

## Es grünt so grün: Begrünung für die Praxisräume

Pflanzen werten jede Zahnarztpraxis auf – und verbessern ganz nebenbei das Raumklima.

Angesichts der Tatsache, dass die Deutschen durchschnittlich rund 20 Prozent ihres Lebens am Arbeitsplatz verbringen, sollte dieser auch entsprechend harmonisch ausgestaltet sein. Doch nicht nur für einen selbst, auch für die Patienten stellen Grünpflanzen optisch angenehme Farbtupfer dar und sind ein ideales Designelement, das Ruhe ausstrahlt, Stress entgegenwirkt und sogar die Aufregung vor der Behandlung reduzieren kann. Topf- und Zimmerpflanzen oder auch Blumensträuße lassen die sonst manchmal kühl-funktional wirkende Praxis im Nu zum Wohlfühlort avancieren.

### Treffsichere Alleskönner

Selbst arbeitsplatztypische Beschwerden wie beispielsweise trockene Haut oder Erkältungen lassen sich deutlich mindern, wie eine



© Media photos/Shutterstock.com, © venimo/Shutterstock.com

norwegische Studie herausfand. Grund dafür sei der positive Nebeneffekt der Pflanzen als natürlicher „Klimaregler“: Sie sind in der Lage, aus der verbrauchten Luft Schadstoffe zu filtern und den Sauerstoffgehalt in der Umgebungsluft signifikant zu erhöhen. Gleichzeitig verbessern sie die Luftfeuchtigkeit, was zur wichtigen Befeuchtung der oberen Atemwege führt, und sind in der Lage, Lärm zu dämpfen sowie die Staubblastung zu verringern.

Formaldehyd beispielsweise ist ein klassischer Raumluftschadstoff, der in unserem Alltag überall Verwendung findet. Häufig wird die Substanz als Bindemittel in Span- und Sperrholzplatten, Leimen und Lacken eingesetzt, aber auch in Kosmetika, Reinigungsmitteln, Papier und Textilien wird Formaldehyd zugesetzt, etwa zur Des-

infektion oder Konservierung. Gerade die typischen Gerüche einer Zahnarztpraxis, ein Mix aus Desinfektionsmitteln und anderen Arbeitsstoffen, machen sich oft schon vor dem eigentlichen Betreten der Räume bemerkbar und sorgen gerade bei Angstpatienten automatisch für Nervosität. Eine geschickt arrangierte Begrünung verleiht dem Empfangsbereich oder Wartezimmer somit nicht nur ein strahlendes und angenehmes Flair, sondern dient gleichzeitig der Verbesserung des Raumklimas.

### Der grüne Daumen

Die Gewächse können dabei ganz nach Gusto ausgewählt werden – nur pflegeleicht sollten sie sein. Die Wohlfahrtswirkung der Zimmerflora ist schließlich keine Einbahnstraße. Und wer hat im hektischen Praxisalltag schon fortwährend Zeit, sich mit dem Umtopfen und Düngen der grünen Schützlinge zu beschäftigen? Immergrüne Pflanzen sind daher grundsätz-

### Top 10 dekorative Schadstofffresser

- **Bogenhanf** produziert überproportional viel Sauerstoff und ist weitgehend resistent gegen Schädlingsbefall – pflegeleicht
- **Chrysanthemen** sind hervorragende Luftentgifter und sorgen mit ihren prächtigen Blütenfarben für tolle Farbtupfer
- **Drachenbaum** absorbiert sehr gut Formaldehyd, Trichlorethylen und auch Benzol, auch für eher dunkle Standorte gut geeignet
- **Efeutute** kann sehr gut Kohlenmonoxid und Benzol abbauen, auch bei geringen Lichtverhältnissen
- **Einblatt** entfernt besonders gut Trichlorethylen und ist zudem auch noch schön anzuschauen
- **Grünlilie** absorbiert enorm viel Kohlendioxid und ist somit optimal für Räume, in denen sich viele Menschen aufhalten
- **Homalomena** filtert bestens Ammoniakverbindungen aus der Luft
- **Nachtfalterorchidee** blüht bei hoher Luftfeuchtigkeit und filtert verlässlich das giftige Xylol aus der Raumluft
- **Weihnachts- und Osterkaktus** nehmen nachts Kohlendioxid auf und geben im Gegenzug viel Sauerstoff ab – tolle Blütenpracht
- **Zyperngras** 90 Prozent des zur Verfügung stehenden Wassers werden in Wasserdampf umgewandelt – anspruchslos in der Pflege

