goDentis DKV

Ihr Partner für Zahngesundheit
und Kieferorthopädie

Mund Raum

Das Praxis-Magazin

Ausgabe 04/2017

Gesundheit

Prophylaxe für Groß und Klein

Trend

Wintermärkte mal anders

Tipps und Tricks

Badezusätze selbst gemacht

Ihr Exemplar zum Mitnehmen

Titelthema

Familie

Ein entspannter Neustart

godentis.de

Gesunde Zähne – ein Leben lang

Liebe Leserinnen und Leser,

in der nächsten Zeit stehen uns die kalten Monate bevor, die wir gemütlich, erholsam und gemeinsam mit schönen Momenten im Freundes- und Familienkreis verbringen können.

Schauen Sie mal auf dem ein oder anderen Wintermarkt mit Ihren Liebsten vorbei und lassen Sie sich von den kulinarischen Leckereien und ausgefallenen Artikeln inspirieren. Viele alternative Märkte haben auch bis weit in den Januar geöffnet. Und wer die kalten Tage gern im Warmen verbringt, für den haben wir Badezusätze zum selber machen.

Wussten Sie schon, dass ätherische Öl auch in der Zahnmedizin zu finden sind? Diese und weitere Informationen, rund um die Gesundheitsvorsorge für Zähne und den gesamten Körper haben wir für Sie in unserem Prophylaxe-Special für Groß und Klein zusammengefasst.

Machen Sie auch gleich bei unseren Gewinnspielen mit. Vielleicht können Sie sich schon bald über Zahnpflegesets von SUM SUNSTAR freuen oder über einen Parents Bag von Affenzahn. Viel Glück!

Haben Sie schon mal Silvester vorbeiziehen lassen und sich Ihren eigenen entspannten Neustart im Jahr ausgesucht? Ein Versuch ist es wert und vielleicht klappt es dann auch noch mal besser mit den guten Vorsätzen.

Wie auch immer Sie sich entscheiden und welche Vorsätze Sie treffen, wir wünschen Ihnen alles Gute, viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie gesund!

Dr. Thomas Kiesel

Dr. Björn Eggert

Zahnärzte und
goDentis-Geschäftsführer

Inhalt

Gesundheit

4 Rund um die Prophylaxe für Groß und Klein

14 Natürliche Aufgaben ätherischer Öle

Trends und Aktuelles

8 Wintermärkte mal anders

16 Ein entspannter Neustart – auch mal mitten im Jahr

18 Gute Vorsätze richtig umsetzen

Junge Leser

10 Anleitung zum Iglu-Bau

12 Schneeaffen – Wenn Affen baden gehen

Ausmalbild und Gewinnspiele

4 GUM SOFT-PICKS und GUM Original White Zahnseide

11 Gewinnspiel Rucksack Affenzahn & Ausmalbild

Tipps und Tricks

6 Geschenkideen – nicht nur zu Weihnachten

13 Badezusätze selbst gemacht

Essen und Trinken

19 Blechkuchen: Russische Schnitten

Sprechstunde

20 Der Patient fragt, der Zahnarzt antwortet

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Fragen, die wir gern persönlich beantworten.

Schicken Sie uns eine E-Mail an **mundraum@godentis.de**

Impressum

Herausgeber:
goDentis
Gesellschaft für Innovation in der Zahnheilkunde mbH
Scheidtweilerstraße 4
50933 Köln
mundraum@godentis.de

Verantwortlich für den Inhalt:
(i.S.d.P.) Dr. Björn Eggert, Dr. Thomas Kiesel

Redaktion:
goDentis GmbH: Birgit Mauthe, Claudia Schönherr, Katrin Schütterle, Stefanie Well

Layout
Förderturm, www.foerderturm-agentur.de

Stand Dezember 2017. Die Artikel mit Gesundheitsthemen dienen ausschließlich der Information. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und geben den Sachstand von Dezember 2017 wieder. Im Fall von gesundheitlichen Beschwerden, einer akuten Erkrankung oder Fragen wenden Sie sich bitte an den Arzt Ihres Vertrauens. Das Magazin „MundRaum“ kann und soll nicht den ärztlichen Rat ersetzen. Die goDentis GmbH haftet nicht für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die wider Erwarten aufgrund der in dieser Publikation enthaltenen Informationen entstanden sind.

Bildquellen:
depositphotos/Gorilla (Cover); Freepik/kjpargeter (S.2-3): goDentis (S. 4): depositphotos/IgorTishenko (S. 6-7); Stoabruch: Christian Schauer (S. 8), Facebook/mampf vegan (S. 8), Tourist-Information Traben-Trarbach/www.mosel-weinnachts-markt.de (S. 8), Kerststad Valkenburg (S. 8); Freepik/ (S. 9-11); Fond of Bags (S. 11), depositphotos/gudkovandrey (S. 12); depositphotos/daffodil, depositphotos/rezkrr, depositphotos/belchonock (S. 13); depositphotos/Slast (S. 14-15); Pixelio/Tim Reckmann (S. 16-17); depositphotos/Hannamariah (S. 17); depositphotos/belchonock (S. 18); depositphotos/anterovium und nehruresen (S. 19); depositphotos/Anna Shepulova (S. 19) goDentis (S. 20)

Rund um die Prophylaxe für Groß und Klein

Immer mehr Menschen leiden an der Zahnbetterkrankung Parodontitis. Mit ernsten Folgen für den gesamten Körper. Gesunde Zähne und ein gesunder Zahnhalteapparat sind entscheidend für ein gestärktes Immunsystem. Der Grundstein dafür wird schon im Kleinkindalter gelegt.

Schon in jungen Jahren sollte man an die regelmäßige und gründliche Zahnreinigung gewöhnt werden.
Im Gegensatz zu Merkmalen wie Augenfarbe oder Körpergröße gibt es kein Gen für schlechte Zähne. Jedes Kind kommt mit der Anlage zu gesunden Zähne zur Welt und kann diese auch ein Leben lang erhalten, wenn die Prophylaxe stimmt.

