



Mundwinkel nach oben – zeigen Sie Ihre Zähne!

Right Path

Mein Einkaufsbummel letzten Freitagabend durch den Supermarkt hat mich bestätigt: Die Menschheit hat nichts mehr zu lachen, nicht mal kurz vor dem Wochenende. Ich bin Menschen mit grimmigem Gesichtsausdruck und einem fast schon bösen Blick begegnet, sodass ich kaum wagte, diese Erdbewohner zu grüssen. Man könnte meinen, die Erdanziehungskraft habe zugenommen, weil in gewissen Gesichtern sämtliche Mimik bleiern der Schwerkraft folgend nach unten gezogen wird. Da vergeht sogar mir das Lachen.

Experiment: Lächeln

Machen Sie mal auf der Zürcher Bahnhofstrasse den Smile-Check: Nach Feierabend wälzt sich dort die in dunkle Anzüge gehüllte Business-Lawine durch die Gassen, Kopf gesenkt, Mundwinkel nach unten. Wagen Sie dann in einem solchen Moment das Experiment und lächeln Sie ihr unbekanntes Gegenüber ganz unverhofft strahlend an. Was

passiert? Er-sie-es strahlt mit hoher Wahrscheinlichkeit zurück, denn Lächeln ist ein natürlicher Reflex.

Positive Wirkung

Diesen Reflex können wir uns zu Nutze machen, denn Lachen hat so unwahrscheinlich viele positive Auswirkungen: Es wirkt ansteckend, steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern hilft auch gegen Schmerzen. Ferner reduziert es Aggressionen und Ängste, baut Stresshormone ab, senkt den Blutdruck, stärkt das Immunsystem und erhöht sogar die Arbeitsproduktivität. In Experimenten wurde nachgewiesen, dass Menschen, denen man vorher lustige Filmsequenzen gezeigt hat und sie herzlich darüber gelacht hatten, freiwillig länger und produktiver arbeiten.

Spontaner Stressabbau

Zudem ist Lachen gleichzeitig eine Entspannungs- und Fitnessübung für den Körper: Mehr als 100 Muskeln im ganzen Körper

werden in Bewegung gesetzt. Bereits in den 60er Jahren hat der Psychiater und Begründer der Gelotologie festgestellt, dass 20 Sekunden Lachen unseren Körper genauso fordern wie drei Minuten Joggen – also perfekt für spontanen Stressabbau!

Mittlerweile ist Lachen wissenschaftlich gut erforscht, die Vorteile liegen auf der Hand. Und doch haben wir Erwachsenen das Lachen verlernt. Kinder lachen ein Vielfaches öfter als Erwachsene, die offenbar zu sehr im Ernst des Lebens stehen. Wo stehen Ihre Mundwinkel gerade? Bitte nach oben ziehen, denn lächeln geht auch während Sie lesen.

Mundwinkel nach oben

Auch wenn uns nicht zum Lachen zumute ist, ist es dennoch förderlich, ein künstliches Lächeln auf die Lippen zu zaubern. Humor ist, wenn man trotzdem lacht! Wissenschaftler fanden heraus, dass ein aufgesetztes Lächeln dieselben Reaktionen hervorruft wie echtes. Das Lächeln drückt auf

die Nerven, welche für die Ausschüttung von Glückshormonen zuständig sind. Wenn ich künstlich 30-60 Sekunden lächle, fühle ich mich danach besser als zuvor. Weil eine Minute künstlich Lächeln jedoch sehr anstrengend sein kann, gibt es den Trick mit Esstäbchen, Bleistift oder Zahnbürste: Klemmen Sie sich etwas zwischen die Zähne. Das hält ihre Mundwinkel oben und die Endorphine können sich schon bald wohligh in Ihnen ausbreiten.

Bitte lächeln!

Diese Methode funktioniert auch gegen schlechte Teamstimmung. Klemmen Sie sich zum Beginn der Teamsitzung alle einen Bleistift zwischen die Zähne – Lachen garantiert! So gesehen bekommt «bitte lächeln» eine umfassende-

re Bedeutung als nur freundlich erscheinen zu wollen. Wir sind damit nicht nur freundlich zu anderen, sondern leisten auch einen Beitrag zur psychischen und physischen Gesundheit für uns selbst und andere.

Wir können Lächeln und Lachen bewusst üben und in unserem Alltag integrieren, sodass ein Lächeln von Ihnen plötzlich ganz natürlich erscheint und ein lautes Lachen nicht mehr unterdrückt werden muss. Humor als Haltung und nicht nur als situative Bespassung ist das Ziel. Gerade für den oft angstbesetzten Patienten ist Ihr Lächeln die beste Medizin. Statt mit Lachgas können Sie es ja mal mit Esstäbchen versuchen? Und wenn ich Sie jetzt zum Lachen gebracht habe, dann ist mein Ziel erreicht.

