

DENTAL TRIBUNE

The World's Dental Newspaper · Swiss Edition

No. 6/2011 · 8. Jahrgang · St. Gallen, 10. Juni 2011 · PVSt. 64494 · Einzelpreis: 5,20 CHF



Ästhetische Highlights in Montreux

Beim 5th Swiss Symposium referierte auf Einladung von Dr. Dietschi die Keramik- und Kompositelite am Genfersee. Teil 1

► Seiten 2–3



„Backward planning“

Welche Vorteile das „umgekehrte“ Denken dem Zahnarzt und Zahntechniker bringt, erläutert Martin Steiner von CAMLOG in einem Interview.

► Seite 8



Der natürliche Frontzahn

Frontzähne perfekt zu restaurieren fordert den Anwender und das Material. G. Krastl und H. Hecker von der UZM Basel zeigen wie's geht.

► Seite 25

125 Jahre SSO Jubiläumskongress in Luzern

Mit einem Blick zurück und nach vorne betrachteten 1'400 Teilnehmer die Geschichte des Berufsstandes.

Innovation in der Zahnmedizin war das Leitthema vom 26. bis 28. Mai im KKL. Über 20 Redner sprachen über die Aspekte der Zahnmedizin, deren Randgebiete und über Fachbereiche, mit denen Wechselwirkungen bestehen.

Die Stadt Luzern, der See, das KKL boten zum dritten Mal den Rahmen für einen SSO-Kongress. Die Atmosphäre im Konzertsaal ist einfach unvergleichlich und die Industrie fand im Luzerner Saal Raum für ihre Ausstellung.

Die Grussworte zum Jubiläumskongress sprachen: SSO-Präsident François Keller, Nationalratspräsident Jean-René Germanier, Guido Graf, Regierungsrat und Gesundheitsdirektor Kt. Luzern, und Dr. Karl-



Festakt 125 Jahre SSO im Konzertsaal des KKL Luzern



Heinz Sundmacher, Präsident Freier Verband Deutscher Zahnärzte.

Die Festvorträge hielten der Lausanner Medizinhistoriker Prof. Vincent Barras über die lange Geschichte der Anerkennung des Zahnarztberufes und die ETH-Professorin Viola Vogel über „Nanomedizin, die zweite Welle erkenntnisgetriebener Innovationen“.

Die Chamber Solists Lucerne sorgten für die feinen Zwischentöne. Dr. Jürg Eppenberger, Präsident des lokalen OK's moderierte und überreichte die Gastgeschenke aus dem Weinberg des Nationalratspräsidenten.

Über die Referate berichtet Roman Wieland in *Dental Tribune* Nr. 7+8 vom 8. Juli 2011. [DT](#)

Ehrenprofessur für Prof. Dr. Daniel Buser

Auszeichnung der Zahnmedizinischen Fakultät der Universität Buenos Aires.



Prof. Dr. Daniel Buser, geschäftsführender Direktor der Zahnmedizinischen Kliniken der Universität Bern (ZMK), erhielt jüngst die Honorarprofessur für seine Verdienste im Bereich der experimentellen und klinischen Forschung in der zahnärztlichen Implantologie.

Nebenseiner Tätigkeit an der Uni Bern agiert er als amtierender Präsident des ITI – International Team für Implantology, eine führende wissenschaftliche Organisation auf dem Gebiet der dentalen Implantologie, die sich der Förderung von evidenzbasierter Forschung und Ausbildung verschrieben hat.

Er ist Autor und Co-Autor von über 200 Publikationen und Buchkapiteln sowie eine der treibenden



Prof. Dr. Daniel Buser, ZMK Bern

Foto: ITI

Kräfte hinter der äusserst erfolgreichen ITI Treatment Guide-Buchreihe.

Buser studierte und doktorierte an der Universität Bern. Von 1989 bis 1991 arbeitete er in der Forschung an der Harvard School of Dental Medicine in Boston, USA. 1995 verbrachte er ein Sabbatical am Baylor College of Dentistry in Dallas, USA, und von 2007 bis 2008 an der Universität von Melbourne, Australien. Seine wissenschaftlichen Interessen liegen auf dem Gebiet der Gewebeintegration von Dentalimplantaten, der Knochen-Implantat-Verbindung, Guided Bone Regeneration, Knochenerersatz und sowie Langzeitstudien zu Dentalimplantaten.

Neben seiner Tätigkeit beim ITI war Buser Präsident der EAO (European Association for Osseointegration) von 1996 bis 1997, Präsident der

Schweizerischen Gesellschaft für orale Implantologie von 1999 bis 2002 sowie Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Oralchirurgie und Stomatologie von 2002 bis 2007. Zudem ist er momentan Präsident der Schweizerischen Implantat-Stiftung und ein Vorstandsmitglied der Osteology Foundation. [DT](#)

Diese Ausgabe enthält die **Leserumfrage 2011** und in Teilaufgaben **Beilagen der Firmen abc dental ag und Healthco Breitschmid AG**. Wir bitten unsere Leserinnen und Leser um freundliche Beachtung. Vielen Dank.

Weil das **Konzept** stimmt ...



DemaDent.

044 838 65 65



Editorial

Sagen Sie Ihre Meinung!

Sie als Leserin und Leser stehen im Mittelpunkt, deshalb bitten wir Sie alle zwei Jahre um Ihre Meinung. Gefällt Ihnen *Dental Tribune*? Das Echo der letzten Umfrage war positiv. Das Medienumfeld wandelt sich: Neue Zeitschriften wurden lanciert und mit [zwp-online.ch](#) steht Ihnen das grösste deutschsprachige Nachrichten- und Informationsportal mit eigener Schweizer Seite offen. Wir ermuntern Sie, den Fragebogen (dieser Ausgabe beigelegt) gleich auszufüllen und zu retournieren. Ihr Lohn: ein Gratis-Abo eines Fachmagazins Ihrer Wahl. Zusätzlich verlosen wir unter den Einsendern Preise im Wert von etwa 3'000 Franken. Alles Weitere auf Seite 4. Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Antworten.

Ihr
Johannes Eschmann
Chefredaktor

ANZEIGE

Aktuell



Scans weltweit



Testen Sie selbst! Am 22.6.2011 um 18.30 Uhr in Solothurn

Lava C.O.S.

- unvergleichbar schmaler Kamerakopf → einfache Abdrücke auch im molaren Bereich
- 3D Filmverfahren statt Einzelbilder → höchste Präzision der Restauration

Melden Sie sich zu einem unserer Events an:
[www.lava-cos.ch](#) Telefon 044 724 93 46

3M ESPE

Ästhetische Highlights in Montreux

Dr. Didier Dietschi, Genf, organisierte das 5th Swiss Symposium on Esthetic Dentistry und bewies schon mit der Auswahl des Ortes seinen Sinn für Ästhetik.
Eine Zusammenfassung von Dr. Lothar Frank, Rapperswil. Teil 1

Vom 6. bis 7. Mai 2011 fand das 5th Swiss Symposium on Esthetic Dentistry in Montreux statt. Alle Vorträge wurden im Music & Convention Centre präsentiert.