### Gut zu wissen:

Als Dekoration oder Verschönerung der betrieblichen Räume sind Grünpflanzen steuerlich abzugsfähig, da diese vom Finanzamt als Büro- und Praxismöbel gewertet werden. Ob frische Schnittblumen oder Topfpflanzen spielt dabei keine Rolle. Wichtig ist jedoch, dass auf der Quittung oder der ausgestellten Rechnung eine genaue Bezeichnung und eventuell auch ein Dekorationsgrund (Ostern oder Weihnachten) vermerkt ist.

lich besser geeignet als Blühpflanzen. Bei allen Topfpflanzen besteht allerdings die Gefahr, dass die Blumen Erde von Bakterien und Pilzen oder gar Insekten befallen wird. Nicht völlig keimfrei, aber deutlich weniger belastet sind da Hydrokulturen. Gießen, Überprüfen auf Schimmelbefall und Entstauben sind so oder so ein Muss, nicht nur aus hygienischer Sicht. Kranke oder vernachlässigte Pflanzen geben schließlich kein gutes Bild in der Praxis ab, denn bewusst oder unbewusst schließen die Patienten da-

raus automatisch auf die Qualität der zahnmedizinischen Betreuung.

Damit die grünen Helfer ihre volle Kraft entfalten können, sollte zudem der Standort passend zu den Pflegeanforderungen der Pflanze gewählt sein. Eine Pflanze, die viel Licht braucht, kann ihre luftreinigende Funktion beispielsweise erst dann voll entfalten, wenn sie am Fenster steht. Welche Zimmerpflanzen für Praxen geeignet sind, weil sie das Raumklima nachweislich verbessern, lesen Sie hier. An die Pflanztöpfe, fertig, los! ■

### Geeiste Kefir-Erbsen-Suppe mit Minze

Für 4 Portionen ca. 1 kg Erbsenschoten auspülen (ergibt ca. 300 g Erbsen) und in kochendem Salzwasser mit 1 TL Zucker circa 15 Minuten garen. In Eiswasser abschrecken und ganz abkühlen lassen. Einige Erbsen zum Garnieren beiseitestellen. Inzwischen 600 ml Kefir im Gefrierfach circa 30 Minuten anfrieren lassen. Erbsen, Kefir und 150 g Sauerrahm fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und grüner Chilisoße abschmecken. Restliche Erbsen und gehackte Minze darübergeben und servieren. (201 kcal pro Portion)



© Danzel/Shutterstock.com

### Antipasti-Sandwich

1 Ciabatta-Brötchen halbieren, eine Hälfte mit 1 EL Ziegen-Frischkäse, die andere mit 1 EL schwarzer Olivenpaste (Tapenade) bestreichen. 50 g in Essig marinierte Antipasti (z. B. Artischockenherzen, Paprika) aus dem Glas in einem Sieb abtropfen lassen, evtl. zerkleinern. 2 in Öl marinierte, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, mit 1 Handvoll Rucolasalat und Antipasti auf der unteren Brötchenhälfte verteilen. Obere Hälfte daraufsetzen, Sandwich fest in Butterbrotpapier einwickeln und in einer Lunchbox transportieren. (425 kcal pro Portion)



© saismity/Shutterstock.com

### Erdbeer-Lassi mit Sauerampfer

Für 4 Portionen Lassi (indisches Joghurtgetränk) 250 g Erdbeeren waschen und entkernen sowie 1 reife Banane in Stücke schneiden. Alles fein pürieren und in 450 g Joghurt (1,5 % Fett) untermixen. ½ Zitrone auspressen. 1 walnussgroßes Stück Ingwer schälen, Ingwersaft mit der Knoblauchpresse zum Zitronensaft geben. Saftmix erhitzen, 1 EL Zucker darin auflösen, mit 150 ml kohlenstoffhaltigem Mineralwasser aufgießen und kurz mit dem Erdbeer-Joghurt verrühren. 1 Bund Sauerampfer (ca. 40 g) waschen, in feine Streifen schneiden. Anschließend unter das Lassi heben und in 4 Gläsern servieren. (110 kcal pro Portion)



© Liliya Kandrashevich/Shutterstock.com

# „Das böse Buch für Zahnärzte“

Ein tolles Geschenk für jeden Chef mit Humor.

