

August/ September 2026



KIEFER IM FOKUS

STOPP
Tipps für den
Nikotinentzug

WISSEN
Dental
Podcasts

KFO
Kurz
erklärt



NIKOTINSTOPP

TIPPS FÜR DEN ENTZUG

Der Ausstieg aus der Nikotinabhängigkeit fällt mit einem konkreten Plan leichter:

- legen Sie ein persönliches Datum für den Nikotinstopp fest
- entfernen Sie nikotinhaltige Produkte aus Ihrem Alltag
- informieren Sie Familie und Freunde über Ihr Vorhaben
- überlegen Sie, in welchen Situationen Sie bisher zu Zigaretten, E-Zigaretten, Nikotinbeutel (Snus bzw. tabakfreien Nikotin-Pouches), nikotinhaltigen Zahnstochern oder anderen Nikotinprodukten greifen
- entwickeln Sie Alternativen, zum Beispiel einen kurzen Spaziergang, zuckerfreien Kaugummi oder Entspannungsübungen
- professionelle Unterstützung durch Ihre Hausarztpraxis, Zahnarztpraxis oder spezielle Entwöhnungsprogramme kann die Erfolgchancen deutlich erhöhen
- Rückfälle nicht als Scheitern werten, sondern als Teil des Prozesses
- Hilfe bieten auch die Nichtraucherhelden:
www.nichtraucherhelden.de



VERLOCKENDE NIKOTINPRODUKTE MIT SCHÄDLICHER WIRKUNG

Seit 2000 hat sich der Zigarettenkonsum nahezu halbiert, doch inzwischen steigt der Konsum wieder an: im Jahr 2024 um 3,5 Prozent. Dies liegt unter anderem daran, dass die sozialen Medien ständig neue Trends mit neuen Tabak- und Nikotinprodukten heraufbeschwören. Und die Filmindustrie lässt nach wie vor Rauchszenen in ihren Produktionen zu, obwohl sie einige Jahre zuvor versprochen hatte, solche Szenen zu reduzieren. Rauchende Filmhelden wirken zwar cool, sind aber die falschen Vorbilder für junge Menschen.

Einstiegsdrogen

Die Tabak- und Nikotinindustrie lässt sich immer subtilere Ideen einfallen, um die junge Zielgruppe für den Konsum ihrer Produkte zu begeistern. Neben klassischen Zigaretten sind heutzutage Vapes, E-Zigaretten und Shishas besonders beliebt. Die Industrie stellt ständig neue Einstiegsprodukte bereit, die meistens stark aromatisiert sind und keinen Rauch erzeugen. Der Konsum erscheint dadurch auf den ersten Blick harmlos, führt aber durch den Nikotinanteil schnell in die Abhängigkeit.

Trendprodukte

Besonders problematisch sind Trends wie tabakfreie Nikotinbeutel oder Snus. Obwohl in Deutschland verboten, sind sie online leicht erhältlich. Sie werden zwischen Oberlippe und Zahnfleisch platziert, wo sie bis zu 45 Minuten verbleiben. In dieser Zeit wirken hohe Nikotinkonzentrationen und Schadstoffe direkt auf die Mundschleimhaut. Dies führt zu Zahnfleischrückgang, Entzündungen, Schleimhautveränderungen und Mundtrockenheit.

Suchtpotential

In den sozialen Medien sind derzeit aromatisierte Zahnstocher im Trend, oft sogar beworben von Filmstars, die bereits als rauchende Helden aufgetreten sind. Die Zahnstocher kommen mit Minze-, Erdbeere- oder Cola-Geschmack daher, inzwischen sogar in Nikotinvarianten. Sie werden als Lifestyle-Accessoires gehandelt, bergen aber ein hohes Suchtpotential, besonders für Kinder und Jugendliche. Die Nikotindosis liegt bis zu dreimal höher als bei einer Zigarette. Die Strategie ist klar: Nikotin wird unauffälliger, moderner und leichter zugänglich. Es landet immer häufiger da, wo es nicht gewünscht ist: in Kinderzimmern und auf Schulhöfen.

