

# ZAHN ART

Patienten-Informationsdienst der Zahnarztpraxis Dr. Rainer Roos

Ausgabe 3/2000



## Unsere Erlebnisse in Ladakh Zahnärztliches Sozialprojekt hilft Menschen im Himalaya

Dr. Thomas Veigel aus Freudenstadt, dem Initiator des Projektes, Michaela Bolz aus der Zahnarztpraxis Drs. Bolz/Wachtel/Hürzeler in München sowie Ulrike Hiller, Elke Brödnow und mir. Ferner waren mehrere Schüler aus München „mit an Bord.“



### VORWORT

Liebe Patientinnen und Patienten,  
im Sommer verbrachten wir vier Wochen in der nordindischen Provinz Ladakh. Dort gibt es größte Probleme mit der zahnmedizinischen Versorgung. Wir haben uns deshalb einem außergewöhnlichen zahnmedizinischen Hilfsprojekt angeschlossen. Darüber berichten wir Ihnen heute. Viel Spaß beim Lesen.

Mit besten Grüßen  
Dr. Rainer Roos  
Zahnarzt

### Ankunft in Delhi

In Delhi hatten wir Unterkunft in einem japanischen Zen-Tempel. Dort wurde bei Dentalhändlern und auf den Märkten eingekauft. Ein Ausflug nach Agra zum Tadj Mahal rundete unseren Delhi-Aufenthalt ab. Am 18.07.00 flogen wir weiter nach Leh in Ladakh. Der dortige Flughafen liegt auf einer Höhe von 3200 m. Ladakh ist die nördlichste Provinz Indiens und gehört zum Verwaltungsgebiet Jammu-Kashmir. Seit Jahren tobt in Kashmir, und besonders in der Hauptstadt Srinagar ein Bürgerkrieg. Die moslemische Bevölkerung möchte sich von Indien lossagen und sich Pakistan anschließen. Den Hauptteil der Bevölkerung bilden Hindus und Buddhisten. In Ladakh überwiegt der buddhistische Glaube. Die Moslems aus Kashmir bestimmen jedoch in den wenigen größeren Städten wie Leh den Handel und das Bankengewerbe. Die Häuser sind fast alle ohne

Heizung. Im Winter ruht das Alltagsleben fast vollständig. Mit der Besetzung Tibets durch die Chinesen (nach der Ermordung von Millionen Tibetern und der Emigration des Dhalai Lama) gab es in Ladakh drei Einwanderungswellen von Tibetern. Sie wurden von der indischen Regierung zunächst in Flüchtlingslagern untergebracht. Später wurde ihnen Land zugewiesen, das aber meist völlig unbrauchbar für die Bewirtschaftung ist.

### Wie alles begann...

Aufmerksam wurde ich auf die Probleme in Ladakh bei einer Fortbildung, auf der Kollege Veigel von seinen ersten Eindrücken in Ladakh berichtete und um Unterstützung für das Projekt bat. Ich erklärte mich spontan bereit, 5 Jahre lang meinen Sommerurlaub für die Zahnkranken in Ladakh einzusetzen. Gesagt - getan. Am 15. Juli 2000 flogen wir von Stuttgart nach Delhi/Indien. Unsere Gruppe bestand aus:



Fortsetzung auf Seite 2 und 3



### Tibetanische-buddhistische Tradition

In Ladakh blieb die ursprüngliche tibetisch-buddhistische Tradition erhalten. Die Klöster in Ladakh stehen noch vollständig und bewahren jahrtausendalte Kunstschatze. Ladakh ist eine Bergprovinz. Die Bevölkerung entlang den wenigen Flüssen ernährt sich mühsam von der Landwirtschaft. Regen fällt so gut wie keiner. Die Flüsse werden meist aus den Gletscherregionen des Karakorum-Gebirges gespeist. Der Indus ist der größte Fluss. Er entspringt in Nepal und fließt - von Ost nach West - nach Pakistan. In der Ufernähe des Indus wächst während des kurzen Sommers reichlich Gemüse. Entlang der Zuflüsse des Indus werden in genialen Terrassenanlagen die Felder bewässert. Während der Vegetationsperiode von Juni bis September gedeihen besonders Gerste, Kartoffeln, verschiedene Kohlsorten und



