

Gesundheit: SICH WOHL UND ENTSPANNT FÜHLEN

Wellness – von der Magie eines Begriffes

Wellness – ein magischer Begriff in unserer Zeit. Wellness ist sanft, entspannend und bringt uns dem Flow-Zustand nahe. Eins mit sich sein, stresslos, und energiegeladen. Wer will das nicht?

■ PETER REGLI

Dank Wellness wird mehr verkauft – bei gleichem Inhalt. Da werden Duschgels plötzlich zu Wellnessgels für Haut und Haar. Das gute alte Mineralwasser wird zum Wellnessdrink. Und aus einem Wochenende mit Wandern, gutem Essen und Zeit für sich selber wird – wie kann es anders sein – ein Wellness-Weekend.

Magische Anziehungskraft

Ist überall, wo Wellness angeboten wird, auch tatsächlich Wellness drin? Unglaublich, was für eine magische Anziehungskraft der Begriff auf ganze Industriezweige ausübt. Wellness provoziert neue Ideen und Produkte. Wellness hat den altbewährten Fitnessraum in eine Oase der

«Wellness heisst: Sich gesund bewegen, vollwertig ernähren und entspannt durch das Leben gehen.»

Ruhe, Entspannung und Bewegung verwandelt. Wellness hat die Sauna buchstäblich revolutioniert – sie heisst heute beispielsweise Spa-Cottage oder Wellness-corner. Das Saunabaden findet aber noch gleich wie vorher statt. Wellness löst grosse Investitionen



Wellness ist ein Trend, der die Grundwerte des Menschen anspricht. Beispielsweise in der Stille eines Dampfbades den Gegenpol zur Reizüberflutung im Alltag zu spüren und zu geniessen. Bild: ky

aus. Investitionen, die zu refinanzieren sind. Nicht immer eine einfache Aufgabe.

Ist Wellness einfach ein raffiniertes Marketingprodukt ohne Inhalt? Ein Label oder Brand – um die modernen, neudeutschen Wörter zu strapazieren – ohne Sinn und Verstand? Ist Wellness abseits der Realität oder ist Wellness ein Trend? Ein Trend zu mehr Lebensqualität? Niemand kann den magischen

Begriff Wellness genau positionieren. Sicher ist: Der Begriff lässt sich nicht einfach erklären, da er nicht geschützt ist. Viele reiten auf der Welle mit – ohne letztlich den nötigen Inhalt zu bieten.

Lebensqualität

Wellness wird in breiten Kreisen mit drei Begriffen in Verbindung gebracht: Bewegung – Entspannung – Ernährung. Wobei der Entspannung ein grosser

Raum zugestanden wird. Zu Recht? Oder einfach darum, weil dieser Bereich einfach in bestehende Anlagen zu integrieren ist? Wellness ist letztlich ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Die drei Bereiche Bewegung, Entspannung und Ernährung sind gleichberechtigte Partner der Lebensqualität. Das bedeutet: Allen drei Bereichen muss die nötige Aufmerksamkeit erwachsen. Wer die drei Bereiche ins

Gleichgewicht bringt, findet Ausgeglichenheit und Lebensqualität.

Ein Menschenrecht

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit folgendermassen: «Gesundheit ist ein Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur gekennzeichnet durch das Fehlen von Krankheit oder Behinde-

rung. Gesundheit ist ein fundamentales Menschenrecht, das für jeden Menschen gleichermaßen gilt, uneingeschränkt von Rassen- und Religionszugehörigkeit, politischem Glauben, wirtschaftlichem und sozialem Status.»

Wollen wir diesen Zustand erreichen, gilt es, das Gleichgewicht von Bewegung, Ernährung und Entspannung zu finden. Unter diesem Aspekt trifft der Begriff Wellness den berühmten Nagel auf den Kopf. Wird dieser Aspekt in den Vordergrund gerückt, ist Wellness kein raffiniertes Marketingprodukt ohne Inhalt – sondern trifft den Zeitgeist. Wellness ist ein Trend – ein Trend, der sich lange halten wird, weil er Grundwerte des Menschen anspricht. Wer will nicht gesund, leistungsfähig und ausgeglichen sein?

Wellness ist die Möglichkeit, sich auf den Körper zu konzentrieren und in die Stille zurück zu ziehen. In die Stille eines Dampfbades. Eine Welt aus Wasser, schöner Hintergrundmusik und toller Architektur. Durch eine Massage verwöhnen lassen oder rituelle Wassergüsse geniessen. Eine Welt für Frauen und Männer – ein Gegenpol zur Reizüberflutung im Alltag. Auch das ist Wellness.

«Wellbeing» – «Fitness»

Wellness leitet sich aus den beiden Worten «Wellbeing» (Wohlbefinden) und «Fitness» (körperliche und geistige Leistungsfähigkeit) ab. Wellness ist das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden. Harmonisieren diese drei Bereiche, sind Leistungsfähigkeit und Lebensqualität nicht zu verhindern. Körperliches Wohlbefinden ist die gelebte Philosophie einer gesunden Ernährung, genügend Bewegung und Entspannung. Wellness wird damit zu einem vernetzten System verschiedener Faktoren, die einem Puzzle gleich die Gesundheit bilden. Wellness ist die spannende Suche nach dem inneren Gleichgewicht des Menschen.

Zahnschalen: KORREKTUR FEHLERHAFT GEWACHSENER ZÄHNE

Ein perfektes Lächeln dank Keramik-Überzug

Filmstars wie Julia Roberts lassen sich Zahnschalen aus purer Eitelkeit aufkleben. Doch häufiger behandeln Zahnärzte damit Missbildungen der Zähne. So beim 20-jährigen Catello Vuolo.

