



# Right Path

## Psychohygiene – weil ich es mir wert bin!

Eine Freundin hat Zahnschmerzen. Sie nimmt Schmerzmittel und schlägt meinen Rat in den Wind, sie solle doch endlich zum Zahnarzt gehen. Doch irgendwann ist der Schaden so gross, dass nur noch eine komplexe Zahnsanierung gemacht werden kann. Der Aufwand ist beträchtlich, die Kosten ebenfalls.

Gewiss würden Sie jedem Patienten empfehlen, nicht so lange zu warten, es liesse sich viel Leid, Zeit und Geld sparen. Doch weshalb reagieren Menschen manchmal wider jede Vernunft? Manche verstehen die Sprache des Körpers leider erst, wenn er mit lauten Schmerzen zu Ihnen spricht. Wir sind uns einig, dass es wichtig ist, bei körperlichen Beschwerden rechtzeitig Hilfe zu holen. Und noch besser ist es, präventive Massnahmen wie beispielsweise regelmässige Dentalhygiene zu betreiben. Wir sind es gewohnt, für unseren Körper zu sorgen, ihn zu pflegen und fit zu halten. Nun

gibt es aber Beschwerden, die nicht körperlich sind: Schmerzen der Seele. Wenn wir Belastungen unserer Psyche ignorieren, fügen wir uns Schaden zu und die psychosomatischen Auswirkungen dürften nicht lange auf sich warten lassen.

### Die Psyche fit halten

Weshalb gehen so viele Menschen bei körperlichen Beschwerden zum Arzt, aber so wenige holen sich Hilfe bei Stress und seelischem Ungleichgewicht? Wir wissen, wie wir unseren Körper fit halten, wissen aber zu wenig, wie wir unsere Psyche fit halten. Wir kümmern uns um regelmässige Dentalhygiene. Doch kümmern wir uns auch um regelmässige Psychohygiene? Diese sollte so selbstverständlich sein wie die Dental- und Körperhygiene. Gesund sind wir nur, wenn wir psychisch und physisch leistungsfähig bleiben. Doch die mentale Gesundheit ist für viele schwieriger

fassbar. Wie betreibe ich Psychohygiene? Beispielsweise indem ich regelmässig Selbstfürsorge praktiziere, mich um meine Bedürfnisse und Werte kümmere, mich bewusst mit Entspannungsübungen erhole, mein soziales Netzwerk pflege, meine Gefühle reflektiere und mich mit meinen inneren Antreibern befasse. So Sorge ich dafür, dass ich im seelischen Gleichgewicht bleibe. Psychohygiene kann ich allein durchführen oder ich kann mich von professionellen Beratern begleiten lassen.

Beratung im persönlichen Bereich wird leider immer noch oft mit Unzulänglichkeit oder Schwäche gleichgesetzt. Meistens wartet man zu lange, bis man sich Unterstützung holt. Doch so wie der schmerzende Zahn frühzeitig behandelt Linderung verspricht, so können auch belastende Situationen frühzeitig bearbeitet sehr schnell zu Erleichterung führen. Wie oft tragen wir bedrückende

Lasten lange schweigend mit uns herum, bis der schwere Rucksack irgendwann Beschwerden verursacht?

Dies zeigt sich oft schon im Körperausdruck: Wie belastet sind Ihre Schultern? Was machen Ihre Rückenschmerzen? Wie steht es um Ihren Bluthochdruck? Wie wirkt Ihr Gesichtsausdruck? Wie steht es um Ihre Ausgeglichenheit? Was macht Ihre Verdauung? Wie gut schlafen Sie? Wie oft sind Sie krank? Was würden andere über Sie sagen?

Gerade in Krisenzeiten gewinnt der Faktor Psychohygiene an Gewicht. Nur wenn ich seelisch stabil bin, kann auch mein Körper stabil und damit gesund bleiben. Wenn ich in der Lage bin, mir

Hilfe zu holen, sei es bei Freunden, in der Familie oder bei Beratern, Therapeutinnen oder Coaches, dann übernehme ich Selbstverantwortung. Wir sind soziale Wesen und niemand ist auf der Welt, um alles alleine zu schaffen. Reden hilft. Es zeugt von Stärke, sich jemandem anzuvertrauen und es braucht Mut, den ersten Schritt zu tun. Wenn Sie sich nicht zu Wort melden, wird es Ihr Körper tun.

