

## Nobody's perfect: Die fliegende Saftflasche

Der Tag hat perfekt begonnen. Ich überholte mich fast selbst, als ich motiviert zum Haus aus eilte, den ersten Kundentermin bereits vor Augen. Weil ich aber das neue Jahr mit gesunden Vorsätzen begonnen hatte, musste ich noch einen kurzen Umweg über die Küche machen. Kurz deshalb, weil ich dort nur noch in aller Eile meine Flasche Randensaft schnappen wollte, die mir durch die Saftwoche helfen sollte. Perfekt, alles wie es sein soll.

Bis dato habe ich nicht genau begriffen, warum es „Eile mit Weile“ heisst. Jetzt schon. In meiner Windeseile landete die Flasche mit dem dunkelroten Saft nämlich nicht wie vorgelesen in meiner Tasche, sondern entglitt meinen Händen, flog in hohem Bogen durch die Küche, schlug klirrend auf dem Steinboden auf, und die weisse Küche sah danach aus wie nach einem Massaker.

Ich wusste nicht wie mir geschah, ich war fassungslos und die Küche ein

Desaster. Ganz zu schweigen davon, dass ich zum Termin zu spät kam. Aber: Ich schwankte NICHT zwischen Wut, Tränenausbruch oder Schuldzuweisungen an den harten Boden, noch verurteilte ich die Flasche, dass sie nicht aus PET war, noch mich selbst mit „Hätte ich doch...“. Ich habe nach dem ersten Schrecken lauthals gelacht, über mich, über die Situation, über das Leben, das mir unmissverständlich gezeigt hat: Nobody's perfect, ich am wenigsten.

Das Missgeschick ist nun mal passiert. Ich konnte es nicht mehr ändern. Ich konnte jedoch wählen, wie ich damit nun umgehe.

„Mut zur Unvollkommenheit. Mit Kollegen, Mitmenschen und mit sich selbst.“

Früher hätte ich mich geärgert. Sehr sogar. Doch seit ich den Leitspruch „Nicht ärgern, nur wundern“ verinnerlicht habe, bringen mich solche Unannehmlichkeiten nicht mehr aus der Fassung. Zudem heisst es: ICH ärgere mich. Ich selbst kann entscheiden, ob ich mich ärgern möchte oder nicht. Es sind nicht die Anderen, die mich ärgern können. Das habe ich inzwischen gelernt.

Deshalb wünsche ich Mut zur Unvollkommenheit. Sei es im Umgang mit Kollegen, Mitmenschen und vor allem im Umgang mit sich selbst. Wie oft meinen Führungskräfte, sie müssten in allem perfekt sein. Dabei sind sie glaubwürdiger und viel sympathischer, wenn sie zu ihren Schwächen stehen können. Professionelles Verhalten ist nicht gleich perfektes Verhalten. Dies gilt es zu unterscheiden. Was ist schon perfekt? Die Antwort liegt im Auge des Betrachters und ist somit stark subjektiv gefärbt.

Genauso ist es durchaus professionell und zeugt vor Grösse, über sich selbst lachen zu können, statt sich selbst zu verurteilen. Das ist der beste Weg, dem Perfektionismus zu entfliehen. Perfektionisten leiden unter ständigem Druck, denn nichts ist gut genug. Auch andere sind in ihren Augen oft nicht gut genug. Das führt zu innerem und äusserem Stress und zu Konflikten. Wie der junge zielstrebige Assistent mit nachweislichen Bestleistungen, der sich und seiner Vorgesetzten nie die Bestnote geben würde, weil angeblich so perfekt niemand sein kann. Er lebt mit sich und seiner Chefin in stetiger Unzufriedenheit.

Wir dürfen uns durchaus die Bestnote verleihen, auch wenn wir nicht perfekt sind. Hohe Anforderungen treiben uns zu Höchstleistungen, aber zu hohe Anforderungen treiben uns möglicherweise in einen ungesunden Perfektionismus, eine der vielen Ursachen für Stress.