Gesunde Zähne – ein Leben lang
Ein wichtiger Bestandteil der Prophylaxe in der Zahnarztpraxis ist die Professionelle Zahnreinigung, kurz PZR genannt. Selbst durch die sorgfältigste Pflege der Zähne zu Hause erreicht man nicht alle Stellen. In der Zahnarztpraxis werden alle Stellen erreicht und alle Beläge auf den Zahnoberflächen, in den Zahnzwischenräumen und in den Zahnfleischtaschen mit speziellen Handinstrumenten oder Ultraschall-Geräten entfernt. Auch Verfärbungen durch Tee, Kaffee oder Nikotin werden beseitigt.

Gesunde Zähne können vor Herzinfarkt oder Schlaganfall schützen
Ein weiterer Pluspunkt für die Zahnhygiene ist, dass sie auch positive Auswirkungen auf den ganzen Körper hat. Keime, die Zahnfleischentzündungen und Parodontitis hervorrufen, können sich über die Blutbahn im ganzen Körper verteilen und Entzündungen hervorrufen. Eine gute und ordentliche Mundhygiene hilft nicht nur den Zähnen, sondern kann auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zum Beispiel Herzinfarkt oder Schlaganfall schützen.

Persönlicher Risiko-Check
Erste Anzeichen einer parodontalen Erkrankung können sein:

- Regelmäßiges Zahnfleischbluten
- Gerötetes oder geschwollenes Zahnfleisch
- Schlechter Geschmack im Mund oder Mundgeruch
- Zahnstein
- Zahnfleisch zieht sich zurück
- Zunehmende Schmerzempfindlichkeit der Zähne
- Lockere Zähne

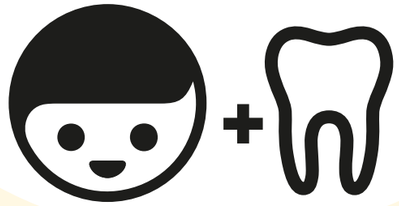
Sollten einer oder mehrere Punkte auf Sie zutreffen, sprechen Sie mit Ihrem goDentis-Partnerzahnarzt. So senken Sie Ihr persönliches Parodontitisrisiko und schaffen beste Voraussetzungen für einen gesunden Körper.

Mehr Infos auf www.godentis.de/prophylaxe

Gewinnspiel
Gewinnen* Sie **5 x ein Set von GUM SUNSTAR zur Zahnpflege: GUM SOFT-PICKS und GUM Original White Zahnseide.**

Senden Sie uns eine E-Mail an **info@godentis.de** mit dem Stichwort MundRaum – GUM STAR bis zum 31.01.2018.

Zahnpass für Kinder im gelben U-Heft



Neben dem Bonusheft für die Krankenkasse, in der die halb-/jährlichen Zahnarztuntersuchungen dokumentiert werden, gibt es auch einen **Zahnpass** für Kinder **ab einem Jahr.** Zusammen mit dem gelben U-Heft bekommen die Eltern bei der Geburt eines Kindes auch ein zahnärztliches Untersuchungsheft für ihre Kinder ausgehändigt. Um möglichst viele junge Mütter (und Väter) zu erreichen, ist das Heft auch in Englisch, Türkisch und Russisch verfügbar.

Der Vorsorgezeitraum erstreckt sich **bis zum sechsten Lebensjahr.** Der Zahnpass ist als Empfehlung anzusehen und wird vom jeweiligen Bundesland herausgegeben. Bei Interesse können Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Zahnarzt wenden.

NEU: Ab dem 6. Lebensmonat Parallel dazu gibt es seit Juli 2016 verbindliche Verweise vom Kinderarzt zum Zahnarzt, die bei den Untersuchungen U5 bis U9 im gelben U-Heft vermerkt sind.

*Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Im Falle eines Gewinns werden die Gewinner schriftlich benachrichtigt und der Name mit Wohnort in der nächsten Ausgabe veröffentlicht.

Geschenkideen (nicht nur) zu Weihnachten – sinnvoll schenken

Egal ob Weihnachten, Ostern, Geburtstag oder Namenstag. Was soll man schenken? Oder schenkt man sich doch nichts? Vielleicht bringt man nur eine Kleinigkeit mit.

Ohne Geschenke ist eine Feierlichkeit nicht wirklich ein Fest, oder? Jeder von uns hat das alles schon in ähnlicher Weise erlebt. Manchmal findet man zufällig tolle und passende Geschenke oder zumindest eine nette Aufmerksamkeit. Manchmal sucht man auch lange und findet dann doch nichts Passendes. Wie lässt sich dieser Kreislauf durchbrechen?
Unser Vorschlag: Vielleicht durch sinnvolle und nützliche Geschenke. Und damit ist natürlich nicht die Motorsäge für Papa und die Küchenmaschine für Mama gemeint. Sondern Geschenke, die man im Namen des Beschenkten jemandem macht, der sie gut gebrauchen kann. Dabei kann es um Personen, Tiere oder auch die Umwelt gehen.

Patenschaften

Eine Vielzahl von Kinder,-Dorf,- oder Projekt-Patenschaften kann in den unterschiedlichsten Bereichen übernommen werden. Und das zu jedem Zeitpunkt im Jahr. Man kann zum Beispiel eine Tierpatenschaft in einem Zoo an Personen verschenken, die zu Hause kein Haustier halten können oder dürfen. Die Paten erhalten eine Urkunde ihres „Patentieres“ und werden mit anderen Paten namentlich auf der Patentafel im Zoo und in der Tierpatenliste im Internet genannt. In vielen Zoos findet ein Tierpatentag statt. Paten erhalten freien Eintritt und können in Begleitung eines Zoomitarbeiters ihr Tier besuchen.

Wer nicht dauerhaft ein Kind, Projekt oder Tier unterstützen möchte oder kann, hat die Möglichkeit, mit einem sinnvollen Geschenk Menschen im Namen des Beschenkten zu unterstützen. Plan Deutschland zum Beispiel bietet Bücher für Schulen in Guatemala, Geburtsurkunden für thailändische Kinder oder Hühner für Familien in El Salvador an. Bei den SOS Kinderdörfern kann man Saatgut für eine Familie kaufen oder Impfungen für Kinder. World Vision bietet Lehrmaterial, Ferkel oder Nothilfepakte an.

