

Suchen ...

Ratgeber &gt; Zahngesundheit &gt; Retainer: Kosten, Arten, Vor- und Nachteile

Zahn | Andrea Hauser

28.02.2023 | 7:50

## Retainer: Kosten, Arten, Vor- und Nachteile

Wer eine Zahnspange trägt, sehnt nicht selten das Ende der Zahnkorrektur herbei und möchte stolz ein strahlendes und makelloses Lächeln präsentieren. Damit die Zähne sich nach der aktiven kieferorthopädischen Behandlung nicht wieder verschieben, ist eine Stabilisierungsphase mit einem Retainer erforderlich. Im folgenden Artikel erfahren Sie, welche Arten von Zahnstabilisatoren es gibt, wie lange die Retentionsgeräte getragen werden sollten und wer die Kosten dafür übernimmt.





## Inhalt

## Auf einen Blick

1. Was ist ein Retainer?
2. Warum ist nach Abschluss der kieferorthopädischen Behandlung ein Retainer notwendig?
3. Welche Arten von Retainern gibt es?
4. Vor- und Nachteile der verschiedenen Retainer-Arten
5. Wie wird ein Retainer angepasst?
6. Wie lange muss der Retainer getragen werden?
7. Worauf ist bei der Pflege eines Retainers zu achten?
8. Wann wird der Retainer entfernt?
9. Wie lange dauert die Retainer Entfernung?
10. Was kostet ein Retainer?
11. Welche Leistungen übernimmt die gesetzliche Krankenkasse?
12. Fazit - Retainer für einen langfristigen Behandlungserfolg
13. Fragen und Antworten zum Thema "Retainer"

# Was ist ein Retainer?

Nach der eigentlichen [Behandlung mit der Zahnsperre](#) folgt die Erhaltungsphase mit einem Retainer. Die Bezeichnung leitet sich aus dem englischen Begriff für „Halter“ ab. Das Retentionsgerät hält die Zähne in der gewünschten Position und sorgt dafür, dass sie nicht versuchen, sich in die alte Position zu schieben.

## Warum ist nach Abschluss der kieferorthopädischen Behandlung ein Retainer notwendig?

Unsere Zähne sind nicht starr im Kieferknochen verankert, sondern durch das umgebende Bindegewebe straff aber beweglich im Zahnfach aufgehängt. Während einer kieferorthopädischen Behandlung wird das Gewebe stark gedehnt, sodass die Zähne danach instabil sein können. Außerdem haben Zähne die Tendenz, sich in ihre Ursprungssituation zurückzubewegen, insbesondere, wenn der Kiefer noch nicht voll ausgewachsen ist. Das bezeichnet man als Rezidiv.

Kieferorthopäden empfehlen daher eine Stabilisierungsphase mit einem Zahnstabilisator. Nach Angaben der [Kassenärztlichen Bundesvereinigung KZBV](#) ist die Rückfallneigung besonders hoch, wenn die Korrektur mit einer festen Spange durchgeführt wurde.



Zähne haben leider die Tendenz ...

... sich nach einer Korrektur in ihre Ursprungsposition zurückzubewegen. Auch wenn ein Retainer lästig erscheint: Ohne ihn ist das mühsam erreichte Ergebnis in Frage gestellt.

## Welche Arten von Retainern gibt es?

Um die Zähne vor einem erneuten Verschieben zu schützen, gibt es herausnehmbare oder festsitzende Retainer. Welcher Stabilisator am besten geeignet ist, entscheidet der Kieferorthopäde.

