

# HOCHZEITS- MAGAZIN

*für ein  
strahlendes  
Lächeln*

*Countdown-*  
**KALENDER**

SEITE 10

**„JA“ ZU EINEM GESUNDEN LÄCHELN**

SEITE 20

**Junggesellinnenabschied  
mal anderes**

SEITE 27

**DKV**  
**goDentis**  
Ihr Partner für Zahngesundheit  
und Kieferorthopädie

# Inhalt

Eukalyptus – der immergrüne Alleskönner	4	„Ja“ zu einem gesunden Lächeln – während der Hochzeit und ein Leben lang	20
Strahlend lächeln	7		
Countdown-Kalender	10	Green Wedding – nachhaltig Hochzeit feiern	22
Gerade Zähne, aber sicher	13	Damit Sie sich nicht verstecken müssen	24
Ausgeschlafen zur eigenen Hochzeit	14	Rezept – Zuckerfreie Marmelade	26
Prioritäten bei der Hochzeitsplanung setzen – die Checkliste	17	Junggesellinnenabschied mal anders	27

## 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,  
Sarah Fleischmann, Natascha Koch

Redaktion:  
Kirsten Gregus, Katrin Schütterle  
Layout: weiss.design, Köln

## Bildquellen

© AdobeStock:  
Cover Tinashe Njaku/peopleimages.com /  
S. 2 Pavlo Melnyk / S. 4 steftach / S. 5 IVASHstudio /  
S. 5-6 Veris Studio / S. 7 Leart / S. 11 Pixel-Shot /  
S. 12 irinaneva / S. 13 Andrey Popov / S. 15 Drobot  
Dean / S. 15-16 setory / S. 17-19 FederiqoEnd, jul14ka /  
S. 20 Krakenimages.com, Artnizu / S. 22 Asrulaqroni,  
ArtSys / S. 23 bildschoenes, holly / S. 24 eduard /  
S. 26 nastasenko / S. 27 fizkes /  
U4 Veris Studio

© shutterstock: S. 6 AnastasiaNess /  
S. 9 IVASHstudio

## Gewinnspiel

**Teilnahmebedingungen:** Man nimmt teil, indem man eine E-Mail mit dem Betreff  
„Gewinnspiel Schlafmaske“ an [gewinnspiel@godentis.de](mailto:gewinnspiel@godentis.de) schreibt.

**Teilnahmeberechtigung:** Personen ab 18 Jahren. Mitarbeiter der goDentis GmbH  
und deren Angehörige sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen. Jeder Teilnehmer kann  
nur einmal gewinnen.

**Beginn und Ende des Gewinnspiels „Schlafmaske“:** 01.05.2023 – 31.12.2023

**Beschreibung des Gewinns:** 1 schwarze goDentis-Schlafmaske, solange der  
Vorrat reicht

**Datum der Preisauslosung:** fortlaufend

**Regeln, nach denen die Gewinner bestimmt werden:** nach Einsendung der  
Teilnahme solange der Vorrat reicht

**Art und Weise der Gewinnausschüttung:** Der Gewinner wird per E-Mail benachrichtigt.  
Meldet sich der Gewinner nicht innerhalb von sieben Werktagen, verfällt der  
Gewinnanspruch. Der Gewinn gelangt per Postversand zu dem Gewinner. Die Preise  
können nicht getauscht oder übertragen werden. Eine Barauszahlung der Gewinne  
ist nicht möglich. Der Erwerb von Produkten und Dienstleistungen der goDentis  
oder der goDentis-Partnerzahnärzte oder weiterer angeschlossener Unternehmen  
beeinträchtigt den Ausgang des Gewinnspiels nicht. Die goDentis GmbH behält sich  
ausdrücklich vor, die Bedingungen jederzeit ändern zu können und das Gewinnspiel  
ohne Angabe von Gründen vorzeitig zu beenden. Ein Gewinnanspruch besteht nicht.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Datenschutzhinweise:** [www.godentis.de](http://www.godentis.de)

## Liebe Leserinnen und Leser,

**E**ine Hochzeit ist ein besonderes Ereignis im Leben eines jeden Paares  
und ein wundervoller Anlass, um Familie, Freunde und Kollegen  
zusammenzubringen. Es ist kein Geheimnis, dass ein schönes Lächeln  
die Stimmung und das Selbstvertrauen einer Person verbessern kann.  
Wer heiratet, möchte sich von seiner besten Seite zeigen und ein schö-  
nes und strahlendes Lächeln ist ein wichtiger Teil davon. Als Zahnarzt weiß ich,  
wie wichtig ein strahlendes Lächeln für das Selbstbewusstsein und die Aus-  
strahlung eines Menschen ist. Deshalb möchten mein Team und ich Ihnen in  
diesem Magazin ein paar Tipps geben, wie Sie an Ihrem großen Tag mit einem  
perfekten Lächeln glänzen können.

Vereinbaren Sie am besten frühzeitig einen Termin in Ihrer Zahnarztpraxis, um  
sicherzustellen, dass Ihre Zähne gesund sind. Eine professionelle Zahnreinigung  
kann dazu beitragen, dass Ihre Zähne ihre natürliche Farbe und ihren Glanz  
zurückgewinnen und eventuelle Verfärbungen entfernen. Wenn Sie spezielle  
Anliegen haben, wie Zahnlücken oder Verfärbungen, besprechen Sie diese mit  
Ihrem Zahnarzt. Der kann Ihnen z. B. eine ästhetische Zahnaufhellung oder  
Veneers empfehlen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und hoffe, mit ein paar Anregun-  
gen und Tipps einen Beitrag zu Ihrem unvergesslichen Tag leisten zu können.  
Bei Fragen rund um das Thema Zahngesundheit stehe ich Ihnen gern zur  
Verfügung.

Herzliche Grüße



Dr. Björn Eggert,  
Zahnarzt und Geschäftsführer goDentis

Stand Mai 2023. Die Artikel mit Gesundheitsthemen dienen ausschließlich der Information. Sie wurden  
nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und geben den Sachstand von Mai 2023 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.