Geschenk ohne Grenzen

Ärzte ohne Grenzen bieten eine Spendenurkunde an, die Leben rettet. Es geht ganz einfach: Man wählt den Anlass (Weihnachten, Geburtstag usw.) und einen Betrag aus und Ärzte ohne Grenzen schickt einem eine Spendenurkunde zum Verschenken – als PDF zum selber Ausdrucken oder per Post direkt an den Beschenkten. Die Spende setzt die Hilfsorganisation dort ein, wo sie am dringendsten gebraucht wird.

Wunschbäume

Meist in der Vorweihnachtszeit findet man in vielen Städten in Kaufhäusern oder an öffentlichen Plätzen einen Wunschbaum. Die Aktion hat zum Ziel, Kinder aus finanziell schwächeren Familien ein Geschenk unter den Weihnachtsbaum zu legen.
Das Prinzip ist einfach: Die Kinder schreiben einen Wunsch auf eine Karte. Die Karten werden an den „Wunschbäumen“ befestigt, die Besucher können eine Wunschkarte abnehmen und den Wunsch erfüllen! Je nach Wunschbaum und Veranstalter variiert der maximale Geldwert den die Wunsch-Paten ausgeben sollten. Informieren Sie sich vor Ort über die jeweiligen Bedingungen.
Schenken ist bekanntlich die schönste Freude und wenn es dazu noch einen guten Zweck erfüllt, umso besser. Geschenke mit Sinn erfüllen gleich auf mehrfache Weise ihren Dienst. Man gibt sein Geld nicht für sinnlose Kleinigkeiten aus, unterstützt Andere, Tier oder Umwelt und man spart auch noch Zeit. Gerade davon haben die meisten von uns zu wenig.

Wintermärkte mal anders

Bemalte Lebkuchenherzen, Glühwein und Bratwurst gibt es wahrscheinlich auf jedem klassischen Wintermarkt. Eine besondere Kulisse oder außergewöhnliche Köstlichkeiten hat dagegen nicht jeder zu bieten. Wer also schon immer mal Sauwaldpommes oder Marillen-Punsch probieren oder nach einzigartigen Geschenkideen Ausschau halten wollte, dem empfehlen wir, dieses Jahr mal einen alternativen Markt zu besuchen.

Granitweihnachten im Stoabruch
Inmitten eines alten Steinbruchs im niederbayrischen Hauzenberg gelegen, öffnet der märchenhafte Christkindlmarkt am 25. November erneut seine Pforte. In der traumhaft-winterlichen Atmosphäre können Besucher diverses Kunsthandwerk und traditionelle Produkte aus Bayern shoppen sowie ihren Hunger mit Röstkastanien, Rehragout und Sauwaldpommes stillen.

https://granitzentrum.de/granitweihnacht/impressionen/

Adventsbasar „Mampf Vegan“
Der vegane Adventsbasar von Mampf findet im Düsseldorfer Zentrum für Aktion, Kultur und Kommunikation – kurz Zakk – statt. Besucher stöbern zur Weihnachtszeit durch zahlreiche Stände von Ausstellern, die sich unter anderem mit veganen Leckereien, Küchengeräten, Umwelt- und Tierschutzorganisation befassen. Während die Kleinsten sich in einem weiteren Raum zum Malen und Lesen zurückziehen können, lassen Größere im Upcycling-Workshop ihrer Kreativität freien Lauf, und verwandeln aus Müll neuwertige Produkte. Abgerundet wird der Besuch des vegangen Mampf-Adventsbasars mit Live-Musik, Vorträgen und einem DJ.

https://www.mampf-vegan.de/adventsbasar-2017

Mosel-Wein-Nachts-Markt
Im etwa 100 Kilometer westlich von Mainz gelegenen Traben-Trarbach verzaubert das 6.000-Seelen-Städtchen seine Besucher mit dem unterirdischen Mosel-Wein-Nachts-Markt. Hier können Adventsbummler durch vier geschichtsträchtige Weinkeller flanieren und sich mit köstlichem Wein, antiken Dingen, Mode- und Schmuckdesign sowie Dekoartikeln eindecken. Für Festtagsstimmung sorgt ein abwechslungsreiches Programm aus kulturellen, traditionellen und musikalischen Höhepunkten.

http://www.mosel-wein-nachts-markt.de/

Weihnachtsmarkt in der Felsengrotte
Im äußersten südlichen Zipfel der Niederlande, haben die Valkenburger zwei Weihnachtsmärkte „unter Tage“ eingerichtet. In Stollen und Kammern, die vor Jahrhunderten in den Sandstein getrieben wurden. Mal etwas anderes, interessant, sehenswert, spannend. Knapp 2 Stunden benötigt man in der Grottengastronomie, dann ist man durch das in dem Felsen geschlagene und verschachtelte, geheimnisvolle Höhlenlabyrinth. Im 12. Jahrhundert entstand dieses Gangsystem. Der Sandstein wurde damals für den Bau der Valkenburg benötigt und bot den Menschen danach in Jahrhunderten Schutz bei Gefahr.

http://www.kerststadvalkenburg.nl/de/

Und ganz neben bei: Berlin hat die meisten Weihnachtsmärkte in Deutschland. Da ist bestimmt für jeden etwas dabei. Und wer gern auch nach Weihnachten über winterliche Märkte spazieren möchte, sollte nach Wintermärkten Ausschau halten. In vielen Regionen und Städten haben sich die Wintermärkte weiter über Neujahr durchgesetzt und können oftmals bis Ende Januar besucht werden.

Die nächsten Seiten sind speziell für alle jungen Leser!
Ihr könnt sie auch heraustrennen und mit nach Hause nehmen.

Viel Spass damit!