Gesundheitsrisiken

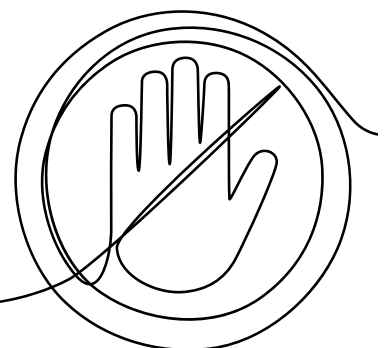
Die Mundgesundheit nimmt beim Konsum von klassischen und neuen Tabak- und Nikotinprodukten gleichermaßen Schaden. Rauchen und Nikotinkonsum erhöhen das Risiko für Parodontitis um ein Vielfaches. Karies, Zahnverfärbungen, Mundgeruch und ein erhöhtes Risiko für Mund- und Rachenkrebs sind

weitere Folgen, die wissenschaftlich belegt sind. Liegt bereits eine Parodontitis vor, gefährdet der Konsum jedes weiteren Nikotinprodukts den Therapieerfolg erheblich.

Nichtraucherschutz

Viele Länder sind beim Nichtraucherschutz schon viel weiter als Deutschland. In Sachen Tabakkontrolle gilt Deutschland sogar als eines der Schlusslichter Europas. Zumindest Baden-Württemberg hat mit einem neuen Nichtraucherschutzgesetz, das seit 1.6.2026 gilt, strengere Regelungen getroffen, um Kinder, Jugendliche und vulnerable Personen besser zu schützen. So darf in allen öffentlich zugänglichen Innenräumen, auf öffentlichen Kinderspielflächen, an Bus- und Straßenbahnhaltestellen des öffentlichen Verkehrs, auf Schulgeländen und Schulhöfen, in Zoos, Freizeitparks und Freibädern nicht mehr geraucht werden. Dies gilt auch für E-Zigaretten, Tabakerhitzer und vergleichbare Produkte.

LZK / Claudia Richter



PODCASTWISSEN FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN

NEUE FOLGEN VON „AUF DEN ZAHN GEFÜHLT“

Zahnmedizinische Themen verständlich erklärt, nah am Alltag und fachlich eingeordnet: Dafür steht die Podcast-Reihe „Auf den Zahn gefühlt“ des Informationszentrums Zahn- und Mundgesundheits Baden-Württemberg (IZZ). Das IZZ ist eine gemeinsame Einrichtung der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KZV BW) und der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg (LZK BW).

Die Podcasts richten sich an Patientinnen und Patienten sowie an alle, die mehr über Zahn- und Mundgesundheits erfahren möchten. Inzwischen umfasst die Reihe 15 Folgen und das Interesse ist groß. Im Jahr 2025 wurden insgesamt 117.865 Streams gezählt. Besonders häufig gehört wurden die Episoden zu Parodontitis, Kreidezähnen, Ernährung und Alterszahnheilkunde. Sie erreichen durchschnittlich zwischen 1.600 und 2.800 Streams pro Monat.

Auch die drei neuen Folgen greifen Fragen auf, die viele Menschen beschäftigen: von Zahnaufhellung über Zahnerhalt und Implantate bis hin zu Mundtrockenheit. Dabei geht es um verständliche Orientierung: Was ist medizinisch sinnvoll, wo liegen Grenzen und wann sollte fachlicher Rat eingeholt werden?

Folge „Bleaching: Weiße Zähne, aber bitte sicher!“

Hellere Zähne gelten für viele als Schönheitsideal. Entsprechend groß ist das Angebot: Bleaching-Produkte aus dem Internet, frei verkäufliche Sets, Tipps aus sozialen Medien oder professionelle Behandlungen in der Zahnarztpraxis. Doch nicht alles,

was schnelle Ergebnisse verspricht, ist auch bedenkenlich. In der Podcastfolge zum Thema Bleaching erklärt Prof. Dr. Karl-Thomas Wrbas, Ärztlicher Direktor der Klinik für Zahnerhaltungskunde und Parodontologie an der Universitätsklinik Freiburg, was bei einer Zahnaufhellung passiert, welche Verfahren medizinisch sinnvoll sind und wo Risiken liegen. Auch die Frage, woran Patientinnen und Patienten seriöse Angebote erkennen, wird aufgegriffen.

Folge „Implantat oder Wurzelbehandlung?“

Wenn ein Zahn stark geschädigt ist, stehen Betroffene oft vor einer schwierigen Entscheidung: Kann der Zahn noch erhalten werden? Oder ist ein Implantat langfristig die bessere Wahl? Die Antwort hängt von vielen Faktoren ab, so etwa vom Zustand des Zahns, möglichen Entzündungen, der Mundgesundheits und den individuellen Erwartungen. Prof. Dr. Fabian Cieplik, Ärztlicher Direktor der Klinik für Zahnerhaltungskunde und Parodontologie am Universitätsklinikum Freiburg, erläutert, was moderne Wurzelbehandlungen leisten können,

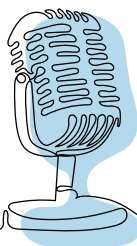
wo ihre Grenzen liegen und wann ein Implantat sinnvoll sein kann.

