



Right Path

Schaukelstuhl oder Rennwagen?

Das alltägliche ganz normale Leben auf der Überholspur: Im Eiltempo wird gearbeitet, gelebt, erlebt, geröntgt und gebohrt. Die Zeit eilt an uns vorbei oder wir an ihr. Fühlen Sie sich manchmal auch wie im Rennauto, hochtourig unterwegs auf der Überholspur und dabei sehen Sie sich doch nach nichts anderem als dem Schaukelstuhl unseres Fischers aus der letzten Kolumne? Wie oft hätten Sie schon gerne Ihren Praxisstuhl gegen einen gemütlichen Schaukelstuhl getauscht? Einfach hinsetzen und passiv schaukeln lassen, in Gedanken versinken. Das klingt verlockend. Ist es das auch? Leben Sie Ihr Leben eher im Schaukelstuhl oder im Rennwagen? Ich kenne viele Rennfahrer. Immer Vollgas voraus, immer zu neuen Zielen, immer schneller und besser als die anderen. Sie werden bewundert und haben manchmal auch Neider. Der schnittige Sportwagen gefällt

nicht allen. Aber dem Rennfahrer gefällt's. Er entscheidet schnell und entdeckt gerne Neuland, geht das Unfallrisiko ein, er weiss, dass er sich im Grenzbereich bewegt, doch bisher ist ja alles nochmal gut gegangen.

Komfort- oder Panikzone?

Genauso kenne ich mindestens so viele Schaukelstuhl-Schaukler. Die Gemütlichen. Die von den Rennfahrern manchmal beneidet werden. Bei denen nicht viel passiert, ausser immer das Gleiche – vor und zurück. Wenig Aufregung, viel Sicherheit. Immer derselbe Arbeitsweg, derselbe Ferienort, dasselbe Essen. Bloss nichts Neues, denn es war schon immer so und das ist gut so. In der Fachsprache könnte man auch Leben in der reduzierten Komfortzone dazu sagen.

Im Gegensatz zum Rennfahrer, der sich an der Grenze zur Panikzone bewegt. Dieser stirbt möglicherweise physisch früher,

riskantes Leben, viele Veränderungen, viele neue Richtungen eingeschlagen, dafür viel Neues erlebt, vielleicht aber plötzlich keine Benzinreserve mehr, Motor- oder Totalschaden. Ein Schaukelstuhl-Schaukler wird vielleicht physisch älter werden, doch in Wirklichkeit ist er dann früher gestorben, wenn sein Geist sich nicht mehr bewegt, nur noch der Schaukelstuhl.

Lösung: Wachstumszone

Die grosse Lebenskunst liegt vermutlich nicht im Entweder-Oder, sondern im dosierten Sowohl-als-Auch. Wenn wir unser Leben nur noch in der Komfortzone leben, verschliessen wir uns der Veränderung und somit der Weiterentwicklung. Da sich die Aussenwelt jedoch rasant verändert, wird das Leben in der Komfortzone zunehmend anstrengender. Festhalten wollen an etwas, das sich verändert, kostet Energie.

Ein Beispiel aus der Komfortzone: Heute haben wir die Möglichkeit, vieles online und papierlos zu verarbeiten. Gibt es in Ihrer Praxis (noch) Krankengeschichten in physischen Dossiers? Wenn Sie kurz vor der Pensionierung stehen, so dürfen Sie im Schaukelstuhl weiter schaukeln und diese so weiterführen. Wenn Sie sich jedoch auf den heutigen Zeitgeist ausrichten wollen, so gehören Papierdossiers bald der Vergangenheit an. Wenn Sie in Ihrer Praxis Lernende ausbilden, die mit Papierversionen arbeiten müssen, dann werden Sie zunehmend Schwierigkeiten bekommen, sich als attraktiver Arbeitgeber auf dem Markt der Zukunft zu positionieren.

Hier wäre es möglicherweise angebracht, kurz in ein Rennauto zu steigen, sich aus der Komfortzone heraus zu bewegen, ohne dass Sie gleich in die Panikzone geraten. Das Dazwischen nennt sich Wachstumszone, in welcher Veränderung gelingen kann. Machbare Ziele, die mit einer Verhaltensänderung, aber auch mit einer persönlichen Überwindung, zu erreichen sind. Wenn Sie Ihr Leben so ausrichten, dass Sie zwischen Rennauto und Schaukelstuhl wechseln können, dann dürften Sie auf dem richtigen Weg sein, der Ihnen im Innen und Aussen gut tut. Wo sitzen Sie gerade? Lassen Sie sich nicht verschaukeln und nehmen Sie das Steuer selbst in die Hand.

Kontakt



BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar

BB SELFMANAGEMENT Tel. +41 79 633 98 75
Barbara Brezovar Capobianco info@bb-selfmanagement.ch
CH-9512 Rossrüti (Wil SG) www.bb-selfmanagement.ch

Zahnpaste der Wahl in der Seniorenzahnmedizin

Zur Behandlung von Wurzelkaries und zur Vorbeugung bei erhöhtem Kariesrisiko

Ältere Menschen stellen bei der Mund- und Zahngesundheit eine besondere Risikogruppe dar. Sie leiden überdurchschnittlich häufig unter freiliegenden Zahnhälsen, etwa aufgrund einer parodontalen Erkrankung, und haben ein erhöhtes Kariesrisiko. Die sorgfältige häusliche Mundhygiene fällt ihnen oft schwer. Für Senioren empfehlen sich daher Produkte mit einer erhöhten Fluoridkonzentration wie Duraphat® Fluorid 5mg/g Zahnpaste.