Dr. Didier Dietschi, Genf

Seinen ersten Referenten stellte Dr. Didier Dietschi als besten ihm bekannten Keramiker vor:

Es handelt sich dabei um Prof. Daniel Edelhoff, derzeit an der frisch für Spitzenausbildung renovierten LMU in München. Mit seinem dreistündigen Vortrag über Vollkeramik „von A wie adhäsiv bis Z wie Zirkonia“ referierte er mit Dr. Iñaki Gamborena am längsten. Die Eingangsfrage nach dem „Warum für Vollkeramik“ begründet Edelhoff nicht nur erwartungsgemäss mit der besseren Ästhetik, sondern auch mit dem mittlerweile unakzeptablen Goldpreis. Weiter argumentiert er mit minimalinvasiver Präparation, nicht selten der Vermeidung endodontaler Behandlung (zur Retentionsgewinn-

gibt selbst aber kein Schimmern ins Zahnfleisch ab. Nur Glaskeramiken vermögen ein möglichst naturgetreues Lichtspiel zu entfalten. Es gilt: je kristalliner die Keramik, desto höher die Festigkeit, aber auch geringer die Lichtdurchlässigkeit. Durch die Weiterentwicklung der Glaskeramik Empress (II) liess sich jedoch mithilfe von Lithiumdisilikat die Festigkeit der Keramik erhöhen, das Produkt e.max wurde geboren. Damit konnte laut Edelhoff ein ideales Material in die Zahnmedizin Einzug halten, da es sehr nahe an den physikalischen Werten von Zahnschmelz liegt. Zirkon pur kann zwar auch bemalt werden, doch die Festigkeit von 1'000 N (bis 9'000 N!) ist weit zu hoch und belastet damit den antagonistischen Zahn zu



Prof. Daniel Edelhoff, Ludwig-Maximilians-Universität München, Deutschland

sehr. Und trotz der Festigkeit ist auch Zirkon zu brechen. Zwar ist ein „eigener Reparaturmechanismus“ des Zirkondioxids durch die Fähigkeit sich

passiven Sitz verwirklicht oder beige-schraubten Abutments Spannungsspitzen nicht vermeidet, wird Misserfolg ernten. Korrekte Einsetz- bzw. Klebprotokolle sind unverzichtbar, Friktion wird durch Klebekräfte ersetzt. Konventionelle Zementierung ist zwar auch bei Vollkeramiken kein Fehler, doch er mahnt spätestens ab einer Konizität der Präparation von > 6° zu kleben.

Biologische Prinzipien und ästhetische Faktoren

Doch getreu einem Ästhetiksymposium konnte Edelhoff weiter Prinzipien ästhetischer Ergebnisse erläutern: Biologische Prinzipien und ästhetische Faktoren greifen für ihn ineinander. So belegte er dies mit beeindruckenden Fällen, wie etwa Abrasionsgebissen oder Amelogenesis imperfecta: Patienten suchten ihn vornehmlich mit dem Anliegen auf, ihre Zähne verschönern zu lassen und stellten in ihrer Argumentation hinten an, dass es zu Irritationen und Schmerzen käme. Es ist also im Sinne des Patienten nicht das Hauptanliegen, phonetische, ästhetische und mastikatorische Probleme anzugehen, sondern die Ästhetik.

Edelhoff führte seinen brillanten und praxisnahen Vortrag mit überzeugenden Bildern, wertvollen Tipps fort und erläuterte detailliert seine Arbeitsweise: metallische Stiftaufbauten werden entweder entfernt und durch Glasfaserstifte und Kompositaufbauten ersetzt oder durch opaken Lack farblich neutralisiert. Verfärbte Stümpfe bleicht Edelhoff, um auch den violetten Schimmer der Gingiva zu unterbinden. Lässt sich mit solchen Mitteln keine Zahnfarbe erreichen, bleibt nichts anderes, als deckende Zirkongerüste zu verwenden. Bei dieser Betrachtung sprach Edelhoff ein weiteres wichtiges Kriterium für eine natürliche Restauration an: Nicht nur Transluzenz (Glaskeramik, Zahnschmelz), auch Fluoreszenz spielt eine wichtige Rolle; das Dentin eines natürlichen Zahnes vermag zu fluoreszieren. Dieser Effekt wird von Proteinen im Dentin erzeugt und lässt sich bisher im Labor nicht nachahmen. Edelhoff arbeitet daran, dies zu ändern. Wie er in seinen Ausblicken in die Zukunft noch erläuterte, soll dies dadurch geschehen: ein Zirkongerüst wird mit einer Presskeramik verblendet, die mit einem Extra-Brand und einer besonderen Keramik aufgeschmolzen wird. Dadurch werden laut ersten Versuchsergebnissen mehrere Fliegen mit einer Klappe geschlagen: das Material für die Verblendung wird stabiler, im Effekt natürlicher und es kann eine Grenzschicht produziert werden, die fluoreszierend wirkt.

Verlust und Ersatz verlorener Zahnhartsubstanz

Laut Studien liegt der „normale“, durchschnittliche Verlust durch Abrasion bei 29 µm für Molaren und 15 µm für Prämolaren. Als Risikofak-

tor wird die palatinale Abrasion angesehen. Edelhoff geht in seinen präsentierten Fällen immer denselben Weg: mithilfe von Situationsmodellen wird ein Wax-up erstellt, ein Mock-up gemacht und mit diesem Provisorium das gewünschte Ziel ausgetestet: Form, Aussehen und Funktion bzw. die meist notwendige Bisshebung. Edelhoff spricht dabei betont von der Rekonstruktion der Bisshöhe, also einer Rückführung zur ursprünglichen, was seiner Erfahrung keine neuromuskulären Probleme mit sich bringt.

Man konnte bei den präsentierten Fällen schön miterleben, woher neuerliche Begriffe wie full veneer oder 360°-Veneer stammen. Was im ersten Moment anskater- oder snowboard-Tricks erinnert und gerne bergwöhnt oder belächelt wird, hat aber doch seine Berechtigung. Die Begriffe sind mit der Substanzschonung im Vergleich zur Krone zu erklären und gipfeln im 360°-Veneer, das eine Mindestmaterialstärke von



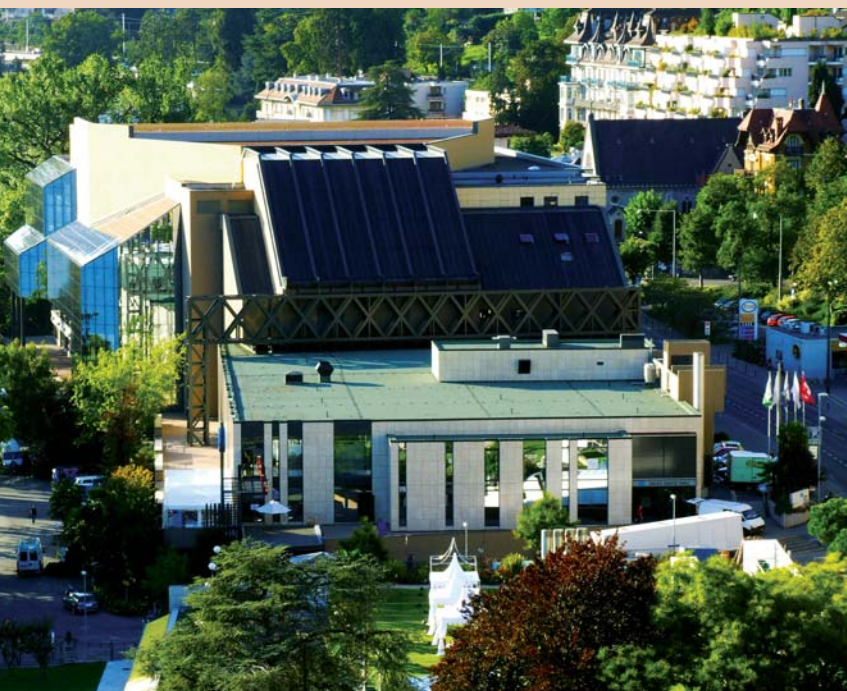
Dr. Iñaki Gamborena, San Sebastian, Spanien

nur einem 1/5 Millimeter hat. Damit lässt sich also im Idealfall eine „künstliche, transluzente Schmelzkappe“, beispielsweise über einen Zapfenzahn kleben, ohne vorher zu präparieren. Auch im Seitenzahnbereich lässt sich ohne Präparation abradierter oder erodierter Schmelz in Form von table tops wieder aufbauen. Eine Variation dessen, wenn zusätzlich zum Ersatz von Hartsubstanz die Farbe des Zahnes geändert werden muss, sieht Edelhoff im Veneer-Onlay. Dies soll heissen, das table top wird schmelzbegrenzt leicht gefasst, um letztlich keinen abrupten Farbunterschied zwischen Restauration und Zahn zu haben.

