.rzka.de) (hier kostenlos zu lesen). Alle Bücher unter [autor.rzka.de](http://autor.rzka.de).

Der heutige Mensch ist wenig objektiver Berichterstatter. Daher zweifelt der Normalverbraucher instinktiv, wenn er hauptsächlich überschwängliche Patienten dargestellt sieht. Ich will hier darstellen, wie ich bin, was ich kann, verloren habe und wie ich zum Ziel gelangt bin. Ich habe meinen PC nach Varna zu Dentaprime genommen, Akten gesammelt und zeitnah meine subjektiven Ergebnisse protokolliert.

Dieses Buch wird kein Roman. Um es vorweg zu nehmen: ich war mit Dentaprime insgesamt zufrieden, hatte auch viele [Dissonanzen](#) in mir und habe den Kampf gegen meine Zweifel gewonnen. Was Glaube ist, hatte ich mir vorher angeeignet und konnte auf diese antrainierte Fähigkeit zurückgreifen.

Spannend finde ich die Frage, ob ein Enthüllungsjournalist es auf sich nehmen wollte, aus der Position am unteren Ende des Zahnarztbohrers und der Betäubungsspritze, unversöhnliche Töne zu spucken.

Enthüllungsjournalismus im Stile von Günter Wallraff kann in einem materialistischen System unfair sein. Die untersuchte Organisation wird an den Pranger gestellt, ohne auch Faktoren, wie gute Absichten und positiven Nutzen ausreichend zu beleuchten. Darstellung im Sinne von Enthüllungsjournalismus ist das Gegenteil von Werbung, die betroffene Organisationen mit vergleichsweise

viel mehr monetärem Aufwand machen.

Trotzdem verfolge ich Wallraff-Dokus. Doch gerade im Hinblick auf Dentaprim hielte ich solchen Stil für nicht zielführend, weil:

- ich mich über das Wissen von Dentaprim stellen würde und mich somit zu einem Gegengott zu Göttern in Weiß machen würde. Auf meiner Site [gänze.de](http://gänze.de) habe ich dargestellt, worin die Probleme bestehen, wenn ein Mensch in göttliche Bereiche vorstößt. Ich wäre mir also geistig untreu
- ich möchte eine Kultur gemeinsamer Wertanalyse (ärztliche Organisation und Patient) und konstruktiver Verbesserungsvorschläge anregen

Ich werde darstellen,

- was mir als Schwäche des Konzeptes der aktuellen Vermarktung erscheint
- ob Einschätzungen über Verhalten und Bedürfnisse von Patienten stimmen
- wo gefährliche Schwächen bei der Selbsteinschätzung von mir selbst und Dentaprim liegen
- wo Haltung von Dentaprim und mir als Patient verbessert werden kann
- das im Hinblick auf aktuelle Verständigungsprobleme aus dem System, welches Heil- und Kostenplan generiert, ein auf den Patienten abgestimmter Leitfaden mit generiert werden könnte. So würden Unsicherheiten vermindert und der Patient könnte gezielter mitarbeiten

Ich bin gespannt, ob Dentaprim darauf reagieren wird. Dinge, die nach meiner Einschätzung gegen den gesunden Menschenverstand verstoßen, sind also Bestandteil meiner Darstellung geworden.

Bevor ich mich entschlossen habe, ein Buch zu schreiben und nach Varna gereist bin, habe ich angefragt, ob auf Managementebene Interesse besteht, sich mit meinem Inhalt auseinanderzusetzen. Diese Frage wurde bejaht.

Schon nach meiner ersten von drei geplanten Behandlungsetappen hätte ich

genug Stoff für ein Buch. Diesen Inhalte arbeite ich aber noch kritisch durch und will ihn erst veröffentlichen, wenn offene Fragen geklärt sind. Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Unter diesem Motto habe ich auch viele persönliche Behandlungsdaten und eigene, kommentierte Zahn-Fotos in dieses Buch gepackt. Mein spezieller Heilungsprozess wird dokumentiert. **Wer mit dem Ansehen solcher Fotos überfordert ist, sollte nicht durch dieses Buch blättern oder es gar lesen.** Es gibt zunächst drei Buchversionen: Taschenbuch in Schwarz Weiß, gebundenes Buch in Farbe und farbiges, preisgünstiges Ebook mit der Möglichkeit, Links zu verknüpftem Stoff durchzuführen. Später könnte bei Bedarf auch noch eine Version ohne Bilder für Zartbesaitete folgen.

***Wer Frühversion eines gedruckten Buches erwirbt, findet Link auf einen Passwort geschützten Bereich, in dem er spätere Versionen dieses Buches auf meiner Site lesen kann.***

In dieser kurzen Buch-Vorab-Version **ohne Bilder** steht hauptsächlich, was ich vor der Behandlung an vorbereitendem Wissen zusammengetragen habe und welches meine Bedürfnisse waren.