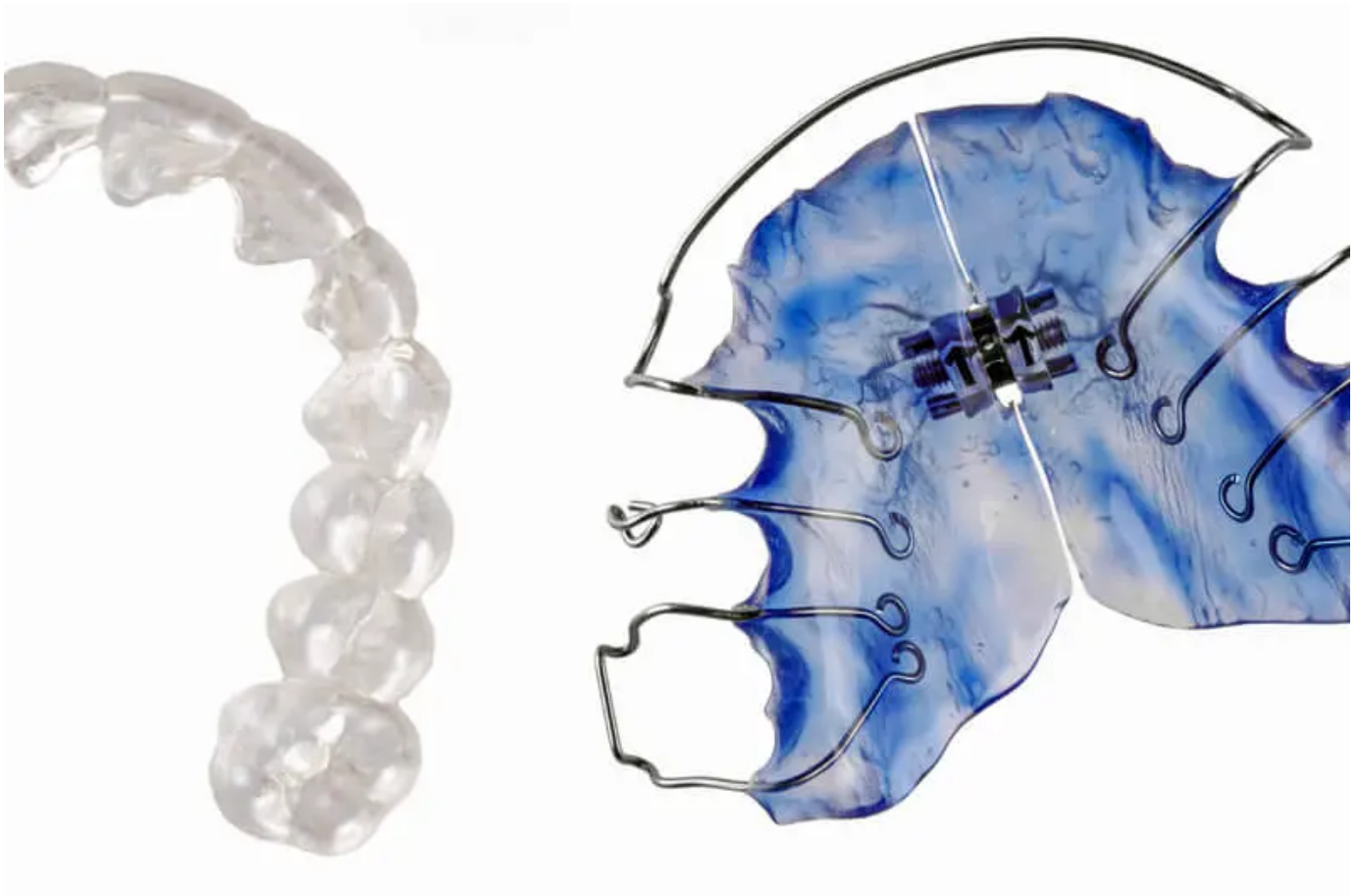
### Festsitzende Retainer

Besteht ein hohes Risiko, dass die Zähne sich nach der aktiven Korrekturphase erneut verschieben, empfiehlt der Kieferorthopäde einen festsitzenden Retainer, der auch als **Lingual-Retainer** (lingua = lateinisches Wort für Zunge) bezeichnet wird. Er wird an der Innenseite der Zähne befestigt.

Der Facharzt klebt zur Stabilisierung einen dünnen Draht auf die Innenseiten der Front- und Eckzähne, um eine Verschiebung zu verhindern. Wie viele Befestigungspunkte erforderlich sind, ist unterschiedlich: Sechs Klebepunkte fixieren maximal von Eckzahn zu Eckzahn, vier nur die Frontzähne. Der dünne Draht, der in der Regel für mehrere Jahre getragen werden muss, ist von außen nicht zu erkennen.



Bei einem festsitzenden Retainer wird ein dünner Draht auf die Innenseite der Zähne geklebt, um Verschiebungen zu verhindern. © Alexandr Mitiuc - stock.adobe.com



Herausnehmbare Retainer eignen sich besonders bei leichten oder mittleren Korrekturen.

© Marina Lohrbach - stock.adobe.com

## Herausnehmbare Retainer

Das herausnehmbare Modell eignet sich bei leichten oder mittleren Korrekturen. Wann das Retentionsgerät zu tragen ist, hängt von den Anweisungen des Arztes ab. In den meisten Fällen wird die Tragedauer sukzessive verkürzt.

