goDentis DKV

Ihr Partner für Zahngesundheit und Kieferorthopädie

FRAUEN

Selbstbestimmtes Leben

Farben wirken

Ausgeschlafen durch den Tag

Ihr Exemplar zum Mitnehmen

Gesundheitstipps für die Frau

godentis.de

GELASSENHEIT 4

SELBSTBEWUSSTES LEBEN 6

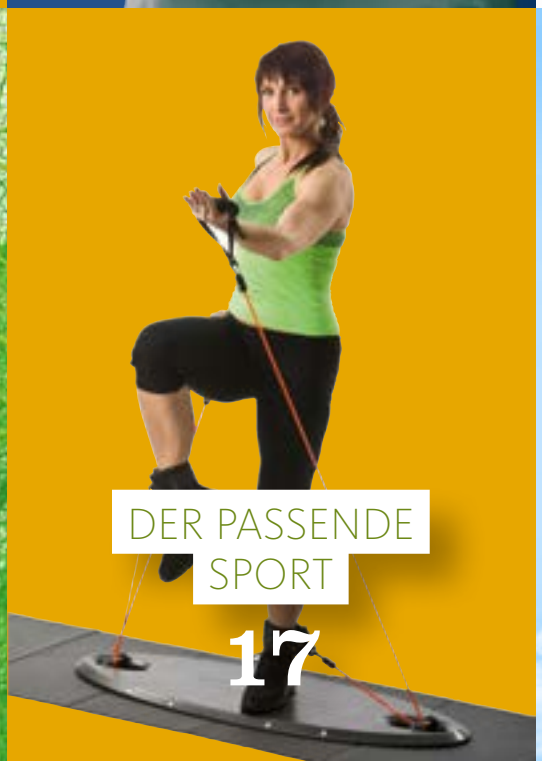
KRANKHEIT INTERNET 8

SCHÖNHEIT 10

FARBEN WIRKEN 12

POTENZIAL DUFT 14

GESUNDHEIT 16



DER PASSENDE SPORT 17

AUSGESCHLAFEN DURCH DEN TAG 20

Liebe Leserinnen,

Neu gewonnene Freiheiten genießen, sich mehr um sich kümmern und sich am Leben erfreuen. Diese und weitere spannende Themen rund um Gesundheit und Wohlbefinden, haben wir für Sie in diesem Magazin speziell für Frauen zusammengestellt.

Was Sie tun können, um Ihre Lebensqualität zu steigern und wie Sie gelassener in die Zukunft gucken können, zeigen wir Ihnen auf den nächsten Seiten.

Holen Sie sich hier persönliche Tipps wie Sie Ihre Zähne zum Strahlen bringen und lange gesund erhalten. Bei Fragen berät Sie das Team der goDentis-Partnerzahnarztpraxis gern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihre goDentis-Partnerzahnarztpraxis

Wissenschaftler fanden heraus: Wer jünger aussieht, lebt auch länger!

Impressum

Herausgeber
goDentis · Gesellschaft für Innovation in der Zahnheilkunde mbH
Scheidtweilerstraße 4 · 50933 Köln · info@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

Layout
KONTURENREICH · Matthias Hugo

Stand April 2018. Die Artikel mit Gesundheitsthemen dienen ausschließlich der Information. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und geben den Sachstand von Juni 2017 wieder. Im Fall von gesundheitlichen Beschwerden, einer akuten Erkrankung oder Fragen, wenden Sie sich bitte an den Arzt Ihres Vertrauens. Das Magazin 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
S. 1: Goodluz/Shutterstock; S. 3: Elovic/Shutterstock, S. 3: romolo Tava/Shutterstock; S. 2/4: yekophoto studios/Depositphotos; S. 2/7: betyarlaca/iStockphoto, S. 7: Irina Levitskaya/Shutterstock; S. 2/8: chika_milan/Depositphotos; S. 9: daisy-daisy/Depositphotos; S. 2/10: Preto_perola/iStockphoto, S. 10: Bokasana/Shutterstock; S. 11: Valentyn-Volkov/Depositphotos; S. 12: mimagephotos/Depositphotos, S. 12: Hintau Aliaksei/Shutterstock; S. 2/13: arkusha/Depositphotos, S. 12/13: MisterM/iStockphoto, S. 13: sepy/Depositphotos; S. 2/14: Idea Studio/Shutterstock, S. 14: elenathewise/Depositphotos; S. 15: Wavebreakmedia/Depositphotos; S. 2/16: valentinarr/iStockphoto; S. 2/17: Photoline/Depositphotos; S. 18: Goodluz/Depositphotos; S. 19: Spectral/Depositphotos; S. 2/20: thandra/Depositphotos; S. 22: julief514/Depositphotos; S. 24: Ellica_S/Getty Images, S. 24: Elovich/shutterstock

Gelassenheit

Gelassenheit bedeutet innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Entscheidend ist, wie wird über Stress denken und die Kunst, gelassener damit umzugehen.

Ein positives Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen helfen auf dem Weg, gelassener zu werden und Dinge auch mal laufen zu lassen.

ENTSPANNUNG BEGINNT IM KOPF!

Machen Sie sich frei von alten Denkfallen! Gedanken wie, „ich muss“ oder „ich darf nicht““ bedeuten Stress. Wenn Sie sich immer wieder mantramässig aufsagen, dass Sie gestresst sind, dass die Arbeit Sie stresst, der Alltag zu viel für Sie ist, dann nehmen Sie die Dinge auch so wahr und dann wird es auch so eintreffen.

Es ist ratsam 80 % statt 100 % zu geben und sich zu sagen, dass Sie alles im Griff haben und nicht 100 % bringen müssen. Es wird vielleicht nicht einfach werden, aber nehmen Sie die Herausforderung an! **Lassen Sie Dinge einfach mal laufen und entziehen Sie sich der Kontrolle.**

Bei stressigen Situationen, die Sie innerlich aufwühlen oder ärgern, helfen Entspannungstechniken wie Atemtechnik oder Meditation, um schneller wieder in Balance zu kommen.

