



Das Zahntüfeli in die Wüste schicken

Früh übt sich, wer ein Meister werden will. Dies gilt auch bei der Mundhygiene.

Zähneputzen macht den Kindern oft nicht besonders Spass. Die Expertin verrät einige Tipps, wie man das tägliche Ritual aufpeppen kann. Zudem präsentiert Curaprox eine neue Kids-Linie.

Bereits bei Babys ist die Anwendung der korrekten Mundpflegeprodukte essentiell. Hier gehtes vorwiegend noch nicht um das korrekte Putzen, sondern unter anderem um die spätere Zahnstellung. Und wenn die Kinder grösser werden? Da hat das Zähneputzen oft eine ähnliche Stellung wie Gemüse: Mag ich nicht! Da Kinder die Wichtigkeit der Mundhygiene noch nicht verstehen können, wehren sie sich vehement gegen das tägliche Ritual.

Tipps der Expertin

Die Kinderzahnärztin Andrea Westermann hat zwei Töchter und arbeitet in einer Kinderzahnarztpraxis. Ihre Tipps und Tricks, die sie ratlosen Eltern mitgibt, wendet sie auch selbst gerne an, wenn ihre Kin-

der einmal keine Lust aufs Zähneputzen haben.

- Ruhe und Geduld bewahren.
- Nicht zu spät am Abend putzen: Fürs Zähneputzen soll mindestens eine halbe Stunde pro Kind eingerechnet werden.
- Wichtigkeit erklären: Hierbei jedoch darauf achten, dass man dem Kind nicht mit Löchern und Zahnarztbesuchen droht.
- Vorbild sein: Wieso nicht selbst auch gleich der Zahnhygiene nachgehen? Im Kindesalter sind die Eltern meist noch die grössten Vorbilder.
- Lieder und Spiele integrieren.
- Hilfsmittel wie Taschenlampe oder Spiegel verwenden: Eine Stirnlampe ist nicht nur extrem nützlich, Kinder finden es zudem lustig.
- Kuschtiere einbinden: Muss der Plüschhund nicht auch mal die Zähne putzen?
- Geschichten erzählen: Selbst erfundene oder Zahn-Kinderbücher vorlesen.
- Rollentausch: Nun darf das Kind

dem Papa oder der Mama mal die Zähne schrubben.

- Position wechseln: Ist das Kind bisher vor dem Spiegel gestanden während des Putzens? Evtl. geht es im Sitzen oder sogar Liegen besser.

Curaprox Kids Zahnpasta: Die neuen Kinderzahnpasten begeistern mit den Geschmacksrichtungen Erdbeere, Wassermelone und süsser Minze. Dank verschieden hohem Fluoridgehalt - einmal auch ganz ohne - eignen sie sich für Kinder ab 2 respektive 6 Jahren. Und drin ist natürlich nur, was wirklich rein muss: Enzyme, die die natürliche Schutzfunktion des Speichels unterstützen und Xylitol, das gegen Bakterien wirkt. Die Kinderzahnpasten können unter Aufsicht einer erwachsenen Person und in reiskorngrosser Menge bereits ab dem ersten Zahn verwendet werden. Die Zahnpasten kommen ganz ohne bedenkliche Inhaltsstoffe wie SLS, Triclosan, Titandioxid oder Mikroplastik aus.

Curaprox Kids Zahnbürste: Da Kindern das motorische Feingefühl noch fehlt, muss der Griff handlich und der Bürstenkopf nicht zu gross sein. Die CS kids erfüllt diese Kriterien: Diese Zahnbürste hat einen kompakten Bürstenkopf sowie einen schmaleren Achtkantgriff und ist deutlich kleiner als ihr Curaprox Pendant für Erwachsene. Die extra feinen Filamente mit nur 0.09 mm Durchmesser reinigen Kinderzähne und Zahnfleisch sanft und sehr effektiv. Die sechs bunten Farben versprühen zudem Freude im Badezimmer.

Curaprox Baby Zahnbürste: Diese Zahnbürste ist unglaublich sanft, verhindert Verletzungen der empfindlichen Schleimhäute. Zum Schutz von Zahnfleisch und Mundschleimhaut ist der Bürstenkopf in weichen Gummi gehüllt. Auch am Griff sorgen Gummiringe für guten Halt, so ist die Zahnbürste einfach zu führen. Die Curaprox-Produkte sind in Apotheken, Drogerien und beim Zahnarzt sowie über www.curaprox.ch erhältlich. *pd/bw*

