



Right Path

Nunchi – das wahre Geheimnis des Erfolgs?

Eigentlich sind Sie erfolgreich und zufrieden mit Ihrer Praxis – wenn das Wort eigentlich nicht wäre. Doch was fehlt, wenn nichts fehlt? Vielleicht Nunchi?

Ich bin erst kürzlich auf dieses eigenartige «Nunchi» gestossen und wurde hellhörig. Es sabotierte auf den ersten Blick mein Credo von Selbstmanagement. Als ich mich ins Thema vertiefte, konnte ich mich jedoch schnell dafür erwärmen. Nunchi ist eine uralte Tradition aus Korea. Die Autorin Euny Hong hat das Thema mit Ihrem Buch «The Power of Nunchi» in unsere westliche Welt gebracht. Ich finde, genau zur richtigen Zeit. In einer Zeit, in der wir stark individualisiert und selbstbezogen leben. In einer Zeit, in der das Ich oft über dem Wir steht. Selbstverwirklichung, Selbstbewusstsein, Selbstmanagement in aller Munde. In einer Welt, in der das Nehmen Vorrang vor dem Geben hat. Ein Bekannter von mir arbeitet als Mentor und fördert junge Ta-

lente in der Arbeitswelt. Er betreut eine junge ehrgeizige Frau, die interessiert und motiviert an die Besprechungen zu ihm kommt. Sie fordert von ihm viel an Wissen und Meinung und Zeit, stellt aber auch an ihr Arbeitsumfeld und ihren Arbeitgeber hohe Ansprüche. Nebst der Möglichkeit für Weiterbildungen und flexiblen Arbeitszeiten erwartet sie selbstverständlich zeitgemässe Entlohnung, Integration in Entscheidungsprozesse, Mitarbeit auf Augenhöhe. So ist das wohl bei der jüngeren Generation im heutigen Arbeitnehmer-Markt, der unter Fachkräftemangel leidet.

Erst geben, dann nehmen

Der Mentor stellte ihr eines Tages folgende Frage: «Mir scheint, Sie haben sehr klare Vorstellungen, was Sie wollen und was Ihnen zusteht. Doch was sind Sie bereit, dafür zu geben? Vor dem Nehmen kommt nämlich das Geben.» Diese Frage hinterliess sie irritiert. An

der nächsten Sitzung bedankte Sie sich bei ihm, er habe ihr die Augen geöffnet. Sie habe noch nie so richtig über das Geben nachgedacht. Und bereits nach kurzer Zeit veränderte sich nicht nur ihr Verhalten, sondern auch ihre persönliche Zufriedenheit.

Was hat diese Geschichte mit Nunchi zu tun? Hinter Nunchi steckt die Idee, sein Ego zurück zu nehmen und auf eine subtile Art zuerst die Gedanken und Gefühle anderer Menschen zu erfassen und damit Harmonie und Vertrauen aufzubauen. Eine Kernkompetenz nicht nur jeder Arztpraxis. Vertrauen ist die Grundlage zwischenmenschlicher Beziehungen und somit ein wesentlicher Erfolgsfaktor zwischen Patient und Arzt und Chefin und Mitarbeitenden.

Mit Nunchi soll man die Fähigkeit entwickeln, die Stimmung des Gegenübers, einer Gruppe oder in einem Raum zu erfassen. Nunchi bringt bereits kleinen Kindern bei, dass sie nicht die einzigen Perso-

nen auf dieser Welt sind – im Gegensatz zur westlichen Welt, die zunehmend Narzissten erzieht.