Kommunikation mit dem Zahntechniker

Als unverzichtbar sieht Edelhoff die (gemeinsame) Planung am Modell, verbunden mit Wax-up und Mock-up, die über Materialauswahl und somit Präparationsform ent-

scheidet. Er legt Wert auf Eckzahnführung, moderaten horizontalen und vertikalen Überbiss und freedom in centric, um die Belastung der Restaurationen limitieren zu können. Avitale Zähne sollten nicht mit einer Press-



Montreux Convention Centre

nung) und der Möglichkeit, auf subgingivale Präparation zu verzichten.

„Bessere Ästhetik“?

Doch Vollkeramik ist nicht gleich Vollkeramik, und worauf beruht „bessere Ästhetik“? Das Metallgerüst kann Licht nicht reflektieren und schimmert dunkel durch das Zahnfleisch. Ähnlich verhält sich das Zirkon, es kann kein Licht reflektieren,

bei Stress von tetragonalen in monokline Kristalle zu verwandeln gegeben, dennoch geht dies mit einem erheblichen Stabilitätsverlust einher. Zur augenscheinlichen Prüfung empfiehlt er, eventuelle Risse bei der Gerüstanprobe mit der Blaulichtlampe sichtbar zu machen. Weiter argumentiert er mit der Anfälligkeit gegen Spannungen: wer Friktion bei Keramiken erzwingen will, also nicht

DENTAL TRIBUNE
The World's Dental Newspaper - Swiss Edition

IMPRESSUM

Erscheint im Verlag
Eschmann Medien AG
 Wiesentalstrasse 20/PF
 CH-9242 Oberuzwil
 Tel.: 071 951 99 04
 Fax: 071 951 99 06
 www.dental-tribune.ch

Verlagsleitung/Abonnements
 Susanne Eschmann
 s.eschmann@eschmann-medien.ch

Verkauf Anzeigen
 Michael Habermehl
 m.habermehl@eschmann-medien.ch

Koordination
 Noëlle Taudien
 n.taudien@eschmann-medien.ch

Chefredaktion
 Johannes Eschmann
 j.eschmann@eschmann-medien.ch

Redaktionsassistentz
 Jeannette Enders

Layout
 Matthias Abicht
 m.abicht@dental-tribune.com

Fachkorrektorat
 Ingrid und Hans Motschmann
 motschmann@oemus-media.de

Dental Tribune Swiss Edition erscheint in Lizenz und mit Genehmigung der Dental Tribune International GmbH. Dental Tribune ist eine Marke der Dental Tribune International GmbH. Die Zeitung und die enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Dental Tribune International GmbH unzulässig und strafbar.

Copyright
 Dental Tribune International GmbH

Jahresabonnement
 51,- CHF
 inkl. MwSt. und Versandkosten

Freie Mitarbeit
 Dr. med. dent. Frederic Hermann,
 Geprüfter Experte der Implantologie DGOI,
 Diplomate des ICOI
 Dr. med. dent. SSO
 Bendicht Scheidegger-Ziörjen
 med. dent. Roman Wieland

Medizinischer Berater:
 Dr. med. H. U. Jelitto

Über unverlangt eingesandte Manuskripte und Leserbriefe, Fotos und Zeichnungen freuen wir uns, können dafür aber dennoch keine Haftung übernehmen. Einsender erklären sich damit einverstanden, dass die Redaktion Leserbriefe kürzen darf, wenn dadurch deren Sinn nicht entstellt wird.

Die Beiträge in der Rubrik „Industry News“ basieren auf den Angaben der Hersteller. Für deren Inhalt kann keine Gewähr oder Haftung übernommen werden. Die Inhalte von Anzeigen oder gekennzeichneten Sonderteilen befinden sich ausserhalb der Verantwortung der Redaktion.

keramik versorgt werden, da die Langzeitergebnisse in Studien nicht überzeugen können (Verlust von 39% nach 13 Jahren). Bei umfangreichen Restaurationen lässt er das Mock-up für einen Testlauf von 8 bis 12 Wochen tragen. Wird eine totale Restauration in beiden Kiefern gemacht, so präpariert er am Morgen den 1. Quadranten, macht das Provisorium und präpariert am Nachmittag den 4. Quadranten. Am folgenden Tag folgen 2. und 3. Quadrant. So ver-

liert er zu keinem Zeitpunkt die exakte Bisshöhe. Nach Evaluation des Testlaufes können Details noch geändert werden, bevor präpariert wird. Fotos von der Präparation müssen als Informationsquelle mit den Abdrücken ins Labor geschickt werden, eventuell auch von der Gerüstprobe (auch mit Blaulicht zur Beurteilung von Transparenz und Fluoreszenz der individuellen Situation).

Liegt das fertige Werkstück vor, probiert Edelhoff die Restauration mit Bissmaterial ein, passt Okklusion

an und poliert oder gibt die Restauration nochmals zurück ins Labor, um das Risiko von Materialschwächung wegen Beschleifens zu vermeiden. Besteht der präparierte Stumpf teils aus Komposit, rät Edelhoff zum „diagnostischen Ätzen“ für 15 Sekunden, um besser sehen und entscheiden zu können, ob er mit Bonding und Silan für den Kompositanteil im Stumpf arbeiten muss. Vorsicht ist aber geboten, da Silan die Haftung des Dentinhaftvermittlers herabsetzt! Edelhoff setzt mit Variolink oder Panavia 2.0 ein.

Komplikationen

Bei Schäden rät Edelhoff grundsätzlich zur Reparatur, nicht zur Erneuerung der Restauration. Auf Implantaten ist Zirkon im Vergleich zu Metallkeramik schlechter, er selbst setzt nur bei grossen Implantatdurchmessern Zirkonabutments ein und sieht in der CAD/CAM-Technik Genauigkeit, Kostenreduzierung und durch die Software eine Kontrollfunktion, die automatisch im Ablauf integriert ist.

In München ist derzeit ein

„CAD/CAM-Führerschein“ im Kursangebot.

In der Zukunft glaubt Edelhoff, dass auch eine 3-D-Erfassung der biometrischen Daten des Patientengesichtes in die Zahnmedizin einfließen wird. Damit schloss Edelhoff seinen interessanten und modernen Vortrag und war sich Applaus und Dankbarkeit des Auditoriums gewiss. **DT**

Teil 2 lesen Sie in der Juli-Ausgabe 7+8/2011.

Schichten und Modellieren noch nie so einfach

Mit dem Einzug der Nanofüller-Technologie hat sich die Struktur moderner Komposite verändert. Die Verbesserung von Materialeigenschaften einerseits – wie zum Beispiel die Minimierung des Polymerisationsschrumpfs – hat andererseits gleichzeitig zu einer Zunahme von Viskosität und Trockenheit dieser Materialien ge-



Didier Dietschi

D.M.D., PhD, Privat-Dozent
Lehrbeauftragter der Universität Genf
Associate Professor –
CASE Western University (USA)
Spezialist SVPR –
Aktives Mitglied EAAD
1207 Genf
E-Mail: contact@genevasmilecenter.ch

führt. Diese wiederum resultieren in sensibleren und heikleren Verarbeitungseigenschaften moderner Komposite. Der Einsatz des „Compothixo“ Schallinstruments erleichtert wesentlich das Schichten und Modellieren von modernen Kompositen. Dank der Auswahl verschiedener Arbeitsenden erweist sich das Instrument sowohl für Front- und Seitenzahnrestorationen als bestens geeignet bzw. arbeitserleichternd.

Komposit Schichten und Modellieren war noch nie so einfach!

Compothixo™ – das Modellierinstrument mit schwingenden Arbeitsenden.



Compothixo™ ist ein einzigartiges Modellier Instrument für Komposite. Dank der Schwingung der Arbeitsenden von 100 Hertz ermöglicht Compothixo™ einfach kontrolliertes Schichten und Modellieren von direkten Kompositrestaurationen bis zur finalen Formgebung. Vier verschiedene Standard Modellier Aufsätze stehen zur Auswahl. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.kerrdental.eu oder **00800 41 05 05 05**.