RITUALE NUTZEN

Ein Ritual ist etwas, das man regelmäßig in der gleichen Abfolge macht und zu einer Gewohnheit wird. Zum Beispiel die Tasse Kaffee oder Tee am Morgen. Rituale geben Halt und Sicherheit!

Freiheit ist, sich von eingefahrenen schlechten Ritualen zu trennen. Dinge auch mal anders machen. Trinken Sie statt Kaffee mal Tee oder Kakao. Sie werden automatisch entspannter, da sie festgefahrene Sachen loslassen und offen für Neues sind.

Das tägliche Zähneputzen morgens und abends gehört definitiv zu einem der guten Rituale, die Sie beibehalten und pflegen sollten.

KLEINE AUSZEITEN FÜR KÖRPER UND SEELE!

Verwöhnen Sie sich mit einer Städtetour, einem Theater – oder Kinobesuch oder träumen Sie sich mit einem schönen Bildband in das Land, das Sie schon immer mal besuchen wollten!

Eine 2000 Jahre alte Erkenntnis: Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht der Dinge.

DURCHSTARTEN IN EIN SELBSTBEWUSSTES LEBEN

Sich etwas gönnen, mehr Freiraum für alte und neue Hobbys, Verantwortung abgeben können, diese und viele Punkte mehr, machen das Leben entspannter und leichter. Wunderbare Möglichkeiten, Chancen zu ergreifen und Neues auszuprobieren.

Sie stehen mitten im Leben und Ihnen macht man nichts mehr vor! Sie haben schon so einiges erlebt, ausprobiert und wissen, was Ihnen guttut und wovon Sie definitiv die Finger lassen. Viele beneiden Sie um die Art, wie entspannt Sie mit Dingen umgehen und sich nicht mehr über jede Kleinigkeit ärgern. Ein gesundes Selbstbewusstsein lässt Sie strahlen und neue Herausforderungen meistern.

FRAUENPOWER 2.0

Sich beruflich neu zu orientieren ist keine Frage des Alters. Haben Sie den Mut und treffen Sie Ihre eigenen Entscheidungen!

Wo liegen Ihre Stärken, was trauen Sie sich zu und was wollten Sie schon länger mal beginnen oder lernen? Einen beruflichen Neustart oder von Voll- auf Teilzeit (oder umgekehrt) umzusteigen?

Sie haben ein leidenschaftliches Hobby oder planen, sich mit Ihrem Beruf selbstständig zu machen? So verlockend die Idee ist, von etwas leben zu können, was man sehr gern macht: kalkulieren Sie vorab. Hobby muss nicht automatisch Job werden. Überlegen Sie, welche Kosten fallen monatlich für Miete, Essen, Kleidung etc. an und können Sie diese Ausgaben mit zahlenden Kunden regelmäßig abdecken.

Denken Sie ernsthaft darüber nach! Fragen Sie Freunde oder holen Sie sich bei externen Beratern Tipps, wie Sie Ihre Ideen und den Einstieg erfolgreich planen und umsetzen können.

So kann aus einer Idee ganz schnell ein erfolgreicher Beginn für Neues werden!

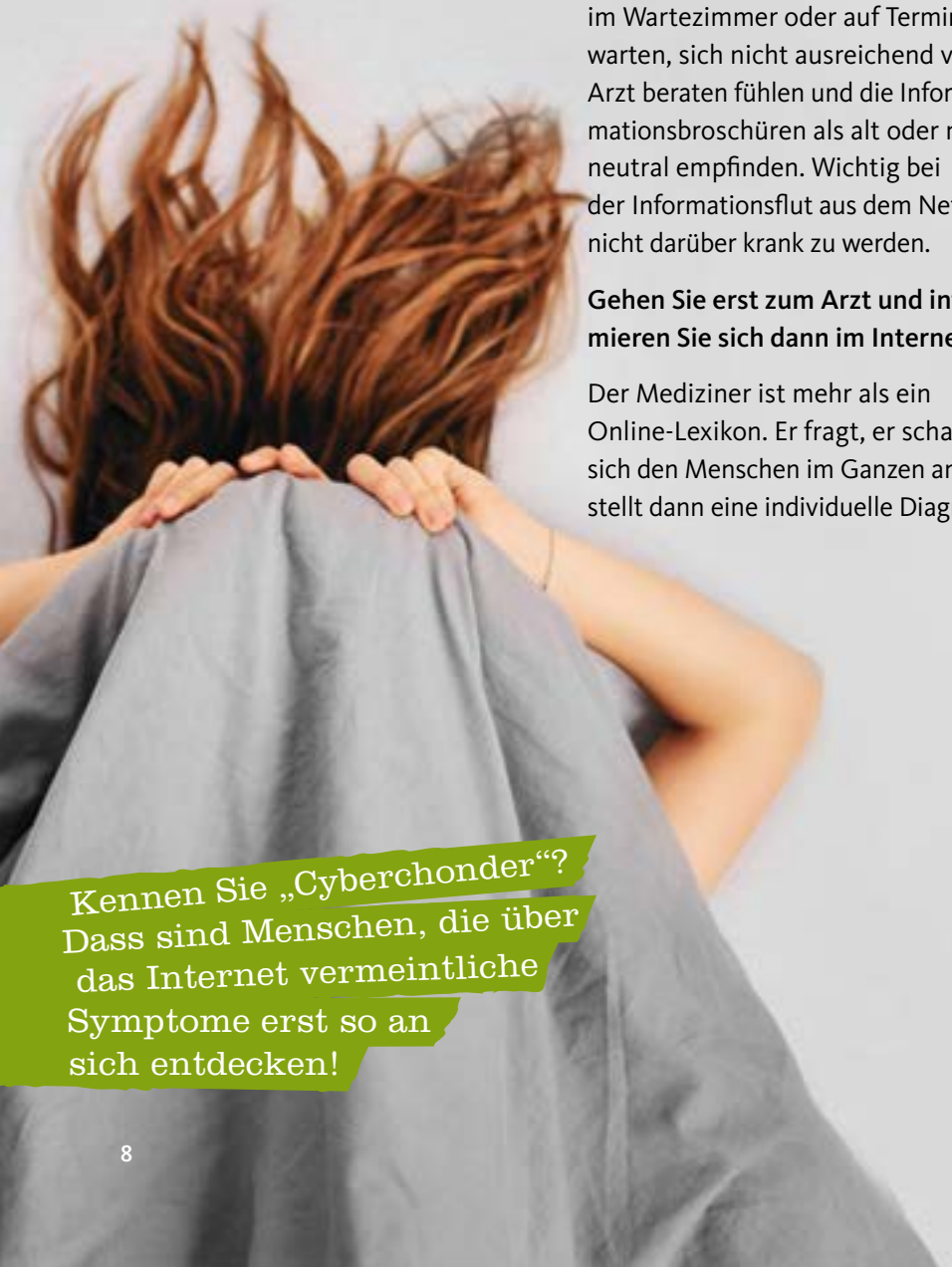
Nur Mut!