# Eukalyptus – der immergrüne Alleskönner

Foto: © AdobeStock\_stefiach



Foto: © AdobeStock\_IVASHstudio

Ob als Deko, als Designelement oder im Haar – auf vielen Hochzeiten ist Eukalyptus der heimliche Star.

**V**iele Hochzeitsplaner nutzen Eukalyptus, um für die richtige Stimmung und ein einheitliches Bild zu sorgen. Obwohl die Pflanze hauptsächlich in Indonesien und Australien beheimatet ist, nutzen sie auch hierzulande viele Floristen, Designer oder Friseure. Ob als Icon auf der Einladungskarte, als ruhiger Part im Brautstrauß oder als Haarschmuck – der duftende Eukalyptus sieht gut aus und steht zudem symbolisch für Gesundheit und Wohlstand.

## *Einladungskarte*

Ein paar gezeichnete Eukalyptusranken dienen auf der Einladungskarte als Verzierung. Ein Eukalyptuskrans um den Namen des Brautpaares wirkt festlich und verleiht der Einladung ein feierliches Aussehen.

## *Tischdeko*

Gerade bei der Tischdeko zur Hochzeit ist der Eukalyptus sehr gut geeignet, weil er zu vielen verschiedenen Stilen und Blumenarrangements passt. Eukalyptus begeistert sowohl als Tischgirlande auf einer länglichen Tafel als auch in der Vase auf runden Tischen. Eukalyptuszweige sind jahrelang haltbar und können nach der Feier beim Dekorieren zuhause begeistern.

## *Raumdeko*

Beim Verschönern der Kirchenbänke ist Eukalyptus ebenfalls gut einsetzbar. Auch eine Girlande in Kombination mit Blumen über dem Platz des Brautpaares oder an der Haustür wirkt mit dem immergrünen Alleskönner frisch und feierlich. >>



Foto: © AdobeStock\_Veris Studio

### Mitgabegeschenke

Viele Brautpaare geben ihren Gästen kleine Geschenke nach der Feier mit nach Hause. Kleine, selbst gebastelte Traumfänger mit Eukalyptus und Spitzenbändern erinnern noch lange an den schönen Tag.

### Haarschmuck für die Brautfrisur

Hübsch ist Eukalyptus auch im Haar der Braut oder im Knopfloch des Bräutigam-Jacketts. Gerade bei Flecht- und Hochsteckfrisuren kann ein Eukalyptuszweig ein besonderes Highlight sein.

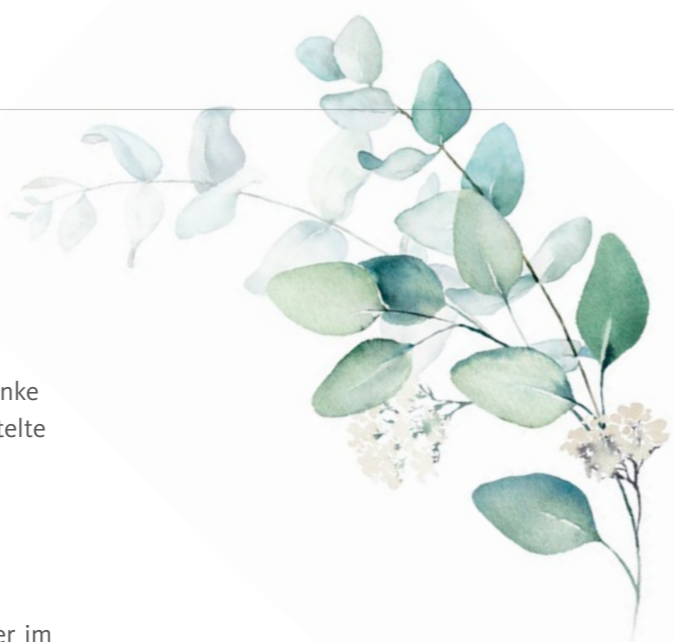


Foto: © AdobeStock\_Veris Studio

### Eukalyptusöl

Eukalyptusöl ist ein altbewährtes Hausmittel, das entzündungshemmend wirkt. Zum Einsatz kommt es insbesondere bei Erkältungen und anderen Atemwegserkrankungen. Auch bei Zahnschmerzen am großen Tag kann Eukalyptusöl zum Gurgeln für Linderung sorgen – und nebenbei auch für frischen Atem.