Premiere an der Uni Genf: Gemeinsam Patienten helfen

Für die beste Teamarbeit zwischen Studentinnen und Studenten der Zahnmedizin und der Dentalhygieneschule stiftete GABA die Preise.

Teamarbeit ist unerlässlich, wollen Zahnärzte bzw. Zahnärztinnen und Dentalhygienikerinnen zum Wohle der Patienten das Beste erreichen. Um die Zusammenarbeit angehender Zahnärzte und Zahnärztinnen auf der einen und Dentalhygienikerinnen auf der anderen Seite zu fördern, startete an der Universität Genf ein neues Projekt.

Prof. Dr. Ivo Krejci, Vorsteher der Division für Kariologie und Endodontologie und Präsident der Ecole de Médecine Dentaire, und die Direktorin der DH-Schule Genf, Antonella Furlanetto, riefen einen Wettbewerb mit einem neuen Ansatz ins Leben: Teams, die jeweils aus einem Student/-in der Zahnmedizin und einer Dentalhygienikerin bestehen, behandelten gemeinsam einen Patienten von A bis Z

und präsentierten anschliessend ihren Fall.

Für die besten Fallpräsentationen gab es Preisgelder in Höhe von 500, 300 und 200 Franken, gestiftet von der GABA International AG. 21 Teams beteiligten sich an dieser ersten Veranstaltung. Die Preisverleihung für diesen „GABA Young Dental Hygienist – Dentist Teamwork Award“ fand an der Zahnklinik der Universität Genf statt.

Folgende Teams freuten sich über die Preisgelder und ihre Siegerurkunden:



Die glücklichen Gewinner des ersten „GABA Young Dental Hygienist – Dentist Teamwork Awards“ mit Vertretern des Ausbildungsteams (v.l.n.r.): Romaine De Kalbermatten, Julien Crettenand, Christian Baumgartner, Laurent Daeniker, Davide Scalise, Ivo Krejci Céline Thurre, Aurélie Schmidt, Antonella Furlanetto, Marie-Jeanne Bitter, Marisa Novell, Monique Juillerat und Güler Kevser.

- **Platz 1:**
Davide Scalise und Céline Thurre
- **Platz 2:**
Christian Baumgartner und Romaine De Kalbermatten
- **Platz 3 ex aequo:**
Marie-Jeanne Bitter und Güler Kevser bzw. Julien Crettenand und Aurélie Schmidt

„Als Spezialist für Mund- und Zahnpflege unterstützen wir dieses Projekt gern“, erklärte Dr. Jan Massner, wissenschaftlicher Projektmanager bei Gaba. „Wir wünschen uns sehr, dass dieses Beispiel Schule macht und viele Nachahmer findet.“

Aufgrund des positiven Echos sowohl vonseiten der Studentinnen und Studenten als auch vom Lehrkörper der beiden Institutionen wird das interdisziplinäre Projekt im nächsten Jahr fortgesetzt werden. <http://smd.unige.ch/index.html>

Prof. Ivo Krejci

Université de Genève
Section de Médecine Dentaire
1205 Genève
ivo.krejci@unige.ch
<http://smd.unige.ch/index.html>

Dr. Jan Massner

Project Manager Scientific Affairs
GABA International AG
4106 Therwil
Tel.: 061 725 4545
jan_massner@gaba.com
www.gaba.ch



Liebe Leserinnen, liebe Leser, Ihre Meinung ist uns wichtig!



Ihr Einsatz wird belohnt!

Wählen Sie unter 3 Fachmagazinen **Ihr persönliches Gratis-Abo** für ein Jahr im Wert von CHF 75.00.

Zusätzlich verlosen wir unter allen Teilnehmern:

- **1 SonicFill System Intro Kit*** von KaVo im Wert von CHF 1'299.00
- **3x2 Prophylaxe Master Class Kurse*** der Swiss Dental Academy von EMS im Wert von je ca. CHF 190.00
- **5 Jahrbücher Implantologie** im Wert von je CHF 100.00

Über Ihre Kommentare und Anregungen freuen sich die Redaktion und das ganze Team. Herzlichen Dank fürs Mitmachen.



Ihr
Johannes Eschmann
Chefredaktor Dental Tribune Swiss Edition

*Mehr Informationen zu den Wettbewerbspreisen finden Sie auf dieser Seite unten.

Schneller füllen mit Sonic Energy

SonicFill™ ist das neue und einfache System zum Füllen von Kavitäten im Seitenzahnbereich. SonicFill kombiniert die Eigenschaften eines Flowables mit denen eines universellen Komposits: Durch Schwingungsenergie wird die Fließfähigkeit des Komposits zum präzisen Füllen der Kavität zeitweise erhöht – das Modellieren erfolgt anschliessend bei erhöhter Viskosität.

- **Schnell:**
Nur ein Arbeitsschritt dank der Durchhärtung des Komposits bis zu 5 mm
- **Besser:**
Klinisch sichere Ergebnisse dank sehr guter Adaptation an die Kavitätswände bei minimierter Schrumpfung
- **Einfach:**
Applikation durch kleine Kanüle und Steuerung über Fussanlasser
- **Das SonicFill System Intro Kit besteht aus:**
1x SonicFill Handstück, 1x Starter-Set mit 5 Unidose Tips und 5 Zahnmodellen, 10x0,3g SonicFill Unidose Tips A1, 20x0,3g SonicFill Unidose Tips A2, 30x0,3g SonicFill Unidose Tips A3, DVD mit Einführungsvideo, Technikarte, Gebrauchsanweisung SonicFill Komposit, Gebrauchsanweisung SonicFill Handstück

Ein System von KaVo und Kerr

Kerr Corporation und KaVo Dental AG haben ihr Know-how gebündelt und mit dem SonicFill-System ein völlig neuartiges und zeitsparendes System zum Füllen von Seitenzahnkavitäten entwickelt.

Kompositfüllungen in einem Schritt

Das SonicFill-System ermöglicht es dem Zahnarzt, mit einer vereinfachten Technik Kompositfüllungen in nur einem Schritt durchzuführen. Darüber hinaus vereint es die Vorteile fließfähiger und universaler Komposite.

Schneller in die Kavität

Das SonicFill-System besteht aus dem KaVo SonicFill Handstück und einem speziell entwickelten Komposit von Kerr, das mittels Schallenergie aktiviert wird. Die Viskosität des Komposits wird dadurch reduziert, sodass es in einen fließfähigeren Zustand übergeht und die Kavität sehr schnell gefüllt werden kann.

Sparen Sie 30 Prozent Zeit

SonicFill bietet dem Anwender eine erhebliche Zeitersparnis beim Applizieren, Verdichten und Modellieren von Kompositrestaurationen. Im Praxistest war der durchschnittliche Zeitbedarf bei SonicFill um ca. 30 Prozent geringer als bei der konventionellen Schichttechnik. Der Grund ist, dass sich SonicFill in nur einem Schritt in einem 5-mm-Inkrement applizieren und zudem schneller verarbeiten lässt.

KaVo Dental AG

5200 Brugg
Tel.: 056 460 78 78
Fax: 056 460 78 79
info@kavo.com
www.kavo.ch



Prophylaxe Master Class für DHs und Zahnärzte

Optimierte Prophylaxemassnahmen mit modernen Hilfsmitteln.

In diesem praktischen Workshop erlernen erfahrene Dentalhygienikerinnen und Zahnärzte die professionelle Anwendung der AIR-FLOW®- und Piezon®-Technologie. Sichere Instrumentenführung und -auswahl für eine perfekte Prophylaxesitzung. Mit modernen Methoden und Hilfsmitteln zeigen wir Ihnen die optimale Reinigung von schwer erreichbaren Stellen bei Parodontal- und Implantatpatienten.

