



Right Path

Stressmanagement: Wie voll ist Ihr Stressdepot?

Sie besuchen vorausschauend ein Möbelgeschäft, um Ihre alten Stühle im Wartezimmer zu ersetzen. Der Möbelhändler öffnet die Türe zu seinem Ausstellungsraum und siehe da, der Raum ist vollgestopft mit noch originalverpackten Kartons, grossen und kleinen, die sich bis zur Decke stapeln. Sie wundern sich und ergreifen die Flucht. Der Möbelverkäufer wundert sich ebenfalls, weil Sie einen anderen Anbieter bevorzugen, der ein übersichtliches Angebot präsentieren kann. Er merkt nicht, dass sein Verkaufsraum negative Konsequenzen hat.

So wie im überfüllten Verkaufsraum sieht es in mancher Seele meiner Kunden aus. Die vorausschauende Haltung hat sich in unserer mentalen Gesundheit noch nicht durchgesetzt. Diese ist jedoch massgebend für die Sicherstellung unseres mentalen Betriebes.

In meinem Beruf kommt es häufig vor, dass Menschen erst dann in ein Coaching kommen, wenn

sie bereits ein überfülltes Stressdepot haben. Das äussert sich unter anderem in psychosomatischen Symptomen, Leistungsabfall, Antriebslosigkeit oder erhöhter Reizbarkeit. Ich erlebe Führungskräfte und Mitarbeitende, die überfordert sind, obwohl sich in ihrem Alltag nicht sehr viel verändert hat. Das Arbeitsvolumen ist nicht zwingend angestiegen, dennoch können sie die Anforderungen kaum noch bewältigen.

Dies ist in Anbetracht der aktuellen globalen Situation nicht verwunderlich: Pandemie, Krieg und Klimakrise hinterlassen Spuren, in jedem von uns. Das ist nicht zu unterschätzen. Denn das sind drei ganz grosse Pakete, die viel Raum im Depot einnehmen, nebst allen kleinen und grösseren persönlichen Belastungs-Paketen des Alltags. Es gibt seit langer Zeit keine Krisen-Atempause mehr. Viele sind mit einer Art von Dauerstress konfrontiert: Angst um die Gesundheit, Angst um Angehörige,

Angst vor Krieg, Angst vor Jobverlust, Zukunftsangst, Existenzangst, Leben mit Unsicherheiten.

Stresshormone abbauen

Die einen gehen bewusst damit um und finden Bewältigungsstrategien. Die anderen nehmen vieles nur unbewusst wahr, und das ist heikel. Denn Unbewusstes wird nicht bearbeitet und stapelt sich unbemerkt in unserem Stressdepot. Deshalb machen Sie sich folgendes bewusst: Ängste und Unsicherheiten produzieren Stresshormone. Wenn diese Stresshormone nicht durch Schlaf, Entspannung, Bewegung, Ernährung fortlaufend abgebaut werden, stauen sie sich auf. Stellen Sie sich ein Stressdepot vor, in das immer neue Stresspakete abgeladen werden. Irgendwann ist es so voll, dass Sie die Türe nicht mehr aufkriegen.

Das ist der Moment, in dem kompetente Geschäftsleute und Mitarbeitende in Tränen ausbrechen, überreagieren oder frustriert resi-

gnieren. Das ist der Moment, wo Sie sich über die aussergewöhnlich heftige Reaktion Ihrer Teamkollegen wundern. Das ist der Moment, wo Sie abends gereizt auf Kleinigkeiten in der Familie reagieren. Das ist der Moment, in dem Ihnen nicht bewusst ist, dass Ihr Stressdepot die Annahme von weiteren Paketen verweigert, weil nichts mehr hineinpasst.

Schenken Sie sich Zeit

Deshalb: Warten Sie nicht so lange, bis Ihr Depot voll ist. Das Stressdepot meldet sich (zu) spät, so wie Karies auch. Fangen Sie mit vorsorglichen Aufräumarbeiten an. Es braucht Zeit, um deponierte Pakete auszupacken und wegzuräumen. Nehmen Sie sich diese Zeit,

um Ihre Sorgen bewusst wahrzunehmen und zu benennen und bauen Sie Pausen und Übungen in Ihren Alltag ein, um täglich etwas für Ihre Entlastung zu tun. Mehr Bewegung an der frischen Luft und entspannende Atemübungen sind ein guter Anfang.

Beschenken Sie sich jeden Tag ganz bewusst mit schönen Momenten und Erfahrungen. Schenken Sie sich Zeit. Tun Sie sich Gutes. Lassen Sie sich nicht passiv und unbewusst vom Stress managen. Managen Sie Ihren Stress aktiv und bewusst, solange Sie es noch können, bevor Ihr Depot die Tore schliesst und andere die Flucht vor Ihnen ergreifen. Schaffen Sie Raum für Schönes – im Innen wie im Aussen.

