



# Right Path

## Die unbequeme Wahrheit über gesunde Führung

Für mich startete das neue Jahr mit einem nicht ganz so gesunden Ausblick auf meine Seminarteilnehmenden: Ich blickte auf eine Gruppe interessierter Führungskräfte – einige waren sportlich, andere übergewichtig, einige schauten mich mit erschöpften Augenringen an, ein paar gönnten sich noch ein Croissant oder einen Keks, unwissend, dass sich dadurch die Hirnleistung reduziert. Ein ganz normaler Seminarbeginn mit ganz normalen Menschen. Menschen, die sich nicht bewusst sind, welche Auswirkungen eine fettreiche, zuckerhaltige Ernährung auf ihre Stimmung, auf ihre Aufnahme- und Leistungsfähigkeit hat. Von ungesunden Ernährungsgewohnheiten sind wir alle betroffen. Obwohl das Thema Gesundheit einen grossen Platz nicht nur in der Medizin, sondern auch in der Selbstführung einnimmt, haben sich die Unternehmensführungen bislang nur wenig darum gekümmert – Gesundheit war

weitgehend Privatsache. Nur wird sie dann zum Praxisthema, wenn immer mehr Arbeitskräfte krank werden und wichtige Schlüsselpositionen ausfallen. 70-80% der Krankheitsfälle gehen angeblich auf schlechte Ernährung und Bewegungsmangel zurück. Das geht auch Ihre Praxis und Sie ganz persönlich etwas an.

### Verordnete Gesundheit

Gesunde Führung wird zunehmend zum Arbeitgeberthema. Bisher kannte man BGM (Betriebliches Gesundheitsmanagement) mehrheitlich auf dem Papier. Nun wird es ganz praktisch. So praktisch, dass es Zahnarztpraxen gibt, die ihren Mitarbeitenden Pausen verordnen, in denen Bewegungsübungen eingebaut werden. Praxen, die für ihre Mitarbeitenden einen Personal Coach für Trainings kommen lassen. Wie man sich denken kann, finden diese neuen Ideen nicht bei allen Mitarbeitenden Anklang. Präven-

tive Gesundheit lässt man sich nicht gerne verschreiben. Lieber geht man zum Arzt: Pille statt Prävention.

Andererseits kenne ich einige Firmen, welche ihre Teams mit gutgemeintem Motivationsfood versorgen: Namentlich Croissants, Eistee, Gummibärchen, Schokoriegel, Kuchen. Diese Vorräte werden sofort weggefuttert, zur Verwunderung der Buchhaltung, deren Kosten laufend steigen, während das auf Kosten der Gesundheit geht und der Chef sich über die laufenden Krankheitsausfälle und die schlechte Stimmung im Betrieb wundert. Motivationsfood ist aber kein Brain Food. Es schlägt auf die Gesundheit, die Stimmung, den IQ. Gehirngerechte Nahrung ist nicht sehr populär. Sogar in Schulmensen werden standardmässig Pommes, Pizza, Burger und Donuts angeboten, wodurch der IQ nachweislich gesenkt wird. Ja korrekt, die Ernährung beeinflusst unse-

ren IQ. Unser Hirn ist, was es isst. Allen, die mehr darüber erfahren wollen, empfehle ich die ARTE-Sendung mit gleichnamigem Titel. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden plausibel erklärt.

### Gesunde Ernährung

Durch gesunde Ernährung lässt sich enorm viel bewirken: Aufnahmefähigkeit, Schlafqualität, Stimmung, Krankheiten und Intellekt werden unter anderem durch das beeinflusst, was wir essen. Der ARTE-Beitrag lässt sich auch kurz, knapp und provokativ in meinen eigenen Worten wie folgt zusammenfassen: «High sugar» und «high fat» macht dumm und depressiv. Das klingt heftig und soll als Weckruf verstanden

werden, um sich bewusst zu werden, wie wichtig gesunde Ernährung für uns ist.

Damit Sie einen Betrieb erfolgreich führen können, brauchen Sie Gesundheit als Grundlage. Intensive Arbeit braucht viel Energie. Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht. Und das ist ganz bestimmt kein Zucker, dafür viel Gemüse und Obst mit gesunden Fetten. Statt Gipfeli als Pausensnack eignen sich Nüsse, die ihr Hirn mit wertvollen Nährstoffen versorgen, sodass Sie fokussiert, konzentriert und motiviert arbeiten können. So wünsche ich Ihnen eine gesunde Praxisführung, bei der Sie stets als Vorbild in der gesunden Selbstführung wirksam werden können.