Programm:

- Ablauf einer professionellen PZR-Sitzung
- Sicherer Umgang mit AIR-FLOW®- und Piezon®-Technologie
- Ergonomie und Arbeitssystematik
- Spezielle Hilfsmittel für tiefe Parodontaltaschen
- Reinigung von Bi- und Trifurkationen
- Betreuung von Implantatpatienten
- Subgingivale Politur/Periopolishing und Biofilmmangement
- Moderne Methoden und Möglichkeiten
- Praktische Übungen

Referentin:

Corinne Friderich
Dipl.-Dentalhygienikerin HF, Dental Coach,
EMS Electro Medical Systems

Zeit: 13.00 – 17.00 Uhr

*Dieser Kurs wird auch vormittags von 8.30 bis 12.30 Uhr durchgeführt.

SWISS DENTAL ACADEMY



Datum/Veranstalter/Ort:

- Freitag, 23. September 2011*, ABC Dental, Schlieren, Gaswerkstrasse 6
- Dienstag, 1. November 2011, KALADENT, Urdorf, Steinackerstrasse 47
- Donnerstag, 3. November 2011, KALADENT, Bern, Looslistrasse 15
- Donnerstag, 24. November 2011, CURADEN ACADEMY, Olten, Hotel Amaris
- Donnerstag, 1. Dezember 2011, KALADENT, St. Gallen, Schachenstrasse 2

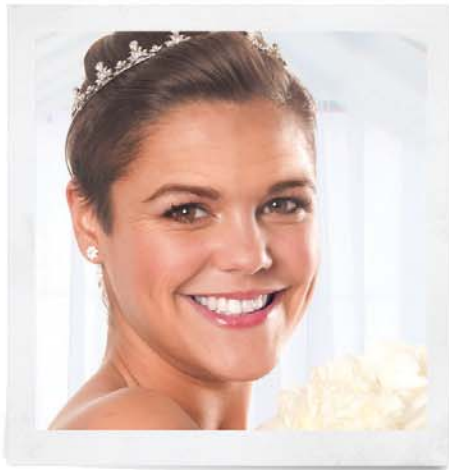
Kursdaten Dema Dent AG folgen. www.dema.ch

Kontakt:

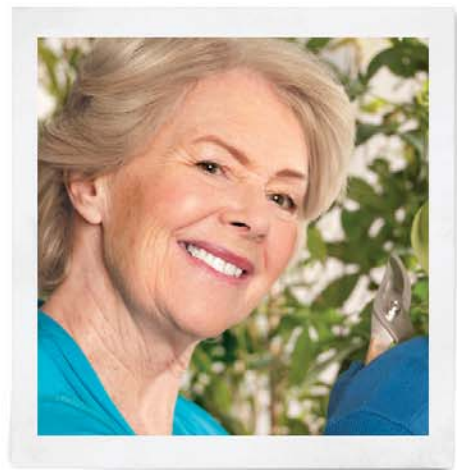
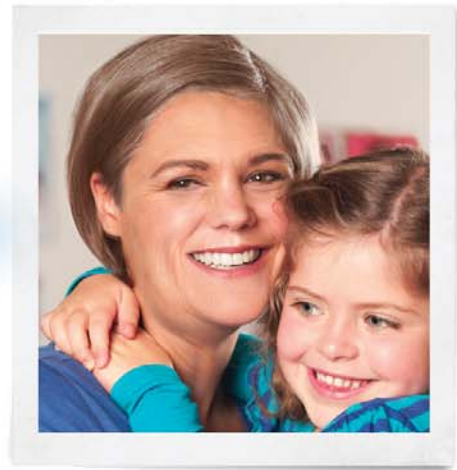
www.curaden-academy.ch
www.kaladent.ch
www.abcdental.ch
www.demadent.ch



NEU: Oral-B® Triumph® 5000 mit SmartGuide™
Mit neuen verbesserten Produkteigenschaften



Gesunde Zähne ein Leben lang



Empfehlen Sie
Oral-B® Triumph® 5000 mit SmartGuide™
Mit innovativer Technologie speziell entwickelt für die:

- Reduktion des Andruckes beim Putzen*
 - NEU Andruckkontrolle im Handstück leuchtet bei zu starkem Druck auf
 - Andruckkontrolle im SmartGuide leuchtet bei zu starkem Druck auf
- Motivation länger und gründlicher zu putzen*
 - NEU akustischer Quadranten-Timer
 - NEU Belohnung durch Sterne

Für weitere Informationen besuchen Sie
bitte **dentalcare.com**.



Oral-B®

#1

Oral-B, die Zahnbürsten-Marke, die Zahn-
ärzte weltweit am häufigsten empfehlen

* verglichen mit einer herkömmlichen
Handzahnbürste

© 2010 P&G

Die perfekte Fortsetzung Ihrer Prophylaxe

Oral-B®

Zahnunfall – Versicherung muss zahlen

Bei als entsteint deklarierten Oliven muss der Verbraucher nicht mit Steinen rechnen.



Die Zweite sozialrechtliche Abteilung des Bundesgerichts in Luzern hat nun in letzter Instanz entschieden, dass die Kranken- und Unfallversicherung für einen Zahnunfall aufkommen muss.

Folgendes hatte sich zugetragen: Im November 2007 hatte sich eine

Freiburgerin einen Zahn abgebrochen, als sie beim Verzehr eines selbstgebackenen Olivenbrots auf einen Olivenstein biss. Die Versicherte hatte sich bei der Migros einen Beutel mit entsteinten Oliven gekauft, die sie zum Backen eines Olivenbrots verwendete. Ihre Kranken- und Unfall-

versicherung weigerte sich, die Zahnarztkosten zu bezahlen mit der Begründung, es handele sich hierbei nicht um einen Unfall.

Dagegen klagte die Versicherte vor dem Freiburger Kantonsgericht, das der Frau im vergangenen Oktober Recht gab. Die Versicherung-

kurrierte in der Folge mit dem Argument, dass dieses Ereignis keinen Unfall darstelle, da es sich bei dem Olivenstein nicht um einen „aussergewöhnlichen äusseren Faktor handele“. Nur dieser begründet nach gängiger Rechtsprechung einen Unfall.

Die Bundesrichter in Luzern bestätigten nun das Urteil des Freiburger Kantonsgerichts und verurteilten die Versicherung zur Übernahme der Zahnarztkosten. Die Luzerner Richter folgten den Argumenten ihrer Freiburger Kollegen. Selbst wenn es keine absolute Garantie dafür gäbe, dass in entsteinten Oliven keine Steine mehr enthalten sein könnten, sollten nach allgemeiner Lebenserfahrung entsteinte Oliven grundsätzlich keine Steine enthalten. Auch hätte die Versicherte bei der Zuberei-



tung des Lebensmittels die erforderliche Sorgfalt walten lassen, indem sie als entsteint deklarierte Oliven verwendet habe. Demnach handelt es sich bei dem Zahnunfall um einen aussergewöhnlichen äusseren Faktor, den die Versicherte nicht erwarten konnte, auch wenn ein Stein integraler Bestandteil einer Olive sei.

Johannes Eschmann, Dental Tribune Schweiz

Foto: Susanne Eschmann

Urteil der Zweiten sozialrechtlichen Abteilung des Bundesgerichts, Luzern

– (T 0/2) 9C_985/2010 vom 20. April 2011

– www.bger.ch Liste der neu aufgenommenen Entscheide vom 18. Mai 2011

SSRD und SSOS Jahrestagung 2011

Die SSRD und SSOS Jahrestagungen 2011 finden vom 1. bis 3. September 2011 in Zusammenarbeit mit der ISS (Implantat Stiftung Schweiz) in Bern statt.

Foto: Pexold/Shutterstock.com



www.implantatstiftung.ch

ANZEIGE

Vermittlung Total

Ausstattungsgeräte

Behandlungseinheit

Sirona Teneo

TENEo hat vor allem eine Aufgabe: Ihnen intelligent die Arbeit zu erleichtern – damit Sie sich voll und ganz auf die Behandlung konzentrieren können.