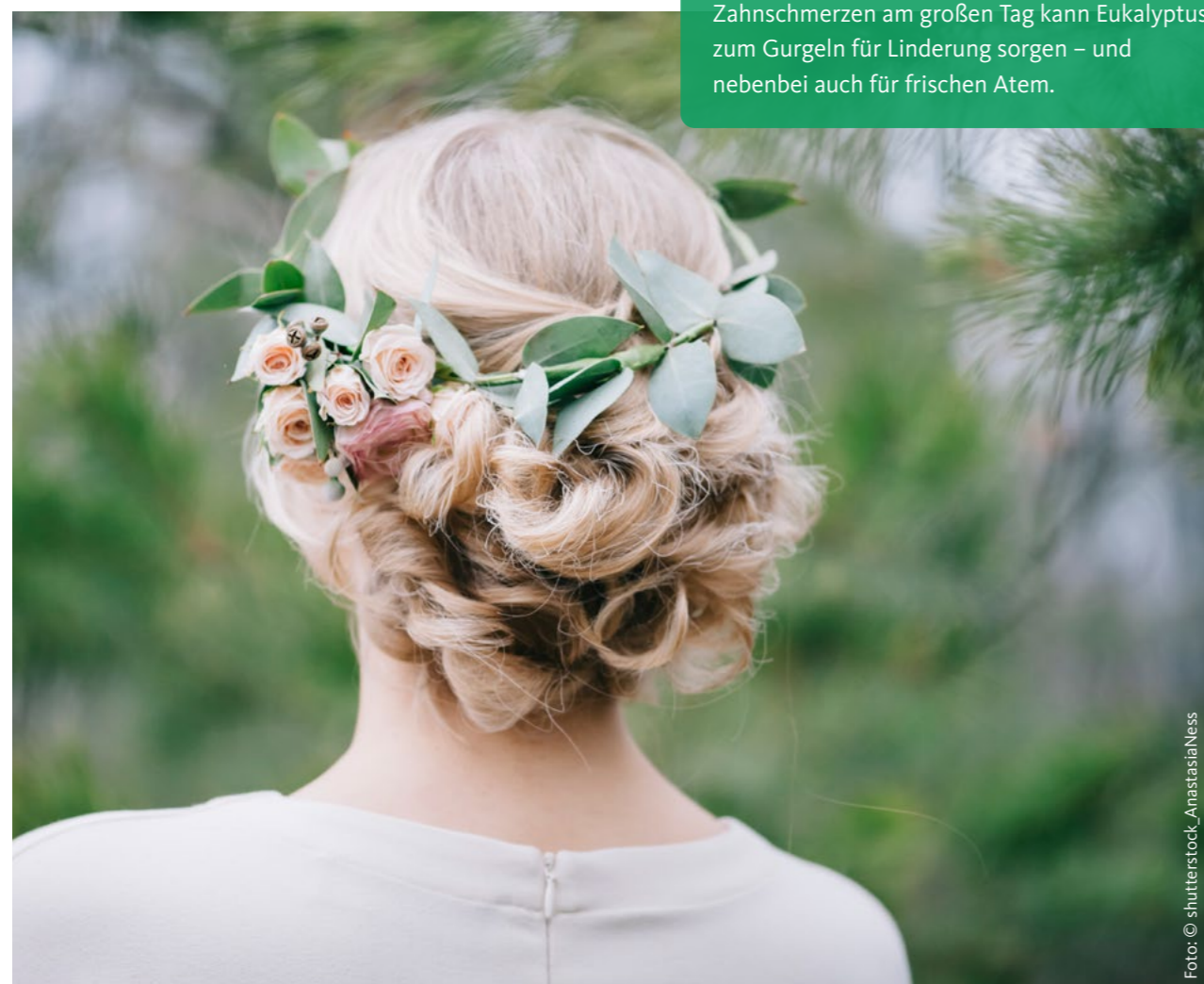


Foto: © shutterstock\_AnastasiaNess



Foto: © AdobeStock\_Leart

Wer will am schönsten Tag seines Lebens nicht ein gesundes und bezauberndes Lächeln haben?

# Strahlend lächeln

### Sie wünschen sich eine weißere Zahnfarbe?

Wenn Sie mit Ihrer natürlichen Zahnfarbe nicht zufrieden sind und überlegen, Ihre Zähne künstlich aufzuhellen, fragen Sie einen Zahnarzt. Aufhellen kann man nur natürliche, eigene Zähne. Zahnersatz und Füllungen behalten die Ursprungsfarbe und müssen gegebenenfalls der neuen Farbe angepasst werden. Auch deshalb kann ein Bleaching ohne vorherige zahnärztliche Untersuchung leicht schiefgehen. Undichte Zahnfüllungen oder Kariesdefekte sollten vor einer Bleaching-Behandlung unbedingt behandelt werden. Sonst kann das Bleichgel in das Zahninnere gelangen, Schmerzen verursachen und im schlimmsten Fall Nerven schädigen. >>

### Das passiert beim Bleaching in der Zahnarztpraxis

Auf eine gründliche zahnärztliche Untersuchung folgt meist eine professionelle Zahnreinigung. Erst dann ist ein Bleaching möglich. Nach Prüfung des aktuellen Gesundheitszustands Ihrer Zähne ist die professionelle Zahnreinigung ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Nach dieser professionellen Entfernung der Zahnbeläge sind Ihre Zähne oft schon um ein bis zwei Nuancen heller. Jetzt sollten Sie selbst prüfen: Passt die Zahnfarbe zum Teint? Ein Hollywoodlächeln kann oft übertrieben wirken – viel ist in diesem Fall vielleicht zu viel. Bewahren Sie Ihr natürliches Lächeln, damit Sie sich rundum wohlfühlen. Nicht immer ist Bleaching notwendig oder möglich.

### Das richtige Timing fürs Bleaching

Berücksichtigen Sie bei der Hochzeitsplanung auch Zeit für das professionelle Bleaching. Vereinbaren Sie mindestens drei Monate vorher einen Termin in der Zahnarztpraxis. So bleibt genügend Zeit für eine gründliche medizinische Voruntersuchung und eventuelle notwendige Behandlungen.

### Wie funktioniert das Bleachen?

Ein spezielles Gel bewirkt in kurzer Zeit die sichere Aufhellung der dunklen Farbpartikel in den Zähnen. Häufig reicht schon eine Behandlung für ein optimales Ergebnis aus. Sind Sie mit der erreichten Zahnfarbe einverstanden, schließt die Härtung der Zahnoberflächen mit Hilfe eines speziellen Lackes die Therapie ab.

### Ihre Vorteile beim Bleaching in einer goDentis-Partnerzahnarztpraxis

- ein hervorragendes Ergebnis: natürlich weiße, gesunde Zähne
- ein reibungsloser Ablauf: Spezialisten betreuen Sie während der gesamten Behandlung
- eine kurze Behandlungsdauer: garantiert durch den Einsatz medizinischer Produkte
- eine lange Haltbarkeit: durch regelmäßige Nachsorge und perfekte Pflege


### Wie lange hält eine Zahnaufhellung?

Der Erfolg der Zahnaufhellung hängt von der Ernährung, dem Rauchverhalten, der allgemeinen Mundhygiene, der Zahnverfärbung und der angewandten Methode der Zahnaufhellung ab. Bei guter Pflege kann die Zahnaufhellung bis zu zwei Jahre anhalten. Dazu gehört neben der regelmäßigen Zahnpflege zu Hause auch die regelmäßige Prophylaxebehandlung in Ihrer Zahnarztpraxis.

### Aufhellen mit Zahncreme?

Die meisten Zahnpasten mit Rubbeffekt enthalten Schleifkörper, die den natürlichen Zahnschmelz dauerhaft schädigen. Neue Generationen von Weißmachern sind harmloser, weil sie weniger scharfkantige und grobe Putzkörper enthalten. Dafür können sie hartnäckige Verfärbungen nie vollständig entfernen.