Fortschritt, Entwicklung und Veränderungen sind etwas für Mutige!

NEUER LEBENS-
ABSCHNITT: ICH MUSS
NICHT! ICH WILL
UND ICH KANN!

KRANKHEIT INTERNET: FRAGEN SIE DR. GOOGLE?!

Viele Menschen informieren sich vor einem Arztbesuch über Symptome und Krankheiten im Internet. Das schafft häufig mehr Sorgen und Ängste, als es nützt. Wir zeigen Ihnen, was wirklich weiterhilft!



Viele Patienten suchen Rat im Internet, weil Sie nicht gern im Wartezimmer oder auf Termine warten, sich nicht ausreichend vom Arzt beraten fühlen und die Informationsbroschüren als alt oder nicht neutral empfinden. Wichtig bei der Informationsflut aus dem Netz ist, nicht darüber krank zu werden.

Gehen Sie erst zum Arzt und informieren Sie sich dann im Internet.

Der Mediziner ist mehr als ein Online-Lexikon. Er fragt, er schaut sich den Menschen im Ganzen an und stellt dann eine individuelle Diagnose.

Arbeiten Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt an Ihrer Diagnose. Bei Unsicherheit holen Sie sich eine zweite Arztmeinung ein.

WIE FINDEN SIE EINEN GUTEN ARZT?

Bei einem Umzug, Unzufriedenheit oder wenn Sie eine zweite Meinung einholen möchten, fragen Sie bei der Suche nach einem neuen Arzt meist Freunde oder Bekannte, nach einem Tipp. Dann prüfen die meisten diesen Hinweis im Internet, bevor ein Termin vereinbart wird.

Bei der Recherche im Internet eignen sich Bewertungsportale, Klinik- und Arztsuchen auf den Internetseiten von Krankenkassen oder Ärztekammern.

Medikamente oder Behandlungen, die bei einem sehr gut angeschlagen haben, können das Gegenteil bei einer anderen Person auslösen.

Kennen Sie „Cyberchonder“? Dass sind Menschen, die über das Internet vermeintliche Symptome erst so an sich entdecken!

Kriterien für eine gute Praxis

- Das Praxisteam und der behandelnde Arzt sind freundlich und respektvoll.
- Ihr Anliegen wird ernst genommen und man hört Ihnen aufmerksam zu.
- Sie werden ausführlich, verständlich und über alternative Behandlungsmethoden beraten.
- Sie werden in die Behandlungsentscheidungen mit einbezogen.
- Sie mussten im Wartezimmer nicht länger als 30 Minuten auf Ihren Termin warten.

Wichtig ist, dass Sie sich in der Praxis wohl-/gut behandelt fühlen. Auch Öffnungszeiten, die Lage und Leistungen des Arztes sind entscheidende Faktoren.

Sie suchen einen guten Zahnarzt? godentis.de hilft. Hier finden Sie einen qualitätsgeprüften Zahnarzt in Ihrer Nähe.

VORSORGE FÜR IHRE ZÄHNE

Eine Prophylaxesitzung beinhaltet mehr als nur die Reinigung der Zähne. Dabei werden schonend harte und weiche Beläge entfernt. Durch die individuelle Risikoanalyse kann die gesamte Behandlung optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

Ein wesentlicher Bestandteil der goDentis-Prophylaxe ist die professionelle Zahnreinigung (PZR), die inkl. der Politur der Zähne und der Säuberung der Zunge nach den aktuellen medizinischen Richtlinien durchgeführt wird.

Vorteile einer Prophylaxe in einer goDentis-Partnerzahnarztpraxis

- Betreuung durch speziell geschulte Prophylaxe-Fachkräfte
- Ermittlung Ihres individuellen Karies- und Parodontitis-Risikos
- Professionelle und schonende Reinigung der Zähne
- Professionelle und schonende Reinigung der Zahnzwischenräume
- Politur der Zähne für eine glatte Oberfläche
- Säuberung der Zunge mittels speziellen Reinigers
- Verständliche Zusammenfassung aller Untersuchungsergebnisse und Empfehlung für die weiteren Schritte

Schönheit

PFLEGELEICHT – SANFTE PFLEGE

Attraktivität ist keine Frage des Alters! Sich pflegen, sich um sich kümmern, schon Kleinigkeiten geben ein gutes Gefühl und lassen Haut und Seele strahlen. Nehmen Sie sich Zeit für sich. Es lohnt sich!

LASSEN SIE IHRE HAUT ATMEN

Auch ohne Make-up sollte man sein Gesicht abends immer gründlich reinigen. Talg und Luftverschmutzungen verstopfen die Poren und können zu Rötungen, Pickel oder Entzündungen führen.