Aprikosen (übrigens die besten der Welt), die einen wichtigen Teil der Nahrung während des langen und harten Winters ausmachen. Temperaturen von über minus 40 Grad Celsius sind über Monate die Regel. Ohne Bewässerungssysteme ist keine Landwirtschaft möglich. Die Häu-

ser sind traditionell aus getrocknetem Lehm und Holz gebaut. Mehrstöckige Betonbauten halten aber immer mehr Einzug in die Ortsbilder. Sie sind teuer (der Zement stammt aus Indien), die indische Regierung subventioniert aber massiv Benzin und Baustoffe, um die Region zu „entwickeln“. Dieselgeneratoren werden als Wahlgeschenke von den Vertretern des indischen Parlamentes spendiert. So wird zuverlässig die Einführung von erneuerbaren Energien verhindert (Wasserkraft, Solarenergie, Solarheizungen).

### Ständiger Kampf mit der Natur

Die Viehzucht ist eine wichtige Nahrungsquelle. Oben in den Gletscherregionen ernähren sich die fast wilden Yaks von den wenigen Flechten und Blumen. In den Tälern weiden Rinder. Djohs sind eine Mischung aus Yak und Rind, groß und stark. Gemütlich wie Rinder sind sie der „Traktor“ des ladakhischen Bauern. Der ständige Kampf mit der rauen Natur hat überaus lebenswerte und widerstandsfähige Menschen hervorgebracht, die in engen und friedvollen örtlichen Gemeinschaften zusammenleben, getragen von ihrem buddhistischen Glauben. Nahezu jede Familie hat einen Sohn als Mönch und eine Tochter als Nonne. So bleiben die Menschen eng mit der philosophischen Tradition verbunden.

### Mönche, Nonnen und Nomaden

Die Meditation und das Studium buddhistischer Schriften bleibt den Mönchen und Nonnen vorbehalten. Denn der Großteil der Bevölkerung besteht aus Analphabeten. Als Besonderheit der Region hat sich bis heute in der Himalayaregion die Polyandrie (Mehrmännerehe) zur Beschränkung des Bevölkerungswachses erhalten. Oft heiraten die Frauen alle Brüder einer Familie gemeinsam. Das bäuerliche Leben ist bestimmt von gemeinsamer Feldarbeit, jeder hilft jedem, es gibt kaum ein „Mein und Dein“. Ein Teil der Bevölkerung lebt heute noch als

Nomaden, die mit Zelten und Vieh den Himalaya nach immer neuen Weidegründen durchziehen.

### Der „Westen“ hält auch im Himalaya Einzug

Das Leben bleibt aber kaum so wie es war. Durch die Nähe zu China und deren Drohung durch atomare Mittelstreckenraketen hat Indien dazu veranlasst, ein massives Militäropotenzial zu errichten. Mit dem Militär verbesserte sich die Infrastruktur, es wurden Straßen über die Himalayapässe gebaut. Mit den Straßen kamen auch die Touristen nach Leh. Dabei wird Leh gerne als Ausgangspunkt für Kletter- und Trekking-Touren im Karakorum-Gebirge genutzt. Mit den Touristen kamen auch die Händler.



Westliche Kleidung, Ernährung, die Geldwirtschaft und westliche Wertvorstellungen, lösen das bäuerliche System allmählich auf. Die Kinder aus den Dörfern suchen nach Jobs in den Städten. Motorräder, Sonnenbrillen, Radio, Fernseher, Zigaretten, Alkohol und Drogen machen auch in Ladakh auf die Jugendlichen Eindruck. Man findet es „cool“, sich westlich zu geben. Die bäuerlichen Verwandten werden als dumm und rückständig verlacht.







Mit dieser Entwicklung halten auch alle uns bekannten Zivilisationskrankheiten Einzug, nur Überernährte sucht man in Ladakh vergebens.