Folge „Mundtrockenheit: Wenn Speichel fehlt“

Ein trockener Mund wird häufig unterschätzt. Für Betroffene kann Mundtrockenheit sehr unangenehm sein und den Alltag beeinträchtigen. Speichel schützt die Zähne, hält die Schleimhäute feucht, unterstützt Schlucken und Sprechen und trägt zum natürlichen Gleichgewicht im Mund bei. In dieser Folge erklärt Prof. Dr. Cornelia Frese, stellvertretende Ärztliche Direktorin der Poliklinik für Zahnerhaltungskunde am Universitätsklinikum Heidelberg, welche Ursachen hinter Mundtrockenheit stecken können, welche Folgen ein dauerhaft trockener Mund für Zähne und Schleimhäute hat und was Betroffenen im Alltag hilft.

„Auf den Zahn gefühlt“ ist auf gängigen Podcast-Plattformen wie Spotify, Apple Podcasts und Amazon Music sowie über die Webseite des IZZ verfügbar. Gut verständlich, fachlich fundiert, nah am Alltag und jederzeit zum Anhören.

IZZ / Cornelia Schwarz



PODCAST

PATIENT

aktuell

**IST BLEACHING
SCHÄDLICH
FÜR DIE ZÄHNE?**

**IST MUND-
TROCKENHEIT
GEFÄHRLICH
FÜR DIE ZÄHNE?**

**WIE LANGE
HÄLT EIN
IMPLANTAT?**

GUT INFORMIERT

AUCH ONLINE

Ob Podcast, Patiententipps oder aktuelle Informationen: Auf der Webseite des IZZ finden Interessierte Wissenswertes rund um Zahn- und Mundgesundheit verständlich aufbereitet. Der QR-Code führt direkt zur Internetseite des Informationszentrums Zahn- und Mundgesundheit Baden-Württemberg izzbw.de



KOPF-, KIEFER- ODER NACKENSCHMERZEN?

URSACHE KANN IM KIEFER LIEGEN

Wer regelmäßig unter Kopf-, Kiefer- oder Nackenschmerzen leidet, denkt nicht unbedingt an die Zähne. Tatsächlich können solche Beschwerden mit einer Craniomandibulären Dysfunktion (CMD) zusammenhängen. Der Begriff beschreibt eine Funktionsstörung des Kausystems. Dazu gehören die Kiefergelenke, die Kaumuskulatur sowie die Zahnkontakte von Ober- und Unterkiefer. Arbeiten diese Bereiche nicht harmonisch zusammen, kann das unterschiedliche Beschwerden auslösen.

Ein wichtiger Aspekt ist das Zusammenspiel der Zähne. Im Idealfall greifen Ober- und Unterkieferzähne passgenau ineinander. Ist dieses Gleichgewicht gestört, spricht man von einer Okklusionsstörung. Der Kiefer versucht dennoch, eine passende Position zu finden. Das kann das gesamte Kausystem belasten.

Symptome

Die Anzeichen einer CMD sind nicht immer eindeutig. Häufig treten Schmerzen im Bereich des Kiefers auf – sowohl beim Kauen als auch in ruhigen Positionen. Auch die Kiefergelenke oder die Kaumuskulatur können empfindlich auf Druck reagieren. Manche Betroffene klagen zusätzlich über Zahnschmerzen. Mitunter lässt sich der Mund nur eingeschränkt öffnen, in anderen Fällen sind die Kiefergelenke ungewöhnlich beweglich.

Ursachen

Für die Entstehung einer CMD kommen verschiedene Faktoren infrage. Stress kann ebenso eine Rolle spielen wie das Pressen der Zähne oder nächtliches Zähneknirschen, auch Bruxismus genannt. Darüber hinaus können ein schiefer Biss, Verletzungen, Operationen oder eine ungünstige Körper-

haltung Auslöser sein. Nicht immer ist nur eine einzige Ursache verantwortlich.

