

**TIPPS FÜRS LEBEN**



**CHRISTINE SEMOTAN,**  
Psychotherapeutin  
aus Neulengbach,  
über Selbstwahr-  
nehmung.

christine.semotan@aon.at

**„Wie geht es Ihnen?“**

**M**eist antworten wir geschwind, ohne zu überlegen. Das ist nicht schlimm – solange wir selber wissen, wie es uns geht. Wissen wir das?

Wenn Sie es wissen wollen, fragen Sie sich selbst immer wieder. Und antworten Sie bitte nicht „Danke, gut!“ Stellen Sie sich viele Fragen und antworten Sie genau! Wie denke ich? Wie denke ich über mich? Bin ich freundlich oder streng zu mir? An welche Zeit denke ich? Denke ich, was ich gestern anders machen hätte können? Was morgen schwierig sein wird? Was heute gut ist? Wie viele meiner Gedanken machen mir Mut, wie viele schwächen mich? Was macht mein Körper, wenn ich keine Pause mache, obwohl ich müde bin? Ziehe ich die Schultern hoch? Runzle ich die Stirn? Wie verändert sich mein Atem, wenn ich Stress habe oder Ärger unterdrücke?

Immer wieder inne halten, sich beobachten, heißt sich gut zu kennen. Dadurch können Sie besser mit sich und Ihren Eigenheiten umgehen, das Leben gestalten, Verantwortung für sich übernehmen, besser für sich sorgen. Wenn Sie erkennen, wie Sie reagieren auf Ihre Umwelt, können Sie Ihr Verhalten überlegen und es verändern, wenn Sie das wollen. Durch Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung wird Ihnen bewusst, was Sie machen. Zum Beispiel könnten sie bemerken, dass Sie immer die Zähne zusammenbeißen, wenn die Kollegin schnippisch ist. Durch dieses Wissen wird es Ihnen möglich zu wählen, was Sie tun wollen. Haben verschiedene Möglichkeiten zu reagieren. Je nachdem, was Ihnen gerade passend erscheint. Sie können die Kollegin fragen, warum sie so mit Ihnen spricht. Oder Sie runzeln kopfschüttelnd die Stirn. Oder pfeifen ein Lied, um das Kiefer nicht zu verspannen. Und wenn Ihnen nichts Besseres einfällt, können Sie wie üblich die Zähne zusammenbeißen. „Wie geht es Ihnen mit dieser Idee?“

Christine Semotan ist Mitglied des Landesverbands für Psychotherapie (NÖLP), [www.psychotherapie.at/noelp](http://www.psychotherapie.at/noelp)



Begeistert von „10 Jahre Apollonia 2020“: Kassier Ronald Palman und Obfrau Michaela Höbarth-Haydn vom Arbeitskreis für zahnärztliche Vorsorgemedizin und Edith Bulant-Wodak, Leiterin der Initiative „Gesundes NÖ“. Einige der besten Bilder rund um das Maskottchen Kroko beim Kindermalwettbewerb gibt es übrigens in einem Kalender, der über [www.apollonia2020.at](http://www.apollonia2020.at) bestellt werden kann.

FOTO: WALTER LUGER

# Für Kinderzähne

**VORSORGE /** Das Projekt „Apollonia 2020“ feiert seinen zehnten Geburtstag. Jedes Jahr werden in NÖ 115.000 Kinder betreut.

VON CHRISTINE HAIDERER

Wie sehen Zähne aus? Welche Speise ist zahnfreundlich? Wie putzt man richtig? All das erfahren Kinder im Zuge von „Apollonia 2020“.

Ziel des Projektes bis zum Jahr 2020: „Kariesfreiheit bei mindestens 80 Prozent der Sechsjährigen“, erklärt Michaela Höbarth-Haydn, Obfrau des Arbeitskreises für zahnärztliche Vorsorgemedizin (AKS ZAVOMED).

Damit das klappt, besuchen über 30 Zahngesundheitserzieherinnen Niederösterreichs Kindergärten und Volksschulen. Zudem gibt es rund 440 Patenzahnärzte, die sich die Zähne der Kinder ansehen und ihnen die Arbeit eines Zahnarztes näher bringen. „Wir wollen die Zahngesundheit im Bewusstsein der Kinder verankern

und einen positiven Zugang zum Thema schaffen“, erläutert Edith Bulant-Wodak, Leiterin von Gesundes NÖ.

**Zahnerziehung von Geburt an**

Die Maßnahmen wirken: 2005 lag der Karies-Anteil laut Ronald Palman vom AKS-ZAVOMED bei rund 44 Prozent, im letzten Schuljahr nur mehr bei 39 Prozent. Um noch kariesfreier zu werden, ist es wichtig, schon vor dem Kindergarten anzusetzen. Immerhin: „20 Prozent der Kinder haben schon mindestens einen kariösen Zahn, bevor sie in den Kindergarten kommen“, so Höbarth. Daher kommen die Zahnexperten seit 2008 auch zu Müttern/Eltern-Beratungsstellen.

■ Wenig Süßes naschen und nicht zwischendurch! „Der Hauptrisikofaktor für

Karies ist falsche Ernährung“, meint Palman. Vor allem Süßes soll man meiden. Bakterien im Mund wandeln Zucker in Säure, um und die erweicht den Zahnschmelz, der sich auflöst. Es drohen Schäden an von Zahnbürsten schwer erreichbaren Stellen.

■ Nach dem Essen Zähne putzen! Dann haben die Bakterien keine Chance, den Zucker umzuwandeln. Ausnahme: Nach sauren Lebensmitteln (Orange ...) sollte man nur ausspülen oder, wenn möglich, eine halbe Stunde warten, bevor man putzt.

■ „Von Rot nach Weiß!“ Dabei bewegt man die Bürste von oben nach unten (Oberkiefer) und von unten nach oben (Unterkiefer).

■ Bis 18 sollten Kinder und Jugendliche zweimal im Jahr zur Kontrolle gehen.

[www.apollonia2020.at](http://www.apollonia2020.at)

**STUDIE NACH ZECKENSTICH**

Für eine klinische Studie zur Vorbeugung von Borreliose werden Menschen (18 bis 80 Jahre) gesucht, die in den letzten drei Tagen von einer Zecke gestochen wurden und die die Zecke noch haben

oder sie noch in der Haut sitzt. Zudem sollte man genau wissen, wo die Zecke einen gestochen hat. Untersucht wird bei dieser Studie die Sicherheit und Wirksamkeit eines Gels, das nach dem

Stich aufgetragen wird. In NÖ kann man im Zentrum für Reisemedizin in St. Pölten (Julius Raab Promenade 7) teilnehmen (02742 / 32829, [gerald.eder.md@aon.at](mailto:gerald.eder.md@aon.at)).

[www.zeckenstudie.com](http://www.zeckenstudie.com)