Warten Sie nicht, bis Ihr Seelenhaus in einem Burn-out verbrennt. Belassen Sie es nicht nur beim DH-Termin. Die Folgeschäden der Pandemie betreffen auch unsere Psyche. Deshalb: Regelmässige PH-Termine empfohlen – weil Sie es sich wert sind!

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

## Dank revolutionärem Magnetantrieb

Professionelle Zahnpflege für die häusliche Prophylaxe

Die Zahngesundheit der Schweizer Bevölkerung hat sich in den letzten 20 Jahren signifikant verbessert – mit einem stetigen Rückgang an Zahnlosigkeit und Zahnersatz. Dennoch weisen viele Patienten auch heute noch eine mangelnde Mundhygiene auf<sup>1</sup>. Mit Hilfe moderner Technologien und Produktentwicklungen möchte Oral-B Patienten in ihrem individuellen Putzverhalten abholen und optimal bei der häuslichen Prophylaxe unterstützen.

Die Herausforderung besteht dabei vor allem in dem Durchbrechen alter Putzgewohnheiten: Patienten wollen zwar den Empfehlungen der zahnmedizinischen Experten folgen, finden sich jedoch schon nach kurzer Zeit in ihren alten Gewohnheiten wieder. Oral-B möchte Patienten optimal bei der häuslichen Prophylaxe unterstützen. Entscheidend ist dabei die Wahl der richtigen Zahnbürste und dazugehöriger Zahncreme, die Pati-

enten in ihrer Zahnpflege helfen und die Mundgesundheit verbessern kann.

### Das bestmögliche Zahnpflegeerlebnis

Oral-B investiert in die Forschung und Entwicklung von innovativen Zahnhygieneprodukten, die Patienten ein bestmögliches Zahnpflegeerlebnis bieten. Die Oral-B iO kombiniert dabei den legendären runden Bürstenkopf von Oral-B mit der sanften Energie von Mikrovibrationen – für saubere Zähne, gesünderes Zahnfleisch und ein einzigartiges Putzerlebnis.

• **PräzisiOn:** Durch ihren Magnetantrieb gleitet die Oral-B iO sanft von Zahn zu Zahn und leitet die Energie bis in die Borstenspitze für eine gründliche und schonende Reinigung – auch am Zahnfleischrand.

• **Druck-Perfektionierung:** Die intelligente Andruckkontrolle schützt das Zahnfleisch, indem sie bei optimalem Druck grün und bei zu starkem Druck rot leuchtet.

• **SensatiOnell sanfte Reinigung:** Die Technologie mit sanften Mikrovibrationen ermöglicht ein völlig neues Gefühl und eine angenehme Reinigung.

### Oral-B Sensitivität & Zahnfleisch Balsam Zahncreme

In enger Zusammenarbeit mit Zahnärzten haben Experten am Oral-B Forschungsinstitut in Kronberg zudem die Oral-B Sensitivität & Zahnfleisch Balsam Zahncreme entwickelt, die dank ihrer einzigartigen AktivBalsam-Technologie Schmerzempfindlichkeit sofort lindert und durch den sanften Schaum für ein besonders angenehmes Mundgefühl sorgt.

### Wohlfühlen bei der täglichen Routine

Für die richtige Zahnpflege ist es wichtig, dass Patienten ihre individuellen Bedürfnisse kennen und ihr Putzverhalten als Ausgangspunkt für neue Routinen in der täglichen Mundpflege nutzen können. Bei der grossen Auswahl zahnmedizinischer Produkte, die den Patienten bei einer optimalen



Die Oral-B iO kombiniert den legendären runden Bürstenkopf von Oral-B mit der sanften Energie von Mikrovibrationen.

Fotos: Oral-B



Experten aus dem Oral-B Forschungsinstitut haben die Oral-B Sensitivität & Zahnfleisch Balsam Zahncreme entwickelt.

Mundhygiene unterstützen, ist es wichtig, dass sich der Patient bei der täglichen Routine wohlfühlt, sodass die professionelle Zahnpflege auch im eigenen Heim spielerisch gelingen kann.

[www.oralb.com](http://www.oralb.com)

Quelle:

<sup>1</sup> Bundesamt für Statistik BFS. Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017 letzter Zugriff am 12.01.2021 <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheits/erhebungen/sgb.assetdetail.6426300.html>