## **Erfahrungen**

Nach meinem Studium habe ich als Praktikant in einem großen Foto-Studio gearbeitet und nicht erkannt, welche Rolle ich als Betriebswirt in diesem Studio hätte spielen sollen. Wenige Jahre später war das Studio aufgelöst. Der Betreiber blieb seiner Leidenschaft aber treu und operierte aus einer Fotoecke in einer Privatwohnung heraus. Mein Marketing-Lehrstuhl war bekannt für Kosten- und Leistungsrechnung. Solches Instrument hätte das imponierende Fotostudio mit aussichtsreicher Kundschaft und turnhallengroßen Räumlichkeiten vor dem Ruin retten können.

Auch ohne dass ich einen Beratervertrag bekomme und materiell versorgt bin,

versuche ich heute aus einem Problembewusstsein heraus, Sensibilität für solche Problemstellung zu entwickeln. Agieren, um nicht reagieren zu müssen, ist mein Motto.

Seit Jahren schon beschäftigte ich mich auch noch mit der Frage, ob und wo ich Kiefer und Zähne grundlegend verbessern kann. Ich habe starke, wochenlange Zahnschmerzen durchgestanden und Behandlungen durchführen lassen, die mich wenig überzeugt haben. Da verging mir jede Lust, in Zahnbehandlung zu investieren. Als Sänger des Formats [mitsingen.org](https://mitsingen.org) sehnte ich mich nach einem Gebiss mit besserer Funktion und besserem Look. Drei Mitarbeiter eines meiner Kunden von Mitsingveranstaltungen hatte ihre Gebiss-Ziele mit Dentaprime erreicht und gute Erfahrung mit dem Vertragsarzt von Dentaprime in unsere Stadt gemacht.

Bei meiner professionellen Zahnpflege behauptete die ausführende Fachkraft, ich habe entzündetes Zahnfleisch und sie gehe davon aus, dass bei mir keine Implantate halten. Sie habe Erfahrung als Helferin bei Implantologie. Ich reinige Zähne und Zahnfleisch mit Interdentalbürsten und bin der Meinung, dass ich derzeit ein gutes Zahnfleisch habe. Der Einwand, mein Zahnfleisch sei sehr rot, ist wohl deshalb in Bezug auf Entzündung unbegründet, weil ich fast jeden Tag eine rohe rote Beete esse, die ja bekanntlich eine einfärbende Wirkung besitzt.

## **Reisevorbereitungen**

### **Info-Veranstaltung in Deutschland**

Bei einer Veranstaltung in Mannheim, an der ich teilgenommen habe, gab es keine Anforderung von potentiellen Patienten, zu der seitens des Veranstalters kein vollumfängliches Versprechen kam. Wenn das alles so einträfe, dann wäre das der Himmel auf Erden. Ich will Realist bleiben. Vieles scheint mir zwar nicht plausibel, ich fühlte aber, dass es einen wahren Kern gab. Die Referenten lassen bei Ihrem

Vortrag unmittelbare Rückfragen zu. Ich schalte mich reichlich ein und bin überrascht über die Belastbarkeit der Referenten, die nie den Faden bei solch anstrengendem Prozess verlieren. Solch Vorgehen würde ich mir gern zum Vorbild nehmen.

Meine blumenkohlartige, expandierende Zyste hatte ich schon zu lange. Nach meinen Recherchen konnte daraus durchaus ein Krebs entstehen. Eine deutsche Alternative zu Varna hatte ich schon verworfen und hatte Entscheidungsdruck.

Als gegen Ende der Veranstaltung ein professionelles Early-Bird-Angebot gemacht wurde, griff ich zu: Wenn ich innerhalb einer Stunde zusage, bekomme ich die Hotelkosten von Dentaprime bezahlt. Meine Entscheidung, so vorzugehen, hat bei mir in Varna [Dissonanzen](#) ausgelöst. Warum erkläre ich später.

## **Q&A mit Zahnärztin Dr. Stefanova**

Bei diesem Internetmeeting vor den Abreisen konnten Fragen gestellt werden. Als Interessenschwerpunkt nahm ich die Frage wahr, wie Krankenkassen auf den Heil- und Kostenplan aus Varna reagieren. Manche Krankenkasse wollte sich für die Entscheidung bis zu 4 Wochen Zeit nehmen. Das soll gesetzlich gesehen erlaubt sein.

## **Verhandlungen mit meiner Krankenkasse**

Ich habe auf Hinweise der Teilnehmer im o.g. Webinar reagiert und mit meiner Krankenkasse telefoniert. Sogar in Varna wurde ich von meiner Krankenkasse angerufen, um offene Fragen zu klären und meinen Fall voran zu bringen.

## **Einchecken bei Austrian Airlines**

Ich habe vorab bei Austrian Airlines eingchecked. Das funktionierte nicht erwartungsgemäß. Ich werden noch über meine Erfahrungen bei der Reiseorganisation berichten.