IGLU Bau

Die Ureinwohner der Arktis haben eine lange Tradition im Bauen von Iglus. Sie entwickelten eine ausgefeilte Technik bei der Errichtung des Schneehauses und konnten einen Iglu innerhalb weniger Stunden bauen. Schritt für Schritt wurde aus Blöcken von Schnee und Eis ein gemütliches Häuschen, das den Eskimos Schutz vor harschen Witterungsverhältnissen bot.

Damit ein Iglu hält, sollte es ein paar Tage so richtig kalt gewesen sein, -3,5 Grad oder noch kälter sind ideal.

Schritt 1: Schnee in Kiste füllen
Schnee in Kiste schaufeln. Pappiger Nassschnee eignet sich deutlich besser als Pulverschnee. Wenn man einen Schneeball formen kann, der nicht gleich wieder zerfällt, klappt es auch mit den Schneeblöcken.

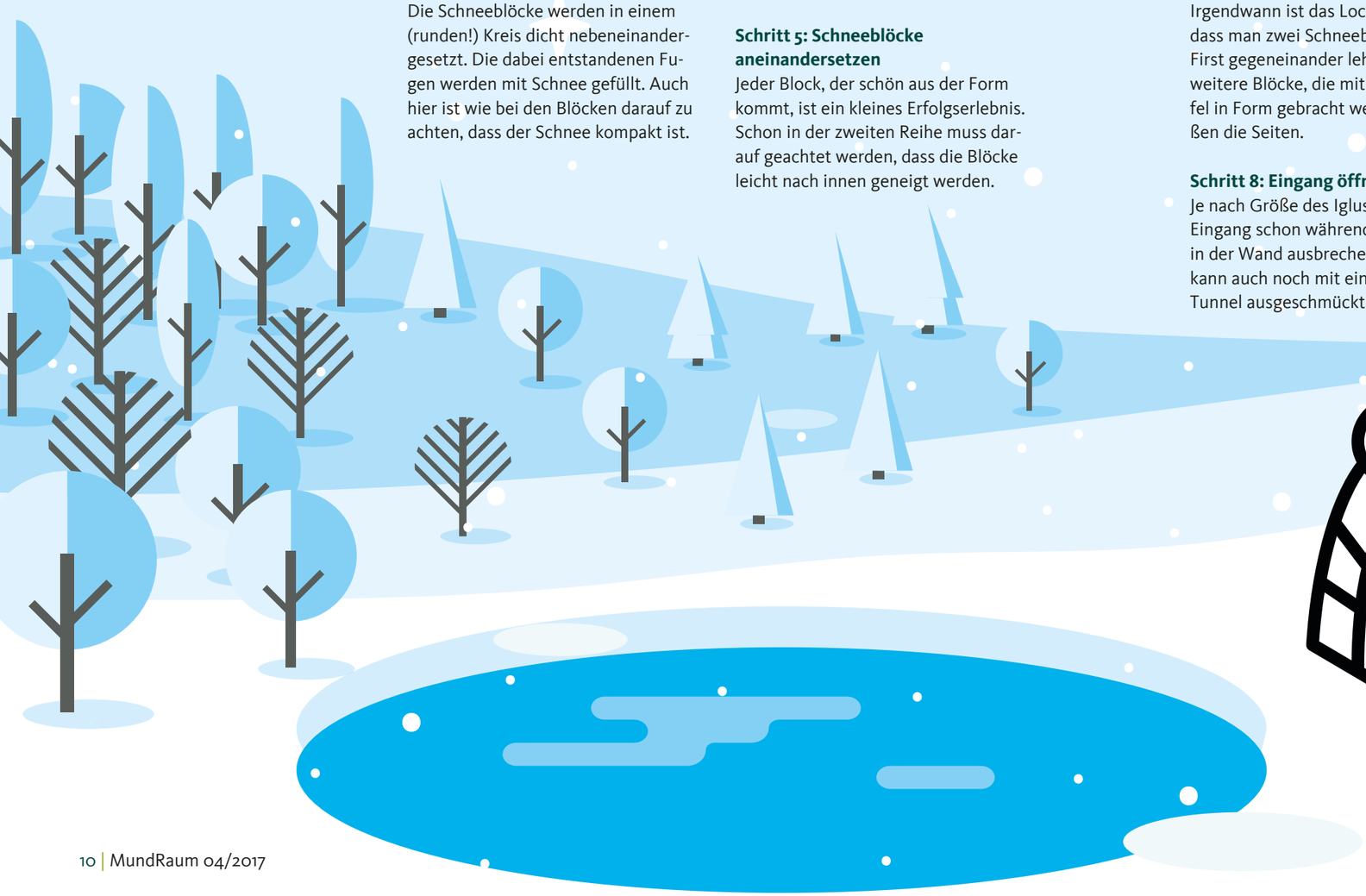
Schritt 2: Schnee komprimieren
Damit die Schneeblöcke nicht auseinanderfallen und das Gewicht der weiter obenliegenden Blöcke tragen können, muss der Schnee in der Kiste verdichtet werden. Stampfen funktioniert ganz gut, sich drauf setzen macht mehr Spaß.

Schritt 3: Schneeblöcke im Kreis anordnen
Die Schneeblöcke werden in einem (runden!) Kreis dicht nebeneinandergesetzt. Die dabei entstandenen Fugen werden mit Schnee gefüllt. Auch hier ist wie bei den Blöcken darauf zu achten, dass der Schnee kompakt ist.

Mit dem Grundriss legt man einerseits die Größe des Iglus fest. Andererseits definiert man dadurch auch die Bauzeit!

Schritt 4: zweite Reihe ergänzen
Sind die Fugen in der ersten Reihe gestopft, folgt die nächste Reihe oben drauf. Die Kiste sollte nur so groß sein, dass die Kinder sie auch transportieren können.

Schritt 5: Schneeblöcke aneinandersetzen
Jeder Block, der schön aus der Form kommt, ist ein kleines Erfolgserlebnis. Schon in der zweiten Reihe muss darauf geachtet werden, dass die Blöcke leicht nach innen geneigt werden.



Schritt 6: Neigung nach innen erhöhen
Der erste Block einer etwas stärker geneigten Reihe hält nicht von alleine. Setzt man einen zweiten Block daneben, stützen sie sich gegenseitig ab. Durch das Füllen der Fugen innen und außen gewinnen sie an Stabilität. Anschließend können die folgenden Blöcke angelehnt werden.