### Große Zahnprobleme

Das Hygienebewusstsein ist unterentwickelt. Das Waschen (man bedenke die Außentemperaturen) ist eher die Ausnahme. Besonders die Zähne leiden massiv unter vielen Süßigkeiten. Zahnbürsten sind nahezu unbekannt. Gerade die Kinder und Jugendlichen trifft es besonders hart. Kaum ein 6-Jähriger, der nicht ein vollständig zerstörtes Gebiss besitzt, das dringend behandelt werden sollte. Die Kinder ertragen ihre massiven Schmerzen mit großer Geduld. Wer könnte Ihnen auch helfen?



Das indische Gesundheitssystem ist nicht in der Lage eine Minimalversorgung der Bevölkerung sicherzustellen.

### Die Zahnstation im Mahabodhi-Zentrum hilft

Unsere Zahnstation lag im Hospital des Mahabodhi-Zentrums in Choklamsar bei Leh. Das Mahabodhi-Projekt ist eine Hilfsorganisation, die sich vor 50 Jahren in den Slums

von Bangalor in Südindien gründete und heute mit mehreren Zentren in ganz Indien vertreten ist. Sie wird von einem buddhistischen Mönch geleitet. Die Zentren bestehen aus einer Schule, einem Internat, einem Altenheim, einem Meditationszentrum, einem Verwaltungszentrum - oft ist auch ein Kloster angeschlossen. Die Mahabodhi-Zentren finanzieren sich nur aus Spenden und mit der Arbeitskraft ausländischer ehrenamtlicher Helfer, die ihre Freizeit oder ihr Leben in den Dienst am Menschen stellen. Man findet hier ein internationales Publikum von Amerika bis Südkorea, von Holland bis Südafrika. Kollege Veigel hatte im Vorjahr bereits im Hospital ein vollständiges zahnärztliches Arbeitszimmer eingerichtet, das in diesem Jahr durch ein weiteres Zimmer und eine mobile Behandlungseinheit erweitert wurde.

### Die Ziele unserer Arbeit

- Die Einführung elementarer Hygienemaßnahmen
- Die Versorgung der Schüler und des Personals
- Die Versorgung der einheimischen Bevölkerung
- Die Ausbildung von Barfußärzten (Schamanen aus den Nomadengebieten) in elementarer Zahnheilkunde.

### Ein Mammut-Programm war zu bewältigen

Wie es oft so geht, waren die hoch gesteckten Ziele nicht ganz erreichbar. Die Hygienemaßnahmen wurden dadurch sabotiert, dass große Mengen unserer Flächen- und Instrumenten-Desinfektionsmittel den Nachforschungen und Bereicherungsabsichten der indischen Zöllner zum Opfer fielen. Uns standen während der 4 Wochen nur 6 Paar Handschuhe zur Verfügung, Instrumentendesinfektion war nur unter dem fließenden Wasser möglich. Zum Glück konnten wir einen indischen Dampfsterilisator organisieren, der das Gefühl von Sauberkeit vermittelte. Durch einen ungewöhnlich heftigen Regen verzögerte sich der Beginn der Schule um 2 Wo-

chen. So blieben uns nur 10 Arbeitstage für die zahnmedizinische Versorgung der 400 Schüler. Ein hoffnungsloses Unterfangen. Die Versorgung der einheimischen Bevölkerung beschränkte sich im Wesentlichen auf Zahnentfernungen. Am Ende des Einsatzes hatten wir Hunderte von Zähnen entfernt und viele Menschen von Schmerzen befreit. Die Ausbildung der Amchis (Barfußärzte) war der wichtigste Erfolg unserer Tätigkeit. Sie erlernten innerhalb von 14 Tagen das Zähneziehen unter lokaler Anästhesie und die Beherrschung von zahnärztlichen Notfällen. Da die meisten Amchis über viele Generationen Erfahrung mit Heilkunde hatten, lernten Sie schnell und leicht. Ausgestattet mit einem riesigen Rucksack voller zahnärztlicher Utensilien verließen sie uns nach ihrer Ausbildung. Wir sind sicher, dass sie bis heute schon vielen Menschen in den Nomadengebieten helfen konnten.

### Ausblick: Wie geht's im nächsten Jahr weiter?

- Die Einführung von Zahn-Hygienemaßnahmen in den Schulbetrieb
- Die Versorgung der Schüler des Mahabodhi-Zentrums
- Die Vertiefung der Ausbildung der Amchis.