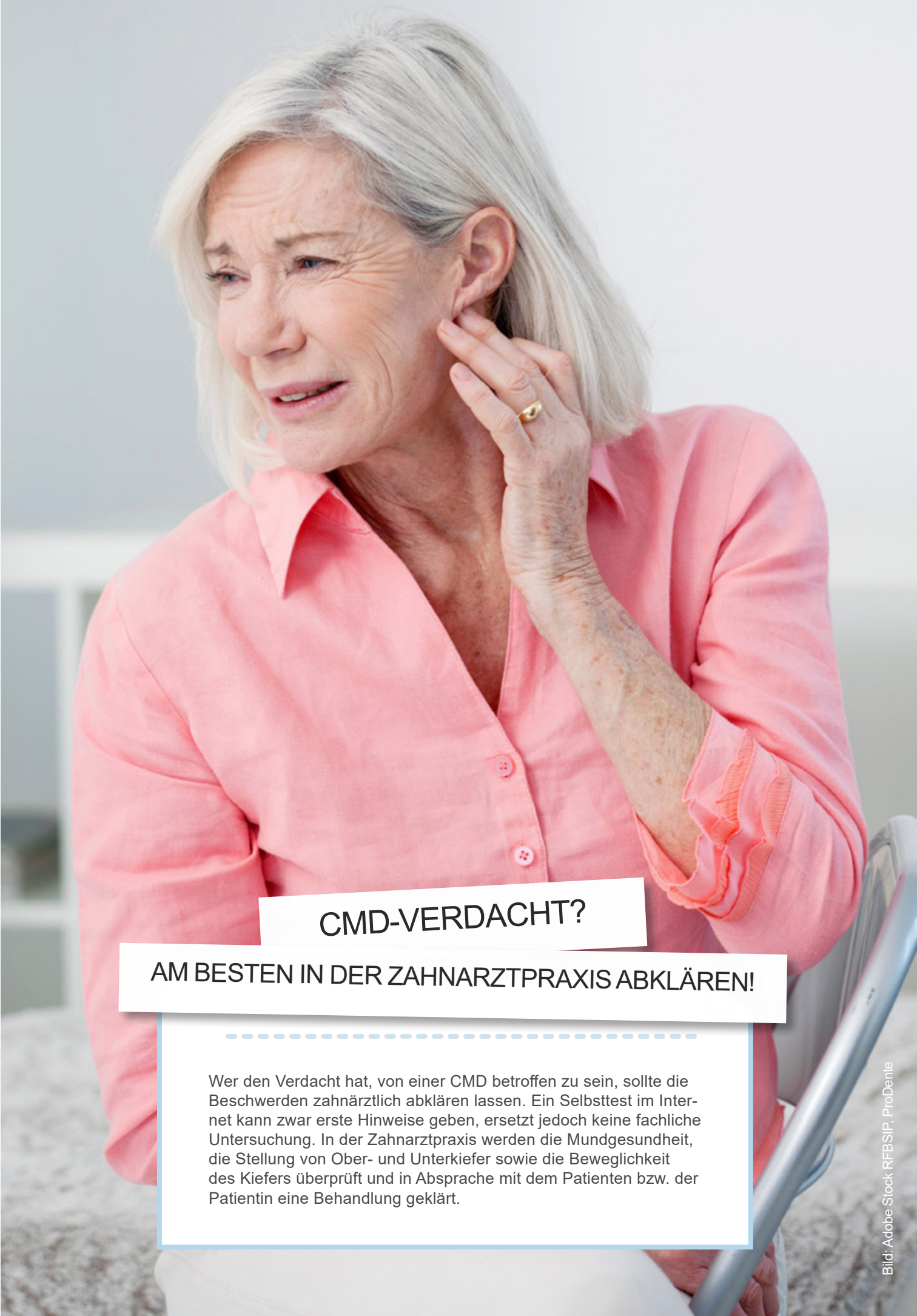
Behandlung

Die Behandlung orientiert sich an der jeweiligen Ursache. Ziel ist es, die Funktion des Kausystems zu verbessern und akute Beschwerden zu lindern. Dafür können störende Zahnkontakte ausgeglichen und angepasst werden. Häufig gehört auch eine individuell angefertigte Aufbissschiene zum Behandlungskonzept. Sie wird im zahntechnischen Labor hergestellt. Zusätzlich kann eine Zusammenarbeit mit Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sinnvoll sein, um die Muskulatur zu entspannen.

