

Lasst uns froh und munter sein und uns übers älter werden freuen!



Wir werden zweifelsohne älter, zumindest biologisch betrachtet. Aber auch mental? Womöglich kennen Sie die Antwort auf die Frage: Kommt ihr uns nächsten Monat besuchen? Die dann lautet: Können wir noch nicht sagen, wenn wir dann noch gesund sind und nichts dazwischen kommt. Oder: Wollt ihr mal die Küche erneuern? Antwort: Lohnt sich nicht mehr vor dem Altersheim. Reisen? Viel zu umständlich. Dies höre ich nicht etwa von Menschen, die vielleicht 80 sind, sondern von Menschen, die nicht mal pensioniert sind.

Zum Glück höre ich auch Geschichten wie jene der 94-jährigen Witwe, die noch ihr Haus umbaut und die Handwerker selbst instruiert. Vom 92-jährigen Mann, der noch ehrenamtlich überall engagiert ist oder vom Grossvater, der mit über 80 noch Berggipfel erklimmt trotz schmerzenden Beinen. Von der Grossmutter, die sich trotz Herzbeschwerden die Lebensfreude nicht nehmen lässt und erst recht aktiv bleibt. Die rüstige Dame,

die mit 75 noch an Vorlesungen an der Uni teilnimmt. Und dem pensionierten Ehepaar, das eine dreimonatige Indien-Rundreise geniesst.

Welche Geschichte wird die Ihre sein? Was unternehmen Sie bereits heute, damit Sie morgen dort sind, wo Sie sein wollen?

Heute bin ich mit meinen 45 Jahren nicht mehr ganz jung und doch liegen vielleicht nochmals 45 Jahre vor mir. Allerdings merke ich, wie sich die Gesprächsthemen bei meinen Gleichaltrigen langsam verändern. „Brauchst du auch schon eine Lesebrille?“ „Hast Du auch schon graue Haare?“ Dann folgen die schmerzhafteren Geschichten: „Ich vertragen keinen Rotwein mehr.“ „Mir tut die Hüfte weh.“ „Ich gehe nicht mehr auf die Skier, zu gefährlich.“ Und die Wechseljahre erst, ganz zu schweigen von der Midlifecrisis. „Mit dem Schlaf wird's auch nicht besser und ab sofort nehme ich eigene Kissen mit in den Urlaub. Wenn ich überhaupt noch wegfahre mit meinen

Laktose- und allen anderen Unverträglichkeiten.“

Das Leben ab 45 scheint die Wende zu sein. Wo vor kurzem noch alles locker und leicht war, wird jetzt plötzlich vieles schrecklich kompliziert. Verstehen Sie mich nicht falsch, ich weiss, wie komplex Wechseljahresbeschwerden ausfallen können. Ich weiss, dass es für eine gute Vitalität das richtige Kissen braucht. Und es ist elementar, dass man sich gesund ernährt. Nichtsdestotrotz verweigere ich solche Gespräche weitgehend. Denn was passiert?

Indem ich mich auf meine Beschwerden fokussiere, verstärke ich die Wahrnehmung auf diese. Wenn wir uns zunehmend auf die Schwachpunkte in unserem Leben konzentrieren, geben wir ihnen Macht. Und was macht das mit uns? Werden wir dadurch zufriedener? Vielleicht lassen sich meine Hüftschmerzen ein wenig ignorieren und ich laufe trotzdem zum Turm hoch? Das heisst nicht, dass ich diese leugnen muss.

Wahrnehmen ja. Annehmen ja. Sie sind schliesslich da. Aber ihnen viel Aufmerksamkeit geben, das nein. Damit tue ich mir und meinem Umfeld keinen Gefallen. Denn genau das macht mich dann alt, unbeweglich, unzufrieden.

Im Gegensatz dazu kann ich meinen Blick auf das richten, was mir gut tut. Was kann ich tun, um mich geistig und körperlich fit zu halten? Sudokus und Kreuzworträtsel allein reichen vermutlich nicht für ein erfülltes Leben. Wir können uns immer neu fordern, so bleibt unser Hirn und unser Körper aktiv. Neue Dinge lernen, neue Dinge tun, neugierig bleiben. Das Gehirn verändert sich andauernd, aber nur, wenn wir uns

verändern. Wenn wir das Gefühl haben, nun alt genug zu sein, um alles so zu belassen wie es ist, dann erst kommt Stillstand und mit Stillstand auch der Rückschritt.