### Aufhellen mit Backpulver und anderen Hausmitteln

Da sie den Gang zum Zahnarzt scheuen oder kein Geld für ein professionelles Bleaching ausgeben wollen, helfen sich vor allem junge Menschen selbst. In YouTube-Videos etwa wird erklärt, wie man mit Zitronensaft und Backpulver Zähne aufhellen kann. Jedem Zahnarzt stellen sich bei dieser Vorstellung die Nackenhaare auf. Selbst Frauenzeitschriften warnen vor den Folgen. Die Säure des Zitronensafts weicht den Zahnschmelz auf. Durch den Schmirgeleffekt des Backpulvers wird der weiche Zahnschmelz von den Zähnen abgetragen. Der Zahn ist nun zwar weißer als vorher, aber nicht mehr geschützt. Und das ist für den Zahn schlimm. Zum einen können sich nun Verfärbungen noch schneller am Zahn festsetzen, zum anderen ist eine obere Schicht Zahnschmelz unwiederbringlich verloren. Auch Promis überlassen das Bleaching Profis, um ein optimales, gesundes Ergebnis zu bekommen. Also machen Sie es wie die VIPs und fragen Sie Ihren Zahnarzt. 



Prophylaxe bei einem goDentis-Partnerzahnarzt – nicht nur zur Hochzeitsvorbereitung eine sehr gute Idee

### Was wir Ihnen bieten

- 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

# Countdown-Kalender

Striche malen und Kalendertage durchstreichen kann jeder. Noch mehr Vorfreude auf den großen Tag macht jedoch ein Hochzeits-Countdown-Kalender. Und so funktioniert er:

10

**D**ie letzten Wochen vor der Hochzeit sind aufregend, spannend und voller Vorfreude – eine ganz besondere Zeit für das Brautpaar in spe. Viele zählen vor lauter Vorfreude die letzten Tage und sehnen den großen Tag herbei. Das lässt sich mit einem speziellen Hochzeitskalender sogar richtig zelebrieren. Er funktioniert wie ein Adventskalender – nur ist der letzte Tag nicht Heiligabend, sondern das Hochzeitsdatum. So kommt Hochzeitsstimmung auf! Mit dem Countdown-Kalender zur Hochzeit kann das Brautpaar die letzten 50 Tage vor der Hochzeit noch intensiver genießen.

## Basteltipp für Trauzeugen oder Hochzeitsgäste

Für die 50 Tage vor dem Hochzeitsdatum gestalten alle Gäste für jeden Tag ein Kalenderblatt, das die verbleibenden Tage zur Hochzeit ankündigt: „noch 50 Tage“, „noch 49“ usw.

Organisiert wird das Ganze von den Trauzeugen oder einem Gast, der sich dazu berufen fühlt.

## Gestaltungstipps:

Schön sind kleine Überraschungen im Hochzeitskalender. Sprüche, Zitate und Tipps zur Ehe oder dem Eheleben sind genauso geeignet wie Fotos, gemeinsame Erinnerungen oder Entspannungstipps. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Mit den abwechslungsreichen Countdown-Seiten kommt das Brautpaar richtig in Hochzeitsstimmung. Natürlich dürfen personalisierte Wünsche, ein paar eigene Worte oder selbstgemalte Bilder der Neffen und Nichten nicht fehlen.



11

**Kostenloser Countdown-Kalender**  
Wer keine Zeit hat, für jeden Tag ein Blatt zu gestalten, kann den Countdown-Kalender auf der Rückseite dieses Magazins nutzen.

# Gerade Zähne, aber sicher

Am schönsten Tag des Lebens mit der Sonne um die Wette strahlen – am besten mit gesunden, geraden Zähnen. Bei diesem Thema gibt es viel zu entdecken. Unsichtbare Zahnspangen für Erwachsene etwa liegen gerade voll im Trend. Allerdings sind sie nicht immer ohne Risiko. Wir verraten, worauf man bei einer Aligner-Therapie achten muss und wer ein guter Ansprechpartner ist.

**M**enschen mit geraden und weißen Zähnen strahlen Gesundheit und Erfolg aus. Besonders durch Aligner-Therapien hat sich eine kieferorthopädische Behandlung auch im Erwachsenenalter etabliert.

## RISIKO ALIGNER-THERAPIE?

Gerade bei leichten Zahnfehlstellungen sind Aligner ein gutes Behandlungsmittel. Eine Betreuung durch den Zahnarzt ist wichtig, da nur er erkennen kann, ob etwa eine parodontale Erkrankung vorliegt oder andere Faktoren gegen eine Aligner-Therapie sprechen. Im Internet gibt es bekanntlich alles – also auch Aligner zur Zahnkorrektur. Patienten, die sich im Internet solch eine Schiene bestellen und diese nutzen, riskieren bleibende Schäden. Im schlimmsten Fall droht sogar der Verlust gesunder Zähne. Wer jedoch einen Fachmann zu Rate zieht, ist vor bösen Überraschungen bestmöglich geschützt.

## GESUNDHEITLICHE VORTEILE

Bei den meisten erwachsenen Zahnspangenträgern steht die Ästhetik im Vordergrund. Eine kieferorthopädische Behandlung bringt aber auch gesundheitliche Vorteile. Neben der Möglichkeit zur einfacheren Pflege und dem längeren Erhalt der Zähne kann eine Verbesserung der Zahnstellung Kopf- und Rückenschmerzen beheben oder lindern. Häufig sind Kiefergelenkerkrankungen Grund oder Begleitfaktor für Kopf- und Rückenschmerzen. Anzeichen dafür können etwa Zähneknirschen oder ein Knacken im Kiefer sein.

## DER BESTE ZEITPUNKT

In den meisten Fällen dauert eine Behandlung bei leichten Fehlstellungen ca. 6–12 Monate. Wer also 10–12 Monate vor dem geplanten Hochzeitstermin seinen ersten kostenlosen Infotermin bucht, liegt gut in der Zeit. Wer später anfängt, profitiert trotzdem: Bereits nach wenigen Monaten sind schon deutliche Veränderungen sichtbar. Also ist jeder Zeitpunkt der Richtige, je früher, desto besser.

## KOSTEN IM BLICK BEHALTEN

Wie hoch die Kosten für eine Zahnregulierung ausfallen, lässt sich pauschal nicht sagen, da jedes Gebiss anders ist. In der Regel muss der erwachsene, gesetzlich versicherte Patient die Kosten selbst tragen. Auf Basis des Heil- und Kostenplans entscheidet die gesetzliche Krankenversicherung (GKV), ob es einen Zuschuss für den Patienten gibt.