Es gibt zwei verschiedene Arten herausnehmbarer Retainer:

- **Platten-Retainer:** Dieses Modell, das auch als Hawley-Retainer bezeichnet wird, gleicht einer losen Zahnspange. Es besteht aus einem festen Kunststoffteil mit Drahtelementen, welche die Zähne einrahmen. Anders als die Spange übt der Retainer jedoch keinen Druck aus, um die Zähne in die gewünschte Richtung zu bewegen, sondern sorgt passiv für eine Stabilisierung des aktuellen Zustands.
- **Transparente Kunststoffschienen:** Die Schienen ähneln einem Aligner oder einer Zahnschiene und bestehen aus durchsichtigem Kunststoff. Die Modelle sind ideal, wenn das Retentionsgerät auch tagsüber getragen werden soll, da sie kaum zu sehen sind.

### Tipp

Wer bemerkt, dass die Zähne beim Einsetzen eines herausnehmbaren Retainers spannen, sollte einen Termin beim Kieferorthopäden vereinbaren. Das kann ein Anzeichen dafür sein, dass die Zähne sich bewegt haben. Unter Umständen empfiehlt der Profi ein häufigeres Tragen.

## Vor- und Nachteile der verschiedenen Retainer-Arten

### 1. Lingual Retainer

---

**Material:**

- Festsitzender dünner Metalldraht
- Adhäsiv an den Innenseiten der betreffenden Zähne befestigt

**Haltbarkeit:**

- Unbegrenzte Haltbarkeit
- Langes Tragen möglich

**Vorteile:**

- Nicht sichtbar
- Sehr gute Stabilisierung
- Problemlose Anwendung
- Kann nicht verloren gehen

**Nachteile:**

- Kann zum Essen nicht entfernt werden
- Schlecht zu reinigen
- Kann Zahnstein und Plaque begünstigen
- Bei Problemen sofortiger Besuch beim Kieferorthopäden notwendig
- Stabilisiert oftmals den Frontzahnbereich und kann daher durch einen Biss schnell kaputt gehen

### 2. Platten- oder Hawley-Retainer

---

**Material:** Kunststoff oder Acryl in Kombination mit Metalldraht

**Haltbarkeit:** Bis zu 20 Jahre

---

## 2. Platten- oder Hawley-Retainer

---

**Vorteile:**

- Farbe auf Wunsch anpassbar
- Lange haltbar
- Kann vor dem Essen und der Zahnreinigung entfernt werden

**Nachteile:**

- Sichtbar
- Erfordert aktive Mitarbeit des Patienten, kann vergessen werden
- Kann verloren gehen
- Kann die Sprache des Patienten beeinträchtigen
- Anfängliche Schmerzen möglich

## 3. Kunststoffschiene

---

**Material:** Durchsichtiger Kunststoff

**Haltbarkeit:** Rund ein Jahr

**Vorteile:**

- Unsichtbar für andere
- Einfache und problemlose Anwendung
- Leicht zu entfernen

**Nachteile:**

- Sind jährlich zu ersetzen
- Kann leicht verloren gehen
- Einsetzen kann vom Patienten vergessen werden
- Verfärbungen sind möglich
- Reparaturen sind nicht möglich
- Kann die Sprache beeinträchtigen

## Wie wird ein Retainer angepasst?

In manchen Fällen können einfach die letzten losen Spangen oder Aligner-Schienen als Retainer weitergetragen werden. In anderen Fällen müssen die Retentionsgeräte angepasst werden. Das ähnelt in der Regel dem Behandlungsablauf bei einer Zahnspange:

- Der Kieferorthopäde fertigt zunächst einen Zahnabdruck oder Scan vom Unterkiefer, vom Oberkiefer oder beiden Kiefern.
- Je nach Situation und Arbeitsweise des Kieferorthopäden kann ein Retainer direkt „chairside“ gefertigt (Schiene) oder unmittelbar verklebt werden (Lingualretainer). Häufiger ist jedoch die individuelle Fertigung im Labor, insbesondere von Schienen- oder Plattenretainern.
- Vor dem Einsetzen eines Lingualretainers ist eine professionelle Zahnreinigung, bei der Plaque und Zahnstein entfernt werden, sinnvoll.
- Handelt es sich um einen festsitzenden Retainer, raut der Arzt die Zähne leicht an, damit der Draht besser fixiert werden kann.
- Der Kieferorthopäde klebt den Lingualretainer auf den Zahn.
- In der Regel wird eine feste Zahnspange erst nach dem Einsetzen des Retainers entfernt.
- Ein herausnehmbarer Retainer muss nicht befestigt werden, hier zeigt der Profi lediglich die korrekte Handhabung.