Befreien Sie Ihre Haut von Verschmutzungen und geben Sie ihr die passende Pflege für die Nacht.

Wenn Sie zur Ruhe kommen fangen Ihre Zellen an zu arbeiten und lassen Sie morgens frisch und ausgeruht aussehen.

SANFTE REINIGUNG

Waschsubstanzen und Pflegemittel sind heute wirksam und schonend zugleich. Ob Textilien, Haut oder Haare, die richtige Rezeptur und das passende Mittel lassen Kleidung und Sie wieder strahlen.

Unser Tipp: Mit der kostenfreien App **Codecheck** erfahren Sie, welche Inhaltsstoffe ein Produkt hat und wie gesund oder schädlich dies eingestuft ist.

Besonders Haut und Haare verändern sich im Laufe der Zeit. Testen oder fragen Sie Fachleute wenn Sie unsicher bei der Auswahl des richtigen Produktes sind. Passen Sie Ihre Pflege den aktuellen Bedürfnissen an. So braucht die Haut zum Beispiel im Sommer verstärkt mehr Feuchtigkeit als im Winter.

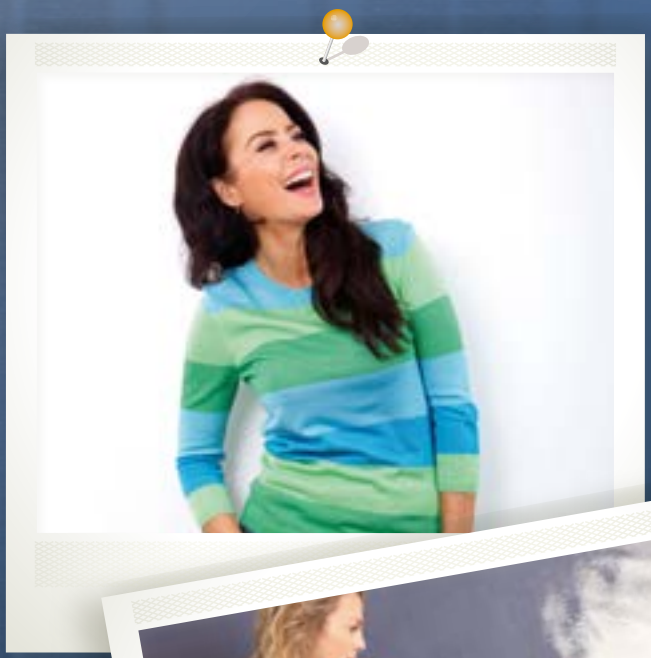
Sanfte Hautpeelings, Waschlotionen oder Reinigungsschaum reinigen und pflegen zugleich.

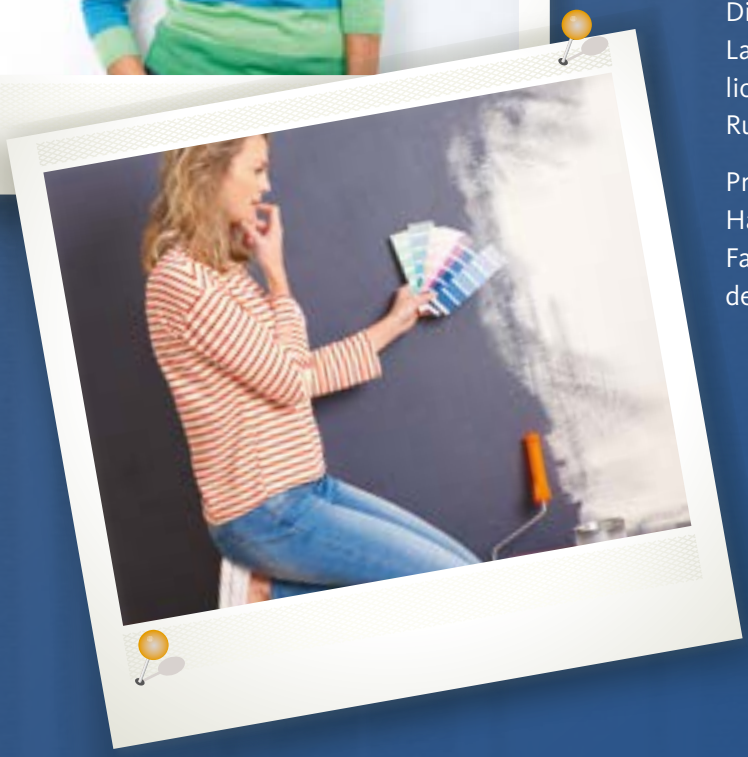
Naturkosmetik erfreut sich dabei immer größerer Beliebtheit.

Die richtige, regelmäßige Zahnpflege trägt entscheidend zum Erhalt Ihrer eigenen Zähne bei. Wichtig ist die Zahnbürste und korrekte Putztechnik.

FARBEN WIRKEN!

Farben beeinflussen Stimmung und Gedanken. Und das sehr unterschiedlich. Es ist sogar wissenschaftlich erwiesen, dass mithilfe von Farben, das Immunsystem gestärkt, Schmerzen gelindert und Selbstheilungsreaktionen unterstützt werden können. Kurz: **Farben helfen**, das allgemeine Wohlbefinden zu erhöhen.





BEKENNEN SIE FARBE BEI DER KLEIDERWAHL

Tragen Sie doch, was Sie wollen! Heute trägt Frau, was ihr gefällt! Die Mode ist so vielfältig und alterslos, dass die Auswahl fast schwerfällt. Ziehen Sie an, was Ihnen gefällt. worin Sie sich wohlfühlen und Ihrer Persönlichkeit schmeichelt. Dieses gute Gefühl strahlen Sie automatisch aus.

