



Right Path

Die perfekte Praxis: Warnung vor Toxic Positivity

Montagsmorgen im Büro. Auf Social Media empfängt mich ein frischer Morgengruss einer Berufskollegin. Ich tauche ein in ihren Blog und erfahre vier Dinge aus ihrem Leben, die sie glücklich machen: Ich sehe sie entzückt mit hübschen Blumen am Waldrand, an denen sie ihre glückliche Seele nährt. Ich erlebe ihre glückliche Verbundenheit mit ihren Herzfreunden, mit denen sie bildschirm-schöne Häppchen kocht. Ich erfahre von ihrem so gegliederten Seminar an einer idyllischen Feriendestination mit glücklichen Teilnehmenden und zur Glückseligkeitskrönung noch ein überschäumendes Feedback einer ihrer begeisterten Kundinnen. Wie glücklich diese Frau ist. Welch Glück sie sich jeden Tag neu beschert und wie vorbildlich, dass sie sich nur auf die positiven Dinge im Leben zu fokussieren weiss. Ich tauche wieder auf – raus aus Social Media, rein in meinen Arbeitsalltag. Glücklicher bin ich

durch ihren Morgengruss nicht geworden – im Gegenteil. Ich sitze im Büro, einen Stapel Arbeit vor mir, keine strahlende Blume am Wegrand und gerade kein Kunde hier, der sich in Freudentränen ergiesst. Nur Arbeit, Fleiss, Pflicht, irgendwo eine Prise Leidenschaft. Ihr Blog liegt mir auf dem Magen. Bin ich neidisch auf so viel Glück? Keinesfalls.

Perfektion als Ziel?

Mein Gefühl ähnelt eher dem, das bei mir aufkommt, wenn ich zu viel Süsses gegessen habe. Dann ist es zu viel des Guten und mir wird übel. So fühle ich mich nach so viel glückseligem Positivitätsgeplänkel. Dabei bin ich auch eine Selbstoptimiererin, Potenzialentwicklerin, Selbstmanagerin, Selbstkritikerin erlaubt. Doch das Steben nach Perfektion ist nicht das Ziel, sondern Stress.

Was läuft in Ihrer Praxis gerade nicht so rund? Freuen Sie sich darüber! Das ist das echte Leben, das

ist nicht perfekt. Es ist zwar löblich, stets das Gute zu sehen. Doch es gibt einen Unterschied zwischen gesundem Optimismus und toxischer Positivität: Optimisten sind wohlthuend. Toxisch-positive Menschen hingegen zeigen nur ihre perfekte superselbstoptimierte Seite, sind aalglatt, für andere nicht greifbar und nicht unbedingt sympathisch. Weil: Nicht empathisch und nicht echt.

Das wahre Leben

Wenn ein Patient einer Dentalassistentin traurig berichtet, dass seine geliebte Grossmutter verstorben ist und sie ihm toxisch-positiv entgegnet «Alles im Leben passiert aus einem bestimmten Grund und hat einen Sinn», dann ist das weder tröstend, noch verständnisvoll, noch empathisch. Zugegeben, dieses Beispiel ist vielleicht nicht ganz realitätsnah. Näher kommt folgende Situation: Der am Boden zerstörte Praxismanager wurde gerade von seiner Chefin heftig kri-

tisiert und seine Kollegin reagiert fröhlich mit: «Es gibt Schlimmeres im Leben. Don't worry, be happy». Auch nicht empathisch. Oder Sie hören: «Du musst Dich nur auf das Positive konzentrieren. Denk nicht weiter darüber nach und bleib positiv.» Gut gemeint – ist oft das Gegenteil von gut gemacht.

Toxische Positivität

Es ist nichts gegen eine gesunde optimistische Lebensweise einzuwenden. Positivität kann das Leben sehr erleichtern. Toxische Positivität ist jedoch ein übertrieben positives Denken, welches den Menschen negative Gefühle untersagt. Ich kann mir selbst gegenüber auch toxisch positiv sein: «Ach, es macht mir nichts aus, dass ich übergan-

gen wurde. Es gibt Wichtigeres im Leben». Oder: «Nicht aufgeben, ich schaffe das. Mit der richtigen Einstellung geht alles.» Solcher Zweck-Optimismus kann ungesund sein, da er Gefühle verdrängt. Es gehört zum Leben, dass es auch mal schief läuft und schmerzt. Nur wenn ich unangenehme Gefühle zulasse, kann ich lernen, auf gesunde Weise damit umzugehen.