Viele Menschen bringen ihre Beschwerden zunächst nicht mit dem Kausystem in Verbindung. Gerade weil die Symptome unterschiedlich ausfallen können, bleibt eine CMD mitunter längere Zeit unentdeckt. Umso wichtiger ist es, wiederkehrende Beschwerden ernst zu nehmen und sie zahnärztlich abklären zu lassen. Erst die Untersuchung zeigt, ob tatsächlich eine Funktionsstörung des Kausystems vorliegt und welche Behandlung im individuellen Fall infrage kommt. So lässt sich die Therapie gezielt abstimmen.

*KZV / Alexander Messmer
Quelle: proDente e.V.*





CMD-VERDACHT?

AM BESTEN IN DER ZAHNARZTPRAXIS ABKLÄREN!

Wer den Verdacht hat, von einer CMD betroffen zu sein, sollte die Beschwerden zahnärztlich abklären lassen. Ein Selbsttest im Internet kann zwar erste Hinweise geben, ersetzt jedoch keine fachliche Untersuchung. In der Zahnarztpraxis werden die Mundgesundheit, die Stellung von Ober- und Unterkiefer sowie die Beweglichkeit des Kiefers überprüft und in Absprache mit dem Patienten bzw. der Patientin eine Behandlung geklärt.



KURZ
ERKLÄRT

KURZ ERKLÄRT: KIEFERORTHOPÄDIE (KFO)

Wichtigste Aufgabe unserer Zähne ist das Zerkleinern von Nahrung. Dafür müssen sie richtig angeordnet sein und sich „verzahnen“ können. Auch Ober- und Unterkiefer müssen gut funktionieren. Doch niemand hat „das perfekte Gebiss“. Oft sind Zähne unregelmäßig, schief oder die Kiefer passen nicht gut aufeinander. Größere Zahn- und Kieferfehlstellungen können beim Essen, Atmen oder Sprechen Probleme machen. Sie sollten kieferorthopädisch behandelt werden, auch um später Schäden für Zähne, Zahnfleisch oder Kiefergelenke zu vermeiden.

In Deutschland gehört Kieferorthopädie zum Studium Zahnmedizin. Deshalb können alle Zahnärztinnen und Zahnärzte kieferorthopädische Fehlstellungen erkennen und behandeln. Eine KFO-Behandlung führt der „Haus-Zahnarzt“ selbst durch oder überweist an eine spezialisierte Praxis für KFO. Dort haben sich meist Zahnärztinnen und Zahnärzte zum „Fachzahnarzt für Kieferorthopädie“ oder „Master of Science Kieferorthopädie“ weitergebildet. Sie haben viel Erfahrung,

weil sie täglich Menschen mit Fehlstellungen in Mund und Kiefer behandeln.

Schon Säuglinge mit angeborenen Fehlbildungen benötigen KFO-Behandlungen. Aber die meisten KFO-Patienten sind Kinder und Jugendliche. Der Wechsel vom Milchgebiss zu den bleibenden Zähnen führt oft zu Fehlstellungen. Kinder sollten deshalb vorsorglich bis zum Alter von 9 bis 10 Jahren in einer KFO-Praxis untersucht werden.

Ab ca. 10 bis 13 Jahren beginnt die Behandlung, meist mit einer herausnehmbaren Zahnspange, später einer feststehenden Apparatur. Für KFO-Behandlungen aus medizinischen Gründen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für Kinder und Jugendliche zwischen dem 10. und 18. Lebensjahr. Behandlungen, die über den Leistungskatalog der gesetzlichen Kassen hinausgehen, sind privat zu zahlen.

LZK / Kerstin Sigle

Bilder: Adobe Stock Yakobchuk Olena / LZK BW

IMPRESSUM



LANDESZAHNÄRZTEKAMMER
BADEN-WÜRTTEMBERG
LZK Körperschaft des öffentlichen Rechts



Kassenzahnärztliche Vereinigung
Baden-Württemberg

Herausgeber:

Kassenzahnärztliche Vereinigung BW
Landes Zahnärztekammer BW
Albstadtweg 9
70567 Stuttgart
www.lzk-bw.de | www.kzvbw.de

Redaktion und Projektkoordination:

Andrea Mader (LZK), Dr. Holger Simon-Denoix (KZV)

Layout und Gestaltung:

Andreea Radu (LZK)

Autoren dieser Ausgabe/ Textnachweis:

Alexander Messmer (KZV), Claudia Richter (LZK),
Cornelia Schwarz (IZZ), Kerstin Sigle (LZK)

Bildnachweis: Quellenangaben bei den Bildern

Nachbestellung:

www.lzk-bw.de/bestellservice | Tel: 0711 22845-0

PATIENT aktuell

wird Ihnen überreicht durch:

Praxisstempel