Die passende Farbe macht gute Laune und unterstreicht Ihre natürliche Ausstrahlung. Wählen Sie in Ruhe Ihre persönlichen Farben aus.

Probieren Sie Farben direkt auf der Haut. Oft wirkt die ausgewählte Farbe auf der Haut anders als auf dem Papier.

Profis zeigen Ihnen Ihre Farben und erklären, was für Sie und Ihre Haut optimal ist. Viele Parfümerien bieten spezielle Farb- oder Schminkkurse an.

WENIG AUFWAND – GROSSE WIRKUNG

Schon kleine Änderungen am Make-up zeigen große Wirkung. Mit Lippenstift oder Rouge auf den Wangen erscheint Ihr Teint direkt frischer. Ein dezentes Augenmake-up lässt Ihre Augen strahlen und ein farbiges Tuch oder eine Tönung für die Haare lassen Sie ruckzuck in einem anderen Licht erstrahlen.

IDEALE FARBEN FÜR IHRE EIGENEN 4 WÄNDE

Internationale Wohn- und Bau-Psychologen haben bewiesen, dass sich die meisten Menschen in einem Wohnzimmer mit Braun- und Beige-Tönen am wohlsten fühlen. Ist das Schlafzimmer blau, regeneriert man sich am besten.

POTENZIAL DUFT

Der Mensch hat circa 20 Millionen Riechzellen auf zehn Quadratzentimetern Schleimhaut. Damit lassen sich zigtausend Düfte erkennen und unterscheiden.

Der Geruchsinn ist bei uns Menschen mit Emotionen verknüpft. Gerüche empfinden wir als wohltuend oder widerlich, als beruhigend, ekelerregend, belebend und verbinden dies oft in Zusammenhang mit Situationen.

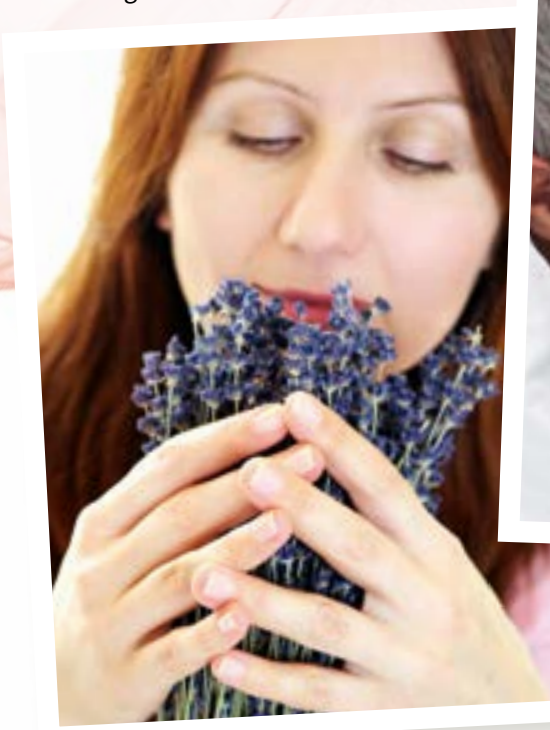
Der wohltuende Kaffeegeruch am Morgen, Sommerblumen auf einer Wiese oder bei der frischen Meeresbrise am Strand haben wir bei den Gedanken daran, sofort den Geruch in „der Nase".

So bewerten wir individuell ein gut riechendes oder schlecht riechendes Parfum und empfinden es in Verbindung mit der Person als angenehm oder unangenehm.

Als besonders störend wird Mundgeruch empfunden.

AUSLÖSER FÜR MUNDGERUCH

Nach einem Infekt, als Nebenwirkung von schweren Erkrankungen oder Medikamenteneinnahme, kann Mundgeruch auftreten. Das unangenehme Gefühl lässt mit der Genesung nach.



WIE SIE MUNDGERUCH VERMEIDEN

Der Auslöser für Mundgeruch liegt in ca. 90 % der Fälle im Mund. Ursachen für Mundgeruch sind Bakterien, die wir durch die Nahrung aufnehmen. Bakterien vermehren sich schnell und stark in Getränke- oder Essensresten.

Werden Zähne und Zahnzwischenräume nicht regelmäßig und gründlich gereinigt, bleiben die Bakterien zu lange im Mund und beginnen zu riechen.

Es ist dann nur ein kleiner Schritt zu Entzündungen des Zahnfleisches oder in den Zahnfleischtaschen. In diese „Taschen“ nisten sich die Bakterien ein und vermehren sich. Das ist der sichere Start für unangenehmen Mundgeruch.

WIE VERMEIDE ICH MUNDGERUCH?

Verhindern Sie, dass sich Bakterien zu lange in Ihrem Mund befinden. Putzen Sie zweimal täglich Zähne und Zunge.

Benutzen Sie Zahnzwischenraumbürstchen oder Zahnseide um auch zwischen den Zähnen Speisereste optimal zu entfernen.

Zungenschaber oder Zungenbürste reinigen und beseitigen Beläge von der Zungenoberfläche.

Eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt hilft, dauerhaft feste Beläge zu beseitigen.

Gesundheit

Bewegung lohnt sich immer! Die richtige Bewegung ist eine positive Methode beweglich zu bleiben oder zu werden!

DER PASSENDE SPORT FÜR SIE

Positive Effekte lassen sich mit sportlichen Aktivitäten auch in auch in jedem Alter erzielen. Welche Sportart Sie wählen, ist eine individuelle Entscheidung. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Sportmediziner, welcher Sport gut für Sie ist.

Für Frauen hat Bewegung und Sport einen wesentlich höheren Stellenwert als für Männer. Vielen Frauen ist neben der allgemeinen Bedeutung für die Gesundheit und Muskelaufbau auch die Beweglichkeit und der soziale Kontakt wichtig.

Ab 50 zahlt es sich aus, den Sport etwas langsamer anzugehen. Es können jetzt häufiger Zerrungen auftreten, weil die Muskeln weniger dehnbar sind als früher.

