

Musik als Therapie

Der Einsatz der richtigen Töne kann ängstliche Patienten beruhigen.

Ängstliche Patienten lassen sich kaum davon überzeugen, dass ein Besuch beim Zahnarzt nicht das Ende der Welt bedeutet, sondern ihnen im Gegenteil sogar Schmerzen nehmen kann. Auch wer den Weg in die Praxis bereits gemeistert hat, hat oftmals im Wartezimmer viel Zeit, sich auf seine Panik zu versteifen, während aus dem Behandlungsraum die Bohrergeräusche dringen. Die Furcht steigt immer weiter an, je näher die Behandlung rückt. Hier kann der gezielte Einsatz von Musik wahre Wunder wirken.

Es ist allgemein bekannt, dass Musik eine positive Wirkung auf Menschen hat. Nicht alle Patienten hören gerne denselben Stil, doch der Effekt ist oftmals derselbe. Musik sorgt für Ablenkung und beruhigt angespannte Nerven. Wissenschaftler weisen regelmäßig auf die therapeutische Wirkung von Tönen hin.

Sanfte Klänge, ruhige Rhythmen

Wichtig ist dabei, dass die ausgewählten Melodien nicht aufwühlen,

sondern den aufgeregten Patienten Ruhe anbieten.

Dies wird zum Beispiel durch Rhythmen erzielt, deren Takt den Herzschlag nachahmt und dadurch die Atmung regulieren kann. Stücke mit Gesangseinlagen helfen hier weniger – am besten eignen sich klassische Werke oder aber sphärisch anmutende Klänge. Sogenannte Meditationsmusik mag auf den ersten Blick etwas altbacken erscheinen, zielt aber ebenfalls auf diesen Effekt ab und weiß mit ruhigen Tonfolgen zu überzeugen.

Musik auch im Behandlungszimmer

Aber nicht nur im Wartezimmer empfiehlt sich die musikalische Unterstützung der Patienten. Die positive Stimmung sollte auch im Behandlungsraum hergestellt werden. Während der Sitzung hat der Patient so die Möglichkeit, seine Gedanken auf die Musik zu richten und seine Konzentration zu verlagern. Als natürliches Heilmittel sind Töne darüber hinaus sinnvoll, weil sie

Schmerzen lindern beziehungsweise erträglicher machen sollen.

Was ist mit der GEMA?

In der Vergangenheit wurden Zahnarztpraxen oftmals durch eventuell anstehende GEMA-Gebühren abgeschreckt, sich die Wirkung der Musik zunutze zu machen. Seit einer BGH-Entscheidung im Juni 2015 ist jedoch klar, dass für den Einsatz von Musik im Wartezimmer nicht gezahlt werden muss.*

Vorsicht, Einschlafgefahr!

Wer Probleme hat, die richtige Musik zusammenzustellen, kann sich am „beruhigendsten Lied der Welt“ orientieren. Britische Musiktherapeuten entwickelten in Zusammenarbeit mit der Gruppe Marconi Union das Stück „Weightless“, das genau das hält, was es verspricht. Wenn diese Klänge laufen, sollte man nur Acht geben, dass der Patient auf dem Behandlungsstuhl nicht wegschlummt. Eine 10-Stunden-Version von Weightless findet man auf YouTube.** ■



© Evgeny Atamanenko/Shutterstock.com

Das ideale Praxis-Make-up

Diese Tipps und Tricks helfen, auf Arbeit gepflegt und gut auszusehen.



© Subbotina Anna/Shutterstock.com

Das geeignete Make-up für den Praxisalltag ist nicht immer leicht zu finden. Wer professionell aussehen und gleichzeitig seine Schokoladenseite betonen möchte, sollte einige Dinge beachten. Generell gilt: Kein dunkler Puder, keine Glitzerpartikel und kein Nagellack.