## **Götter in Weiß**

Während andere Patienten von Dentaprime sich Gedanken über Vollnarkose bei der Behandlung machen, mache ich mir Gedanken über die Macht von Ärzten bei der Ausführung ihrer Arbeit. Ähnliche Ängste hatte wohl auch ein Friedrich Ebert, als er sich einer Behandlung am Blinddarm verweigerte. Dies wurde schon 2025 Ursache seines Todes. Zwischen 1919 und 1923 ließ Ebert mehrere Aufstände von revolutionären Sozialisten mit Waffengewalt niederschlagen. Friedrich Ebert

stirbt 1925 an einem Blinddarm-Durchbruch. Zu diesem Zeitpunkt hatte er über 200 Prozesse gegen Kritiker und Hetzer geführt. Operationsbedürftigkeit führte bei ihm dazu, dass er sich Göttern in Weiß anvertrauen musste. Konnte Ebert daran glauben, dass die komplette Belegschaft eines Krankenhauses für seine Gesundheit sorgt, wo er doch für so viel Unterdrückung, Tod und Elend verantwortlich war?

Während Ebert Verbündeter von Oligarchen war, die über Generationen unsere westliche Gesellschaft an der Kandare führen (und dies zynisch Demokratie nennen), dienen Herrscher in Afrika den alten Kolonialherren. Auch diese haben Probleme, sich Ärzten ihres Landes anzuvertrauen. Stattdessen lassen sie sich im Bedarfsfall lieber z.B. in Frankreich operieren. Ich betreibe eine Site, auf der ich über 200 coronakritische Limericks verfasst habe. Corona hat unsere Gesellschaft gespalten. Von der Ärzteschaft waren fast alle für die Impfung. Auch heute, wo klar ist, dass die aufgezwungene Impfung bei einer Wertanalyse schlecht abschneidet, kann ich nicht hoffen, dass (deutsche) Ärzte für meine Ansichten Verständnis haben.

## **Zentralisierung von Funktionsbereichen**

Dentaprime bietet mehr als kleine Privatpraxen von Zahnchirurgen. Bei Dentaprime sind alle Funktionsbereiche angesiedelt, die eine Versorgung auf dem Stand heutiger Technik sicherstellen.

## **Scannereinsatz statt Silikonabformung**

Während ich gewohnt bin, dass für Kronen oder Knirsch-Schutz Silikonformen gemacht werden, die vorhandene Zahnschubstanz bis an die Grenzen der Haltbarkeit beanspruchen oder gar angreifen, findet bei Dentaprime eine digitale Kieferregistrierung statt. Im Rahmen dieser Erfassung wird die Lage der beiden



Kiefer zueinander gemessen und eine Analyse der Gelenke durchgeführt. Die Analyse der Kiefergelenke ist für mich besonders interessant, weil ich meine heruntergekaute Zahnschubstanz wenn möglich etwas aufgestockt haben möchte.

Mehr dazu unter: <https://www.dentaprim.com/zahnklinik/ausstattung>

## **Beschleunigte Wundheilung**

Video dazu (englisch, 4:28):

<https://youtu.be/z1xZ7u6t84E>

Text zum Thema (deutsch):

<https://www.dentaprim.com/zahnblog/knochenaufbau/prgf-endoret-system-schnelle-wundheilung-bei-dentaprim>

## **Feste Zähne an einem Tag**

Wo in der Vergangenheit noch Silikonabdrucke gemacht wurden, die lange dauerten, ist die Möglichkeit geschaffen, den Behandlungsprozess enorm zu verkürzen:

<https://www.dentaprim.com/zahnblog/allgemein/feste-zaehne-an-einem-tag>

## **Arbeit als Fotograf**

Bei meiner Arbeit als Fotograf habe ich Wahlkampf-Werbung für die Freien Wähler in Karlsruhe gemacht. Dabei stellte ich fest, dass Implantate im Frontzahnbereich problematisch sind. Sie sehen nur so lange gut aus, wie das Zahnfleisch die Titanbefestigung überragt. Link: [eher harmloses Foto von Dentaprim](#). Wenn sich das Zahnfleisch zurück bildet, so erscheinen dunkle Stellen, die den ursprünglichen Look verderben. Das Retuschieren von freiliegendem Titan wurde für mich Aufgabe bei der Gestaltung von Wahlkampfplakaten.

Als ich zu einer Info-Veranstaltung von Dentaprim am 21. März 24 in Mannheim

ging, so nahm uns vor dem Hotel NH Mannheim Viernheim Erwin Lindbichler in Empfang. Er berichtete von seiner persönlichen Erfahrung mit der alten Keramik und dem neuen Werkstoff Zirkoniumdioxid (auch kurz Zirkon genannt). Bei Kronen so sich das Zahnfleisch von diesem Werkstoff nicht so sehr zurück ziehen, wie bei der alten Keramik. Damit beantwortete er mir sofort zwei Fragen:

- Ist es möglich auf den Zahnfleischrückgang bei Implantaten im Frontzahnbereich Einfluss zu nehmen?
- Sind verbaute Kronen so schlecht und brüchig wie die Krone, die mir ein Zahnarzt aus einem Keramikblock im eigenen Labor gefräst hat?

Hierzu:

<https://www.dentaprime.com/zahnblog/allgemein/future-of-dentistry-award-2023>

## Planung meiner Behandlung

Ich habe direkt nach meinem Studium der Betriebswirtschaftslehre als Pappenträger gearbeitet. So werden die Kontakter von Werbeagenturen bezeichnet. Bei dieser Tätigkeit habe ich, bevor ich ein Projekt begonnen habe, ein Konzept gemacht. Gespräche wurden protokolliert, an die Auftraggeber geschickt und mit ihnen diskutiert. Ich habe nie erwogen zu sagen, meine Auftraggeber wären nicht qualifiziert, am Konzept mitzuwirken, weil sie nicht BWL studiert haben und nicht auf Werbung spezialisiert waren.