Schritt 7: Igludach schließen
Irgendwann ist das Loch oben so klein, dass man zwei Schneeblöcke wie ein First gegeneinander lehnen kann. Zwei weitere Blöcke, die mit der Schneeschaufel in Form gebracht werden, verschließen die Seiten.

Schritt 8: Eingang öffnen
Je nach Größe des Iglus kann man den Eingang schon während der Bauphase in der Wand ausbrechen. Der Eingang kann auch noch mit einem kleinen Tunnel ausgeschmückt werden.

Gewinne eine Parents Bag von Affenzahn

Gewinnfrage: Wie heißt der Kinderrucksack, den man an der Parents Bag befestigen kann: „Große Freunde“ oder „Monster Freunde“? Die Lösung findest du auf affenzahn.com.

Unter allen richtigen Lösungen verlosen wir eine Parents Bag in blau oder rosa der Marke Affenzahn.

Sendet eure Antwort bis zum 31.01.2018 an **info@godentis.de mit dem Betreff MundRaum – Affenzahn**

*Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Im Falle eines Gewinns werden die Gewinner schriftlich benachrichtigt und der Name mit Wohnort in der nächsten Ausgabe veröffentlicht.

Schneeaffen – Wenn Affen baden gehen

Es ist ein einzigartiges Phänomen und skurril zugleich: Affen, die in heißen Quellen baden gehen. Sie baden nicht nur gern, sie sind auch gute Schwimmer. Bis zu einem halben Kilometer am Stück können sie zurücklegen – ganz schön viel.

In Japan leben die Japanmakaken, auch Schneeaffen genannt. Sie leben hoch in den Bergen Japans. Viele Monate im Jahr liegt dort meterhoher Schnee. Die Temperaturen betragen nicht selten bis zu minus 20 Grad. Um zu überleben, baden die Affen oft stundenlang in den heißen vulkanischen Quellen. So kühlen Sie nicht aus.

Die Badetradition der Makaken ist noch relativ jung. Man vermutet, dass die Tiere Mönche dabei beobachtet haben, wie sie sich in den natürlichen Badewannen entspannten.

Nach wenigen Jahren haben immer mehr Tiere angefangen dort zu baden. So ist der kalte Winter für die Affen Badesaison.

Innerhalb einer Gruppe von Japanmakaken herrscht eine strenge hierarchische Rangordnung. Die in dieser Rangordnung höhergestellten Tiere dürfen als erstes in das warme Wasser, während die rangniedrigeren Affen draußen warten müssen. Beobachtet man die Schneeaffen in den Quellen, dann fällt einem sofort auf, dass sie sich dabei entspannen, die Augen schließen und in einen fast meditativen Zustand verfallen. Die Affen, die schon länger in der heißen Quelle baden, haben ein knallrotes Gesicht, da das Wasser oft um die 40°C heiß ist.

Das macht die Rotgesichtsmakaken unter den Affenarten einzigartig. Neben der wohltuenden Wärme nutzen die Affen das Baden auch zur Fellpflege.

Um die Schneeaffen besonders gut beobachten zu können, wurde 1964 ein Schneeaffen-Park in Nagano in Japan gegründet, der besonders bei Touristen sehr beliebt ist. Dort leben die Affen in naturbelassenen Wäldern, die durch heiße Quellen durchbrochen werden. Dort kann man die Affen aus nächster Nähe bestaunen.

Badezusätze selbst gemacht

Besonders in der kalten Jahreszeit ist ein duftendes Vollbad gleichzeitig Körperpflege und Entspannung. Mit ein paar Duftkerzen und einem Badezusatz lassen Sie es sich so richtig rundum gut gehen. Schalten Sie den Alltag ab und Ihre Lieblingsmusik ein!

Zu heißes Wasser macht matt
Die richtige Wassertemperatur ist für das Wohlbefinden wichtig. Zu heißes Wasser geht auf den Kreislauf und macht matt. Die Haut verliert bei heißerem Wasser mindestens 20% ihres Fetts. Baden Sie nicht länger als circa 15 Minuten. Sobald die Fingerkuppen schrumpelig werden, sollten Sie die Wanne verlassen.

Hautpflege während und nach dem Bad
Ölbader oder Badezusätze verhindern, dass die Haut während des Bades zu sehr austrocknet.
Nehmen Sie sich nach dem Bad Zeit, den Körper ausgiebig zu verwöhnen. Eine pflegende, gut riechende Bodylotion oder ein duftendes Hautöl versorgen die Haut mit rückfettenden, pflegenden Wirkstoffen.

Tipp: Entspannt Baden

- Stützen Sie Ihren Kopf und Nacken mit einem Wannenkissen. Das ist bequem und entspannt Nacken und Schulter.
- Kleine Urlaubsmitbringsel wie Muscheln, Kerzenhalter, Fläschchen erinnern an schöne, warme Tage.
- Farbige Handtücher, Pflanzen und ein besonderes Foto/Bild machen das Badezimmer zu einer wahren Wohlfühloase.
- Badezusätze nicht als Duschgel oder Seife nutzen. Sie sind hochkonzentriert und könnten die Haut reizen.

Entspannungsbad:
Vanille-Zitrus-Badezusatz

Zutaten:
1 Becher Joghurt
2 EL Honig
1 TL Orangenöl
1 TL Zitronenöl
5-6 Tropfen natürliches Vanillearoma

Joghurt und Honig gut verrühren und je nach Gefallen 5-6 Tropfen des Vanillearomas hinzufügen. Das Orangen- und Zitronenöl untermischen. Die Badezusatz-Mischung ins warme Badewasser geben.

Tipp:
Das Entspannungsbad nach circa 20 Minuten verlassen. Im Anschluss gut abtrocknen und direkt ins Bett gehen.

