

KAU MIT – FÜR GESUNDE ZÄHNE!



Für die Mundgesundheit ist eine ausreichende Speichelbildung unentbehrlich. Regelmäßiger Speichelfluss hält die Mundhöhle feucht, verhindert die Ansiedlung von Krankheitserregern und wirkt so als ein Schutzsystem des Körpers. Zu wenig Speichel fördert hingegen Zahnbelag (Plaque), Karies und Zahnfleischentzündungen. „Gesund beginnt im Mund – aber bitte mit Spuckel!“ lautet das Motto zum Tag der Zahngesundheit am 25. September. Und so bleibt der Speichel in Fluss: regelmäßige Zahnpflegekaugummi kauen, besonders nach dem Essen oder Trinken, wenn das Risiko zur Kariesbildung am höchsten ist. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Kaugummikauen zusätzlich

zum zweimal täglichen Zähneputzen das Kariesrisiko beträchtlich reduzieren kann. Denn es stimuliert den Speichelfluss bis zum Zehnfachen! Ein weiterer Vorteil: „Stimulierter“ Speichel ist besonders reich an für den Zahnschmelz wichtigen Mineralstoffen wie z. B. Kalzium und Phosphat.

Mehr Infos hierzu sowie ein Prophylaxe-Quiz mit attraktiven Preisen bietet die BARMER in Kooperation mit dem Barmer Gesundheitsclub und Wrigley in einer kostenlosen Broschüre „Kau mit – für gesunde Zähne“. Erhältlich in jeder BARMER-Geschäftsstelle.



Mitmachen und gewinnen!

- 1. Welche Mineralstoffe sind im Speichel enthalten?** a) Kalzium und Phosphat. b) Phosphor und Schwefel. c) Diamant und Smaragd.
- 2. Wodurch wird die Speichelbildung angeregt?** a) Durch lautes Singen unter der Dusche. b) Durch das Kauen von Kaugummi. c) Durch regelmäßige Sprechübungen.

Senden Sie die beiden richtigen Antworten (Nummer und Buchstabe) auf einer Postkarte an: gesund & aktiv Club GmbH, Stichwort Zahnpflege, Am Brögel 19a, 42285 Wuppertal.

Die BARMER verlost zusammen mit dem Barmer Gesundheitsclub und Wrigley attraktive Preise:

- 1. Preis: ein Reisegutschein für ein Wellness-Wochenende im Wert von 400 €.**
- 2. + 3. Preis: je eine elektrische Zahnbürste Oral-B Professional Care 9900 Triumph mit Smart Guide im Wert von ca. 139 €.**
- 4.–50. Preis: je eine XXL-Dose Wrigley's EXTRA® Professional White Zahnpflegekaugummi (à 200 x 2 Dragées).**

Die Anschrift wird ausschließlich beim Gesundheitsclub gespeichert, um die Gewinner benachrichtigen zu können. Die Daten werden für keine anderen Zwecke verwendet. Nach Abschluss der Aktion werden die Daten gelöscht. Eine Datenübermittlung an Dritte erfolgt nicht. Die Preise wurden gestiftet und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung und Übertragung des Gewinns ist nicht möglich. Einsendeschluss ist der 30. 11. 2008 (Datum des Poststempels). Mitarbeiter aller veranstaltenden Unternehmen und deren Angehörige können leider nicht teilnehmen.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Deutscher Patienten Schutzbund (DPSB) e. V.
c/o Bürgerhaus Zons, Gisela Bartz,
Schlossstraße 37, 41541 Dormagen
Telefon 0 21 33/4 67 53, Telefax 0 21 33/24 49 55
Internet www.dpsb.de, E-Mail info@dpsb.de

Der DPSB versteht sich als unabhängiger Selbsthilfe-Dachverband. Er vereint Menschen, die selbst Opfer von Behandlungsfehlern geworden sind.

Die Mitglieder des Vereins stehen fehlbehandelten Patientinnen und Patienten (und deren Angehörigen) durch Beratung, Aufklärung und Information zur Seite und begleiten sie nachhaltig in den verschiedensten gesundheitlichen und sozialen Bereichen. Daneben beschäftigen sie sich mit Themen wie Qualitätssicherung, Patientensicherheit und Patientenrechte im Gesundheitssystem.

Eines der wichtigsten praktischen Hilfsangebote ist eine Telefonhotline, die Vereinsmitgliedern täglich die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen bietet. Für ratsuchende Patienten gibt es Montag und Mittwoch zwischen 10 und 15 Uhr eine Sprechstunde.

HSP-Selbsthilfegruppe Deutschland e. V.
Rudolf Kleinsorge, Leimtelstraße 17, 71263 Weil der Stadt
Telefon 0 70 33/3 63 53, Internet www.hsp-selbsthilfegruppe.de, E-Mail rk@hsp-selbsthilfegruppe.de

An der Hereditären Spastischen Spinalparalyse (kurz HSP oder SSP oder FSP) leiden in Deutschland etwa 3 000 Menschen. Die Erbkrankheit beginnt meistens im dritten Lebensjahrzehnt, selten in der Kindheit oder in höherem Alter und verschlimmert sich stetig. Defekte in den Nervenzellen der Betroffenen erschweren das Gehen und machen es häufig ganz unmöglich. Dann sind Betroffene, da eine Heilung noch nicht möglich ist, auf den Rollstuhl angewiesen.

Die HSP-Selbsthilfegruppe bietet ein Forum, in dem Mitglieder von anderen Betroffenen lernen, Erfahrungen austauschen und sich durch gegenseitige Hilfe entlasten.

Die Gruppe informiert über den aktuellen Stand der Forschung, bietet praktische Ratschläge, die den Alltag trotz wachsender Behinderung erleichtern, und ist außer für Betroffene auch Ansprechpartner für deren Angehörige und Freunde.

Bundesvereinigung JEMAH e. V.
Geschäftsstelle c/o Heike Appold,
Bergstraße 16, 97320 Mainstockheim
Telefon 0 93 21/26 89 05,

Internet www.jemah.de, E-Mail info@jemah.de

Die Bundesvereinigung JEMAH e. V. vereint Jugendliche und Erwachsene mit einem angeborenen Herzfehler. Etwa jedes einhundertste Kind kommt damit zur Welt.

Derzeit leben in Deutschland rund 200.000 Betroffene, die zu gut 90 Prozent das Erwachsenenalter erreichen. JEMAH e. V. bietet den Erfahrungsaustausch Betroffener, fördert den Informationsaustausch mit Ärzten und anderen Fachleuten zum Beispiel durch Symposien, hilft mit Informationen zu sozialrechtlichen und psychosozialen Fragen und ist Partner eines europaweiten Netzwerkes. Besonders wichtiger Teil der Arbeit von JEMAH e. V. ist die Teilhabe an der Optimierung der medizinischen Versorgung in Deutschland.