Wenn es aber um meine Zähne geht, treffe ich auf Götter in Weiß, die Konzepte binnen Minuten machen und nicht mit mir kommunizieren wollen. Röntgenbilder sind Verschlussache. Ich erinnere mich noch an meine Behandlung, nach der ich eine große, auffällige Zyste bekam. Eine Krone hatte sich schon nach 2 Jahren gelöst. Zwischen den Zähnen war eine Lücke entstanden, weil im Gebiss ein Zahn fehlte. Der Zahnarzt bohrte die alte Krone weiter aus. Auf diese Weise konnte er

sie so aufsetzen, dass die Lücke zum Nachbarzahn verschwand. Der Zahn wurde aber im Zuge dieser Maßnahme zu hoch. Der Zahnarzt versuchte den frisch aufgeklebten Zahn mit aller Kraft anzudrücken. Dabei schob er mich (mit Kleidung wohl über 90 kg) über dem Zahnarztsessel. Der Zahn war nach dieser Aktion wohl zu hoch. Mein Biss stimmte nicht mehr und der frisch eingeklebte Zahn begann furchtbar zu schmerzen. Eine große Zyste bildete sich. Nach meiner Einschätzung könnten die Ursachen darin liegen, dass die Krone nach dem schiefen Ankleben nicht mehr dicht war, oder an der mechanischen Reizung des Kieferknochens durch zu hohe Belastung in Folge von zu hohem Zahn.

Für mein Gebiss würde ich mir wünschen, dass ich bei Planung von Sanierung in das Konzept eingeweiht werde und mehr Zeit in ein Handlungskonzept gesteckt wird. Ein neuer Zahnarzt, jetzt Kieferchirurg, wollte mich überhaupt nicht konzeptionell beteiligen.

Als Werbefachmann würde ich mir wünschen, dass mein Gebiss auf Basis einer ausreichenden Konzeption saniert wird. Die Sanierung sollte einerseits transparent sein und zum anderen geschützt vor einer übergriffigen Pharma-Industrie. In meiner aktuellen Lage habe ich das Gefühl, dass mir dieses System überhaupt nicht zurückgibt, was ich in es hineingesteckt habe. Warum wird Werbung mit so viel mehr Achtsamkeit betrieben als Medizin? Kommt das durch die Ideologie, dass es zu viele Menschen gibt?

## **Körperliches**

Alter 65 Jahre. Von 185 cm mit 28 Jahren auf 180 cm geschrumpft. Gewicht 88 kg. Täglich etwas Gymnastik. 1x pro Woche Vereinssport – „Gymnastik für Senioren“. Gelegentlich ca. 5 km Laufen. Dabei schaffe ich kaum mehr als 6 km/h. Phasen ohne Zähne kann ich mit Null-Fasten überwinden. Darin bin ich vertraut und stabil.

## Probleme

Mein Biss stimmt schon länger nicht mehr. Mein Zahnarzt in Deutschland hat Kronen, die sich gelöst haben, wieder aufgeklebt. Bei 2 von 3 Kronen traten danach Zysten auf.

Derzeit bin ich nach Angaben eines Kieferchirurgen aus Karlsruhe, der im März 2024 ein Röntgenbild gemacht hatte, operationsbedürftig wegen zweier, statischer Eiter-Blasen am Oberkieferknochen jeweils an den 6er Backenzähnen.

## Ängste

Ich hatte schon eine Weisheitszahn-Entfernung bei örtlicher Betäubung, die über 60 Minuten dauerte, bei der der Zahn per Bohrer gevierteilt wurde, ich viel Blut schluckte. Auch Zähne wurden schon mit örtlicher Betäubung gezogen.

Aus meiner Bekanntschaft habe ich erfahren, dass bei örtlicher Betäubung das Setzen eines Implantats den Schmerz eine Extraktion erheblich übersteigen soll. Damit habe ich noch keine Erfahrung.

Mehr zum Thema Ängste beschreibe ich in meinem Buch im Kapitel „Götter in Weiß“.

## Zahnsituation

### Oberkiefer, links

1. hat lebendige Wurzel und ist von innen angebohrt. Er hat eine Füllung aus Plastik. Er ist fragil.