FADEGRAD

Kakophonie des Sommers

Stefan Kämpfen



In der Stadt Luzern wird gebaut, was das Zeug hält. Das wurde mir wieder einmal bewusst, als ich den Weg ins Büro mit dem Fahrrad antrat: Im Slalom-Ritt zwängte ich mich an Betonmischern vorbei, brettete durch Presslufthammer-Staubwolken und hetzte über halb fertige Strassenabschnitte mit sprungschanzenhohen Übergängen. Erwischt man einmal eine Strasse, die von bauwütigen Unternehmern verschont geblieben ist, sorgen - anstelle von klaffenden Löchern im Belag - haufenweise Verkehrsinseln und «Idiotenhügel» für Kopf-schütteln und Verkehrsbehinderungen. Manch eine/r mit fahrbarem Untersatz fragt sich angesichts dieser Steuergelder-Vernichtung in Betonform, wann endlich der Schweizer Mario Barth auf der Bildfläche erscheint. Im Redaktionsbüro geht die audio-olfaktorische Reizüberflutung weiter: Teerdämpfe, Sirenengeheul, Bohren und Schleifgeräusche, Kinderkreischen... Zügel-Männer bearbeiteten Wohnungs-Überbleibsel mit ihren Füßen zu Kleinholz, Lastwagen mit Mulden fahren vor, Kanalreiniger spülen verstopfte Abwasserrohre durch, Laubbläser generieren geräuschvoll über Gehesteige und zugeschaltete Autotüren hallen in einem ohrenbetäubenden Crescendo. Aber bald soll ja der Regen kommen. Dann sind wohl wieder einige Strassen nur noch per Boot befahrbar... *echo@luzerner-rundschau.ch*

Bedürfnisse hinter den Gefühlen

Die beziehungsfördernde oder gewaltfreien Kommunikation (GFK)

In vergangenen Ausgaben habe ich versucht unser lebensentfremdendes Kommunizieren aufgrund von moralischen Urteilen gegenüber dem Vis-à-Vis, dem Vergleichen von sich mit dem Gegenüber, dem Leugnen der Verantwortung für eigene Gedanken/Gefühle/Handlungen und dem Fordern statt Bitten aufzuzeigen.

In allen vier Punkten wird die Beziehung zum Gesprächspartner geschwächt. Mit der «gewaltfreien Kommunikation» gibt es Hoffnung für ein beziehungsförderliches Gespräch. Dieses ist aufgebaut auf dem Grundmodell: 1. Beobachten, 2. Was für Gedanken/Gefühle löst die Beobachtung bei mir aus, 3. Welche Bedürfnisse von mir stehen im Zusammenhang mit diesen Gedanken/Gefühlen und 4. Was für Bitten/Wünsche kann ich aufgrund meines Bedürfnisses direkt äussern. Es geht darum, bei sich selbst zu bleiben und dies wertschätzend dem Gegenüber mitzuteilen. Letztes Mal ging es um das Wahrnehmen von Gefühlen. Situationen, in denen Ihnen Gedanken kamen und Sie Gefühle spürten, die ein Unwohlsein auslösten: Irritation, Empörung, Ermüchterung, Angst, Ärger, usw... Was andere sagen oder tun, mag Auslöser für unsere Gefühle sein, jedoch nicht die



Ursache. Heute machen wir uns basierend auf unseren unangenehmen Gefühlen/Gedanken in bestimmten Umständen auf die Suche nach den Bedürfnissen dahinter. Sobald das Gefühl bestimmt ist, - welches Verlangen steht dahinter? Ein Bedürfnis ist immer im grösseren Kontext zu sehen und noch keine konkrete Bitte. Ein grundlegender menschlicher Wunsch, wie: Wertschätzung, Akzeptanz, Nähe, Schutz... eine Übersicht dazu, ist auf meiner Homepage zu finden, unter dem Punkt «Für Sie». Da finden Sie auch die Gefühlslisten. Wenn wir unsere Bedürfnisse verorten und benennen, steigen die Chancen, dass sie erfüllt werden. Als Beispiel: Welches grundlegende

und berechtigte Bedürfnis steht hinter Ihrem Ärger und wurde verletzt als Sie sich das letzte Mal über einen vordringendem Mitmenschen an der Kasse nervten? Wahrenommensein, Rücksichtnahme, Respekt, Platz haben, Ordnung, Struktur, Schutz? Oder welche Sehnsucht steckt wohl hinter der Aussage von Mitarbeitern, die sich wünschen, dass alle Mitarbeitenden dieselben Rechte haben?

Je mehr Sie Ihre Verlangen erspüren und beschreiben, desto besser lernen Sie sich selbst kennen. Und wenn wir unseren berechtigtes Begehren nicht erkennen und ernst nehmen, tun andere es auch nicht. Es kann sein, dass Sie erstmal erschrecken, was ihre grundlegenden Bedürfnisse eigentlich sind und sie lieber gar nicht dazu stehen möchten. Da ermutige ich Sie, bleiben Sie dran, grundsätzliche Wünsche sind voll in Ordnung.

Wie wir unsere Verlangen sympathisch unseren Mitmenschen verbalisieren, kommt in einer der nächsten Ausgaben. Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer mit erhellenden Momenten, wenn unangenehme Gefühle aufsteigen und Sie herausfinden, welche Sehnsüchte sich dahinter verbergen.

Katja Staub
psychosoziale Beraterin
www.staub-beratung.ch

ANZEIGE

WILLEMİN
swiss camper
Garage-Carosserie Delémont
A votre service depuis 1949

caravaningsuisse
Schweizerischer Caravangewerbe-Verband SCGV
Union professionnelle Suisse de la caravane UPSC

Verkauf - Vermietung
(seit Fr. 650.-/Woche)

Unterhalt & Reparatur
(alle Marken)

Willemin car rent location voiture & camping-car

Swiss Camper by Willemin
Garage de la Birse, Willemin SA, Rte de Porrentruy 88
2800 Delémont (Jura), www.willemin.ch