■ THOMAS GREYER

Marilyn Monroe hatte es: Das vollkommene Gebiss. Ihre lückenlosen Zähne schimmerten wie frisch gefallener Schnee. Doch die Beisser waren unecht. Monroe hatte sich hauchdünne Schalen aus Keramik auf die Zähne kleben lassen – mit Zement. Auch andere Stars aus Hollywood kauften sich so ein frisches Lächeln, das allerdings zeitweise verschwand, weil der Zement nicht hielt und die Attrappen immer wieder ausfielen.

«... love, Cindy»

Mittlerweile sind die Klebetechniken besser geworden. Zahnärzte greifen zu ätzender Phosphorsäure, um die Keramikschalen mit dem Zahnschmelz zu verbinden. Das garantiert gute Festigkeit – und freut Filmstars wie Julia Roberts oder Tom

Cruise, aber auch Topmodels wie Naomi Campbell oder Claudia Schiffer: Sie alle haben sich künstliche Frontzähne zugelegt. Im Wartezimmer des Star-Zahnarztes Marc Lowenberg in New York hängt eine Widmung von Cindy Crawford: «Danke für mein Lächeln, love, Cindy.»

Ansehnlich waren Cindys Zähne schon vorher. Das Model wollte sie einfach noch schöner machen, schliesslich stehen weisse Zähne für Gesundheit, Jugendlichkeit und Erfolg. Der Wahn, noch schöner zu sein, ist jedoch längst nicht der einzige Grund, sich Veneers, wie die Keramikschalen in der Fachsprache heissen, einsetzen zu lassen.

Echte Zahnprobleme

«Wir behandeln damit weit häufiger schief stehende, fehlgebildete oder abgebrochene Zähne», sagt Professor Christoph Hämmerle, Leiter der Zürcher Klinik für Kronen- und Brückenprothetik. Zur Zahnschale seien Veneers aber «nur begrenzt» eine Alternative. «Grobe Schiefstände lassen sich damit nicht beheben», so Hämmerle. Immerhin: Eine «leicht unregelmässige Front» sei mit Veneers gut korrigierbar.

Der 20-jährige Catello Vuolo aus Zürich kaschierte erfolgreich eine angeborene Missbildung.

«Meine Zähne sind seit der Schulzeit zu klein. Zudem haben sie Flecken, weil der Zahnschmelz sich verändert», sagt Vuolo, der mit Zahnschalen jetzt nicht nur besser aussieht, sondern auch besser «ins Brötli beisst».

Bei reinen Schönheits-Eingriffen klebt der Zahnarzt 0,3 Millimeter dünne Schalen direkt auf die Zähne. Häufig sind die Schalen dicker, und der Arzt schleift deshalb etwas von der Zahnoberfläche weg. Das ist nicht rückgängig zu machen. In einer



Catello Vuolo freut sich über seine «neuen» Zähne. Bild: Ronald E. Jung/Zahnärztliches Zentrum Zürich

späteren Sitzung bestimmt der Patient die Farbe der Keramik. «Wichtig ist, dass sie zu den echten Zähnen passt», sagt Hämmerle. «Kreideweisse Zähne wirken unnatürlich.»

In den USA sind Veneers populär wie nie zuvor. Anders in der Schweiz: Hier fristen sie ein Schattendasein. «Viele Patienten wissen nicht, dass es sie gibt», sagt Zahnarzt Domenico di Rocco aus Zollikofen BE. Nur wenige Ärzte bieten Veneers überhaupt an. «Es braucht Spezialkenntnisse. Den meisten fehlt die nötige Fortbildung», sagt di Rocco.

Deshalb setzen Zahnärzte weitaus häufiger Kronen ein als Veneers. «Gut möglich, dass manche Patienten eine Krone bekommen, obwohl ein Veneer eine gute Alternative wäre», sagt Christian F. J. Stappert, Oberarzt und Veneer-Spezialist an der Universitätsklinik Freiburg/D.

Krone oder Schale?

Vorteile des Veneers sind: Der Zahn bleibt weitgehend erhalten, während der Zahnarzt bei der Krone rund 40 Prozent des Zahns wegschleift. Stappert: «Wenn ein Veneer nach Jahren kaputt geht oder entfernt werden muss, ist eine Krone noch möglich. Nicht aber umgekehrt.»

Es gibt auch Nachteile: Die weniger als einen halben Millimeter dünnen Veneers sind nur für die Frontzähne geeignet. Zudem können sie brechen. Optimistische Zahnärzte rechnen mit einer Lebensdauer von 15 Jahren. Stappert: «Wissenschaftlich dokumentiert sind jedoch nur sechs Jahre.» Kronen sind in der Regel stabiler und halten länger.

Ein Veneer kostet pro Zahn inklusive Behandlung zwischen 1000 und 1500 Franken – etwa gleich viel wie eine Krone. Liegt kein Unfall vor, muss der Patient selber zahlen.

Anwendung

mt. Zahnschalen eignen sich bei:

- abgebrochenen Zähnen,
- fehlgebildeten, zu kleinen Zähnen,
- Dellen, durch Erosion oder eine Störung der Schmelzbildung,
- toten und matten Zähnen,
- nicht bleichbaren Verfärbungen,
- schief stehenden Zähnen,
- unschönen Füllungen, Lücken zwischen den Frontzähnen.