2. hat lebendige Wurzel und ist unbehandelt
3. hat lebendige Wurzel und ist unbehandelt
4. hat lebendige Wurzel und ist gefüllt
5. hat lebendige Wurzel und ist gefüllt
6. hat lebendige Wurzel und ist überkront. Öfters tritt auf der Außenseite eine Zyste auf. Laut Röntgenbild soll an der Zahnwurzel, am Kieferknochen eine Eiterblase sein
7. hat lebendige Wurzel und ist überkront
8. Weisheitszahn ist angelegt aber noch nicht herausgekommen. Er konkurriert mit dem 7. um Platz und sollte entfernt werden

## **Oberkiefer, rechts**

1. hat lebendige Wurzel und ist von innen angebohrt. Er hat eine Füllung aus Plastik. Er ist fragil.
2. hat lebendige Wurzel und ist unbehandelt
3. hat lebendige Wurzel und ist unbehandelt
4. ist wurzelbehandelt und besteht fast nur aus Plastik
5. ist wurzelbehandelt und besteht fast nur aus Plastik
6. hat eine blumenkohlartige Zyste. Wurde schon 3x überkront. Die erste Krone aus Keramik war nach 4 Jahren Gebrauch zerbrochen. Permanente Zyste auf Aussenseite. Laut Röntgenbild soll an der Zahnwurzel, am Kieferknochen eine Eiterblase sein
7. ist extrahiert. Seit 2024 Zyste vom 6. im leeren Zwischenraum.
8. hat lebendige Wurzel. Hat Füllung. Hat derzeit für mein Gebiss eine tragende Funktion.

## Zahngold

Früher habe ich Scannerkassen entwickelt und verkauft. Einer meiner Kunden bot Wakeboardfahrten mit Motorboot auf dem Rhein an. Bei diesen waren bruchfeste Zähne gefragt, weil man je nach Geschwindigkeit schon recht hart auf dem Wasser aufschlagen konnte. Daher habe ich noch heute an 7 Positionen Zahngold. Dieses liste ich hier auf:

Oberkiefer, rechts:

6. Vollkrone

Oberkiefer, links:

5. Vollkrone

6. Teilkrone

7. Teilkrone

Oberkiefer, rechts

6. Teilkrone

Unterkiefer, links

6. Teilkrone

7. Inlet

Ich hoffe, dass dieser kleine Schatz einen Beitrag zu meinem Eigenanteil an der Behandlung leisten wird. Ich habe Interesse, alle gezogenen Zähne mit nach Hause zu nehmen.

## Pflegeprofil

ich reinige täglich meine Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten. Meine Pflegeprodukte sind:

Bioniq Repair Zahncreme + Zahnfleisch-Schutz

Bioniq Zahnmilch (mit künstlichem Zahnschmelz)

Pflegeprodukte mit Natriumfluorid lehne ich ab.

Bei einer Stegprothese für den Oberkiefer würde ich auch den Bereich unterhalb der Stege täglich reinigen.

Seit ca. 10 Jahren benutze ich eine Beißschiene für den Unterkiefer, um bei nächtlichem Zahnknirschen meine Zahnschubstanz nicht mehr so stark abzunutzen. Auch für meinen neuen Biß möchte ich eine neue Beißschiene haben. Diese unterstützt mich auch beim Null-Fasten, welches ich regelmäßig betreibe.

## **Angestrebte Lösungen**

mein persönliches Ziel ist es, meinen Oberkiefer zu sanieren und schöner zu machen. Die Zähne sind kurz und herunter gekaut. Auf der rechten Seite sind die Zähne des Oberkiefers zurückgebildet, während die Zähne des Unterkiefers größer sind und den Anschein erwecken, sie haben sich in die Zähne des Oberkiefers hineingegraben.

## **Einfache Lösung**

Das alte Höhen-Niveau des Oberkiefers wird beibehalten. Für besseren Biss werden im Unterkiefer Lösungen (Brücken oder Implantate) gefunden. Ziel: Beißen in die Zunge wegen fehlendem 5. und 7. (rechts) wird vermieden.

Für den 6er und 7er im Oberkiefer, rechts kommen Implantate. Der 8er rechts oben wird gezogen oder von den neuen Zähnen so entlastet, damit er nicht mehr den Biss trägt und ich nicht mehr in diesem Bereich in die Backe beiße.

Oberkiefer, links wird versucht den 6. als Träger von Krone zu erhalten. Wenn das

kritisch ist, wird ein Implantat gesetzt.

Als **Zusatzoption** könnte ich mir vorstellen, die beiden 1er zu überkronen und die 2er und 3er zu verblenden.

## **Komfort-Lösungen**

Ob diese Lösungen sinnvoll und/oder möglich sind, kann ich derzeit nicht beurteilen.

### ***Lösung Nr. 1 - Steglösung***

Lösung Nr. 1 für mich wäre eine Steglösung, bei der verbliebene Zähne des Oberkiefers für Stegbefestigung herangezogen werden. Eine Stegprothese könnte von der Zahnhöhe etwas höher werden:





*Schaubild 1: Der alte Mund mit den von hinten angebohrten, angebrochenen Schneidezähnen*

Referentin aus Mannheim, Julia, meinte, in meinem Falle würde das Kiefergelenk ausgemessen und entschieden, welche neue Zahnhöhe möglich wird. Es könnte eine Provisorium für eine Gewöhnungsphase gemacht werden und dann eine endgültige, höhere Version.

Ich tendiere zu einer moderaten Erhöhung bei der gleich die entgültigen Zähne eingesetzt werden. Eine Einheilphase wäre bei mir nicht erforderlich, weil ja auf vorhandenen Zähnen befestigt würde. Kritisch dabei ist jedoch, wie sich das Zahnfleisch in Bereichen entwickelt, in denen Zähne gezogen wurden.