## Wie lange muss der Retainer getragen werden?

Die Länge der Stabilisationsphase ist von der Art des Retainers und dem individuellen Zustand der Zähne abhängig:

- **Herausnehmbare Modelle sind in der Regel mindestens zwölf Monate zu tragen**, ob ganztägig oder für einen bestimmten täglichen Zeitraum legt der Arzt fest.
- **Festsitzende Modelle bleiben oft sogar lebenslang** (abhängig vom Einzelfall, der Fehlstellung und dem Alter des Patienten).

Die konkrete Tragedauer ergibt sich aus der Empfehlung des Kieferorthopäden. Die Praxen raten zu einem jährlichen Kontrolltermin, in bestimmten Fällen werden auch Kontrollen alle drei bis sechs Monate empfohlen. Tragen Sie den Retainer lebenslang, kann auch der Zahnarzt bei einer Routinekontrolle den Sitz des Stabilisators überprüfen.

### Gut zu wissen

Der Erfolg eines Draht- oder Kunststoff-Retainers ist vor allem von der Mitarbeit des Patienten abhängig. Nur wenn Sie das Stabilisationsgerät wie vorgesehen tragen, vermeiden Sie eine erneute Zahnverschiebung.



## Worauf ist bei der Pflege eines Retainers zu achten?

Herausnehmbare Zahnstabilisatoren sollten Sie täglich gründlich reinigen, um Nahrungsreste und Bakterien zu entfernen. Verwenden Sie dazu am besten lauwarmes Wasser und spülen den Stabilisator sorgfältig ab.

Hilfreich sind auch Reinigungsmittel, die Sie im Handel speziell für die Reinigung von Prothesen oder Zahnspangen erhalten. Nach dem Einweichen sollten Sie zusätzlich mit einer weichen Bürste reinigen. Zahnpasta enthält Schleifmittel und könnte die Kunststoffteile des Stabilisators angreifen. Zahncreme ist daher für die Pflege nicht zu empfehlen.

Bei einem festsitzenden Modell ist eine gute Mundhygiene besonders entscheidend. Idealerweise verwenden Sie Zahnseide oder Interdentalbürsten, um die Zahnzwischenräume sorgfältig zu säubern. Auch eine Munddusche ist hilfreich. Wichtig ist, darauf zu achten, dass sich zwischen Draht und Zahn keine Beläge bilden.

### Tipp

Mit einem festsitzenden Retainer sollten Sie regelmäßig eine [professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt](#) durchführen lassen. Bei den Sitzungen werden [Plaque und Zahnstein sorgfältig entfernt](#). Auf diese Weise beugen Sie Zahnerkrankungen wie [Karies](#) und [Parodontose](#) wirksam vor. Haben Sie sich für eine [Zahnzusatzversicherung](#) des Münchener Verein entschieden, übernimmt die Versicherung die Kosten.

## Gesunde Zähne mit einer Zahnzusatzversicherung vom Münchener Verein.



- ✓ Einfacher Gesundheitscheck
- ✓ Hightech-Behandlungen inklusive
- ✓ 100 % für Kieferorthopädie

Berechnen Sie jetzt Ihren Beitrag für unseren Tarif ZahnGesund 100:

Ihr Geburtsjahr

Beitrag berechnen

## Wann wird der Retainer entfernt?

Der Stabilisator dient dazu, das durch die Korrektur erzielte Ergebnis zu erhalten. Darum wird das Retentionsgerät auch direkt nach dem Entfernen der Zahnspange eingesetzt, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Zahnärzte sehen vor allem innerhalb der ersten zwei Jahre eine kritische Phase, sodass die Stabilisierungszeit im besten Fall mindestens 24 Monate dauert.

Wie lange die Nachbehandlung mit dem Zahnstabilisator erforderlich ist, ist individuell verschieden. Wurde eine größere Fehlstellung korrigiert, empfiehlt der Kieferorthopäde **unter Umständen eine lebenslange Tragedauer**, was gerade bei erwachsenen Patienten recht häufig der Fall ist.

## Wie lange dauert die Retainer Entfernung?

Bei einem herausnehmbaren Modell verkürzen Sie in Absprache mit dem Kieferorthopäden die Tragezeit. Oftmals sieht das Zeitschema wie folgt aus:

- Dauerhaftes Tragen für sechs Monate
- Danach schrittweise Reduzierung der Tragezeit tagsüber
- Nach weiteren sechs Monaten Retainer nur noch nachts tragen
- Anzahl der Nächte immer weiter reduzieren

Bemerken Sie beim Einsetzen ein Spannungsgefühl, sollten Sie den Retainer häufiger einsetzen.