Vorsicht vor dem Virus

Bleiben Sie entspannt, wenn in Ihrer Praxis nicht alles perfekt läuft, stehen Sie zu Ihren schwierigen Gefühlen. Und seien Sie gewarnt vor Social Media, dort grassiert der Toxic-Positivity-Virus ganz intensiv. So bleiben Sie nicht nur echt, sondern auch gesund.

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

Plauekontrolle mit neuer Formel

GABA verbessert meridol® Mundspülung mit Zinklaktat und Aminfluorid

Die tägliche Entfernung der Plaque nimmt eine wichtige Rolle in der Parodontitis-Prävention ein. Es gibt zahlreiche chronische Allgemeinerkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die in engem Zusammenhang mit Parodontitis stehen können. Mit der meridol® Mundspülung verbessert GABA nach 36 Jahren eines seiner etabliertesten Produkte für den Schutz des Zahnfleisches und setzt dabei auf eine neue Formel: Zinklaktat in Verbindung mit Aminfluorid.



Mit neuer Formel – meridol® Mundspülung mit Aminfluorid und Zinklaktat. Foto: GABA

Das Ergebnis überzeugt mit dem höchsten Evidenzlevel: In einer sechsmonatigen klinischen Studie wurde eine nahezu siebenmal höhere Plaquereduktion gegen eine fluoridhaltige Mundspülung nachgewiesen.¹

Antibakterielle Formel aus Zinklaktat und Aminfluorid

Die neue Formel der meridol® Mundspülung 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. Bei neun von zehn GingivitispatientInnen unterstützt die neue Formel die natürliche Zahnfleischregeneration.^{1,2} Der angenehme Geschmack und das frische Mundgefühl fördern die Adhärenz.

Volkskrankheit Parodontitis

Einer Parodontitis geht eine lokale Zahnfleischentzündung (Gingivitis) voraus, die sich oftmals nicht durch Schmerzen bemerkbar macht. Zu den gängigen Symptomen gehören geschwollenes, gerötetes Zahnfleisch und Zahn-

fleischbluten beim Zähneputzen. Bei der Bekämpfung kann bereits eine Keimzahlreduktion in der Mundhöhle hilfreich sein. Unbehandelt kann sich die lokale Zahnfleischentzündung jedoch zu einer Parodontitis auswachsen, bei sich das Zahnfleisch zurückbildet und PatientInnen mitunter Zähne verlieren. Mehr als die Hälfte der Erwachsenen leidet an Parodontitis und mit zunehmendem Alter steigt die Zahl der Erkrankten.³

Wechselseitige Beeinflussungen

Eine Parodontitis kann starke Auswirkungen auf die Allgemeingesundheit haben, denn die Folgen dieser chronischen Entzündung reichen weit über den Mund hinaus. So belegen wissenschaftliche Daten, dass die Erkrankung des Zahnhalteapparats das Risiko für Frühgeburten mit niedrigem Geburtsgewicht um das vier- bis achtfache erhöhen kann.^{4,5} Darüber hinaus wurden wechselseitige Beeinflussungen von Diabetes und Parodontitis beobachtet.⁶ Auch ist der enge Zusammenhang zwischen Parodontitis und Herz-Kreislauf-Erkrankungen epidemiologisch belegt.⁷

Quellen

- 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
- Zahnfleischgesundheits (Gingiva Index ≤ 1), mit kontinuierlicher Anwendung nach 6 Monaten
- Petersen PE, Ogawa H. 2012. Periodontology 2000 (60), 15–39
- 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)
- Jeffcoat MK, Hauth JC, Geurs NC et al.: Periodontal disease and preterm birth: Results of a pilot intervention study. J Periodontol 74, 1214 (2003)
- Grossi SG, Genco RJ. Periodontal disease and diabetes mellitus: a two-way relationship. Ann Periodontol. 1998 Jul;3(1):51-61.
- 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 (0)840 00 66 03
CS_CH@gaba.com

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