Preise unter www.breitschmid.ch

Behandlungseinheit

Sirona C2+

Definiert Massstäbe in puncto Ergonomie und Design: bedienbar wahlweise manuell über Tastendruck oder handfrei über die Cursorsteuerung am Fusschalter. Ideal für M1-Anwender und alle Komfortgeräte-Anwender, die diese Flexibilität und diesen Komfort schätzen.



Preise unter www.breitschmid.ch

Occasionsgeräte

Digitaler Volumentomograph
Newtom 9000

Neben der genauen Evaluierung des Knochenangebotes können auch verlässliche Aussagen zu anatomischen Nachbarstrukturen wie Unterkiefernerve, Kieferhöhlenboden etc. gemacht werden.



Preise unter www.breitschmid.ch



Kodak 9000 3D

DVT mit OPT-Funktion, Zubehör: PC, Top-3D-Grafikkarte, 22"-Monitor, Tastatur & Maus



Stellenvermittlung

Diverse verfügbare Stellen

- Dentalhygienikerinnen
- Prophylaxeassistentinnen
- Dentalassistentinnen

facebook

Oder suchen Sie Verstärkung für Ihre Praxis?

www.breitschmid.ch

Stellen CURADEN Group

Healthco-Breitschmid AG

- Assistent/in Verkaufsleiter
- Kaufmännische/r Allrounder/in

facebook

Curaden International AG

- Sachbearbeiter/in Einkauf & Export
- Assistent/in Verkaufsleiter

www.breitschmid.ch



Desinfektion und Trocknung
KaVo healozone

Die Kanalreinigung mit Ozon ist so zuverlässig, dass in einer Sitzung die definitive Versorgung des Kanals möglich ist. Klinische Studien und die Erfahrungen in der Praxis haben gezeigt, dass mit Ozon der Erfolg Ihrer Endo-Behandlung langfristig sichergestellt werden kann. Zielgenau, schonend und zuverlässig.



KaVo. Dental Excellence.

healthco-breitschmid

Healthco-Breitschmid AG | Postfach 1063 | Amlehnstrasse 22 | CH-6011 Kriens
T 041 319 45 00 | F 041 319 45 90 | www.breitschmid.ch | info@breitschmid.ch
BASEL DIETIKON CRISSIER

Erfolgreiche Absolventen der HFZ mit eidgenössischem Fachausweis

Am 5. Mai 2011 erhielten 3 Spezialistinnen und 12 Spezialisten, die im Herbst 2010 die Berufsprüfung bestanden hatten, ihren eidgenössischen Fachausweis.

Die Höhere Fachschule für Zahntechnik (HFZ) lud zur Feier nach Biberstein auf das Piratenschiff Kaptän Jo's Aarefähre ein. Patrick Zimmermann, Präsident der VZLS-Stiftung, würdigte mit stolzer Rede die neuen Spezialistinnen und Spezialisten. Nebst den Diplomandinnen und Diplomanden begrüßte er ebenso die Sponsorenpartner, QSK-Mitglieder und Dozentinnen und Dozenten und dankte für die überaus wertvolle Unterstützung und das bisherige Vertrauen in die Höhere Fachschule für Zahntechnik. Der QSK-Präsident Daniel Buschor liess es sich nicht nehmen, lobende Worte an die Anwesenden zu richten, und gleichzeitig auch die Aufforderung, den Weg des lebenslangen Lernprozesses weiterzuverfolgen: „Gemessen wird man nicht am Titel, sondern an dem, was man leistet“. Die Diplomfeier fand in einer feierlichen Ambiente statt.

Die Diplomandinnen und Diplomanden mit den Dozenten Robi Koch, Roman Schelling, Dr. med. dent. Markus Maier, Marcel Imhof, Christoph Andres und den Präsidenten der VZLS-Stiftung Patrick Zimmermann, Präsident QSK Daniel Buschor und Therese Moser, administrative Leitung HFZ.



Die stolzen Diplomandinnen und Diplomanden:

Astrit Redzematovic, Roman Caduff, Tanja Flükiger, Mario Fratino, Sanja Frunzaverdic, Pascal Huber, Joel Kammermann, Rico Lang, Claude Lehmann, Michael Marti, André Sigg, Fabian Stocker, Vesna Walter, Marcel Winkler, Roger Zünd

Die bestklassierten Ränge 1 bis 3 in den Fachrichtungen Kieferorthopädie, Hybrid- und Festsitzende Prothetik:

Kieferorthopädie:

1. Rang 5.1 Pascal Huber
2. Rang 5.0 Vesna Walter und Mario Fratino
3. Rang 4.7 Tanja Flükiger

Hybrid Prothetik

1. Rang 5.1 Pascal Huber
2. Rang 4.8 Claude Lehmann
3. Rang 4.7 Marcel Winkler

Festsitzende Prothetik

1. Rang 5.2 Michael Marti
2. Rang 5.0 Rico Lang
3. Rang 4.9 Roman Caduff und Roger Zünd

Die VZLS-Stiftung und die HFZ gratulieren allen ganz herzlich zu diesem tollen Ergebnis! 

Höhere Fachschule für Zahntechnik (HFZ)

3007 Bern
Tel.: 031 380 19 23
Telefax: 031 381 64 56
sekretariat@hfz-swiss.ch
www.hfz-swiss.ch



GLEICHE
AUSSERGEOMETRIE



TUBE-IN-TUBE™
VERBINDUNG



KONISCHE
VERBINDUNG

CAMLOG IST JETZT DOPPELT GUT

Neu, konisch und in CAMLOG-Qualität: Das CONELOG® Implantatsystem. Damit erhalten Sie nun erstklassige Implantate mit Tube-in-Tube™ und konischer Verbindung aus einer Hand. Zusätzlich profitieren Sie von zwei Jahren Preisgarantie auf alle Implantate. Für weitere Infos: Telefon 061 565 41 41, www.camlog.com

a perfect fit™

camlog

ANZEIGE

Mit „Backward planning“ auf Erfolgskurs

Welche Vorteile dieses „umgekehrte“ Denken dem Zahnarzt und Zahntechniker bringt, erklärt CAMLOG Schweiz Geschäftsführer Martin Steiner in einem Gespräch mit *Dental Tribune Schweiz*.

Dental Tribune: Herr Steiner, noch relativ jung an Jahren, aber reich an Erfahrung. Was sind für Sie die wichtigsten Erkenntnisse, die Sie während Ihrer Laufbahn im Dentalmarkt gewonnen haben?

Martin Steiner: Ich sehe im Schweizer Markt einige geradezu „traditionelle“ Werte, die nach wie vor ihre Gültigkeit besitzen: Qualität, Zuverlässigkeit, Professionalität. Wenn wir diese Mentalität kombinieren mit einem ständig wachsenden Preisbewusstsein, sowohl bei den implantierenden Zahnärzten als auch bei den Patienten, dann sind wir schon beim CAMLOG® Implantatsystem oder aktuell auch bei unserer neuesten Entwicklung, dem CONELOG® Implantatsystem.

Wagen wir auf Basis dieser Einschätzungen einen Blick in die Zukunft. Wie beurteilen Sie die aktuellen und künftigen Trends des Schweizer Dentalmarktes?

Das ist nicht in einem Satz zu beantworten. Die komplexen Veränderungen – ich sage bewusst nicht „Probleme“ – erfordern in den nächsten Jahren auch in der dentalen Welt ein Umdenken. Der wirtschaftliche Druck auf die Praxen und Labore wird steigen, und der Wettbewerb wird sich allgemein



Martin Steiner, Geschäftsführer CAMLOG Schweiz AG

verschärfen. Bei einem Überangebot an Leistungen und Möglichkeiten wird der Patientenwunsch nach mehr Transparenz stärker werden. Die Erwartungen und Ansprüche vieler Patienten wachsen und damit auch die Sensitivität im Service gegenüber den Dienstleistern in der Zahnmedizin und -technik.