Checken Sie daher, wie sich regelmäßiger Sport in Ihren Alltag integrieren lässt und vor allen Dingen auf Dauer Spaß macht.

Positive Auswirkungen von Sport sind zum Beispiel:

- Senkt den Blutdruck
- Steigert die Ausdauer und Sie werden mental belastbarer
- Senkt Blutfettwerte
- Beugt Osteoporose vor
- Beugt Ateriosklerose und Gefäßverengung vor
- Verbraucht überschüssige Kalorien

Einen geeigneten Sport in Ihrer Nähe finden Sie an öffentlichen Aushängen wie Supermarkt oder Schaukästen in den Gemeinden, Anzeigen, Internet oder Vereinsangebote. **Augen auf und Probetraining vereinbaren!**

ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

Kann man machen. Besser ist es oft, sich je nach Kondition und sportlicher Pause erstmal Rat vom Profi zu holen. Übungen müssen korrekt ausgeführt werden, sonst drohen Zerrungen und Schmerzen.

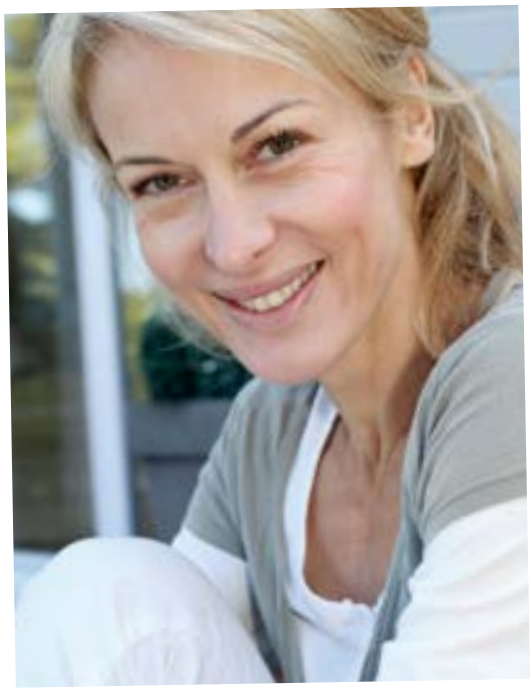
ZUR KÖRPERLICHEN FITNESS GEHÖREN GESUNDE ZÄHNE.

Um möglichst lange aktiv zu bleiben, sind gesunde Zähne wichtig.

Ganz nach dem Motto: Gesund beginnt im Mund, nutzen auch Profisportler den zahnmedizinischen Rat und sorgen für ein starkes Immunsystem. Welche Auswirkungen die Zahngesundheit auf Ihren Körper hat, erklären wir Ihnen auf den nächsten Seiten.

Wer nur ein bisschen trainiert, profitiert auch immerhin ein bisschen.

DIE ERSTEN DRITTEN



Gründliche Pflege schützt, ist aber keine Garantie. Manchmal werden eigene Zähne krank und müssen behandelt, gelegentlich sogar ersetzt werden.

Die individuelle Lösung: Ihr Zahnarzt weiss Rat!

ZÄHNE BEHANDELN

Die Zahnmedizin setzt heute alles daran, die eigenen Zähne möglichst zu erhalten. Ihr Zahnarzt verfügt über viele Möglichkeiten, auch stark beschädigte Zähne funktionell und ästhetisch ansprechend zu restaurieren. Durch regelmäßige Vorsorge ist sichergestellt , dass Zahndefekte schneller entdeckt und direkt behandelt werden können.

Krone, Implantate (künstliche Zahnwurzel), Brücke, herausnehmbare oder festsitzende (Teil-) Prothese – Sie entscheiden mit Ihrer Zahnarztpraxis, was für Sie die beste Lösung ist.

ZAHNFARBENE LÖSUNGEN

Während Kronen aus Metall für die weiter hinten liegenden Zähne sicher gut geeignet sind, bestehen im vorderen Bereich höhere Ansprüche an die Ästhetik. Zahnfarbende Lösungen erreicht man durch keramische Verblendungen. Mit diesen können metallische Kronen und Brücken ganz oder teilweise überzogen werden.

HÖCHSTE ÄSTHETISCHE ANSPRÜCHE

Für besondere ästhetische Ansprüche und Patienten, die vollkommen metallfreie Restaurationen bevorzugen, gibt es auch die Möglichkeit von vollkeramischen Kronen oder kleinen Brücken. Für große Brückenspannen werden vollkeramische Lösungen derzeit noch nicht vorgesehen

GEGENWART UND ZUKUNFT

Es gibt unterschiedliche Herstellungsverfahren für Zahnersatz: Handarbeit, CAD/CAM-gefräste Kronen und Brücken oder Produkte aus dem 3D-Drucker. Welches Herstellungsverfahren für Ihren Zahnersatz am besten geeignet ist, darüber berät Sie Ihre Zahnarztpraxis.

NATÜRLICHE ZAHNFARBE IST INDIVIDUELL

Manche Menschen haben von Natur aus hellere Zähne als andere. Das bedeutet nicht automatisch, dass diese Zähne auch gesünder sind. Die Zahnfarbe wird von Farbpigmenten im Dentin der Zähne bestimmt. Der Eine hat mehr, der Andere weniger