Welche ZFA kennt sie nicht, die schier endlose Liste an Vorurteilen gegenüber Zahnärzten? Doch genau mit diesen Klischees seitens der Patienten räumen die Comedy- und Kabarettautoren Linus Höke, Peter Gitzinger und Roger Schmelzer in ihrer Lektüre „Das böse Buch für Zahnärzte“ jetzt auf – und schaffen ganz einfach neue. So bringen sie mit viel Humor auf 96 Seiten nicht nur Patienten, sondern auch die von ihnen oft gefürchteten „Zahnklempner“ zum Lachen. Es wird von den ersten Zahnbehandlungen durch Mammutritte in der Steinzeit erzählt und wie diese schließlich



durch den Vorschlaghammer ersetzt wurden oder aber wie im Mittelalter Kuhmist und Zuckermasse zu Füllmaterial nach der Geburtsstunde des allseits beliebten Zahnbohrers avancierten. Gleichzeitig wagen die Autoren einen Blick in die Zukunft der Zahnmedizin. Darüber hinaus sind Horrorgeschichten für Zahnärzte, Wissenswertes rund um die Zahnmedizin oder ein Interview mit Graf Dracula eine humorvolle Abwechslung für die Mittagspause oder den gemütlichen Feierabend nach einem anstrengenden Praxistag. ■

www.lappan.de

# Per App zum Ernährungscoach

Neue Qualifizierung der Aktion Zahnfreundlich e.V.

Weil Ernährungsberatung und Ernährungslenkung heute zum Prophylaxeprogramm jeder Zahnarztpraxis gehören sollten, hat die Aktion Zahnfreundlich e.V. eine Qualifizierungs-App entwickelt, die sich speziell an das zahnärztliche Team

wendet. Ziel ist es, Fachwissen rund um die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Zahngesundheit zu vermitteln und nicht nur die Lernfreude des Praxisteam zu fördern, sondern auch die Freude an der Ernährungsberatung. In drei Modulen

beleuchtet die Zahnfreundlich-App u.a. Zucker und Zuckerarten, die Lebensmittelkennzeichnung, Erosionen, Vitamine, Probiotika und die Bedeutung des Speichels. Spontan können der eigene Kenntnisstand dazu anhand von 26 Fragen überprüft und Wissenslücken mit den Inhalten der Zahnfreundlich-App geschlossen werden.

Rund ein Jahr haben die Vorbereitungen für dieses E-Learning-Programm in Anspruch genommen, bei dessen erfolgreichem Abschluss die Teilnehmer mit einer Qualifizierungs-Urkunde als „Experten oder Experte für zahnfreundliche Ernährung“ ausgezeichnet werden.

Die kostenfreie App ist für ZMPs und Fachangestellte sowie Azubis das ideale Lernformat: mobil, orts- und zeitunabhängig, nur auf dem eigenen iPhone oder iPad bzw. Smartphone oder Android-Tablet zu nutzen – so macht auch Lernen Spaß. ■



Quelle: Aktion Zahnfreundlich e.V.

ANZEIGE

## Razgovor hrvatski?

Der Sommer steht vor der Tür und mit ihm die Reisezeit. Falls im Ausland ein Besuch beim Zahnarzt nötig wird, hilft die Verständigung mit Englischbrocken und der beherzten Zuhilfenahme von Händen und Füßen oft nicht weiter. Wie mag es da erst Patienten gehen, die hierzulande auf zahnmedizinische Hilfe angewiesen und der deutschen Sprache nicht mächtig sind? Deshalb

unterstützt Sie die Zahnärztliche Assistenz regelmäßig mit einer kleinen Vokabelliste – diesmal: Deutsch-Kroatisch.

Kroatisch für die Praxis

aufbohren	bušilica
Adresse/Anschrift	dresa
Backenzahn	kutnjaka
Druckstelle	modrica
Karies	karijes
Krankenkasse	dravstveno osiguranje
Mund	usta
Mund öffnen/schließen	otvorena usta/ blizu usta
Loch	rupa
Oberkiefer	Gornja čeljust
Unterkiefer	Donja čeljust
Parodontose	parodontoze
prophylaktisch	profilaktičan
Reparatur	popravak
Schneidezahn	incizor
Schmerzen	bolove
Spritze	špric
Wurzelkanalbehandlung	liječenje korijenskog kanala
Zahnschmerzen	zubobolja
Er hat Zahnschmerzen.	On ima zubobolju.
Zahnarzt	stomatolog
einen Zahn ziehen	izvaditi zub
den Zahn füllen	ispuniti zub
der faule Zahn	trule zub
Zahnbelag	plaketa
Zahnfleisch	desni
Zahnfleischentzündung	zapaljenje desni
Zahnfüllung	punjenje zuba
Zahnwurzel	korijen zuba
Zahnlücke	praznina
Zahnbürste	četkica za zube
Zahnersatz	proteza
Zahnkrone	kruna
Zahnpflege	dentalne higijene
zahnlos	bez zuba

## SOMMERAKADEMIE 2017

in Zusammenarbeit mit Gender Dentistry International

7./8. Juli 2017  
Forum Ludwigsburg

### Der kleine Unterschied



Jetzt anmelden auf [zfv-stuttgart.de](http://zfv-stuttgart.de)