Auch wenn ich mich manchmal etwas ungeschickt und nicht wirklich perfekt verhalte, meine Freunde finden mich trotzdem noch ganz in Ordnung. So wie Mitarbeitende ihren Chef noch vorbildlicher finden, wenn nicht alles perfekt ist. Sie selbst entscheiden, wie viel Perfektion es sein darf – wählen Sie den Weg, der für Sie richtig ist. ■



### Kontakt



**BB SELFMANAGEMENT**  
Barbara Brezovar

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

## Dentalhygiene trotz erhöhter Zahnempfindlichkeit

Studie am Prophylaxe Zentrum Zürich zu Curolox Zahngel zeigt wirksame Schmerzreduktion.

Ein neues Zahngel schützt überempfindliche Patienten vor Schmerzen in der Dentalhygiene-Behandlung. Eine Studie unter der Leitung von Professor Ulrich P. Saxer zeigt, dass kurz vor der professionellen Zahnreinigung aufpoliertes Curodont D'Senz die Empfindlichkeit signifikant vermindert. Die enthaltene Curolox Technology bildet eine fest anhaftende Schutzbarriere.

Dentinhypersensibilität (DHS) kann als Folge freiliegender Dentintubuli an exponierten Zahnhälsen auftreten. Heiss-, Kalt-, Süss-Sauer- oder Berührungsschmerzen werden zur Pulpa weitergeleitet. Die Erkrankung betrifft bis zu ein Drittel der 20-40-Jährigen, mit steigender Tendenz. Abzugrenzen sind Zahnfrakturen und kariologisch oder endodontisch bedingte Schmerzen.<sup>1</sup> Beschwerden bereitet die DHS auch bei der Dentalhygiene-Behandlung. So können für den Patienten durch Zahnüberempfindlichkeit vor allem durch Ultraschall und kaltes Wasser starke Schmerzen auftreten. Diese machen die Belagsentfernung schwer erträglich oder sogar unmöglich. Dentalhygienikerinnen arbeiten in diesen Fällen mit schonend eingestellten Ultraschallgeräten, weichen Polierern und gering abrasiven Pasten. Dennoch vermeiden betroffene Patienten häufig die Dentalhygiene.

### Zürcher Studie

Am Prophylaxe Zentrum Zürich wurde eine Studie zur Anwendung des Zahn-

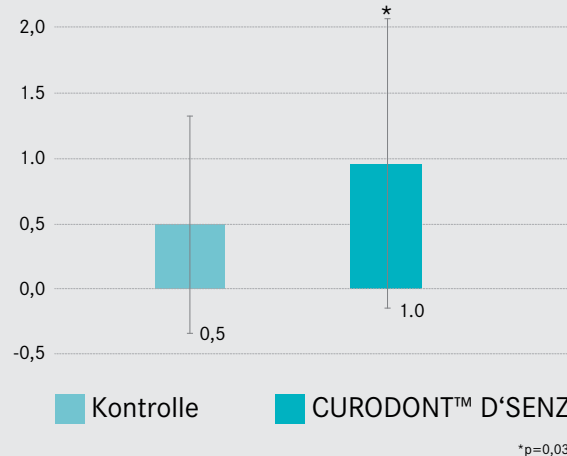


Abb. 1: Überempfindliche Patienten empfanden die Dentalhygiene als signifikant angenehmer, wenn zuvor das Zahngel Curodont D'Senz aufpoliert wurde (Studie am Prophylaxe Zentrum Zürich, Studienleitung: Professor Ulrich Saxer)

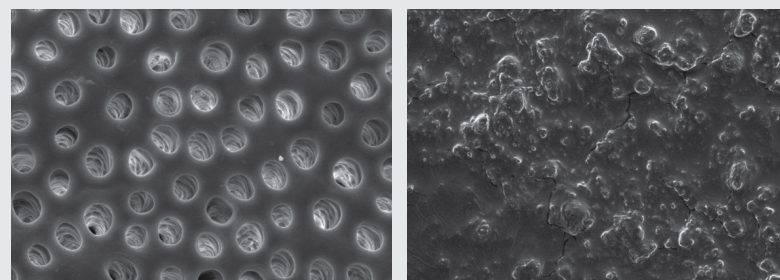


Abb. 3a und 3b: Exponiertes Dentin mit offenen Tubuli (links), stabile Schutzbarriere nach einmaliger Anwendung von Curodont D'Senz (rechts) (REM-Aufnahmen 2000x: Queen Mary Hospital, London).