Schutz für die Haut

Es hilft auch die schönste Farbe nichts, wenn das Gesicht keine ordentliche Pflege bekommt. Eine feuchtigkeitsspendende Tagescreme ist dabei genauso wichtig wie ein schonender Reiniger. Gerade nach einem langen Arbeitstag sollte sich die Gesichtshaut von den spürbaren Einwirkungen der Umwelt erholen. Die empfindliche Haut um die Augen herum bedarf dabei einer speziellen Pflege.

Grundierung

Make-up, das den Praxisalltag verlässlich übersteht, sollte dezent gewählt werden. Zu dunkle Töne lassen eine Frau älter erscheinen – vorher sollte die passende Farbe also gründlich getestet werden.

In Vorbereitung für das Augen-Make-up benutzt nicht jeder eine Eyeshadow-Base. Diese ist allerdings notwendig, wenn der Lidsschatten im Laufe des Tages nicht krümeln und auch noch am Abend frisch aussehen soll.

Augen

Für die Augen sollten mindestens zwei, besser drei Farbtöne gewählt werden. Hier empfehlen sich Braun- und Cremetöne in heller bis dunkler Intensität, denn sie verleihen Seriosität.

Grundsätzlich gilt: Große Augen vertragen mehr Farbe als kleine. Ein Mittelton auf dem inneren beweglichen Lid, ein dunkler Ton auf dem äußeren sowie ein heller Akzent unter der Augenbraue unterstützen optimal. Kleine Augen erscheinen durch einen mittleren Ton auf dem inneren, einem hellen danach und einem dunklen auf dem Außenlid größer. Zusätzlich öffnet sich der Blick durch Highlights im inneren Auge. Alle Lidsschattentöne sollten verblendet werden, um einen natürlich wirkenden Farbver-

lauf herzustellen. Mit Kajal sollte man auf Arbeit eher sparsam umgehen. Bei großen Augen ist eine Umrandung mit Grau oder Braun durchaus möglich, während bei kleinen Augen am besten ganz darauf verzichtet wird.

Beim Mascara lohnt es sich für Praxisangestellte, in hochwertige wasserfeste Produkte zu investieren. Sie trocknen die Wimpern nicht so schnell aus und sind gleichzeitig resistent gegenüber Sprühnebel und Ähnlichem.

Lippen

Bei der Wahl des Lippenstiftes sollten alle Artikel weggelassen werden, die Glitzer-, Glanz- oder Stay-on-Effekte erzielen. Letztere trocknen die Lippen aus, erstere sind für den Arbeitsalltag schlicht unangemessen.

Der ideale Ton lässt die Zähne im Tageslicht nicht gelb erscheinen. Ist dies der Fall, ist der Blauanteil in der Farbe zu hoch. Nach dem Auftragen noch einmal mit Puder fixieren und die Farbe hält doppelt so lang. ■

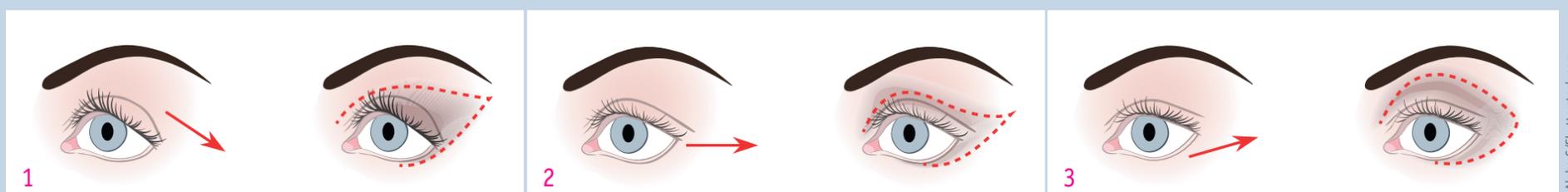


Abb. 1–3: Unterschiedliche Augenformen und die jeweils richtige Applikation des Lidsschattens.

© Alpha C/Shutterstock.com

Vitaminreicher Herbstsalat

Etwa 600 Gramm Pflücksalat (Frisée, Feldsalat, Endivie, Rucola) für 4 Salatportionen waschen und putzen. 1 reife Birne schälen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. 1 EL Zucker in eine Pfanne geben und vorsichtig karamellisieren lassen. Birne darin schwenken und zur Seite stellen.