Unsere Praxis wird im nächsten Jahr wieder Zeit, Geld und Arbeitskraft für das Projekt in Ladakh investieren. Wer Interesse hat, kann durch die Übernahme einer Schülerpatenschaft helfen, die Situation der Menschen in Ladakh zu verbessern. Die Ausbildung und das Essen eines Schülers kosten im Jahr lediglich 300 US-\$. Weitere Infos dazu erhalten Sie in unserer Praxis.



# Wie Sie Ihr Kind vor Karies schützen können

## Kariesvorsorge beginnt bereits während der Schwangerschaft



Die Kariesforschung hat festgestellt, dass Karies und Parodontitis Infektionskrankheiten sind, die wirkungsvoll bekämpft werden können. Durch die Bakterien entstehen Säuren im Mund. Karies entsteht, weil die Zahnoberfläche von diesen Säuren angegriffen wird. Der Speichel hat eine wichtige Schutzfunktion für Ihre Zähne, denn Speichel kann die Säure-

angriffe auf die Zähne abwehren. Seine Abwehrkraft kann der Speichel jedoch nur dann entfalten, wenn sich keine oder nur geringfügig kariesverursachende Bakterien (Mutans Streptokokken) im Mund befinden. Je höher die Anzahl der Bakterien im Speichel, desto höher ist die individuelle Kariesgefährdung.

### Kariesbakterien werden von den Eltern auf das Kleinkind übertragen

Zahlreiche Studien belegen, dass kariesverursachende Bakterien von den Eltern oder anderen Pflegepersonen auf das Kleinkind übertragen werden. Den Ergebnissen nach erfolgt in 90% der Fälle die Bakterienübertragung durch die Mutter (z. B. in dem die Eltern Babynahrung kosten und mit dem selben Löffel das Kind füttern oder den Schnuller des Kindes ablecken). Zucker und Kohlenhydrate nähren diese Bakterien und fördern ihre Aus-

breitung. Wenn die Mutter dafür sorgt, dass sich in ihrer Mundhöhle möglichst wenig kariesverursachende Bakterien befinden, verringert sie das Infektionsrisiko für ihr Kind.

### Mehr Schutz durch frühzeitige Beratung und Individual-Prophylaxe

Deshalb empfehlen wir werdenden Müttern, bereits in der Schwangerschaft mit der Individual-Prophylaxe zu beginnen. Sowohl zum Schutz des Kindes als auch der eigenen Zahngesundheit zuliebe. Dies gilt auch für alle anderen Familienmitglieder. Zur professionellen Prophylaxe gehören Speicheltests, professionelle Zahnreinigung, Fluoridierung und weitere wirkungsvolle Maßnahmen. In einem persönlichen Beratungsgespräch informieren wir Sie gerne ausführlich über die Schwangeren- und Familien-Prophylaxe.

## Termine ● Termine ● Termine ● Termine

### Bitte nicht vergessen: Stempel-Check-Tage in unserer Praxis

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen in der Praxis sind wichtig, damit Sie Ihren Anspruch auf einen höheren Kassenzuschuss nicht verlieren. Die Stempel-Checks für Ihr Bonusheft sind am:

- Donnerstag 29. 03. 2001
- Donnerstag 28. 06. 2001
- Donnerstag 27. 09. 2001
- Donnerstag 13. 12. 2001



*Das Praxisteam Dr. Roos wünscht Ihnen und Ihrer Familie schöne Weihnachten sowie viel Gesundheit und Zufriedenheit für's Jahr 2001.*

Gartenstraße 9  
73765 Neuhausen / Filder  
Tel. (07158) 9027-0 • Fax 5910  
email: roos.doc@t-online.de  
Internet: www.roos-zahnarzt.de

Dr. Rainer Roos

Zahnarzt • Oralchirurgie

Praxis zertifiziert nach  
DIN EN ISO 9001

*Frau Hiller Frau Brödnow Frau Schneider  
Dr. Rainer Roos Familie Sargin Frau Wiggers  
Frau Lang Herr Baier*