## **Wertanalytische Beurteilung von Steglösung**

In der heutigen Krisenzeit (Corona, Krieg, Ausgangssperren), die auch mit mangelnder Verfügbarkeit von ärztlicher Versorgung einher geht, ist die Steglösung attraktiv. Der Körper ist Wandlung unterworfen. Auch der Kiefer verändert sich. Sind tragende Elemente einer Prothese per Steg verbunden, so geben sie sich gegenseitig Halt und es besteht weniger die Gefahr, dass ein Befestigungspunkt ausschert, wenn z.B. die Prothese aus Krankheitsgründen nicht angelegt werden kann.

Auch für Dentaprime mit seiner Nähe zu Produktion und Hightech könnte von einem Ausbau des Bereichs Steglösung profitieren, weil Mitbewerber bei der Produktion von individuellen Stegen auf Schwierigkeiten stoßen. So habe ich bei einem Anbieter aus Ungarn festgestellt, dass zwar von Teilprothesen in Form von Stegen auf der Site die Rede war – als es konkret wurde, hat der Anbieter aber einen Rückzieher gemacht. Ich hatte den Eindruck, dass eher Stegfertigprodukte bei diesem Anbieter verlegt wurden.

Titan mit seiner Härte und seinem Schmelzpunkt von 1668° C ist schwer zu modellieren. Da ist wohl ein Problem für gewöhnliche Labors.

## **Anpassungsfähigkeit von Steglösung**

Bei Brücken dürfen nach meiner Information nur gleichartige Zähne bzw. Befestigungen herangezogen werden. Daher war für mich die Frage kritisch, ob das auch für Steglösungen gilt.

KI von Microsoft gibt zu dieser Frage folgende Auskunft:

Ja, es ist möglich, vorhandene Wurzeln und Implantate in einer Stegprothese zu kombinieren. Eine Stegprothese ist eine Art von Zahnersatz, der auf Implantaten befestigt wird<sup>1</sup>. Sie besteht aus einer Metallbrücke, die auf den Implantaten befestigt wird, und auf dieser Brücke werden dann die künstlichen Zähne befestigt<sup>2</sup>.

Die Anzahl der benötigten Implantate hängt von der Anzahl der fehlenden Zähne ab, die ersetzt werden müssen. In der Regel werden für eine Stegprothese zwischen vier und acht Implantate benötigt<sup>2</sup>. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass eine Stegprothese eine langfristige Lösung ist, die dem Patienten Komfort und Stabilität bietet<sup>2</sup>.

Es ist immer ratsam, sich von einem qualifizierten Zahnarzt beraten zu lassen, um die beste Lösung für Ihre spezielle Situation zu finden. Bitte beachten Sie, dass meine Informationen nur bis zu einem bestimmten Punkt im Jahr 2021 aktuell sind und daher möglicherweise nicht die neuesten medizinischen Erkenntnisse widerspiegeln.

<sup>1</sup>[implantate.com](http://implantate.com)<sup>2</sup>[dentfix.de](http://dentfix.de)<sup>3</sup>[fly2smile.de](http://fly2smile.de)

## **Handhabung einer Stegprothese**

Suche ich bei Dentaprim nach Stegprothese, so finde ich einen Artikel von 2014:

<https://www.dentaprim.com/zahnblog/erfahrungsbericht/dentaprim-erfahrungsbericht-herr-winter>

Zur Handhabung eine Stegprothese finde ich ein Video von Rübelling Dental – Labor GmbH. Dabei frage ich mich, warum sich diese Firma mit einer Prothese repräsentiert, die nur 12 statt der üblichen 14 (bzw. 16 mit Weisheitszähnen) Zähne zeigt.

<https://youtu.be/3JPesUf-R-g>

Auch eine Firma Straumann präsentiert Prothese mit nur 12 Zähnen. „Straumann is a pioneer and global leader in implant dentistry. In collaboration with leading clinics, research institutes and universities, Straumann researches, develops and manufactures dental implants, instruments, prosthetics and tissue regeneration products for use in tooth replacement and restoration solutions or to prevent tooth loss.“

<https://www.youtube.com/watch?v=Ue8uNoX535U>

## **Steglösung bei mir**

Wenn Implantate im Oberkiefer aufgrund von Knochenproblemen schwer realisierbar sind, so fragt es sich, ob Stegprothese auf vorhandenen Zahnwurzeln in Varna realisierbar ist.