Foto: © AdobeStock\_IrinaIvanova

Foto: © AdobeStock\_AndreyPopov

# Ausgeschlafen zur eigenen Hochzeit

## 5 ultimative Tipps + Verlosung

Wer fit und gesund aussehen will, braucht erholsamen Schlaf. Eine Schlafmaske, die wir am Ende des Artikels verlosen, kann dabei helfen. Außerdem haben wir ein paar Tipps zusammengestellt, die nicht nur für den Abend vor der Hochzeit geeignet sind.

**H**offentlich geht alles gut! Der Abend vor der Hochzeit ist bei vielen Brautpaaren ein Wechselbad zwischen unendlicher Freude und Angst, dass etwas schiefgehen könnte – keine guten Voraussetzungen für erholsamen Schlaf.

### Tipp 1

#### Sport treiben

Am Tag vor der Hochzeit eine kleine Joggingrunde durch den Park, ein Nachmittagsspaziergang an der frischen Luft oder eine Yogarunde am Nachmittag kann Stresshormone abbauen und die Seele wieder ins Gleichgewicht bringen. Nicht zu übertreiben und nicht kurz vor dem Schlafengehen Sport zu treiben, ist Pflicht – ansonsten droht Muskelkater! >>

#### Verlosung

Alle Teilnehmer erhalten eine goDentis-Schlafmaske für sanfte Träume und erholsamen Schlaf – solange der Vorrat reicht. So steht einer strahlenden Hochzeitsfeier nichts mehr im Wege.

Senden Sie einfach eine E-Mail mit Ihrer Adresse und dem Betreff „Gewinnspiel Schlafmaske“ an [gewinnspiel@godentis.de](mailto:gewinnspiel@godentis.de). Die Teilnahmebedingungen finden Sie im Impressum.







### Tipp 2

#### Überblick schaffen

Eine Checkliste oder eine Übersicht, auf der alle noch zu bedenkenden Punkte erfasst werden, kann Wunder wirken. Statt endloser Gedankenschleifen hilft es, die offenen Fragen zu notieren und so den Kopf zum Schlafen freizumachen.

### Tipp 3

#### Richtig essen und trinken

Ballaststoffreiche Kost mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen hilft beim Einschlafen und verlängert die Tiefschlafphase. Vollkornnudeln mit Gemüse- soße schmecken also nicht nur richtig lecker, sondern sorgen auch für ein ausgeruhtes Gefühl am Hochzeitstag.


### Tipp 4

#### Entspannung

Kurz vor dem Einschlafen hilft alles, was Entspannung verspricht: Lavendelduft, ein Entspannungsbad, ein schönes Buch, die Hochzeitsbeauty-Routine oder einfach Lieblingsmusik mit dem Liebblingsmenschen hören und ein bisschen gemeinsame Zeit verbringen.

### Tipp 5

#### Entspannte Träume

Wer immer wieder schlecht schläft oder gerädert aufwacht, sollte seinen Zahnarzt um Rat fragen. Viele Menschen bauen im Schlaf Stress durch Zähneknirschen ab. Betroffene bekommen das allerdings oft erst mit, wenn bereits Schäden an den Zähnen oder Verspannungen der Muskulatur auftreten. Yoga, Autogenes Training und andere Entspannungstechniken können helfen, das Zähneknirschen zu reduzieren. Andere Menschen schlafen schlecht, weil lautes Schnarchen ihre Nachtruhe stört. In beiden Fällen kann der Zahnarzt helfen, zum Beispiel mit einer Aufbiss- oder Schnarcher-Schiene. 

## Prioritäten bei der Hochzeitsplanung setzen – die Checkliste

Hundert Gedanken im Kopf und doch geht es keinen Schritt vorwärts? Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt für eine Checkliste gekommen.

### Rahmenbedingungen

- Wann soll die Hochzeit stattfinden (Frühling, Sommer ...)?
- Welches finanzielle Budget steht zur Verfügung?
- Wie viele Gäste sollen/werden kommen?
- Welche Location kommt infrage?
- Gibt es eine standesamtliche oder kirchliche Hochzeit?

### 12 Monate vorher

- Budget festlegen
- Hochzeitsdatum planen, mit Standesamt und Kirche absprechen
- Feierlocation auswählen, Angebote einholen und buchen
- Gästeliste erstellen

### Alles soll zusammenpassen

Die Mottofarbe der Hochzeit ist wie die Corporate Identity eines Unternehmens. So entsteht ein ruhiges, edles Gesamtbild. Deshalb gehört diese Entscheidung zu den ersten: Welche Farben sollen sich in der Deko, der Kleidung und dem Essen wiederfinden?

17

## 9 Monate vorher

- Trauzeugen auswählen und ansprechen
- Behördengänge zur Beschaffung notwendiger Unterlagen planen
- Stammbuch besorgen (wenn es nicht beim Aufgebot mitbestellt wurde)
- Zahnarzttermin für Beratung (Zahnreinigung oder Bleaching) vereinbaren
- Tanzkurs planen
- DJ/Band reservieren
- Catering und Hochzeitstorte aussuchen

## 8 Monate vorher

- Hochzeitskleidung auswählen
- Flitterwochen planen, Impftermine bedenken
- Deko und Blumen bestellen

## 6 Monate vorher

- Save-the-date-Karten oder direkt die Einladungskarten erstellen und versenden
- Frisur- und Make-up-Probe
- Fotografen buchen

## 4 Monate vorher

- Papiere für Standesamt und Kirche heraussuchen
- Eheringe aussuchen

## 3 Monate vorher

- Anprobe Hochzeitskleidung
- Hotelzimmer für Gäste reservieren

## 1 Monate vorher

- Sitzordnung planen
- Tischkärtchen erstellen
- Geschenkeliste oder Hochzeitstisch zusammenstellen

## 2 Wochen vorher

- Kosmetikerin

## 1 Woche vorher

- Nagelpflege
- Schuhe eintragen
- Zahnbleaching oder Zahnreinigung durchführen

## Ein paar Stunden vorher

- Ringe und Papiere bereitlegen
- Auf den schönsten Tag des Lebens freuen

### Kosten einer standesamtlichen Trauung

Anmeldegebühr: 40 – 60 Euro  
Anmeldegebühr für ausländische Staatsbürger: 20 – 80 Euro  
Beglaubigte Dokumentenabschrift: 10 Euro  
Erweiterte Meldebescheinigung: 5 – 10 Euro  
Eheurkunde: 10 Euro

Je nach Behörde und Umfang können die Kosten variieren, deshalb vorher anfragen.