10 Walnüsse grob zerstoßen und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Ein Dressing aus 5 EL Olivenöl, 1 TL Kürbiskernöl, 2 EL Weißweinessig, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer herstellen.

300 Gramm Blauschimmelkäse (Roquefort, Stilton oder Gorgonzola) mit einer Gabel zerkleinern.

Salat anrichten und mit dem Dressing marinieren. Käse, Birne und Nüsse darüberstreuen.

Tipp: Wem Blauschimmelkäse zu würzig ist, der kann ihn gegen mildere Sorten wie Feta oder Gouda austauschen.



Knalliges Kürbisrisotto

Für 4 Portionen Risotto 450 Gramm Hokkaido-Kürbis (ungeschält), 1 Schalotte und 1 kleine Knoblauchzehe klein schneiden. Währenddessen 450 Milliliter Gemüsebrühe erwärmen. Schalotte und Knoblauch in einem hohen Topf in 1 EL Butter anschwitzen. 300 Gramm Risottoreis dazugeben und unter Rühren glasig dünsten. Kürbis hinzufügen und kurz dünsten lassen. Mit 200 Milliliter Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Anschließend mit etwas Brühe aufgießen. Offen bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten garen. Dabei nach und nach heiße Brühe zugeben – immer so viel, dass die Reismischung gerade bedeckt ist – und immer wieder umrühren. Wenn die Brühe aufgebraucht ist, 50 Gramm Parmesan und 1 EL Butter unter das Risotto rühren. Ist der Reis noch zu hart, weitere Flüssigkeit zuführen und noch etwas weitergaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp: Als Garnitur eignen sich Petersilie oder Kresse. Ein Tropfen Kürbiskernöl auf dem fertigen Gericht sorgt zusätzlich für einen feinen Akzent.



Türkçe biliyor musunuz?

Sich auf Englisch zu verständigen, ist vor allem für viele jüngere Mitarbeiter wenig problematisch. Mit Spanisch und Französisch sieht es da oftmals schon schlechter aus. Doch, was tun, wenn Patienten in die Praxis kommen, die nur Türkisch sprechen? Mit Händen und Füßen kommt man sicher weit – um jedoch eine gezielte Behandlung durchzuführen, benötigt es eine gewisse Grundkommuni-

kation. Deswegen bietet die Zahnärztliche Assistenz in jeder Ausgabe eine Vokabelliste mit hilfreichen Begriffen für das Patientengespräch an. In dieser Ausgabe finden Sie den zweiten Teil von „Türkisch für die Praxis“.

Türkisch für die Praxis Teil 2

Betäubung	narkoz
Brücke	köprü
Füllung	dolgu
Termin	randevu
Anruf	telefon amraması
antworten	cevap vermek
Datum	tarih
Sprechen Sie auch Englisch/Französisch/Italienisch/Spanisch?	İngilizceyi /fransızca/italyanca/ ispanyolca da konuşur musunuz?
Es tut mir leid.	Üzgünüm.
Bitte essen und trinken Sie zwei Stunden lang nichts.	İki saat boyunca yemek yemeyin ve bir şey içmeyin, lütfen.
Prothese	protezi
Zahn	diş
einen Zahn ziehen	(bir) diş çekmek
der faule Zahn	çürük diş
Zahnbelag	plak
Zahnfleisch	dişeti
Zahnfleischentzündung	dişeti iltihabı
Zahnwurzel	diş kökü
Zahnlücke	diş boşluğu

ANZEIGE

The advertisement shows a woman in a yellow shirt smiling and holding glasses. In the background, a laptop displays the ZWP online job portal website. The website has a search bar with 'CME JOBSUCHE' and a magnifying glass icon. A red button says 'Jetzt testen' and a QR code is visible in the bottom right corner of the laptop screen.

Jobbörse auf ZWP online

Schnell und einfach – Mitarbeiter oder Traumjob unter www.zwp-online.info/jobsuche finden