Z.B. rechts 2,5,8 und links 2,5,7 und Weisheitszahn entfernen – all-on-6

Ich bin beruflich auf Sprache bzw. Aussprache fixiert. Wenn ich Filmproduktionen ansehe, so stelle ich fest, dass viele Zeitgenossen, die in Zähne investiert haben, lispeln. Das könnte durch Logopäden therapiert werden. Dabei ist aber zu

berücksichtigen, dass ältere Herrschaften, deren Kopf mit Fakten überhäuft ist, wohl logopädisch schwerer voran kommen als Kinder. Ich höre Zischlaute bei Politikern, Wissenschaftlern, Stars und Sternchen, wenn sie live sprechen. Ich bin überzeugt, es ist wichtig, dass die Zunge möglichst an die Schneidezähne heran kommt und besonders vor den beiden Schneidezähnen kein Wulst auf der Innenseite über das Zahnfleisch ragt. Ich sehe ein, dass bei Prothesen ein Wulst über das Zahnfleisch auf der Innenseite Sinn macht, weil er Schutz gegen Speise bietet, die unter die Prothetik gelangen könnte. Mein Ziel ist es, Nahrungsaufnahme nach dem Vorbild von Wim Hof auf eine Mahlzeit pro Tag zu begrenzen. Das würde also in meinem Fall auch den Aufwand im Umgang mit Prothetik, überschaubar machen.

Auf der Aussenseite kommt es mir darauf an, dass die Zahnfleischdarstellung einer Prothese im Bereich der Frontzähne weit nach oben gezogen ist, damit beim Singen und Lachen möglichst das Prothesenende nicht sichtbar wird.

Bei der Beseitigung von Zähnen, die einer Oberkieferprothese im Wege sind, stellt sich für mich die Frage, ob diese Zähne gezogen werden müssen. Ich könnte mir auch vorstellen, dass diese Zähne nur heruntergeschliffen werden. Die Zahnwurzeln

heruntergeschliffener Zähne würde ich regelmäßig mit künstlichem Zahnschmelz behandeln (vgl. [Pflegeprofil](#)), um einem kariösen Verfall vorzubeugen. Sofern das Herunterschleifen der Zähne teurer ist als eine Extraktion, würde ich die Mehrkosten übernehmen. Über den Umgang mit heruntergeschliffenen Zähnen würde ich im Rahmen meines Buches informieren und so einen wissenschaftlichen Beitrag leisten. Vorteil bei heruntergeschliffenen und nicht extrahierten Zähnen sehe ich darin, dass im Falle des Verderbens einer Zahnes zur Stegbefestigung noch Ersatzmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Wenn ich mir bei Pratzentraining oder Sparring mit meinem [Sohn](#) eine einfange, oder beim Rad- oder Skifahren stürze, so sollte meine Oberkieferzahn-Prothese

standhalten. Ein Ersatz mit Kunststoffzähnen wäre auch wünschenswert.

### **Wirtschaftliche Aspekte einer Stegprothese**

Während die Krankenkasse bei Implantaten keinerlei Kostenübernahme macht, kann ich bei einer Stegprothese mit Übernahme eines Kostenanteils rechnen.

Ich brauche mir also keine Gedanken machen über sichtbar werdende Verschraubung von Implantaten im Frontzahnbereich und darüber, wie ich in höherem Alter den Abbau von Betäubungsmitteln stemme, die mit solchen Operationen einher gehen.

### **NEM Nichteisenmetalle für Steg**

In der Regel wird heute der Steg aus Gold oder NEM gefertigt. Gold ist teuer und schwer. NEM sind ähnlich leicht wie Titan aber eher toxisch und weniger haltbar. Ein Steg, der nicht aus Titan ist, kommt für mich nicht in Betracht. Auch scheint mir der Aufbau über den Zahnfleisch recht mächtig. Das macht den Eindruck als ob sich ein Ergebnis in die [Horst-Schlämmer-Klasse](#) einordnet. Somit kommt eine Sanierung meines Gebisses mit Implantaten oder All-on-4 in die nähere Wahl.

### **Wie geht All-on-4?**

Frage an Google: „Zahnhygiene bei all-on-4“ am 22.04.2024. Nachfolgend Fragestellungen und Antworten von Google:

→ Für die Reinigung Ihrer All-on-4 Implantate sollten Sie **eine weiche Zahnbürste oder eine spezielle Implantatzahnbürste verwenden**. Diese sind besonders schonend für das Zahnfleisch

und die Implantate, während sie gleichzeitig effektiv Plaque und Bakterien entfernen.

Wie pflegt man All-on-4?

Wenn Sie Ihre All-On-4-Implantate gut pflegen, können Sie sie mehr als 20 Jahre lang verwenden. Zur richtigen Pflege gehören **regelmäßiges Zähneputzen, eine sorgfältige Mundhygiene und die Vermeidung von scheuernden Speisen und Getränken**. Außerdem sollten Sie regelmäßig zu Ihrem Zahnarzt gehen. 17.01.2022

Wie oft professionelle Zahnreinigung bei Implantaten?

Bei einem Implantat empfehlen sich in der Regel **zwei bis drei Termine im Jahr** bei der Professionellen Zahnreinigung. Hat man eine Vollversorgung auf vier oder sechs Implantaten, ist der **Gang zur Prophylaxe mindestens dreimal im Jahr Pflicht**.

Was darf man nicht mit Implantaten?