„Ja“

zu einem gesunden  
Lächeln – während  
der Hochzeit und ein  
Leben lang

20

Foto: © AdobeStock\_Krakenimages.com / Artinzu

Sie haben monatelang geplant und organisiert, um sich optimal auf Ihren perfekten Tag vorzubereiten. Jetzt ist der Alltag zurück und Sie planen eventuell schon den nächsten Lebensschritt. Vielleicht möchten Sie eine Familie gründen und planen, schwanger zu werden. Wer jetzt gut vorsorgt und plant, kann auch diesen Lebensschritt mit einem gesunden Lächeln genießen.

Ist ein eigenes Baby geplant, sollten Sie noch vor einer Schwangerschaft erkrankte Zähne und Ihr Zahnfleisch untersuchen und behandeln lassen. Eine optimale Mundgesundheit verringert das Risiko von Komplikationen wie einer Frühgeburt oder einem niedrigen Geburtsgewicht. Um das Risiko einer Zahn- oder Zahnfleischerkrankung gering zu halten und später Ihr Baby vor der Ansteckung mit Karies zu schützen, kann Ihnen Ihr Zahnarzt spezielle Prophylaxemaßnahmen empfehlen.

21

### *Schwangere sind anfälliger für Karies*

Während der Schwangerschaft sind werdende Mütter besonders anfällig für Karies und Zahnfleischerkrankungen (Parodontitis). Das ist größtenteils auf die Hormonumstellung zurückzuführen. Während der Schwangerschaft ist deshalb eine besonders intensive Mundhygiene erforderlich.

### *Ein Zahnarztbesuch ist Pflicht*

Sprechen Sie beim nächsten Zahnarztbesuch über Ihren Kinderwunsch, so dass bevorstehende Behandlungen begonnen und möglichst noch vor dem Beginn der Schwangerschaft abgeschlossen werden.

### *Gesunde Zähne – ein Leben lang*

Auch ohne Kinderwunsch sorgen Sie mit einem regelmäßigen Zahnarztbesuch für Ihre Gesundheit, beugen Folgeerkrankungen vor und fühlen sich wohl. Informationen zu Folgeerkrankungen und Auswirkungen von Zahngesundheit auf das Allgemeinwohl bekommen Sie von Ihrem Zahnarzt.



# Green Wedding – nachhaltig Hochzeit feiern

**M**anch einer nimmt es mit dem Umweltschutz nicht ganz so genau, wenn es um die eigene Hochzeit geht. Schließlich soll es ja ein einmaliges Ereignis sein. Für andere muss alles ökologisch verträglich und nachhaltig sein, schließlich ist die Hochzeit auch der erste Schritt Richtung Zukunft. Das „Ja“ ist dann nicht nur ein Ja zum Partner oder zur Partnerin, sondern auch ein Ja zu einer Grundeinstellung, die das gemeinsame Leben prägt.



Foto: © AdobeStock\_ArtSya

Natürlichkeit liegt im Trend und ist deshalb ein ideales Hochzeitsmotto. Ob man nur teilweise nachhaltig plant oder „Green Wedding“ wie einen roten Faden durch das Hochzeitskonzept ziehen will, hier ein paar Tipps, die leicht umzusetzen sind:

## 1. Hochzeitslocation

Viele Bio-Hotels, Biohöfe oder Bio-Restaurants bieten einen Hochzeitsservice an. Wer eine Hochzeit im Freien plant, sollte für den Schlechtwetterfall eine Ausweichmöglichkeit haben, um nicht auf ein Plastikzelt und stromfressende Heizpilze angewiesen zu sein. Wer keine Location findet, die sich „bio“ auf die Fahnen geschrieben hat, kann dennoch Nachhaltigkeit in die Location-Wahl einfließen lassen. Möglichkeiten gibt es viele. Wer etwa die Trauung in der näheren Umgebung stattfinden lässt, aus der die meisten Gäste kommen, kann für einen geringeren CO<sub>2</sub>-Ausstoß bei der Anreise sorgen. Wenn Zeremonie und Hochzeitsfeier nicht am gleichen Ort stattfinden, ist ein Shuttle-Service in einem Elektrobus eine gute Möglichkeit, die Gäste von A nach B zu bringen.

## 2. Speisen und Getränke

Wer bei Essen und Getränken Wert auf Nachhaltigkeit legt, ist mit saisonalen und regionalen Produkten gut beraten. Bio-Restaurants erfüllen dieses Kriterium meist. Je nach Absprache ist es auch möglich, Teile des Einkaufs – zum Beispiel eines guten Bioweins – selbst zu übernehmen. Es besteht auch die Möglichkeit, sich auf nur ein Fleisch-Menü zu beschränken und Menü 2 und 3 vegetarisch oder vegan zu wählen. Ebenso kann die Hochzeitstorte mit regionalen Produkten zubereitet werden.

## 3. Hochzeitsdeko

Die Dekoration nicht komplett neu zu kaufen, hat mehrere Vorteile. Zum einen wird Deko von anderen Veranstaltungen nicht weggeworfen, zum anderen spart dieses Vorgehen Geld. Auf Hochzeitsbasaren oder in Hochzeitsgruppen in den sozialen Medien finden sich viele Artikel, die günstig weiterverkauft werden. Wer es individuell mag, kann aus Naturmaterialien wie Holz, Stein oder Muscheln Tischnummern, Namenskarten oder sonstige Tischdeko selber herstellen. Dabei helfen sicher gern die Trauzeugen, Nichten und Neffen. Getrocknete Blüten zum Streuen sind umweltfreundlich und wunderschön.