Trockene oder gestresste Haut:
Kamille-Milch Badezusatz

Zutaten:
5 Beutel Kamillentee
1/2 L Wasser
1/4 L Vollmilch
1/4 L Sahne
5 Tropfen Jasminöl

Bringen Sie 1/2 Liter Wasser zum Kochen. Lassen sie es kurz abkühlen und gießen Sie den Kamillentee mit dem heißen Wasser auf. Lassen Sie die Kamillenteebeutel mindestens 15-20 Minuten ziehen. In der Zeit füllen Sie Ihre Badewanne mit 38°C warmem Wasser und geben Sie die Milch und Sahne dazu. Zum Schluss kommt der Kamillentee mit den Jasminöltropfen dazu.

Tipp:
Frische Kamillenblüten aus der Apotheke verstärken das Aroma und duften intensiver.

Natürliche Aufgaben ätherischer Öle

Die Heilkraft und Wirksamkeit von ätherischen Ölen wird in Zeiten von resistenten Keimen als Alternative zum Antibiotika immer interessanter. Der Einsatz in der Zahnheilkunde und Mundgesundheit ist ebenso möglich.

Wir sind von ätherischen Ölen im Alttag umgeben. Vielleicht mehr als wir uns das vorstellen können. Wir kennen sie als Eukalyptusöl, Nelkenöl, Lemongrasöl, Fichtennadelöl oder Teebaumöl.

Ätherische Öle werden aus den Blüten, den Blättern, den Rinden, zum Teil den Wurzeln und auch den Harzen gewonnen. Es sind wirksame Pflanzendüfte, eingefangen in flüssiger Form. Sie lösen sich auf, wenn sie mit Luft in Kontakt kommen und verfliegen nach kurzer Zeit aus der Umgebung.

Geschichtlich haben ätherische Öle bereits im Altertum ihren Platz

Ätherische Öle werden auf verschiedene Arten hergestellt. Die gängigste Form ist die Wasserdampfdestillation bei 70°. Hier gehen allerdings viele der Duftstoffe durch die hohe Temperatur verloren. Die Methode der Kaltpressung von Schalen oder Gräsern wird hauptsächlich bei Zitronen-, Orangen- oder Limonenöl verwendet.

Bereits die Ägypter wussten um ihre Heilkraft. Hier spielte Zedernöl eine große Rolle, die Pharaonen verbanden damit Reinheit, Göttlichkeit und Macht.

Heute sind in wissenschaftlichen Studien viele Heil- und Einsatzmöglichkeiten der ätherischen Öle bestätigt. Wie zum Beispiel der Einfluss auf den Hormonspiegel und die Gesundheit der Zellmembran. Ebenfalls nachgewiesen ist, dass ätherische Öle das Wachstum und die Vermehrung von Bakterien hemmen können.

In der Medizin wurde schon lange die Wirkung ätherische Öle sowie die Wirkungen deren Kombination entdeckt. Wir können damit die Raumluft verändern, wir können sie inhalieren, in ihnen baden und sie für Massagen verwenden.

Ätherische Öle können uns entspannen, beleben, erfrischen. Sie sind schmerzlindernd und haben entzündungshemmende Wirkungen.

Sie steigern die Konzentrationsfähigkeit, haben eine klärende Wirkung auf den Geist und regen auf der anderen Seite aber auch Sinnlichkeit und Sexualität an.

Jasminöl zum Beispiel lindert Schmerz. Mentholöl wirkt allgemein bekannt schleimlösend bei Erkältungen. Wenn Zimtöl in arthritische Gelenksregionen einmassiert wird, kommt es zu einer deutlichen Besserung und Linderung der Symptome.

Ätherische Öle wirken im menschlichen Organismus

Es gibt drei Hauptwege wie ätherische Öle in den Körper gelangen können. Der direkte, beste und schnellste Weg ist über die Geruchsrezeptoren in der Nase und in der Gaumenschleimhaut. Diese geben Signale an das limbische System im Gehirn und wir können in sekundenschnelle die Information wahrnehmen.

Es wirkt unmittelbar und setzt eine ganze Hormonkaskade in ihrem Körper frei, ob sie wollen oder nicht.

Ätherische Öle werden über die Haut aufgenommen. Sie durchdringen aufgrund ihrer Molekülstruktur und Größe die Zellmembran der Haut und können bei Massagen benutzt werden, um sie in die Haut einzumassieren, insbesondere bei Muskeln und Gelenken.

Auch werden ätherische Öle in Form von Gewürzen wie Ingwer, Thymian oder Minze über den Magen-Darm-Trakt resorbiert und können auch dort eingesetzt werden, um das Wohlbefinden zu verbessern.

Sie werden über die Schleimhaut, insbesondere die Mund- und Nasenschleimhaut aufgenommen. Die Resorptionswege unter der Zunge sind sehr schnell. So können wir bei Schmerzattacken ein wenig Jasminöl über die Mundschleimhaut resorbieren und spüren sofort eine deutliche Schmerzlinderung.

Im ätherischen Öl steckt die gebündelte Lebenskraft der ganzen Pflanze.

Jasminöl wirkt direkt auf das limbische System und stoppt dessen Interaktion mit dem Hippocampus, wo der Schmerz im Gehirn erzeugt wird.

Die Aufnahme über die Mundschleimhaut ist für uns besonders interessant. Ätherische Öle wie Lavendel, Thymian, Zitronengras wirken gegen Bakterien, Viren und Mundschleimhautpilze.

In diesem Bereich eröffnet sich für Zahnärzte eine neue, natürliche Therapiemöglichkeit, auf die Mundgesundheit gezielt und effektiv mit natürlichen Wirkstoffen helfend einzugreifen.

Ein entspannter Neustart – auch mal mitten im Jahr

Die Silvesternacht steht an und wie jedes Jahr stellt sich die Frage, wie der Jahreswechsel begangen wird. Für viele ist dieses Datum gleichzeitig auch der perfekte Tag für einen Neustart.

Das Besondere an Silvester: Alle haben viel Zeit. Während an Weihnachten vielleicht noch die Christmette in der Nacht ansteht oder es vor der Bescherung schnell gehen muss, warten am 31. Dezember alle nur auf das Eine. Und bis das Feuerwerk losgeht, kann man sich die Zeit wunderbar beim Essen vertreiben. Da bieten sich Silvester-Klassiker wie Raclette oder Fondue an, nicht nur Kinder werden sich auch über die Schokoladen-Variante freuen.