Sie sollten **nichts** essen, bis die Wirkung des Betäubungsmittels abgeklungen ist. In den ersten Tagen nach dem Eingriff sollten Sie Alkohol, Nikotin, Kaffee und schwarzen Tee meiden und **nicht** rauchen. Sport und körperliche Anstrengungen sollten Sie in den ersten Tagen nach dem Eingriff vermeiden.



bluem-care.de

<https://www.bluem-care.de> › shop › zahncreme

## Zahncreme | Shop | blue@m - bluem-care.de

Fluoridfreie **Zahncreme** 15ml. Inhalt 15 ml (0,18 € \* / 1 ml). ab 2,76 € \*. Fluoridfreie **Zahncreme** 75ml.

Es fehlt: Natriumfluorid | Suchen mit: [Natriumfluorid](#)



Apotheke.de

<https://www.apotheke.de> › ... › Fluorid Zahncreme

## Bluem Zahncreme mit Fluorid perio care 75 ml

Einzigartige Kombination aus 6 Heilpflanzen mit hohem **Anteil** an beruhigenden, entzündungshemmenden und schleimhautschützenden Extrakten; Beruhigt den ...

Enthält bluem Natriumfluorid?

<https://www.bluem-care.de/>

Welche Implantate sind die besten Zähne?

Aufgrund der wissenschaftlich bestätigten, herausragenden Eigenschaften und der Bioverträglichkeit sind **Zahnimplantate aus Reintitan** die erste Wahl, um bestmögliche Voraussetzung für Beschwerdefreiheit und den langfristigen Erfolg der Behandlung zu schaffen.

### ***Lösung Nr. 2 in Anlehnung an eine Beratung in Karlsruhe***

Ein Zahnarzt in Karlsruhe schätze auf Basis eines Röntgenbildes meine Zähne als erhaltenswert ein. Auf Basis dieses Urteils könnte ich mir vorstellen, die vorhandenen Zähne im Oberkiefer vom Niveau z.B. durch Verblendungen, Überkronungen und Implantatzähne zu erhöhen.



## Versicherung

<https://www.dentaprim.com/zahnblog/allgemein/lebenslange-garantie-auf-ihre-gesamte-zahn-behandlung>

Zentrale Bedingung für diese Art von Versicherung scheint also zu sein:

*„Was Sie dafür tun müssen ist ganz einfach: Wenn Sie Ihre Komplettsanierung nach dem 01.05.2019 abgeschlossen haben, bekommen Sie in der Dentaprim-Zahnklinik die Möglichkeit, eine lebenslange Garantie auf Ihre gesamte Zahnbehandlung abzuschließen.“*

In meinem Fall, ich werde mich auf den Oberkiefer konzentrieren und im Unterkiefer nur Implantate an den freien Stellen anfragen, liegt in diesem Sinne wohl keine Komplettsanierung vor. Das ist zu klären.

## Ziele

Ich bin ehemaliger Software-Entwickler. Derzeit organisiere ich Mitsing-Veranstaltungen, bei denen ich eine selbst entwickelte Software und Arrangements einsetze.

Schwerpunkte meiner Musik sind Fasching, Oktoberfest und Weihnachten. Soloauftritte mit Stimmungsmusik sind ein neuer Bereich, den ich aufbauen möchte. Im Fasching 2024 konnte ich im Stehen problemlos 90 Minuten am Stück durchsingen. Auch waren zwei Auftritte pro Tag möglich.

Ich finde es wichtig, dass ein Sänger schöne Vorderzähne im Bereich Oberkiefer hat.

Ich möchte eine Steigerung meiner derzeitlichen körperlichen Leistung erreichen.

Potential dafür sehe ich im Bereich der Beseitigung meiner Entzündungssituation im Mund und durch Verringerung meines Körpergewichts.

Ich habe nun eine Menge von Kronen auf Implantaten im Mund. Mein Chirurg in Varna hat mir gesagt, ich bekäme Werkzeug zum Lösen verschraubter Kronen für Behandlung in Deutschland mit. Für mich sind die neuen Zähne eher Show als ein praktisches Beißwerkzeug. Kann mir vorstellen, dass Flüssignahrung, möglichst nur einmal am Tag meine Gewohnheit wird. Das könnte dazu beitragen, dass meine Implantate und deren Aufbauten geschont werden.

Als früherer Vorstand eines Tauschrings könnte ich mir auch vorstellen, Tauschringe zu bilden, deren Mitglieder sich gegenseitig bei der Pflege von Implantaten helfen. Das könnte bei entsprechender Fähigkeit so weit gehen, dass man sich gegenseitig kritische Kronen aus dem Mund entfernt und diese mit Methoden wie Ultraschallbad auch ausserhalb des Mundes reinigt. Auch bei Geldknappheit, Verzweiflung und zu hohen Kronen könnten Lösungen gefunden werden.

## **Bücher, die ich schon geschrieben habe**

Bücher schreibe ich normalerweise unter meinem eingetragenen Künstlernamen **Mika Mark**. Dieses Vorinformation zu einem Buch schreibe ich nur als Hubertus Marek, weil diese Schrift auch von Dentaprime in Varna gelesen wird und ich dort nur als Patient Hubertus Michael Marek bekannt bin.

[b1.rzka.de](http://b1.rzka.de) (kostenlos als .pdf oder als Buch bei Amazon in diversen Ausführungen s.u.)  
[autor.rzka.de](http://autor.rzka.de)