Eine Tischdeko mit Kerzen, ein paar saisonale Blumen und Vasen aus Altglas sind eine schöne Alternative zu Glitzer und Streudeko aus Plastik. Und zudem viel nachhaltiger, weil die Blumen samt Vasen gleichzeitig noch ein individuelles Gastgeschenk und sogar ein Ersatz für das Namenskärtchen sein können.

## 4. Eheringe

Eheringe kann man aus fair gehandeltem oder recyceltem Gold schmieden lassen. Bei manchen Brautpaaren besteht auch die Möglichkeit, die alten Eheringe der Groß- oder Urgroßeltern einzuschmelzen und beim Goldschmied neu herstellen zu lassen. Das hat nicht nur einen ökologischen, sondern auch einen symbolischen und emotionalen Wert.

Wer auf Schmucksteine wie Diamanten verzichtet, setzt ein zusätzliches Statement. Denn man kann nie wissen, ob es sich um Blutdiamanten handelt, mit denen Bürgerkriege finanziert werden.

## 5. Hochzeitsreise

Auch die Flitterwochen können nachhaltig gestaltet werden. Eine Zugreise in ein Bio-Hotel in den Bergen bietet mindestens so viel Entspannung wie ein Aufenthalt in einem All-Inclusive-Hotel in der Karibik.

Grundsätzlich gilt: Es muss nicht alles perfekt sein. Es muss auch nicht alles nachhaltig sein. Bewusste Entscheidungen sind gefragt. Wer hier den Stress reduziert und ein paar Ideen umsetzt, hat schon viel für eine nachhaltige Feier getan und kann den großen Tag mit einem guten Gefühl genießen.



Foto: © AdobeStock\_Arini



Foto: © AdobeStock\_bildschneeres



# Damit Sie sich nicht verstecken müssen

**N**ach der Trauung kommen Sie Ihren Gästen sehr nah. Hände werden geschüttelt und es wird mit herzlichen Umarmungen gratuliert. Dass Sie dabei nicht nur gut aussehen, sondern auch gut duften möchten, ist selbstverständlich. Doch gegen einen Geruch hilft das beste Parfüm nichts: Mundgeruch.

Es gibt viele Gründe, warum Menschen Mundgeruch haben können. Dazu zählen etwa unzureichende Mundhygiene, bestimmte Lebensmittel und Medikamente sowie medizinische Bedingungen. Rund ein Viertel aller Deutschen leidet unter Mundgeruch (Halitose). Das betrifft sowohl junge als auch ältere Menschen gleichermaßen. Man kann von einem Volksleiden sprechen. Trotzdem trauen sich viele nicht, das Thema anzusprechen.

## Tipps zur Vermeidung von Mundgeruch

Es gibt viele Schritte, die man unternehmen kann, um Mundgeruch zu vermeiden, wie regelmäßige Zahnpflege, Zungenreinigung, Vermeidung von bestimmten Lebensmitteln und Trinken von ausreichend Wasser. Der Zahnarzt ist der richtige Ansprechpartner, weil die Ursachen für Mundgeruch zu 90 % im Mund liegen. In den meisten Fällen sind Bakterien die Verursacher. Bakterien sind immer im Mund und wichtig für eine gesunde Mundflora. Nahrungsreste, die nicht regelmäßig und sorgfältig entfernt werden, sorgen für vermehrte Bakterienbildung.

## Behandlung von Mundgeruch

Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten für Mundgeruch, einschließlich Mundspülungen, Kaugummi und spezielle Zahnpflegeprodukte. Je besser die Mundhygiene, desto höher die Wahrscheinlichkeit für frischen Atem. Ein wichtiger Schritt ist das gründliche und regelmäßige Zähneputzen inklusive Reinigung der Zahnzwischenräume mit geeigneten Hilfsmitteln. Wenn Sie den Mund nach jedem Essen mit klarem Wasser ausspülen, neutralisieren Sie schädigende Säuren.

## Professionelle Zahnreinigung

Eine noch so gründliche Reinigung zu Hause ersetzt nicht den regelmäßigen Besuch beim Zahnarzt oder die professionelle Zahnreinigung. Um Folgeschäden zu vermeiden, ist eine professionelle Reinigung von einer geschulten Fachkraft zu empfehlen.

## Das führt zu Mundgeruch

**Mangelnde Mundhygiene:** Wenn man seine Zähne und Zunge nicht gründlich putzt, können sich Bakterien im Mund ansammeln und zu einem unangenehmen Geruch führen.

**Trockener Mund:** Ein trockener Mund kann durch Dehydration, bestimmte Medikamente oder medizinische Bedingungen wie das Sjögren-Syndrom verursacht werden. Wenn der Mund nicht genug Speichel produziert, können sich Bakterien und Gerüche im Mund ansammeln.

**Nahrungsmittel und Getränke:** Knoblauch, Zwiebeln, Kaffee, Alkohol und andere bestimmte Lebensmittel und Getränke können zu Mundgeruch führen.

**Medizinische Bedingungen:** Erkrankungen wie Magen-Darm-Infekte, Atemwegsinfektionen und Diabetes können zu Mundgeruch führen.

**Mundatmung:** Wenn man durch den Mund atmet, wird der Speichel im Mund reduziert, was zu einer Trockenheit im Mund und zu Geruch führen kann.

**Rauchen und Tabakkonsum:** Rauchen und Tabakkonsum können zu einer Austrocknung des Mundes und zu Mundgeruch führen.

Es ist wichtig zu beachten, dass Mundgeruch durch diese Faktoren verursacht werden kann. Eine gründliche Diagnose durch einen Zahnarzt oder Arzt ist notwendig, um die genaue Ursache von Mundgeruch zu bestimmen.