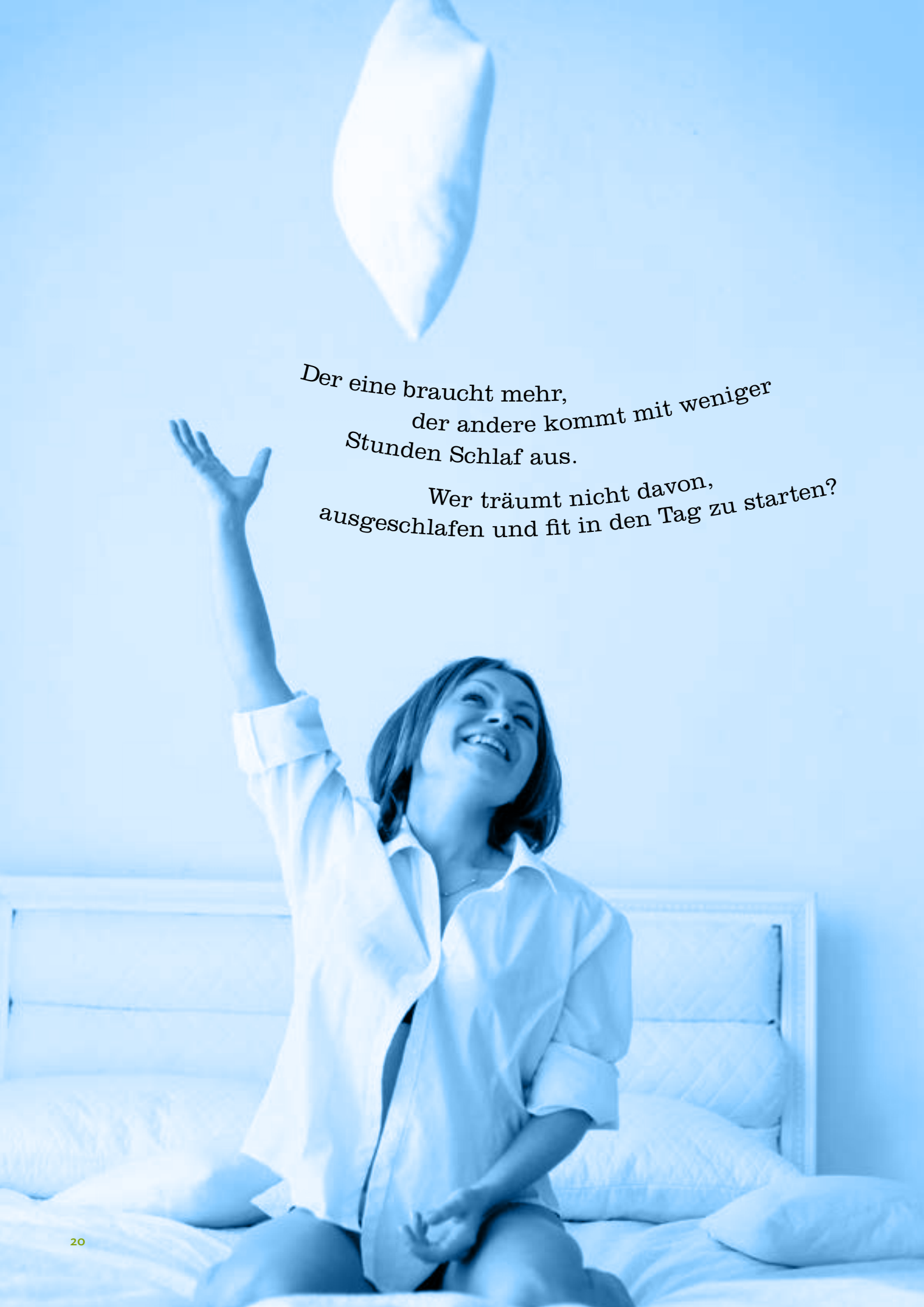
Pigmente. Das führt dazu, dass jeder eine eigene Zahnfarbe hat.

Zähne können im Laufe der Zeit durch Verfärbungen dunkler werden.

Ursachen dafür sind natürliche Farben in Lebensmitteln (z. B. Möhre, Paprika) häufig regelmäßiger Tabakgenuss, Kaffee, Tee, Rotwein, Schokolade oder auch die Einnahme von bestimmten Medikamenten.

Diese lassen sich mit einer noch so guten Zahnpflege zu Hause nicht komplett dauerhaft beseitigen. Eine professionelle Zahnreinigung entfernt schonend harte und weiche Beläge und lässt die Zähne bis zu zwei Nuancen heller strahlen.

Welche Art von Zahnersatz für Sie und Ihre Ansprüche, die zahnmedizinische Diagnose und Ihren Geldbeutel die optimale ist, entscheiden Sie am besten gemeinsam mit Ihrem Zahnarzt.



Der eine braucht mehr,
der andere kommt mit weniger
Stunden Schlaf aus.

Wer träumt nicht davon,
ausgeschlafen und fit in den Tag zu starten?

AUSGESCHLAFEN DURCH DEN TAG

Manchmal werden wir durch zu viele Gedanken, Sorgen oder andere Störfaktoren davon abgehalten. **Versuchen Sie Dinge gelassener zu sehen und zur Ruhe zu kommen.**

TIPPS, WIE SIE LEICHTER ZUR RUHE KOMMEN

- Sorgen Sie für ein angenehmes Schlafklima, in dem Sie sich wohlfühlen. Sowohl Temperatur, Matratze und der Raum sollten ein gutes Gefühl vermitteln.
- Entfernen Sie alles was stört!
- Atmen! Klingt einfach und ist es auch. Atmen Sie bewusst tief in Ihren Bauch. Langsam bis vier oder fünf zählen ein und genauso langsam wieder aus.
- Oft hilft bei innerer Unruhe sich zu bewegen. Gehen Sie spazieren, joggen oder treiben Sie Sport. Fordern Sie Ihren Körper heraus. Ihr Körper nimmt sich dann eher den Schlaf, den er braucht. Und Gedanken haben dann wenig Chance, Sie von Ihrem Schlaf abzuhalten.

Wenn die Nacht unruhig war, versuchen Sie tagsüber ein kurzes Power-Napping zu halten. Das bringt Sie wieder hoch. Denken Sie positiv und bleiben Sie gelassen. Auch wenn Sie die ein oder andere Nacht schlecht geschlafen haben, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie die nächsten Nächte bestimmt wieder besser schlafen.