Kontakt



BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar

BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar Capobianco
CH-9512 Rossrüti (Wil SG)

Tel. +41 79 633 98 75
info@bb-selfmanagement.ch
www.bb-selfmanagement.ch

Osteology Barcelona 2019

Interview mit Prof. Dr. Christoph Hämmerle

Vom 25. bis 27. April findet das Internationale Osteology Symposium in Barcelona statt. Die Veranstalter versprechen neue Themen, neue Formate, neue Referenten und ein neues Motto: THE NEXT REGENERATION. Wir haben mit Christoph Hämmerle in seiner Rolle als Vorsitzender des Symposiums gesprochen.

ZZS: Das wissenschaftliche Programm des Osteology Symposiums 2019 behandelt die nächste Generation von regenerativen Technologien, also die aktuellsten Entwicklungen bei Technik und Technologie. Wie wurde dieses Motto in das Programm integriert?

Hämmerle: Das Motto hat zwei Bedeutungen. Zum einen umfasst es die neuen Entwicklungen in der oralen Geweberegeneration und zum anderen die neue Generation von Zahnärzten. Die Welt der Zahnmedizin entwickelt sich an vielen Fronten rasch weiter. Einerseits ermöglichen Computer in der Zahnmedizin sowie der biologische und technische Fortschritt eine Verbesserung der Behandlungsplanung, der Kommunikation mit dem Patienten, der Durchführung der Therapie, der Herstellung von Rekonstruktionen und der wei-



Prof. Dr. Christoph Hämmerle übernimmt den wissenschaftlichen Vorsitz gemeinsam mit Prof. Mauricio Araújo.

teren Versorgung von Patienten. Diese Entwicklungen haben tiefgreifenden Einfluss auf die orale Geweberegeneration. Andererseits verändern sich die Anbieter zahnärztlicher Versorgung. Die junge Generation der Zahnärzte

ist hauptsächlich weiblich und der typische Zahnarzt in einer Einzelpraxis verschwindet zunehmend und macht Platz für grössere Gemeinschaftspraxen, die oft in Ketten organisiert sind.

ZZS: Welche wichtigen Innovationen in der oralen Regeneration werden in Barcelona diskutiert?

Hämmerle: Wie bereits erwähnt, werden neue Techniken und neue Materialien zur Regeneration von Knochen, Parodontalgewebe und insbesondere Weichgewebe den Schwerpunkt des Programms darstellen. Ausserdem ist die Nutzung von Computern für Planung, Kommunikation, Herstellung und Durchführung ein wichtiger Teil des Kongresses. Zuletzt werden spannende neue Strategien und Methoden zum Umgang mit der Extraktionsalveole behandelt.

ZZS: Was ist Ihr persönliches Highlight im wissenschaftlichen Programm?

Hämmerle: Die Sitzungen am Freitag nach dem Mittagessen sind meine persönlichen Favoriten. Junge Referenten sprechen über spannende Themen in der Forschung und Entwicklung und

ermöglichen uns, über den heutigen Horizont hinauszublicken.

ZZS: Welchen Nutzen kann der Zahnarzt aus den in der Posterausstellung und im Forschungsforum präsentierten Ergebnissen ziehen?

Hämmerle: Für mich als Kliniker bieten solche Posterausstellungen Informationen darüber, wie verschiedene Gruppen von Wissenschaftlern und Klinikern die heutigen Techniken und Methoden anwenden, um Patienten zu behandeln oder die Patientenversorgung zu verbessern, indem vorklinische Experimente durchgeführt werden. Sie zeigen mir, wo wir stehen und wohin wir uns richten sollten.

ZZS: Wenn Ihre Kollegen Sie fragen, warum Sie am Osteology Symposium teilnehmen sollen, was sagen Sie ihnen dann?

Hämmerle: Das internationale Symposium der Osteology Foundation kann auf eine lange Geschichte sehr erfolgreicher Veranstaltungen zurückblicken.



Und das Symposium in Barcelona 2019 wird ein weiterer Erfolg sein. Es wird ein faszinierendes Programm an einem spektakulären Ort geben. Alles findet in einer wunderschönen europäischen Stadt in der typischen angenehmen und kollegialen Osteology-Kongressatmosphäre statt.

ZZS: Vielen Dank, Herr Prof. Hämmerle. Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Symposium.

www.osteology-barcelona.org

Fotos: Osteology