



Expertentipp von Kirsten Hartmann, Physiotherapeutin, Gemeinschaftspraxis für Physiotherapie

Stress – Lass nach! Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Schon in den 30er-Jahren entwickelte der Arzt und Physiologe Edmund Jacobson die progressive Muskelentspannung (kurz PMR genannt.) Heutzutage führen die veränderten und schnellen Lebensbedingungen zu wachsenden Problemen in Alltag, Beruf, Familie und Freizeit. Das Stressempfinden fordert ein Umdenken in diesen Lebenslagen. Die PMR ist eine Entspannungstechnik, bei der die willentliche und bewusste Anspannung- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen erreicht werden soll. Die Senkung der Muskelspannung bewirkt eine körperliche Entspannung u.a. zu einer vermehrten Durchblutung in den Armen und Beinen und zu einer Regulierung der Atmung und des Pulses.

Da Stress ein Muster spezifischer und unspezifischer physischer als auch psychischer Reaktionen aufweist, ist die PMR eine ausgezeichnete Möglichkeit, den Stress zu verringern bzw. zu bewältigen. Aktuelle Studien belegen eine mögliche positive Wirksamkeit

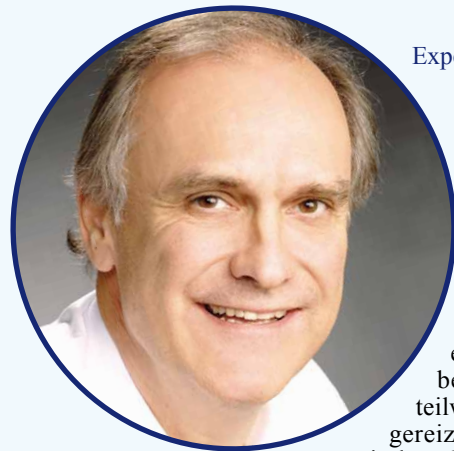
der PMR bei verschiedenen Beschwerden, z.B. Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, chronischen Schmerzzuständen (Rückenschmerzen), Schlafstörungen und einer Vielzahl psychomotorischer Störungen (arterielle Hypertonie).

Die PMR ist in Übungseinheiten, in geeigneten Einzel- und/oder Gruppenkursen leicht zu erlernen und bildet somit ein ausgezeichnetes Entspannungsverfahren, um es nach dem Erlernen im Alltag und in geeigneten Situationen (auch Beruf) selbstständig anzuwenden.



Expertentipp von Dr. med. dent. Stephan Sinn

Weißer Inlays und Kronen ohne Abdruck in einer Sitzung?



Die Abdrücke in der zahnärztlichen Praxis mit den Abformmassen mögen viele Patienten nicht unbedingt gern. Plötzlich wird alles so voll im Mund und es befällt einen oft ein so beklemmendes Gefühl, was teilweise sogar mit einem Würgegefühl verbunden ist. Das gehört mit dem CEREC-Verfahren der Vergangenheit an. Hier kommt kein Abdruckklöfel zum Einsatz, sondern eine Kamera. CEREC ist ein Verfahren zur computergestützten, direkten Herstellung von gefrästen Keramik-Inlays, Teilkronen und Kronen für den Front- und Seitenzahnbe-

reich. Daraus resultiert eine einzigartige Kombination: nämlich eine defektorientierte, biokompatible, metallfreie und zahnfarbene Restauration aus hochwertiger, dauerhafter Keramik herzustellen und diese noch in derselben Behandlungssitzung einsetzen zu können, ohne Abformungen und Provisorien. Mit der CEREC-Messkamera macht der Zahnarzt in Bruchteilen einer Sekunde eine dreidimensionale Aufnahme des Zahnes. Dadurch kann auf eine herkömmliche Abformung verzichtet werden. Anschließend wird am Bildschirm die Versorgung konstruiert. Beim CEREC-3D funktioniert dieses dreidimensional, so dass die Restauration optimal gestaltet werden kann. Anschließend schleift die CEREC-Schleifeinheit die Restauration vollautomatisch innerhalb weniger Minuten aus einem vorgefertigten Keramikblock heraus. Der Zahnarzt kann die Restaurierung danach sofort anpassen und einsetzen. Der Patient verlässt mit der fertigen Restauration die Praxis.

Hartmann & Setzer

Gemeinschaftspraxis für Physiotherapie

Tel.: 040 / 64 22 42 92
Fax: 040 / 64 22 42 93

Langenstücken 34
22393 Hamburg

www.physiotherapie-hartmann-setzer.de



Dr. med. dent. Stephan Sinn

ordentliches Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie e. V.
ordentliches Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Karies-Laser-Diagnostik

Implantate

Keramische Kronen + Inlays **ohne Abdruck!!!**

Prophylaxe

Parodontitis-Therapie

Heegbarg 14 (gegenüber AEZ) • 22391 Hamburg
Tel.: 040-602 84 84 • www.zahnarzt-dr-sinn.de