Nur wenn Sie über einen längeren Zeitraum nicht zur Ruhe kommen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt und klären Sie, ob schwerwiegende Störungen vorliegen und behoben werden können.

Kommen Sie leichter zur Ruhe. Tägliche „Ruheinseln“ und moderate Bewegung lassen Sie abends entspannter den Tag beenden.

PARODONTITIS UND FOLGEERKRANKUNGEN

Die Mundgesundheit beeinflusst das gesamte körperliche Wohlbefinden. Parodontitis ist eine Entzündung des „Zahnhalteapparates". Nicht der Zahn, sondern das Gewebe um den Zahn ist erkrankt.

GEFAHR FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Übermäßig viele Bakterien und Viren, die durch den Mund in den Körper gelangen, schwächen das Immunsystem. Gesunde Zähne und ein gesunder Zahnhalteapparat sind entscheidend, dass der Körper durch ein gestärktes Immunsystem weniger infektanfällig ist. Das steigert wiederum das allgemeine Wohlbefinden.

Achten Sie auf Auffälligkeiten wie gerötetes, geschwollenes Zahnfleisch oder Mundgeruch. Diese Anzeichen können auf eine Parodontitiserkrankung hinweisen und sollten zeitnah behandelt werden.

KÖRPER UND ZÄHNE IN BALANCE

Über die Hälfte aller Erwachsenen sind von einer Parodontitis betroffen. Besonders tückisch ist, dass die Erkrankung schleichend verläuft und anfangs oft unentdeckt bleibt. Unbehandelt führt eine Parodontitis zur Lockerung der Zähne bis hin zum Zahnverlust.

FOLGEERKRANKUNGEN EINER PARODONTALEN ERKRANKUNG

Bei einer unbehandelten Parodontitis wird das Immunsystem dauerhaft geschwächt. Bakterien gelangen leichter in die Blutbahn und sind Auslöser für weitere Erkrankungen. Das Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Gelenkprobleme steigt nachweislich.

WELLNESS FÜR IHRE ZÄHNE

Regelmäßige Reinigung und die richtige Pflege für die Zähne. Ergänzend zur häuslichen Mundhygiene sollten Sie eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung, im Rahmen einer Prophylaxebehandlung, durchführen lassen.

Professionelle Zahnreinigung

Gut ausgebildete Prophylaxekräfte bestimmen nicht nur das Risiko einer Parodontitis, sondern entwickeln für jeden Patienten einen individuellen Zahnpflegefahrplan. Erst nach eingehender Untersuchung und der Bewertung des aktuellen Zustandes von Zähnen und Zahnfleisch können sie über Art und Umfang der Behandlung entscheiden.

Handzahnbürste versus elektrische Zahnbürste

Beide Modelle sind mit kleinem Kopf und weichen Borsten zu empfehlen. Wer seine Zähne gründlich mit der Handzahnbürste putzt und nicht schrubbt, reinigt gut.

Die Handzahnbürste sollte alle 2 bis 3 Monate, oder wenn der Bürstenkopf „ausgefranst“ ist, gewechselt werden.

Elektrische Zahnbürsten unterscheidet man drei Arten: Bei der **Rotationsbürste** bewegt sich der Bürstenkopf je nach Art oszillierend oder/und rotierend und übernimmt so einen Teil der Reinigungsarbeit.

Bei der **Schallzahnbürste** wird der Bürstenkopf durch Schallwellen angetrieben. Eine Schallzahnbürste mit einer Frequenz von mehr als 300 Hertz wird **Ultraschallzahnbürste** genannt. Bei der Schall- und Ultraschallzahnbürste werden durch Schwingungen, Flüssigkeiten im Mund angeregt und reinigen gründlich.

Der Bürstenkopf von der elektrischen Zahnbürste ist nach ungefähr 2 bis 3 Monaten zu wechseln.

Entscheidend ist die richtige Putztechnik.

Horizontales Schrubben und zu hoher Druck können Ihre Zähne und Zahnfleisch schädigen. Lassen Sie sich die richtige Technik von Ihrem Zahnarzt oder Assistenz zeigen.

ZAHNZWISCHENRÄUME

Auch Zahnzwischenräume müssen täglich gepflegt werden. Ansonsten können sich hier Bakterien ansammeln, die zu Mundgeruch, Parodontitis oder Karies führen. Am besten reinigen Sie die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zwischenraumbürsten (sogenannten Interdentalbürsten).

PROPHYLAXE

Die Früherkennung von bestimmten Krankheiten und Krankheitsrisiken ist ein wesentlicher Bestandteil der Prävention. Viele Erkrankungen sind, wenn sie früh erkannt werden, gut zu therapieren. Ihre Mundgesundheit hat großen Einfluss auf Ihr Allgemeinwohl, die Sie mit konsequenter Zahnpflege positiv beeinflussen können.

Gönnen Sie sich und Ihren Zähnen ein besonderes Wellnessprogramm. Gehen Sie regelmäßig zur professionellen Zahnreinigung.

IHRE ZAHNÄRZTLICHEN DATEN JEDERZEIT GRIFFBEREIT!

Die **kostenfreie Zahn-App** bietet Raum für alle wichtigen zahnärztlichen Unterlagen.

Machen Sie noch in der Praxis Fotos von Ihren Behandlungsunterlagen (Befunde, Zahnschema, Röntgenaufnahmen) und archivieren Sie diese sicher in Ihrer persönlichen Zahn-App. Sie haben alle Infos vergangener Zahnarztbesuche immer griffbereit – ob beim regulären Zahnarztbesuch oder auf Reisen.

Dieser digitale Helfer kann Ihre Putzgewohnheiten und Befunde auswerten und unterstützt Sie bei der richtigen Zahnpflege zu Hause.

Bleiben Sie (zahn-) gesund!

QR-Code scannen und die App **kostenlos** im App Store und Google Play Store herunterladen.