

# Zwei in eins: Hier gibt es beim Skifahren den Meerblick dazu

Berge oder Meer? Wenn Sie sich bei dieser Frage nie entscheiden können und gerne Skifahren, könnten Sie in diesen Skigebieten sehr glücklich werden.

Skifahren in Sizilien ist ein echtes «Once-in-a-Lifetime-Erlebnis». Wie sonst sollte man eine Abfahrt auf dem höchsten Vulkan Europas mit Blick auf das Meer und erkaltete Lavafelder beschreiben? Stößt der aktive Feuerberg dann noch eine Lavafontäne in den Himmel, ist das «Fire and Ice»-Erlebnis perfekt. Aber nicht vergessen: Vorsicht ist geboten! [www.etnasci.it](http://www.etnasci.it)

Im Winter verwandelt sich die zerklüftete Küste Nordnorwegens in ein Skitourenparadies mit Abfahrten bis ans Meer. Auf speziellen Schiffsreisen schippert man gemütlich von einer Touren-Etappe bis zur nächsten; auch kleine Skigebiete liegen auf den Routen. [www.visitloften.com](http://www.visitloften.com)

Skifahren in Island kann mystisch sein. Das Mini-Skigebiet Hlíðarfjall am Eyjafjörður-Fjord macht vor allem abends unter Flutlicht Spaß, Skitouren auf der Troll-Halbinsel mit Abfahrten bis ans Ufer eigentlich immer. An Heliskiing im Land der Feen und Trolle reicht aber nichts heran – erst recht nicht spät in der Saison, wenn Heliskier im Juni unter der Mitternachtssonne bis tief in der Nacht unterwegs sind. [www.hlidarfjall.is](http://www.hlidarfjall.is)

Das Skigebiet in Alaska ist nur etwas für gute Skifahrer und Snowboarder. Wer seine Grenzen vollends ausloten möchte, lässt das Resort bei Anchorage



Erhebung Himmeltindan auf der Lofoten-Insel Vestvågøya: Der Aufstieg beim Skitourengehen macht sich bei der Aussicht mehr als bezahlt.

FOTO: KRISTIN FOLSLAND OLSEN/VISITNORWAY.COM/DPA-MAG

hinter sich und geht - das entsprechende Budget vorausgesetzt - zum Heliskiing. Sowohl von den Pisten als auch von vielen Freeride-Hängen aus sieht man den Pazifik. [www.alyeska-resort.com](http://www.alyeska-resort.com)

Der riesige Lago Llanquihue gehört zum Panorama, der smaragdgrüne Lago Todos Los San-

tos ebenfalls – und bei gutem Wetter auch der Pazifik. Bei knapp zwölf Pistenkilometern im Skigebiet Centro de Esquí Volcán Osorno darf man sich ruhig etwas Zeit für die Aussicht nehmen. [www.centrovolcano-sorno.cl](http://www.centrovolcano-sorno.cl)

Niseko ist Japans Freeride-Hotspot mit Pulverschnee-Ga-

rantie. Die außergewöhnlich gute Kombination aus Kälte und feuchten Luftmassen sorgt für legendäre Schneefälle, über die weltweit berichtet wird. Klart der Himmel auf, entdeckt man das Japanische Meer in der Ferne. Meerblick beim Wintersport erhascht man auch rund um Saporo. [www.niseko.ne.jp/en/](http://www.niseko.ne.jp/en/)

Zur Vorbereitung auf den Ski-Weltcup trainieren viele Rennläufer im Sommer auf der Südhalbkugel – zum Beispiel in Neuseeland. Dort ist der Mt. Hutt das Haus-Skigebiet der Stadt Christchurch. Wer nicht nur Bestzeiten im Kopf hat, genießt dort die Aussicht bis zum Pazifik. [www.mthutt.co.nz](http://www.mthutt.co.nz) (DPA)

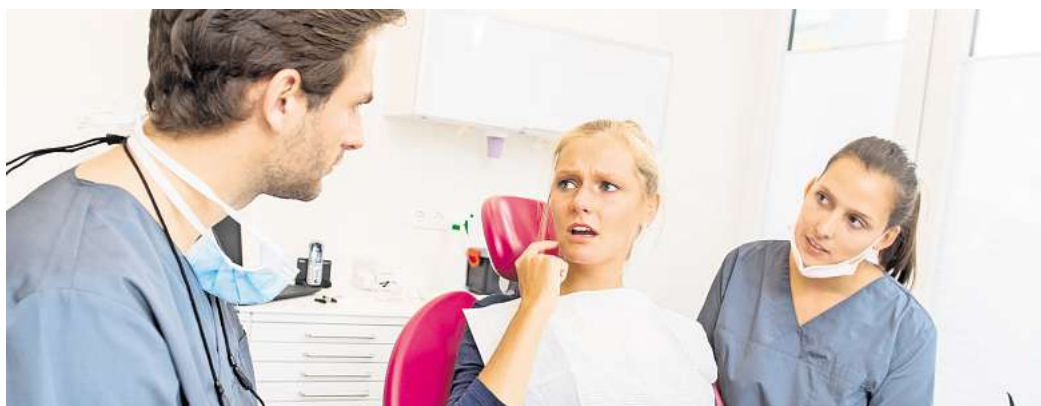
## Hilfe, meine Zähne lockern sich! Woran das liegen kann

**Köln.** In Apfel, Möhre oder Brot mit Kruste zu beißen - das macht keinen Spaß, wenn einer oder gleich mehrere Zähne locker sind. Auch die Aussprache kann das beeinflussen.

Wie kommt es zu den Wackelkandidaten im Mund? Das sollten Betroffene zeitnah in der Zahnarztpraxis abklären lassen - auch, um das Problem dahinter möglichst rasch behandeln zu lassen, damit es nicht noch schlimmer wird.

Die häufigste Ursache für lockere Zähne sind Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis) oder des Zahnbettes (Parodontitis), wie die Zahnärztin Julia Thome vom Kölner Zahnmedizinzentrum Carree Dental sagt.

Bei beiden treiben Bakterien des Zahnbelags ihr Unwesen.



Lockere Zähne können verschiedene Ursachen haben – eine frühzeitige zahnärztliche Untersuchung ist wichtig.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA/DPA-MAG

Mit Folgen: „Diese Entzündungen führen dazu, dass das Zahnfleisch zurückgeht“, so Thome. Bei einer Parodontitis baut sich sogar der Kieferknochen mit der

Zeit ab. Kurz: Die Zähne verlieren an Halt.

Am besten werden Entzündungen schon vorher erkannt. Ein frühes Warnzeichen ist Julia

Thome zufolge blutendes Zahnfleisch.

Zur Behandlung kommen unter anderem Zahnreinigungen, Antibiotika und desinfizie-

rende Mundspülungen zum Einsatz. Immerhin: Leicht wackelnde Zähne festigen sich oft wieder von selbst, sobald die Entzündung eingedämmt ist.

Auch nächtliches Zähneknirschen kann auf Dauer zu lockeren Zähnen führen. Durch das Pressen wirken enorme Kräfte auf Zähne und Kiefergelenk ein, viel stärker als beim Kauen. Das hat mit der Zeit unerwünschte Auswirkungen: Das Zahnfleisch geht zurück, die Zähne nutzen sich ab und können sich lockern, so Thome.

Wer knirscht, lässt sich am besten eine Kunststoffschiene anfertigen, die Zähne und Kiefergelenk entlastet. Ebenfalls wichtig: der Ursache hinter dem Knirschen auf den Grund zu gehen - oft ist es Stress. (DPA)