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

## Wegweisende Endo

«Endo Guide» bietet Orientierung im Dschungel der Endodontie

Als Premium-Hersteller bietet COLTENE einfache, sichere und effiziente Lösungen für jeden Schritt der endodontischen Behandlung. Unter dem Motto «praxisnah, innovativ, wegweisend» möchte das Unternehmen die Praxisteams als Endo Guide unterstützen, damit sie sich im Dschungel der Endodontie besser zurechtzufinden.

Mit seinem umfassenden Workflow-System bietet COLTENE seit jeher praxisorientierte Lösungen für eine effiziente Wurzelkanalbehandlung: Das über Jahrzehnte verfeinerte Endo-Portfolio deckt dabei alle fünf Behandlungsschritte von der Infektionskontrolle über die Aufbereitung, Spülung und Trocknung sowie Obturation bis hin zur Restauration vollständig ab. So gehören zum Sortiment extrem bruchssichere, flexible NiTi-Feilen genauso wie ein farbcodiertes Spüllösungssystem und verlässliche Sealer auf Guttapercha-Basis. Die optimal aufeinander abgestimmten Instrumente und Materialien sorgen für eine hohe Zuverlässigkeit und Reproduzierbarkeit in der Behandlung.

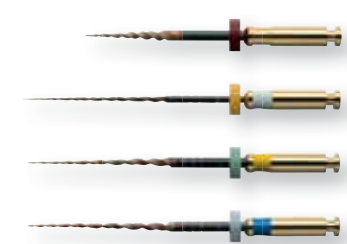
### Geprüft auf Praxistauglichkeit

In enger Kooperation mit führenden Universitäten sowie Spe-

zial- und Allgemeinpraxen werden massgeschneiderte Lösungen entwickelt, die sich nahtlos in die jeweiligen Behandlungsabläufe integrieren. Jedes Produkt wird dabei eingehend im täglichen Einsatz auf seine Leistungsfähigkeit und Praxistauglichkeit getestet, bevor es ins Sortiment aufgenommen wird.

### Wie ein Navigationssystem

Das Innovationstempo bestimmen u.a. Endo-Koryphäen wie Prof. Dr. Eugenio Pedullà, der zuletzt



Die HyFlex EDM OGSF-Sequenz besteht aus vier Feilen. Fotos: Coltene

mit seinem «Jeni»-Endo Motor die Wurzelkanalbehandlung noch einfacher und sicherer machte. Wie ein Navigationssystem im Auto begleitet der digitale Co-Pilot Allgemeinzahnärzte und Endo Spezialisten auf ihrem Weg zum Apex. Dabei passt der Motor selbstständig die Feilenbewegung an und meldet akustisch, wenn gespült werden sollte. Der quasi mitdenkende Endo-Motor verkörpert die Idee des Endo Guides vielleicht in seiner reinsten Form.

### Zuverlässige Aufbereitung

Getreu ihrem Motto «praxisnah, innovativ, wegweisend» präsentiert COLTENE die neue HyFlex EDM OGSF-Sequenz. Das HyFlex EDM-Feilensystem bietet eine massgeschneiderte Lösung für die zügige und zuverlässige Aufbereitung von einfachen sowie komplexen Wurzelkanalanatomien.

### Verbesserte Reproduzierbarkeit

Untersuchungen zeigen, dass durch die Anwendung von Checklisten und die Einhaltung von Standardverfahren die Reproduzierbarkeit und Sicherheit erhöht werden. Basierend auf diesen Erkenntnissen führt COLTENE neue Feilen ein, die nach einem einfachen Proto-



OGSF steht für:  
Orifice Opener,  
Glidepath-Feile,  
Shaping-Feile und  
Finishing-Feile.

koll als Sequenz eingesetzt werden können. Die HyFlex EDM OGSF-Sequenz umfasst einen neuen Orifice Opener und eine Glidepath-Feile zur Erstellung des Gleitpfades sowie eine Shaping-Feile zur Ausformung des zervikalen Kanals. Der apikale Bereich wird abschliessend mit der Finishing-Feile aufbereitet. Auf diese Weise kann der gesamte Kanal zuverlässig gespült und gereinigt werden.

### Übersichtliche Feilensequenz

COLTENE wird damit zukünftig eine besonders übersichtliche Feilensequenz für die unkomplizierte und sichere Wurzelkanalaufbereitung anbieten. Die bewährte

EDM-Technologie sorgt für eine hohe Bruchfestigkeit und Flexibilität der Feilen, eine zentrierte Kanalaufbereitung sowie exzellente Schneidleistung und ermöglicht den ZahnärztInnen damit eine effiziente, einfache und zuverlässige Endo-Behandlung.

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

**Kontakt:**  
Coltene/Whaledent AG  
Feldwiesenstr. 20  
CH-9450 Altstätten  
info.ch@coltene.com