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

Mundspülung mit veränderter Formel meridol® mit neuer Wirkstoffkombination zur besseren Plaquereduktion

Nach 36 Jahren verbessert GABA mit der meridol® Mundspülung eines seiner etabliertesten Produkte und setzt dabei auf eine neue Wirkstoffkombination. Das Ergebnis überzeugt mit dem höchsten Evidenzlevel: In einer sechsmonatigen klinischen Studie wurde eine nahezu siebenmal höhere Plaquereduktion gegen eine fluoridhaltige Mundspülung nachgewiesen [1].



Die neue Formel enthält Zinklaktat, welches an die Mundschleimhaut bindet und einen langanhaltenden antibakteriellen Schutzschild bildet. Das Zink dringt tief in den Biofilm ein, zerstört seine Struktur und beugt dessen Neubildung vor. Es hemmt verschiedene bakterielle

Zellaktivitäten, wie etwa die Energieproduktion. Auf diese Weise wird Bakterienwachstum gestoppt und die Ausschüttung von Toxinen reduziert.

Das auch in der bisherigen Formel der meridol® Mundspülung verwendete Aminfluorid zeigt zudem

sofortige antibakterielle Effektivität, es macht die bakteriellen Zellmembranen durchlässig. Dieser Wirkmechanismus wird durch umfangreiche in-vitro-Daten belegt. Darüber hinaus sorgt Aminfluorid für Kariesschutz.

Natürliche Zahnfleischregeneration wird unterstützt

Bei neun von zehn GingivitispatientInnen unterstützt die neue Formel die natürliche Zahnfleischregeneration [1,2]. Der angenehme Geschmack und das frische Mundgefühl fördern die Adhärenz. Dr. Burkhard Selent, Leiter Scientific Affairs für Deutschland, Österreich und die Schweiz (CP GABA GmbH, Deutschland), sieht in dem neuen Produkt eine konsequente Fortsetzung der Unternehmensstrategie: «Wir machen bei der Wirksamkeit keine Kompromisse und suchen kontinuierlich nach Möglichkeiten, unsere Produkte nach modernsten Erkenntnissen zu verbessern. Das gilt auch

für so bewährte Produkte wie die meridol® Mundspülung.»

Die detaillierten Studienergebnisse wurden Mitte Juni im Rahmen der EuroPerio in Kopenhagen als Posterpräsentation vorgestellt.

Zahnfleischerkrankungen – nicht zu unterschätzen

Da eine Gingivitis meist keine Schmerzen verursacht, bleibt sie oft länger unbemerkt. Bei ihrer Bekämpfung kann bereits eine Keimzahlreduktion in der Mundhöhle hilfreich sein. Unbehandelt kann sie sich jedoch zur Parodontitis auswachsen, im Zuge derer die PatientInnen mitunter Zähne verlieren. Und es können weitere Komplikationen im Zusammenhang mit der Erkrankung auftreten: So belegen wissenschaftliche Daten, dass eine Parodontitis das Risiko für Frühgeburten mit niedrigem Geburtsgewicht um das vier- bis achtfache erhöhen kann [3,4]. Darüber hinaus wurden wechselseitige Beeinflussungen von Diabetes und Parodontitis beobachtet [5]. Auch der enge Zusammenhang zwischen Parodontitis und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist epidemiologisch belegt [6].

www.gaba-events.ch
www.gabaprofessional.ch

Quellen

- [1] 6 Monate nach kontinuierlicher Anwendung vs. fluoridierte Mundspülung (250 ppm F als NaF), Montesani, Dec 2021, data on file, Vorstellung der Studiendaten im Rahmen der EuroPerio, Juni 2022
- [2] Zahnfleischgesundheit (Gingiva Index ≤ 1), mit kontinuierlicher Anwendung nach 6 Monaten
- [3] Offenbacher S, Katz V, Fertik G et al.: Periodontal infection as a possible risk factor for preterm low birth weight. J Periodontol 67, 1103 (1996)
- [4] Jeffcoat MK, Hauth JC, Geurs NC et al.: Periodontal disease and preterm birth: Results of a pilot intervention study. J Periodontol 74, 1214 (2003)
- [5] Grossi SG, Genco RJ. Periodontal disease and diabetes mellitus: a two-way relationship. Ann Periodontol. 1998 Jul;3(1):51–61.
- [6] Sanz, Castillo, Jepsen et al.: Periodontitis an cardiovascular diseases: Consensus report, J. Clin. Periodontol. 2020, 47, 268–288

Kontakt:

GABA Schweiz AG
CH-4106 Therwil
Tel. +41 840 00 66 03
CS_CH@gaba.com