Dies erfordert Investitionen in neue Geräte, Technologien und Weiterbildung. Zahnarztpraxen und Dentallabore sind gefordert, sich immer mehr als dienstleistungsorientierte Unternehmen zu positionieren. Hier gilt es auch, die Balance zwischen Gewinnoptimierung und medizinischer Ethik zu finden. Qualität als Rechtfertigung für angemessene Preise und Abgrenzung zum Zahntourismus und Preisverfall wird weiterhin ein Schlüsselfaktor bleiben. Vernetzung der Partner aller Disziplinen im Dentalbereich wird eine immer grössere Rolle spielen. Camlog nimmt diese Tendenzen auf und arbeitet im Dienste seiner Kunden und Partner individuelle Konzepte und Lösungen.

Sie sind seit gut neun Jahren für Camlog aktiv und kennen das Unternehmen bestens. Was ist für die Camlog-Erfolgsgeschichte kennzeichnend?

Neben den cleveren Produkten, sprich das CAMLOG® und das CONELOG® Implantatsystem, kombiniert mit einem sehr fairen

Preis-Leistungs-Verhältnis, verbindet Camlog Menschen. Wir führen diejenigen Teams zusammen, die täglich ihre Arbeit zum Wohle der Patienten leisten.

nerschaftliches Verhalten sind essenzieller Bestandteil unserer Firmenphilosophie. Dem Therapie-Team, sprich: Arzt, Assistenz, Techniker, steht das Camlog-Team zur Seite. Das ist übrigens auch der Grund dafür, warum wir in unserem Aussendienst grundsätzlich nur ausgebildete und erfahrene Zahntechniker beschäftigen. Profis also, mit denen unsere Kunden „auf Augenhöhe“ reden können und denen sie nicht lange erklären müssen, was der implantierende Produktanwender braucht, um seine Aufgaben zur langfristigen Zufriedenheit seiner Patienten zu erfüllen. Es ist unser Ziel, unsere Kunden erfolgreicher zu machen.

Das von den renommierten Praktikern Dr. Ackermann und Dr. Kirsch entwickelte Camlog-System vermarkten Sie nicht zuletzt damit, dass Sie es als besonders prothetikfreundlich bezeichnen. Und Sie haben eine ganz besondere Affinität zur Zahntechnik. Könnten Sie das näher erklären?



Vertriebsmitarbeiter André Ferencki und Tomas Timmerman

Unsere Leistungen gehen über die Produktberatung hinaus – wir betrachten uns als Anbieter von Lösungen und Ideengeber für die tägliche Arbeit in Praxis und Labor.

Es widerspräche unserer Überzeugung, die Anwender nach dem Verkauf sozusagen „im Regen stehen zu lassen“. Auch hier kommt wieder das zum Zuge, was ich vorher erwähnte: Teamgedanke und part-

(lacht) Da bin ich jetzt beinahe versucht, Sie provokant zu fragen: „Waren Sie denn am 6. November nicht am von Camlog veranstalteten Schweizer Zahntechnik-Kongress 2010 im Luzerner Verkehrshaus“? Spass beiseite, dort haben 10 renommierte Referenten einiges von uns konsequent empfohlenen „Backward planning“ gesagt. Dieses „umgekehrte“ Denken in der Im-



Vertriebsmitarbeiter Oliver Wagner

plantologie, nämlich vom gewünschten prothetischen Endergebnis her, ist in der Tat sehr „Camlog-like“. Unser Anspruch gilt: „Aus der Praxis, für die Praxis“. Dies wurde beim Luzerner Zahntechnik-Kongress sehr deutlich. Wegen des grossen Erfolgs und der starken Nachfrage wird dieser Kongress 2012 neu aufgelegt. Zunehmend verankern wir uns aber auch im wissenschaftlich-universitären Bereich über die Vernetzung mit der akademischen Camlog Foundation, die derzeit intensiv dabei ist, den 4. Internationalen Camlog Kongress mit hochkarätigen Referenten vom 3. bis 5. Mai 2012 in Luzern zu organisieren.

Sie sind mit der Camlog Schweiz AG in Basel in die Strukturen des Camlog Headquarters eingebunden. Warum glauben Sie, dass Sie und Ihr Schweizer Team mit Camlog weiterhin erfolgreich sein werden?

Wenn Sie damit auf eine „Unique Selling Proposition“, also auf ein Camlog-Alleinstellungsmerkmal abzielen, dann ist mir das für unsere Angebotspalette zu kurz gegriffen. Oder anders gesagt: Wir bieten nicht nur ein spezifisches Merkmal an, sondern bewährte Produkte mit allen technischen Raffinessen plus ein vielseitiges Team von Profis, die ihren Beruf mit Begeisterung ausüben. Die Art und Weise, wie wir uns im Markt bewegen, ist auf ein nachhaltiges Wachstum ausgerichtet.

Herr Steiner, wir danken Ihnen für dieses Gespräch und wünschen Ihnen und Camlog weiterhin viel Erfolg im Schweizer Markt. ☐



Martin Steiner
Geschäftsführer

CAMLOG Schweiz AG

4053 Basel
Tel.: 061 565 41 41
Mobil: 079 832 14 41
Martin.Steiner@camlog.com
www.camlog.com



Alle mit Symbolen gekennzeichneten Beiträge sind in der E-Paper-Version auf **www.zwp-online.ch** mit weiterführenden Informationen vernetzt.



Praxismanagement Special



Prophylaxe für Ihre Finanzen

Liquidität beruhigt: Handfeste Tipps gaben drei Experten bei einem Abend des SZAZ in Schlatt/Al. Auf 924 m ü. M. erlebten die Besucher eine Lehrstunde.

► Seite 10



Praxis gründen oder übernehmen?

Vor dieser Frage stehen viele junge Zahnärzte. Wie Dr. Camelia Gross vorgegangen ist, berichten wir in einer Praxisreportage aus Wetzikon.

► Seiten 12–13



Praxis digitalisieren ein Alptraum?

Das muss nicht sein, wenn klug geplant wird. Nur delegieren geht nicht. Da muss der Chef selbst ran. In loser Folge profitieren Sie von Erfahrungen anderer.

► Seiten 13–15

Auftanken statt Ausbrennen

Präventivmassnahmen können dem Burn-out-Syndrom vorbeugen (Teil 2). Von Dr. med. Gisela Hruzek

Im ersten Teil meines Artikels (*Dental Tribune* 5/2011) habe ich aufgezeigt, warum das Thema Burn-out so wichtig ist, was es so gefährlich macht, sowie Ursachen, Entwicklung und Charakteristika dargestellt. In diesem Beitrag wird die Burn-out-Prävention thematisiert.

Einen Teufelskreis aus Überforderung und Erschöpfung, der durch eine Kombination von Persönlichkeitsmerkmalen und externen Faktoren gefördert wird. Typische Zeichen sind das Übergehen der eigenen Bedürfnisse, Verleugnung der Begrenztheit der eigenen Kräfte und unzureichende Regeneration. Burn-out ist ein schleicher Prozess und verläuft in den drei Phasen Hyperaktivität, Rückzug und Zusammenbruch. In meinem Beitrag geht es darum, wirksame Strategien für Burn-out-Gefährdete für ein ausgeglichenes, zufriedenes und gesundes Leben aufzuzeigen.

Gesundheit und Regeneration

Ziel einer erfolgreichen Prävention ist aus meiner Sicht die nachhaltige Stärkung bzw. Wiederherstellung einer Balance in unseren jeweiligen vier Lebensbereichen: Gesundheit und Regeneration, Arbeit und Leistung, Familie und soziales Umfeld sowie Werte und Lebenssinn. Vertiefen möchte ich hier vor allem den Bereich Gesundheit und Regeneration, der in der Regel bei Burn-out-Gefährdeten diagnostizierbare Defizite und somit einen Handlungsbedarf signalisiert. Wirksame Strategien in diesem Lebensbereich stellen die wechselseitige Beeinflussung von Körper, Geist und Seele in den Mittelpunkt. Das von mir entwickelte und in der Praxis bewährte Body-Mind-Soul-Prinzip® zielt beispielsweise darauf ab, individuell so auf diese drei Ebenen einzuwirken, dass das feine dynamische Gleichgewicht als Grundlage für Gesundheit und Leistungsfähigkeit wiederhergestellt wird.