Das Ego zurücknehmen

Mit der Praktizierung von Nunchi nehme ich mich selbst zurück und konzentriere mich auf das, was der soziale Raum, in dem ich mich befinde, braucht und beobachte mich selbst, was ich in diesen Raum mitbringe. Welche Stimmung bringe ich und welche nehme ich wahr? Was kann ich geben, damit es besser wird? Erst wenn ich mich selbst zurücknehme, bin ich empfänglich für die anderen. Wenn wir den sozialen Raum als fragiles Gebilde wahrnehmen, so fällt uns auf, dass sich eine Stimmung abrupt verändern kann, wenn eine neue Person

den Raum betritt. Mit Nunchi übernehme ich Verantwortung für diesen Raum.

Konkret kann Nunchi jeder in die Praxis bringen: Indem ich mir überlege, in welcher Gemütsverfassung gehe ich heute dahin, wie ist die Stimmung in meinem Umfeld und was kann ich selbstlos zum Wohlbefinden aller beitragen. Und bis zu diesem Zeitpunkt habe ich kaum gesprochen, war schweigsam und habe nur wahrgenommen. Und so landen wir doch wieder bei der Kultivierung einer Selbstmanagement-Kompetenz, die sich in unserem Sprachgebrauch im Zuhören, Beobachten, Wahrnehmen und in der Empathiefähigkeit zeigt. Somit viel Erfolg mit dem Erfolgsgeheimnis von Nunchi!

Kontakt

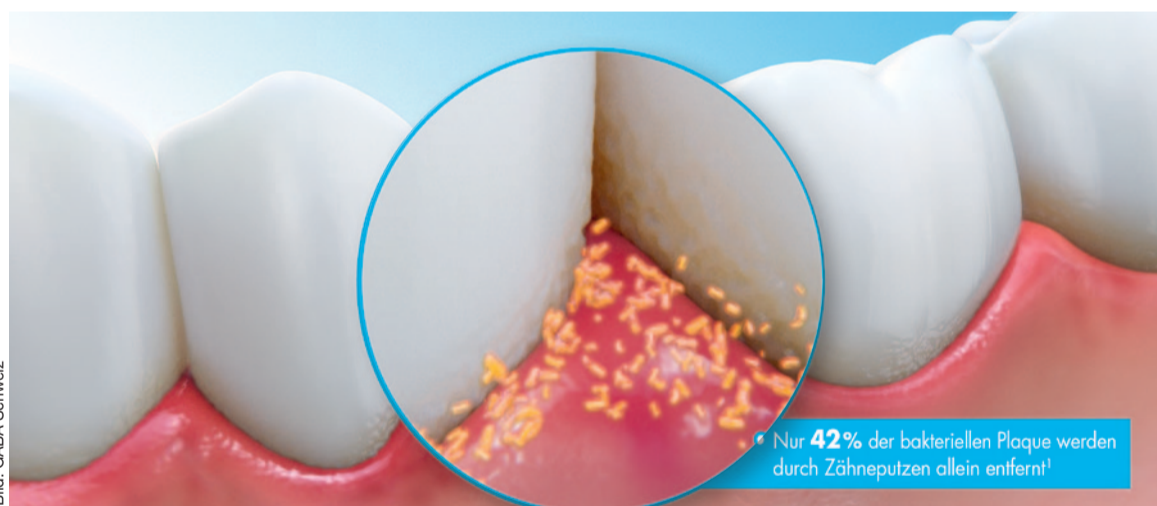


BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar

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

Effektive Gingivitisprävention

Chemische Plaquekontrolle wird empfohlen



Nur **42%** der bakteriellen Plaque werden durch Zähneputzen allein entfernt!

Das tägliche, manuelle Zähneputzen allein entfernt nicht einmal die Hälfte der Plaque¹. Experten empfehlen deshalb die zusätzliche Verwendung von Interdentalzahnbürsten und chemischer Plaquekontrolle. Eine effektive Plaqueentfernung ist essenziell, da Plaque und die darin siedelnden Bakterien Parodontalerkrankungen verursachen. Zur chemischen Plaquekontrolle eignet sich das meridol®-System, das in Vergleichsstudien eine starke antibakterielle Wirkung und Plaque-reduktion zeigte.