gels Curodont D'Senz (credentis ag, Windisch, Schweiz) bei 70 Patienten mit DHS vor der professionellen Zahnreinigung durchgeführt. Testprobanden empfanden die Dentalhygiene bei vorangehendem Aufpolieren von Curodont D'Senz (n=35) als signifikant an-

genehmer als Kontrollprobanden (fluoridhaltige Zahncreme, n=35) (Abb. 1). Bei Patienten einer Untergruppe mit thermischer Überempfindlichkeit zeigte die Testgruppe einen signifikant grösseren Rückgang der Schmerzempfindlichkeit im Vergleich zur Kontrolle. Die

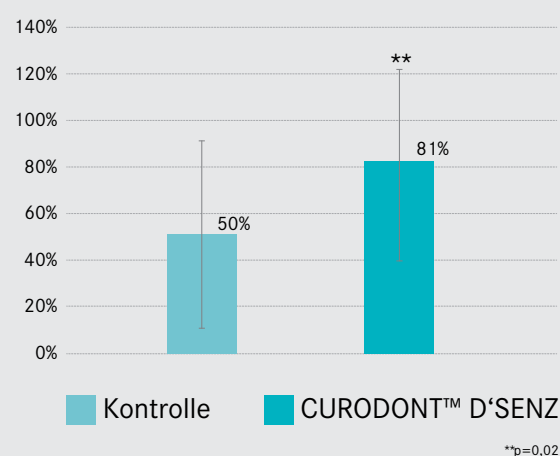


Abb. 2: Bei 81 Prozent der Patienten mit thermischer Überempfindlichkeit ging die Schmerzempfindlichkeit in der Testgruppe zurück, gegenüber 50 Prozent in der Kontrollgruppe

Bewertung erfolgte hier durch die untersuchenden Zahnärzte. Mehr als 80 Prozent der thermisch überempfindlichen Probanden zeigten eine verminderte Schmerzempfindlichkeit (Abb. 2). Die Zürcher Studie wurde mit zufälliger Zuordnung der Patienten zu Test und Kontrolle (randomisiert), kontrollierter Patientenauswahl (Schmerzsymptomatik: Grad >4 auf einer Skala von 0-8) und doppelter Verblindung durchgeführt. Letzteres bedeutet, dass weder Patienten noch der Assessor über die Gruppenzugehörigkeit (Test oder Kontrolle) orientiert waren.

### Eigenschaften - Anwendung

Das neue Zahngel wurde aufgrund zahlreicher Rückmeldungen entwickelt, dass Curodont Protect, aufgetragen vor

der professionellen Zahnreinigung, zu einer angenehmeren und mit weniger Schmerzen verbundenen Behandlung führt. Grundlage für beide Produkte ist die patentierte Curolox Technologie. Sie basiert auf sich selbst organisierenden Molekülen, die eine dreidimensionale Matrix bilden. Curodont D'Senz wird vor Beginn der Dentalhygiene mit einem weichen Silikonpolierer aufgetragen.

Aufgrund seiner hohen Affinität zu Hydroxylapatit haftet das Gel hervorragend auf der Zahnoberfläche. Durch diese Schutzbarriere werden die Dentintubuli effektiv verschlossen (Abb. 3a und 3b). Nach ein bis zwei Minuten beginnt die schonende Belagsentfernung. Anschliessend kann der Rest des Tubeninhalts und bei Bedarf weitere Tuben zuhause vom Patienten – einmal oder auch mehrmals täglich – mit dem Finger auf die empfindlichen Zahnhalsbereiche massiert werden. ■

### Literaturhinweise:

1 Brodowski D, Imfeld T. Dentinüberempfindlichkeit – eine Übersicht. Schweiz Monatsschr Zahnmed 2003; 113(1): 49-53

### Kontakt

**credentis ag**  
CH-5210 Windisch  
Tel.: +41 56 560 20 44  
info@credentis.com  
www.credentis.com