Dr. Dirk Bleiel
Rheinbreitbach

Bei einem männlichen Parodontitis-Patienten, 72 Jahre alt, konnten wir durch die Anwendung der Zahnpaste spürbare Verbesserungen bei der Schmerzempfindlichkeit der freiliegenden Zahnhälsen wie auch bei bestehenden kariösen Läsionen erzielen. Die Zahnpaste

wurde sowohl im Rahmen der Unterstützten Parodontitistherapie (UPT) in der Praxis als auch vom Patienten selbst für die häusliche Mundhygiene genutzt.

Ausgangssituation: Ausgeprägte Zahnhalsdefekte

Der Patient war vor der Behandlung bereits seit vielen Jahren parodontal erkrankt. Aufgrund der Einnahme verschiedener Medikamente litt er zudem unter Mundtrockenheit, so dass der Speichel seine wichtige Funktion als schützender Puffer für den Zahnschmelz nur ungenügend erfüllen konnte. Der Patient wies ausgeprägte Zahnhalsdefekte mit Rezessionen

auf (Abb. 1 und 2) und reagierte nach der Parodontalbehandlung schmerzempfindlich auf Heisses, Kaltes oder Süsses. Zudem zeigten sich mehrere kariöse Läsionen.

Verzahnung von professioneller Therapie und häuslichen Massnahmen

Unsere Therapie in der Praxis sieht eine dreimal jährliche UPT vor, bei der regelmässig im Bereich der freiliegenden Zahnhälsen mit Duraphat Fluorid 5mg/g Zahnpaste eingebürstet wird (Abb. 3 bis 5). In unserer Mundhygieneinstruktion empfehlen wir dem Patienten, eine Zahnbürste mit weichem Borstenfeld oder alternativ eine



5) Einbürsten der Zähne mit Duraphat Zahnpaste. 6) Status eine Woche nach UPT und Anwendung von Duraphat Zahnpaste.



elektrische Zahnbürste mit Drucksensor zu nutzen, um zu stark abrasives Putzen zu verhindern. In der Ernährung sollte der Patient auf möglichst weiche und cremige Kost achten und die Trinkmenge erhöhen, um die Schleimhäute regelmässig zu befeuchten. Zur Verringerung der Mundtrockenheit eignen sich auch speichelanregende Nahrungsergänzungsmittel oder saure, zuckerfreie Bonbons.

Spürbare Besserung bereits nach kurzer Zeit

Bereits eine Woche nach der ersten UPT und der häuslichen Anwendung der empfohlenen Zahnpaste berichtete der Patient von einer deutlichen Linderung der Schmerzempfindlichkeit bei Heissem, Kaltem oder Süsssem. Klinisch war eine Stabilisierung der kariösen Läsionen sichtbar (Abb. 6). Angesichts der generell schwierigen Mundhygienesituation bei Senioren sowie

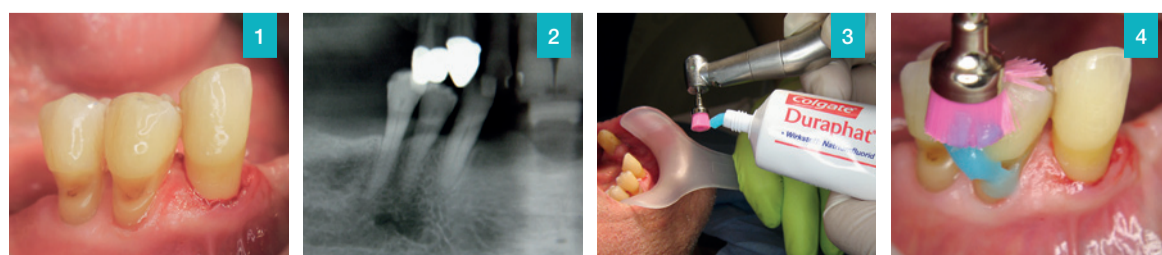
ihrer höheren Risiko für freiliegende Zahnhälsen und Karies, kann eine Zahnpaste mit erhöhter Fluoridkonzentration wie Duraphat Fluorid 5mg/g als Mittel der Wahl in der Seniorenzahnmedizin gelten.

Kontakt:

GABA Schweiz AG
CH-4106 Therwil
Tel. +41 61 415 60 60
info@gaba.ch

Duraphat® Fluorid 5 mg/g Zahnpaste

Duraphat Fluorid 5mg/g Zahnpaste: **Wirkstoff:** Natriumfluorid. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung der Wurzelkaries und zur Vorbeugung von Karies bei Patienten mit erhöhtem Kariesrisiko. **Gegenanzeigen:** Duraphat Fluorid 5mg/g Zahnpaste darf nicht angewendet werden bei Überempfindlichkeit gegenüber dem Wirkstoff oder einem der Hilfsstoffe gemäss Zusammensetzung. Keine Anwendung bei Personen unter 16 Jahren. **Anwendung:** Anstatt der normalen Zahnpaste 3-mal täglich nach jeder Mahlzeit ungefähr 3 Minuten gründlich die Zähne putzen. Zahnpaste nicht verschlucken. **Unerwünschte Wirkungen:** allergische (Überempfindlichkeits-) reaktionen (z.B. Hautausschlag) sind in seltenen Fällen möglich. Ein brennendes Gefühl im Mund wurde ebenfalls beobachtet. **Abgabekategorie:** B. **Zulassungsinhaber:** GABA Schweiz AG, CH-4106 Therwil. **Stand der Information:** Januar 2011. Fach- und Patienteninformationen finden Sie unter www.swissmedinfo.ch



1) Erkrankung mit ausgeprägten Zahnhalsdefekten. 2) Röntgenaufnahme des Patienten (männlich, 72 Jahre). 3) Einsatz der Duraphat Zahnpaste im Rahmen der UPT. 4) Auftragen der Duraphat Zahnpaste.

Fotos: Dr. Dirk Bleiel