## 5 Tipps gegen Mundgeruch

- 1 Regelmäßige Zahnpflege:** Eine gute Mundhygiene mit regelmäßigem Zähneputzen und Zungenreinigung kann helfen, Bakterien und Gerüche im Mund zu reduzieren.
- 2 Mundspülungen:** Mundspülungen können helfen, Bakterien im Mund zu reduzieren und eine frische Atmung zu fördern. Es gibt Mundspülungen, die speziell für die Bekämpfung von Mundgeruch entwickelt wurden.
- 3 Vermeidung von bestimmten Lebensmitteln:** Bestimmte Lebensmittel und Getränke können zu Mundgeruch führen, insbesondere Knoblauch, Zwiebeln, Kaffee und Alkohol. Wenn möglich, sollte man diese Lebensmittel und Getränke vermeiden oder deren Konsum vor und während der Feier einschränken.
- 4 Hydratation:** Ausreichend Wasser zu trinken kann helfen, den Speichelfluss im Mund zu erhöhen und Bakterien zu reduzieren, die zu Mundgeruch führen können.
- 5 Tabakverzicht:** Rauchen und Tabakkonsum können nicht nur zu Mundgeruch führen, sondern auch andere gesundheitliche Probleme verursachen. Das Aufgeben des Tabakkonsums kann helfen, den Mundgeruch zu reduzieren.

**W**er seinen Gästen eine nette Kleinigkeit mitgeben will, sollte auf die Vorlieben der Gäste Rücksicht nehmen, etwas Persönliches vorbereiten, sich nicht zu viel Stress machen, etwas finden, das leicht transportiert werden kann und im Idealfall nicht viel Geld kostet. Als besonderes Highlight sollte es etwas Gesundes sein. Wer jetzt an einen grünen Apfel denkt, ist nicht weit von unserer Idee entfernt.

### Zutaten:

1 kg (tiefgekühlte) Himbeeren  
5 El flüssigen Waldhonig  
8 El Chiasamen

Einmachgläser, gern auch wiederverwendet,  
in kochendem Wasser sterilisiert

### Zubereitung:

Himbeeren und Honig in einem Kochtopf unter ständigem Rühren aufkochen, bis eine weichgekochte Masse entstanden ist (ca. 10 Minuten). Herd abschalten und die Chiasamen hineinrühren, ca. 15 Minuten quellen lassen. Die Marmelade in die vorbereiteten Gläser füllen und fest verschließen. Gläser auf den Kopf stellen und auskühlen lassen.

Wer möchte, kann die kleinen Geschenke noch mit einem personalisierten Etikett versehen und mit Stoffstückchen, Bändern, getrockneten Blumen oder Zeichnungen verzieren.

## Rezept Zuckerfreie Marmelade



Foto: © AdobeStock\_nastasenko



## Junggesellinnen- abschied mal anders

### Zähne im Fokus

Neben kosmetischen Gesichtsbearbeitungen, Friseurbesuch und Nagelstudio sollte auch eine Zahnprophylaxe oder ein Bleaching in Betracht gezogen werden. Schließlich fallen die Zähne bei jedem Lächeln auf und sollten deshalb regelmäßig richtig gepflegt werden.

Foto: © AdobeStock\_fizkes

**S**tatt Bauchladen und bedrucktem T-Shirt kann man einen Junggesellinnenabend auch gemeinsam für das absolute Wohlfühlprogramm nutzen. Ein guter Plan für einen Junggesellinnenabschied, der allen in guter Erinnerung bleibt! Zu einem Junggesellinnenabschied gehören traditionell eine Menge Alkohol, peinliche Spiele, lustige Outfits und natürlich der berühmte Bauchladen. Doch nicht jede Junggesellin will einen solchen Abschied von ihrem bisherigen Leben feiern. Der Junggesellinnenabschied kann auch zur Vorbereitung auf die Hochzeit, zur Entspannung oder einfach zum Genießen der gemeinsamen Zeit genutzt werden. Am schönsten ist es eben doch mit den besten Freundinnen.

Hier ein paar Ideen:

### Schönheitstag

Ob im Spa um die Ecke oder direkt zu Hause, wer mit Freundinnen ein Pflege- und Schönheitsprogramm von Kopf bis Fuß genießen möchte, hat eine Menge Spaß, verwöhnt sich und sieht danach frisch und munter aus. Gesichtsmasken, Duftkerzen, eine Schminkeberatung – erlaubt ist alles, was noch schöner macht und gefällt.

### Entspannung

Vielleicht eignet sich dafür eine kleine Auszeit, etwa ein Tag in einem Erlebnisbad oder einem Beauty-Spa, ein Besuch beim Masseur oder ein Wochenende in einem Wellnesshotel. Die Braut ist sicher sehr dankbar für ein paar Stunden, an denen sie den Hochzeitsstress vergessen und das Leben gemeinsam mit ihren Freundinnen genießen kann.

### Filmnacht oder Serienmarathon

Ein Abend mit den besten Freundinnen, leckeres Fingerfood und ein guter Film – ein Garant für einen wunderschönen Abend. Damit der Abend jedoch nicht zu einem „normalen“ Filmabend wird, kann ein Motto helfen. Schöne Tischdekoration, leckeres Essen, vielleicht noch ein kleines, persönliches Geschenk für die Junggesellin oder sogar passende Garderobe zum Film – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

### Bridal Shower Party

Bridal Shower wird der Junggesellinnenabschied in den USA und Kanada genannt. Er findet vorwiegend in den eigenen vier Wänden oder angemieteten Räumlichkeiten, wie beispielsweise einer Hotelsuite, statt. Im Internet finden sich dazu viele Ideen für Spiele, kleine Überraschungen und Dekoideen.

### Tipps für ein gepflegtes Lächeln

Bakterien und Beläge müssen weg. Grundsätzlich sollten Zähne und Zahnzwischenräume mindestens morgens und abends gründlich mit einer Zahnbürste gereinigt werden. Auch zwischendurch und nach dem Essen bietet es sich an, Nahrungsreste zeitnah zu entfernen. Nach sauren Speisen am besten mit dem Zähneputzen eine halbe Stunde warten. Säure, die die Zahnoberfläche angreift, sollte durch den Speichel verdünnt und neutralisiert sein. Wenn es morgens schnell gehen muss, kann es sinnvoll sein, lieber vor als unmittelbar nach dem Frühstück die Zähne zu putzen.



# Hochzeits- *Countdown*

50 49 48 47 46 45 44 43 42 41

40 39 38 37 36 35 34 33 32 31

30 29 28 27 26 25 24 23 22 21

20 19 18 17 16 15 14 13 12 11

10 9 8 7 6 Wir heiraten am:

5 4 3 2 1