Einen **feststehenden Retainer** entfernt der Kieferorthopäde bei einem Termin in der Praxis. Die konkrete Dauer ist abhängig vom Aufwand. Bei der Sitzung löst der behandelnde Arzt den Draht und entfernt Klebereste von den Zähnen.

## Was kostet ein Retainer?

Wie hoch die Kosten für die Apparaturen sind, ist von der Art, dem verwendeten Material und dem Aufwand der Anfertigung abhängig. Auch die Tragedauer hat Einfluss auf die gesamten Kosten. In der Regel beträgt die Rechnung **zwischen 200 und 500 Euro pro Kiefer**.

## Welche Leistungen übernimmt die gesetzliche Krankenkasse?

Innerhalb der ersten zwei Jahre nach der Zahnkorrektur übernehmen gesetzliche Krankenkassen im Rahmen der Folgebehandlung die Kosten für herausnehmbare Apparaturen. Auch Reparaturen, die in dieser Zeit anfallen, werden bezahlt. Dauert die Stabilisierungsphase länger, müssen gesetzlich Versicherte diese Leistungen aus eigener Tasche bezahlen.

Ein feststehender Retainer ist nur im Ausnahmefall Teil der gesetzlichen Versorgung, wenn es sich um die Korrektur eines massiven Engstands handelt. In der Regel müssen gesetzlich Versicherte die Retentionsschiene aus eigener Tasche bezahlen.

Ein fester Retainer sichert einen langfristigen Behandlungserfolg, sodass viele Patienten sich trotz der Kosten für diese Variante entscheiden. Bestens versorgt sind Versicherte des Münchener Verein: Sie profitieren nicht nur von Erstattungen für kieferorthopädische Leistungen, sondern erhalten in den **ZahnGesund-Tarifen auch Leistungen für einen feststehenden Retainer**.

## Gesunde und gepflegte Zähne. Mit einer Zahnzusatzversicherung vom Münchener Verein.



- ✓ Einfacher Gesundheitscheck
- ✓ Hightech-Behandlungen inklusive
- ✓ Ohne Wartezeit

Berechnen Sie jetzt Ihren Beitrag:

Ihr Geburtsjahr

Beitrag berechnen

## Fazit - Retainer für einen langfristigen Behandlungserfolg

- Eine Zahnkorrektur ist ein langwieriger Prozess, der nicht mit dem Entfernen der Zahnspange endet.
- Nach Abschluss einer kieferorthopädischen Behandlung können sich die Zähne vor allem innerhalb der ersten zwei Jahre erneut verschieben.
- Wichtig ist daher eine Stabilisationsphase, um erneute Fehlstellungen zu verhindern.
- Retainer halten die Zähne in der gewünschten Position.

- Soll das Ergebnis leichter Korrekturen stabilisiert werden, eignen sich herausnehmbare Retainer. Oftmals empfehlen Kieferorthopäden jedoch festsitzende Retainer, die nicht von den gesetzlichen Krankenversicherungen bezahlt werden.
- Eine Zahnzusatzversicherung des Münchener Verein ist perfekt, um zusätzliche Kosten abzudecken.

Text fachlich geprüft von Mohammed Hawamda, Zahnarzt im [AllDent Zahnzentrum Bochum](#)

**Hinweis:** Unsere Artikel liefern allgemeine Informationen zu möglichen zahnärztlichen Behandlungen, ohne dass damit ein Rechtsanspruch auf Leistungen aus unseren Zahnzusatzversicherungen abgeleitet werden kann. Es gelten die entsprechenden Vertragsgrundlagen (AVB sowie die jeweiligen Tarifbedingungen). Leistungsanträge werden im jeweiligen Einzelfall auf Vorliegen der Voraussetzungen für einen Leistungsanspruch geprüft.

## Fragen und Antworten zum Thema "Retainer"

Worauf sollte ich achten, wenn ich einen Retainer trage?

Behindert der Retainer mich beim Sprechen oder Essen?

Wie lange hält ein festsitzender Retainer?

Was tun, wenn der Retainer locker oder gebrochen ist?

Was passiert, wenn ich den Retainer nicht trage?

Sind Zahnverschiebungen trotz Retentionsschiene möglich?