

## Zähne putzen und schreiben

„Wie hängt Zähne putzen und Schreiben zusammen?“ werden Sie sich fragen. Es ist nämlich so: Erst wenn das Kind wirklich flüssig schreiben kann, ist seine Handmotorik ausreichend ausgebildet, um die Zahnputzbewegungen richtig ausführen zu können. Ein Kind kann erst mit zirka zehn Jahren alleine Zähneputzen. Wie bekannt ist diese Tatsache in Österreich? Nur die Hälfte (56%) der österreichischen Eltern weiß davon. 45% der Eltern lassen ihr vierjähriges Kind mit der Zahnpflege alleine, 8% sogar ihr zweijähriges. Bei vielen Eltern herrscht außerdem immer noch der fol-

genschwere Irrtum vor, dass Milchzähne nicht so wichtig wären: So hält beinahe jeder 4. Elternteil (24%) eine Behandlung kariöser Milchzähne für nicht notwendig. Vom Ziel der Weltgesundheitsorganisation, den Anteil an Karies freien Sechsjährigen bis 2020 auf 80% zu steigern, ist Österreich mit rund 50% noch weit entfernt.

Unterstützen Sie deshalb Ihre Kinder beim Zähneputzen. Je nach Alter durch Mithilfe oder durch gute Tipps bei älteren Kindern. Gesunde Zähne sind nicht nur schöner, sondern wirken sich auf die gesamte Gesundheit aus. Wer als Kind viel Wissen (plus Umsetzung)

zur Zahngesundheit mitbekommen hat, wird als Erwachsener weniger Probleme mit seinen Zähnen haben. Erklären Sie altersgerecht die Wichtigkeit des Zähneputzens, und bringen Sie Ihre Kinder früh und regelmäßig zum Zahnarzt. Denn je länger damit gewartet wird, desto eher haben sich schon Kariesinfektionen und ihre Folgen festgesetzt. Lieber immer wieder ganz kleine „Löcher“ stopfen, als eine große, schmerzhaft Behandlung. Reden Sie auch mit Ihrem Zahnarzt über die richtige Pflege von Kinderzähnen.

### mentadent Torsion: Doppel-Bürstenkopf für gründlichere Zahnreinigung

„Keep Smiling“ – Mit der mentadent Torsion kein Problem! Die trendige mentadent Zahnbürste in vier verschiedenen Leucht-Farben schafft nicht nur gute Laune im Bad, sondern reinigt den Zahn gründlich und schonend. Der ergonomisch durchdachte Bürstenkopf und der innovative flexible Hals sorgen dabei für ein völlig neues Zahnputzgefühl.



## Unsere Stimme mit allen Sinnen

Kommunikation und Vernetzung sind heutzutage von großer Bedeutung. Wichtig ist dabei, dass die Informationen die ich aussenden möchte, auch richtig ankommen. Als wesentliches Medium dabei ist die eigene Stimme. Zitat Autorin Roswitha Defersdorf: „Fühlen Sie Sprache und nehmen Sie sie mit allen Sinnen wahr. Kosten Sie Worte. Lassen Sie sie auf der Zunge zergehen. Sind sie wohlschmeckend? Oder hinterlassen sie einen bitteren Nachgeschmack? Spüren Sie in sich hinein. Hören Sie in sich hinein und lassen Sie Worte nachklingen.“ Ob tönen, singen oder sprechen, beim 8. Festival der Sinne in Wien 13, Don Bosco Haus, St. Veit-Gasse 25 am 29. und 30. Mai 2010, finden Interessierte die unterschiedlichsten Ansätze zum Jahresmotto „Ohren-Schmaus“. Der Eintritt ist wie immer frei.

**Wie Tönen unser Leben verändern kann:** Beim Tönen geben wir den Ton in uns frei, der sich gerade entfalten möchte. Mühe-los, ohne Druck. Die Töne fließen durch unseren Körper und führen uns ins direkte Fühlen. Wir beginnen UNS selbst neu wahrzunehmen – und gelangen so zu größerer Selbstbestimmtheit und Freiheit. Tönen fördert unser ganzheitliches Wohlbefinden auf lustvolle Weise. Und ist so einfach wie Atmen. Tönen in der Gruppe ist eine beglückende Erfahrung. So als würden „wildfremde“ Menschen plötzlich dieselbe Sprache sprechen! Tönen erschafft Frieden – in uns und um uns. Verena Sautner hat eine eigene, spezifische Art des Tönens - das so genannte „Körperzentrierte Tönen“ (KöTö) - entwickelt, das im Rahmen eines Workshops (Sa, 29. 05., 16 Uhr) beim Festival vorgestellt wird.

**Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit:** Die menschliche Stimme lässt sich nicht auf den Kehlkopf reduzieren, sondern ist Ausdruck der gesamten Person. Folglich haben wir viele verschiedene Ansatzmöglichkeiten unsere eigene Stimme und damit unsere Persönlichkeit zu erforschen und zu entfalten. Welche Möglichkeiten haben wir zu einer gesunden und wohlklingenden Sprechstimme zu gelangen? Inwieweit helfen uns stimmhygienische Maßnahmen im Alltag? In einem Kurz-Workshop (Sa, 29.05., 13 Uhr und So, 30.05, 16 Uhr) bietet sich verschiedenste Weisen an, unsere Stimme entdecken und kennen zu lernen. Eine Melange aus der Arbeit der stimmwerkstatt geleitet von Mag. Marlies Krug und Mag. art. Sebastian Rietz.

**Sing dein Herz frei – Heilsame Gesänge und Klänge:** Musik

und Gesang sind seit Menschen Gedenken wesentlicher Teil des Lebens, der Zeremonien, Festzeiten, ihr Leben begleitet. Auch heute ist Musik nicht wegzudenken von allen wichtigen Anlässen und Lebensschwellen, die von Menschen gefeiert werden. Das eigene Singen hat eine ganz besondere Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Beim Singen werden Glückshormone frei, es lädt den Energiekörper frisch auf und gibt uns Kraft. Singen ist also Lebenselixier und Jungbrunnen. Im Workshop (am Sa. 29.05., 14 Uhr) von Sabine Bacher, Lebenskunst, werden genussvoll einfach zu erlernende Chants und Zeremonienlieder miteinander gesungen. Kristallklangschale, Trommel und Rasseln erzeugen den Grundrhythmus auf dem unsere Stimmen tanzen dürfen. Das Klangerleben erfrischt und schenkt Wohlbefinden.