Burn-out-Ratgeber am Markt beziehen sich oft nur auf eine oder zwei dieser Ebenen. Allerdings macht es wenig Sinn, bei einem brennenden Haus nur die Zimmer mit offensichtlich hell züngelnden Flammen zu löschen – während es nebenan weiter schwelt und das Feuer jederzeit wieder ausbrechen kann. Gründliches, umfassendes und nachhaltiges Vorgehen ist daher indiziert und dringend erforderlich. Ein kurzer, kompakter Überblick über einige erfolgreiche Strategien aus meiner Praxis.

Move it: in Bewegung bleiben

Einseitige Körperhaltung, insbesondere ständiges Sitzen, ermüdet

und führt zu Verspannungen, Schmerzen und Leistungsminde- rung. Schütteln, Strecken und Dehnen zwischendurch verhelfen dazu, den Körper aufzulockern und gut zu durchbluten. Dies hält nicht nur die Sehnen und Gelenke, sondern auch den Geist frisch und flexibel. Darüber hinaus empfehle ich regelmässige Bewegung in freier Natur. Ein Spaziergang oder moderates Ausdauertraining wie etwa Joggen, Walking oder Radfahren an der frischen Luft beleben alle Sinne und senken den Stresshormon-

ken und den Körper. Besonders hilfreich in kritischen Stresssituationen ist die bewusste Bauchatmung mit einer Frequenz von fünf bis sechs Atemzügen pro Minute. Sie stimuliert den Entspannungsnerv und senkt den Puls. Dies signalisiert dem Gehirn: „Ich bin ruhiger“ und führt so effektiv zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Worauf wir fokussieren, gewinnt an Bedeutung

Grundlage für ein häufiges Überforderungsrisiko in unseren Köpfen bilden die sogenannten „inneren Antreiber“. Dies sind unbewusste Einstellungen, die wir in unserer Kindheit übernommen und als strikte Leitlinien über ein gesundes Mass hinaus verinnerlicht haben. Es handelt sich dabei um innere Zwänge, die einem vernünftigen und flexiblen Umgang

schung eindrucksvoll belegen, lohnt es sich, sorgfältig auszuwählen, worauf wir fokussieren. Nach dem Prinzip „What wires together, fires together“ hinterlassen häufige Gedanken Denk- und Verhaltensmuster im Gehirn (Neuroplastizität des Gehirns).

Let it flow: Freude als Antidot

Freude erzeugt Flow, eine ganzheitliche Stärkung, ein psychisches Immunsystem und emotionales Schutzschild gegen Stress. Flow basiert auf einem Konzept von Prof. Dr. Mihály Csikszentmihályi und beschreibt das völlige Aufgehen in erfüllenden Aktivitäten, die unseren persönlichen Stärken, Fähigkeiten und Neigungen entsprechen und die uns Raum und Zeit vergessen lassen. Diese können ganz unterschiedlich sein, wie Hobbys und Freizeitaktivitäten: Sport, Kultur, Geselligkeit, Kochen, Musizieren etc.; genauso wie die tägliche Arbeit, bei der aktiv Herausforderungen gesucht und gemeistert werden. Oftmals in der gesundheitsfördernden Wirksamkeit unterschätzt, gilt es, eigene Flow-Auslöser zur Stärkung der eigenen Ressourcen zu identifizieren und zu kultivieren und ihnen entsprechende Priorität im Alltag einzuräumen.

Individuelles Vorgehen ist notwendig

In meiner Praxis haben sich hierfür neben den hier genannten Strategien ganzheitliche Aspekte der Ayurveda, meditative Entspannungsverfahren, lösungsorientierte Mentaltechniken, ausgewählte Yogaübungen und ausgewogene Ernährung sehr bewährt. Wirkungsvolle Burn-out-Prävention ist so individuell wie der Mensch dahinter. So spezifisch die Ursachen und Erscheinungsformen im Einzelfall sind, so individuell muss daher auch das Auftanken neuer Kraft und Lebensfreude erfolgen. [DT](#)

„Aufgestautes wird abgebaut, der Geist gelüftet, Endorphine werden freigesetzt, die Batterien aufgeladen und Freiraum für Neues geschaffen.“

spiegel – kleine Ursache, grosse Wirkung und gut investierte Zeit. Wichtig ist dabei, eine Bewegungsart zu finden, die Spass macht, und sich dafür feste Zeiten zu reservieren. Aufgestautes wird abgebaut, der Geist gelüftet, Endorphine werden freigesetzt, die Batterien aufgeladen und Freiraum für Neues geschaffen.

Aufatmen: Energie tanken

Die Atmung passt sich der Stimmung an und umgekehrt. Fühlt man sich wohl, atmet man ruhig und tief. Unter Druck dagegen wird die Atmung kurz und flach. Die Sauerstoffaufnahme sinkt, es kann weniger Sauerstoff zu den Organen und dem Hirn transportiert werden. Dadurch verschlechtert sich die Konzentration, Stimmung und Leistungsfähigkeit sinken. Aufatmen befreit, versorgt die Körperzellen mit frischem Sauerstoff wie Energie und hat einen entspannenden Effekt auf Gedan-

Aktiv Entspannen: Regenerieren

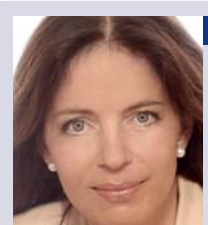
Regelmässig und vor allem rechtzeitig Pausen für die Erholung einzulegen ist ein weiterer Schlüsselfaktor in nachhaltiger Burn-out-Prävention. Die progressive Muskelrelaxation (PMR) nach dem amerikanischen Arzt und Physiologen Edmund Jacobson gehört, wie in wissenschaftlichen Untersuchungen belegt wurde, zu den wirksamsten und erfolgreichsten Methoden für die tägliche Stressbewältigung, Gelassenheit und Entspannung. In meiner Praxis hat sich eine etwa zehnmündige Kurzform sehr bewährt, die im Sitzen oder Liegen praktisch überall durchgeführt werden kann. In einer genau festgelegten Abfolge und gleichem Rhythmus werden dabei alle grösseren Muskelgruppen – Arme, Kopf, Rumpf und Beine – über eine bewusste, gezielte Anspannung aktiv in eine tiefe Entspannung gebracht.

mit den eigenen Ressourcen im Wege stehen und Betroffene permanent unter sehr hohen Druck setzen. In meinen Seminaren sind häufig genannte innere Antreiber: „Sei perfekt! Gib bei allem 1'000 Prozent, egal wie wichtig es ist.“; „Beil Dich! Mach alles so schnell wie möglich, die Uhr tickt.“; oder auch „Streng Dich an! Erst wenn Du alles gegeben hast, ist es gut.“

Diese stressverschärfenden Gedanken bewirken, dass viel mehr Energie in Tätigkeiten investiert wird, als nötig und sinnvoll ist. In einem ersten Schritt geht es daher darum, eigene Antreiber zu erkennen. Darauf aufbauend werden gegengewichtige positive und motivierende Aussagen identifiziert, die als neue ressourcenreiche Leitlinie dienen. Von einem: „Beil Dich!“ hin zu: „In der Ruhe liegt die Kraft. Ich nehme mir für wichtige Aufgaben die Zeit, die ich brauche und meine Patienten schätzen das.“ Wie Daten aus der Hirnfor-



Regelmässige Pausen zum Auftanken sind wichtig.
Foto: altafulla



Kontakt



Dr. med. Gisela Hruzek
Geschäftsführerin
performance & more
consulting coaching
Wien/Düsseldorf
Tel.: +43 676 4365255
office@
performanceandmore.net