Wer vom Feiern und Essen über die Weihnachtsfeiertage erstmal genug hat, kann auch eine Pause einlegen. Es muss nicht immer am Silvesterabend gefeiert werden. Manchmal tun auch einfach ein paar Tage Ruhe und Entspannung ganz gut. Einfach mal den Silvesterabend verschlafen und mit Freunden und der Familie im Januar (nach-)feiern.

Und wer Silvester schon ins neue Jahr verschiebt, kann auch seinen persönlichen Neustart und die guten Vorsätze verschieben. Warum nicht mal den Frühlingsanfang oder den Beginn der Fastenzeit für einen Neustart nutzen. Das nimmt den Druck zum Jahresbeginn raus und man kann sich entspannt auf seine Pläne vorbereiten.

Spiele und Rituale

Zum Neustart gehört Bleigießen und das Rätseln, was diese seltsamen Bleiformen für die Zukunft verheißen. Doch für Kinder ist das Spiel mit dem giftigen Blei nicht ungefährlich (und auch Erwachsene sollen die Dämpfe nicht einatmen, die Überreste gehören zudem in den Sondermüll). Darum können Eltern auf die harmlosere – und ungefähr genauso aussagekräftige – Variante umsteigen: **Wachsgießen.**

Dafür werden Kerzenreste zerkleinert (Perfektionisten schmelzen sie schon vorher und fischen Dochtreste heraus) und wie beim Bleigießen auch über einer Flamme erhitzt, zum Beispiel auf einem alten Löffel. Das Wachs kippt man in kaltes Wasser (z.B. in einem alten Glas), fischt das Gebilde heraus und rät los. Es gibt zwar zahlreiche Vorschläge, was eine Figur bedeuten könnte, aber meist sind sie wenig hilfreich (Ring: Du wirst heiraten oder den Partner betrügen) oder sehr vorhersehbar (Kuchen: Es wird ein Fest geben). Lustiger ist es, gemeinsam zu überlegen, was das Silvester-Wachs vorhersagen könnte.

Eine leckere Variante ist das **Teiggießen:** Jeder kippt eine kleine Kelle Pfannkuchenteig in die Pfanne, rät und isst die Vorhersage auf.

An Weihnachten sind nicht alle Geschenke gelungen oder im vergangenen Jahr hat sich wieder viel Kleinkram angesammelt? Dann ist es Zeit für **„Schrott-Wichteln“:** Jeder verpackt eine Kleinigkeit in Zeitungspapier und bringt sie zur Feier mit. Dann wird in der ersten Runde gewürfelt: Wer die höchste Punktzahl hat, darf sich zuerst ein Päckchen aussuchen. Ist alles verteilt, geht es weiter. Die Spielregeln kann jeder selbst erfinden: Würfelt zum Beispiel ein Spieler eine vier, müssen alle ihr Päckchen an ihren linken Sitznachbarn weiterreichen. Erst wenn die Zeit um ist (zum Beispiel zehn Minuten), dürfen die Überraschungspakete geöffnet werden.

Ist die Familie unter sich, macht es Freude, sich **Fotos aus dem vergangenen Jahr** anzusehen und sich so noch einmal schöne Erlebnisse in Erinnerung zu rufen. Oder die Eltern starten ihr eigenes Foto-Projekt: das Jahresalbum. Dafür lichten sie ihr Kind mitsamt der (gerade noch aktuellen) Jahreszahl ab und wiederholen das Jahr für Jahr. Dazu kann man eine **Wunschsammlung** anlegen: Jeder schreibt zu seinem Bild, was er sich für vom neuen Jahr erhofft.

Im nächsten Jahr zur gleichen Zeit liest man nach, ob etwas davon in Erfüllung gegangen ist.

Andere Länder andere Sitten

In anderen Ländern sehen die traditionellen Bräuche zum Jahreswechsel schon ganz anders aus als bei uns.

In **Spanien** wird zu jedem Glockenschlag zu Mitternacht eine Weintraube verzehrt. Dabei darf man sich etwas für das neue Jahr wünschen.

Unverheiratete werfen in **China** Mandarinen ins Meer und hoffen auf großes Liebesglück im neuen Jahr. Übrigens, das chinesische Neujahrsfest fällt immer auf einen Neumond und liegt zwischen dem 21. Januar und 21. Februar.

Traditionell isst man in **Japan** Klöße aus Klebereis, die einem Glück und ein langes Leben bringen sollen.

In **Bulgarien** schlägt man sich mit einer „Surwatschka“ einem Ast aus Kornelkirschbaum, gegenseitig auf den Rücken. Kinder gehen in der Neujahrsnacht von Haus zu Haus und schlagen den Bewohnern mit Wünschen für ein gesundes, glückliches Jahr auf den Rücken. Dafür bekommen Sie kleine Geschenke wie Schokolade, Kuchen oder Kleingeld.

Brasilien startet das neue Jahr ganz in weiß. Es ist die Farbe des Friedens und der Reinheit. Als Unterwäsche trägt man rot. Auch in Italien sind rote Dessous ein Muss.

Russland beginnt am letzten Tag des Jahres eine zehntägige Festphase. In der Neujahrsnacht bringt Väterchen Frost (ähnlich wie bei uns der Weihnachtsmann) mit seiner Begleiterin Snegurotschka (Schneeflöckchen) Geschenke. Gemeinsam mit der Familie wird auf das neue Jahr angestoßen.

In den **USA** werden zu Silvester gern Linsen oder Linsensuppe gegessen. Sie sollen Glück und Geldsegen bringen.