Gingivitis und Parodontitis sind ein und dieselbe Erkrankung in unterschiedlichen Stadien². Trotz guter Vorsorge und Aufklärung ist mehr als die Hälfte der Erwachsenen von einer Parodontitis betroffen³. Parodontalerkrankungen werden durch Plaque verursacht.

Die darin siedelnden Bakterien produzieren bereits Toxine, wenn der Zahnbelag zwei oder drei Tage nicht ausreichend entfernt wird. Die folgende Entzündung des Zahnfleisches kann durch die gründliche Beseitigung der Plaque und die regelmässige Mundhygi-

ene geheilt werden. Hat sich erst eine Parodontitis entwickelt, muss diese zahnärztlich behandelt werden, da sie zum Verlust des betroffenen Zahnes führen kann⁴.

Wirksame Plaqueentfernung

Zähneputzen allein entfernt nur etwa 42 Prozent der bakteriellen Plaque¹. Das ist das Ergebnis einer im Journal of Clinical Periodontology veröffentlichten Analyse von vier Review-Studien. Eine professionelle Plaquekontrolle verbesserte die Zahnfleischentzündung und reduzierte die Plaquescores. Die Autoren der Studienanalyse empfehlen, die Zähne zweimal täglich für mindestens zwei Minuten mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta zu putzen. Zusätzlich sollen zur Prävention von Gingivitis und Pa-

rodontitis Interdentalzahnbürsten und ein Präparat zur chemischen Plaquekontrolle eingesetzt werden. Haben sich trotz sorgsamer Zahnreinigung und Mundpflege Beläge auf den Zähnen gebildet, sind eine zahnärztliche Kontrolle und professionelle Zahnreinigung notwendig.

Plaquentstehung konsequent hemmen

Die Entwicklung von Plaque lässt sich durch antibakteriell wirkende Substanzen effektiv reduzieren⁵. Bei dieser chemischen Plaquekontrolle werden beispielsweise Zinn-Ionen genutzt. Die meridol®-Forschung konnte Zinn-Ionen durch Kombination mit Aminfluorid stabilisieren. Aminfluorid und Zinn-Ionen verhindern gemeinsam die Ansammlung von Bakterien auf der Zahnoberfläche und somit die Bildung neuen Zahnbelags. Diese innovative Technologie ist die Grundlage für das meridol®-System.

In Studien erzielte meridol® Zahnpasta mit 1400 ppm Fluorid, bestehend aus Aminfluorid/Zinnfluorid, eine siebenmal stärkere antibakterielle Wirkung im Vergleich zu natriumbicarbonathaltiger Zahnpasta mit 1400 ppm Fluorid aus Natriumfluorid⁶.

Um auch schwer zugängliche Stellen zu erreichen, empfiehlt sich die zusätzliche Verwendung von meridol® Mundspülung einmal

täglich nach dem Zähneputzen für etwa 30 Sekunden. Die Anwendung von meridol® Mundspülung zusätzlich zum Zähneputzen führte nach drei Monaten zu bis zu 68 Prozent weniger Plaqueablagerungen⁷.

www.colgateprofessional.ch

Quellen

1. Chapple ILC, et al. 2015. J Clin Periodontol 42 (16), 71–76
2. Kinane DF, & Attstrom R. 2005, Journal of Clinical Periodontology 32 (6), 130–131
3. Petersen PE & Ogawa H. 2012. Periodontology 2000 (60), 15–39
4. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. 2009. Heft 47. Mundgesundheit. Robert Koch-Institut, Berlin
5. EPP (European Federation of Periodontology) recommendations: <https://www.efp.org/publications/projects/periodontalcaries/recommendations/index.html>
6. Grelle F, et al. 2014, Poster präsentiert bei der DG PARO 2014 in Münster, p-001
7. Hamad CA, et al. 2015. Poster präsentiert bei der EuroPerio 2015.

Kontakt

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