Also schreiten wir auch im fortgeschrittenen Alter mutig fort, indem wir die Treppe statt den Aufzug nehmen, ohne Kissen in den Urlaub fahren und unsere Lesebrille liebevoll Wellnessbrille nennen. Nicht verdrängen, sondern akzeptieren, aber sich nicht zu sehr damit beschäftigen. Man ist nicht nur so alt wie man sich fühlt, sondern so alt, wie man sich denkt. Oder ganz nach Emile Coué: „Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.“ Danke für Ihre Aufmerksamkeit! ■

Kontakt



BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar

BB SELFMANAGEMENT Tel. +41 79 633 98 75
Barbara Brezovar Capobianco info@bb-selfmanagement.ch
CH-9512 Rosrüti (Wil SG) www.bb-selfmanagement.ch

SnowDent 2016 – jetzt mit Workshops

Fortbildung mit legendären Diskussionen.

Vom 31. März bis 2. April findet bereits zum 6. Mal das SnowDent Meeting im Suvretta House in St. Moritz statt. Die Veranstalter Dr. Ueli Grunder und Dr. Claude Andreoni bieten erneut ein Programm mit Top-Referenten. Neben exzellenten Vorträgen dürfen sich die Teilnehmer auf angeregte Diskussionen freuen.

Es freut uns sehr, dass sich die Initianten Dr. Ueli Grunder und Dr. Claude Andreoni für ein Interview zur Verfügung gestellt haben.

ZZS: Wie kamen Sie eigentlich auf die Idee, gemeinsam eine Fortbildung zu initiieren?

Dr. Grunder: Claude und ich haben im gleichen Jahr in Zürich Zahnmedizin studiert, zusammen haben wir aufs Staatsexamen gelernt und anschliessend einige Jahre in der Kronen-Brücken-Abteilung von Prof. Schärer miteinander verbracht. Nach der Assistenzzeit haben wir uns jedoch aus den Augen verloren. Erst als wir gemeinsam für die European Academy of Esthetic Dentistry einen Kongress im Suvretta-House in St. Moritz organisieren durften, trafen wir uns wieder. Der Kongress war ein grosser Erfolg und wir beschlossen für die Zukunft einen sich wiederholenden Kongress in



Dr. Claude Andreoni (links) und Dr. Ueli Grunder sind ein eingespieltes Team.

St. Moritz zu organisieren; so entstand nach kurzer Projektphase das SnowDent in Zusammenarbeit mit dem Quintessenz Verlag.

Welche Idee steckt im SnowDent?

Dr. Andreoni: Ueli und ich wollen mit dem SnowDent eine qualitativ hochstehende Fortbildung anbieten. Eine Fortbildung, die man nicht an jedem Kongress offeriert bekommt. Es sollen fachlich exzellente Referenten vor Ort sein, die sich mit interessanten Themen der ganzen Zahnmedizin im Detail auseinandersetzen, um sich dann einer

lebendigen Diskussion zu stellen. Wichtig für uns ist, dass die Referate in Deutsch gehalten werden und sich dadurch die Teilnehmer reger in ihrer Landessprache an den Diskussionen beteiligen können. Nur wenn miteinander diskutiert wird, können verschiedene Meinungen aufeinander treffen; und nur so können adäquate Lösungsansätze gemeinsam ausgearbeitet werden.

Warum haben Sie gerade das Hotel Suvretta als Kongressort ausgewählt?

Dr. Grunder: Das Hotel bietet eine



ausserordentlich gute Infrastruktur. Nicht nur die Kongressräumlichkeiten sind auf einem hohen Standard, sondern auch die Nähe zum Skigebiet macht diesen Standort sehr attraktiv. Der Nachmittag steht den Teilnehmern jeweils am Freitag und Samstag zum Skifahren zur Verfügung. In lockerer Atmosphäre können so alte Freundschaften gepflegt und neue geknüpft werden.

Was macht das SnowDent einmalig?

Dr. Andreoni: Für uns ist sehr wichtig, dass alle Referenten über die ganze Kongressdauer anwesend

sind und sich an allen Diskussionsrunden beteiligen. Der einzelne Teilnehmer soll sich als Teil der SnowDent-Familie fühlen, die in der Grösse überschaubar ist und zum Wohlfühlen – sowohl im fachlichen Teil wie auch bei den Social Events – einlädt.

Gibt es dieses Jahr Neuerungen?

Dr. Grunder: Zusätzlich zu den „alt bewährten Rosinen“, wie den legendären Diskussionen, dem Hüttenabend im El Paradiso mit Live-Musik etc., können nun am Donnerstagmorgen noch Workshops besucht werden. Dies ermöglicht den Teilnehmern in kleinen Gruppen gewisse Techniken zu verfeinern und zusätzliche Sicherheit für die Praxis zu gewinnen.

Wir bedanken uns ganz herzlich für das informative Interview und wünschen einen erfolgreichen Kongress. ■

Kontakt

Weitere Informationen und Online-Registrierung:
kongresse@quintessenz.de
www.quintessenz.de/snowdent