Gute Vorsätze richtig umsetzen

Vorsätze sind immer gute Ideen und Ansätze etwas zu ändern und zu unternehmen!
Setzen Sie sich realistische Ziele. Auch Kleinigkeiten können große Zufriedenheit mit sich bringen.
Eine gute Vorplanung bis zum tatsächlichen Start kann dabei helfen, das Ziel zu erreichen.
Wichtig ist: ***Fangen Sie an!***

Das neue Jahr verheißt eine neue Etappe und neuen Schwung. Und so träumen viele unter dem Weihnachtsbaum von kreativeren Aufgaben mit mehr Verantwortung in ihren Unternehmen, davon das Rauchen aufzuhören oder gesünder zu essen und leben. Wenig später beginnt der anstrengende Alltag mit seinen Routinen die man durchbrechen muss.

Das Gehirn kennt keine Verneinung. Sagen Sie sich lieber anstelle von „ab jetzt esse ich nichts Ungesundes mehr“ lieber „ab jetzt esse ich gesund!“. Abschied nehmen kann auch helfen, die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Gerade Sylvester bietet sich an, mit einem kleinen Ritual von Ihren schlechten Vorsätzen Abschied zu nehmen. Schreiben Sie alles, was Sie im alten Jahr hinter sich lassen wollen auf eine schöne Postkarte. Dazu schreiben Sie auch alles, was Sie sich für das neue Jahr wünschen. Dann verbrennen Sie die Postkarten im Kamin. Oder Sie binden Sie an eine Silvesterrakete.

Wenn Sie vom Weg abkommen: Gehen Sie einfach wieder zurück!
Natürlich ist das bei Themen wie dem Rauchen manchmal nicht so einfach. Aber es geht! Hören Sie gleich wieder auf. Essen Sie wieder gesund, fangen Sie doch noch einmal mit dem Sport an.

Haben Sie Geduld mit sich! Tun Sie sich selbst etwas Gutes. Sehen Sie es nicht als Quälerei, sondern als einen Schritt zu einem besseren Leben an! Gute Vorsätze brauchen nun mal leider etwas Arbeit.

Gut konservierte Erinnerungen im Glas
Schöne Erlebnisse, besondere Ereignisse oder Treffen im Laufe des Jahres auf einem Zettel aufschreiben. Was war daran besonders schön und hat Sie bewegt? Den Zettel falten und im Glas sammeln. Ende des Jahres haben Sie das Glas voll mit tollen Erinnerungen, die Sie in Ruhe öffnen, lesen und noch mal gedanklich erleben dürfen!

Blechkuchen: Russische Schnitten

Schoko-Weihnachtsmänner & Co. in neuer Funktion. Wenn man nicht weiß wohin mit den ganzen Schokoladenfiguren von Weihnachten oder auch Ostern, kann man sie super für einen Kuchen verwenden. Und man hat über die Feiertage hinaus noch Freude daran.

Einfaches Rezept: **Backen mit Kindern!**

Zutaten:

Für den Rührteig:
10 Eigelb
200 g Mehl
1 TL Backpulver
200 g Zucker
200 g Butter

Belag: Eiweiß-Nuß
10 Eiweiße mit
200 g Zucker steif schlagen
250 g gemahlene Nüsse und
100 g gehackte Schokolade unterheben

Tipp: reduzieren Sie die Zuckermengen jeweils auf etwa 130 - 150 g.

Rührteig auf das mit Backpapier ausgelegte Blech streichen, Eiweiß-Nußmasse draufgeben, schön glätten und bei 180°C 35 - 40 Minuten backen.

Nach dem Abkühlen in Schnitten teilen.

Guten Appetit!

Der Patient fragt, der Zahnarzt antwortet

Unser Experte Dr. Thomas Kiesel, Zahnarzt für öffentl. Gesundheitswesen und Geschäftsführer der goDentis GmbH, beantwortet Ihre Fragen.

Muss ich mit meinem Kind zum Zahnarzt, obwohl der Schulzahnarzt kommt?

Es ist sehr gut, dass der Schulzahnarzt regelmäßig in die Schule kommt und die Kinder untersucht. Er kann rechtzeitig feststellen, ob das Kind seine Zähne richtig putzt, ob Karies vorhanden ist oder ob eventuell kieferorthopädische Maßnahmen notwendig sind. Die Untersuchung durch den Schulzahnarzt ersetzt aber nicht den regelmäßigen Besuch in der Zahnarztpraxis. Oft sind weitere Untersuchungen nötig, die in der Schule nicht möglich sind. Zum Beispiel Röntgenaufnahmen. Außerdem kann sich der Zahnarzt in der Praxis viel intensiver mit den kleinen Patienten beschäftigen als dies in der Reihenuntersuchung möglich ist. Wichtig ist auch, dass sich die Kinder durch die regelmäßigen Besuche in der Zahnarztpraxis an die fremde Umgebung gewöhnen, falls später eine Behandlung ansteht. Neben der Vorsorgeuntersuchung bieten die Praxen auch die Fluoridierung zur Stärkung der Zahnoberflächen oder die Fissurenversiegelung an. Diese Maßnahmen werden noch oft von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen.

Senden Sie uns gern Ihre Fragen an:

fragdenzahnarzt@godentis.de.

Wir werden sie in einer der nächsten Ausgaben beantworten.

Was reinigt meine Zahnzwischenräume am besten, Zahnseide oder Zwischenraumbürsten?

Das kommt auf die Größe der Zahnzwischenräume an. Die Zahnseide sollte man für Zwischenräume benutzen, die sehr eng sind. Für alle Zwischenräume die weiter auseinander stehen oder aus denen sich das Zahnfleisch schon wieder zurückgezogen hat, sollte man die Zahnzwischenraumbürsten verwenden. Allerdings sollte man die Größe der Bürsten unbedingt mit dem Zahnarzt auswählen.

Darf ich nach einer Implantatversorgung weiter rauchen?

Nikotin reduziert unter anderem die Durchblutung und verlangsamt die Zellerneuerung. Aus diesem Grund ist Rauchen ganz besonders bei frischen Wunden in der Mundhöhle nicht ratsam, da sonst der Heilungsprozess beeinträchtigt werden kann. Die Implantate müssen nach dem Einbringen zunächst stabil einheilen. Beraten Sie sich mit Ihrem Zahnarzt, inwieweit Sie das Rauchen einschränken beziehungsweise einstellen sollten.