

GRAZETTA

NOV
2019
09

AUFTRITT NACH MASS

FESCH DURCH DIE
TRACHTENSAISON / 44

WAHL GETROFFEN?

POLITIK-SPEZIAL
ALS ENTSCHEIDUNGS-
HILFE / 20

KEIN ZUCKER- SCHLECKEN

GESUNDE
ERNÄHRUNG FÜR
KINDER / 14


JUSTINA SABUKOSCHEK

AUF DEN ZAHN GEFÜHLT: MIT
MODERNEN METHODEN BRINGT
DIE KIEFERORTHOPÄDIN
PATIENTEN WIEDER ZUM
STRAHLEN / 08



Bitte Lächeln!

Text / KRISTINA RIEGEBAUER
Fotos / STEPHAN FRIESINGER



Das Phänomen ist bekannt: Einer lacht und schon erwischt es den anderen. Bei Zahnfehlstellungen kommt die Freude nur nicht immer ganz so einfach auf. Doch wenn Kieferorthopädin Dr. Justina Sabukoschek ihre Arbeit getan hat, macht das neue Lächeln wieder doppelt glücklich: Sie und Ihr Gegenüber!

Vermeintlich zu wissen, was einen erwartet, wird man auf den gewöhnlichsten Wegen manchmal eines Besseren belehrt. In einem Treppenhaus der Grazer Innenstadt treffen sich fragende Blicke. Der Stiegenaufgang ist ein Trugschluss. Brigitte Bardot und Marilyn Monroe strahlen von Bildern an den Wänden und fast könnte man meinen, in die Geschichte Hollywoods einzutauchen. Ein voller Trugschluss. Im dritten Stock angekommen, öffnet nämlich Dr. Justina Sabukoschek die Türe. Die Kieferorthopädin wirkt, wie man sich eine Ärztin wünscht: vertrauenswürdig und herzlich. Womit wir gleich beim Thema des ersten Eindrucks wären. Ob man jemanden sympathisch findet oder nicht, entscheidet sich in weniger als drei Sekunden. Ein sympathisches Lächeln mit gesunden und schönen Zähnen ist dafür Voraussetzung. Dr. Sabukoschek hat sich zur Aufgabe gemacht, den Menschen während ihrer Behandlung mit unsichtbaren Zahnspangen mehr Komfort zu bieten und für die Zukunft wieder ein perfektes Lächeln auf die Lippen zu zaubern.

Schon ihr Vater war an diesem Standort ein erfolgreicher Kieferorthopäde, aber in seine Fußstapfen wollte sie eigentlich nie treten. Während des Medizinstudiums erkannte die angehende Ärztin jedoch, dass sie fürs Bauchaufschneiden nicht so wirklich geeignet war. Bei ihrer ersten OP sei sie gleich mal umgekippt, erzählt sie kopfschüttelnd. Wie das Schicksal es so wollte, übernahm sie dann doch die Ordination des Vaters. Diese öffnete bereits 1961 ihre Pforten. Kieferorthopädische Behandlungen in Graz? Das war damals ein Novum. Kein Wunder, dass die Patienten Schlange standen. „Ja, und lustig war es bei uns in der Praxis immer“, erinnert sich Dr. Sabukoschek.

Dass Lachen und Kontakt zu anderen Menschen ein wichtiger Bestandteil des Lebens sind, unterstreicht sie als die Sprache auf den sinnerfüllten Austausch zwischen Menschen in der Gesellschaft kommt. Als Ausgleich dazu würde der Mensch aber auch die Beziehung zur Natur brauchen. Das ist das Motto ihres Lebens, welches sich nicht nur in dieser Ordination, sondern auch auf einer Landwirtschaft im Ennstal abspielt. Eine Kieferorthopädin, die Schweine hält? Hört sich nach einem Witz an, ist



„Im Rahmen einer universitären Studie haben 81 Prozent der Teilnehmer Menschen mit geraden, schönen und weißen Zähnen als kompetenter, attraktiver und sogar als intelligenter eingestuft.“

aber keiner. Mit der Behauptung, dass es so vielseitig engagierte Menschen wie sie nur selten gibt, lehnt man sich wahrscheinlich nicht zu weit aus dem Fenster. Das tut Dr. Sabukoschek auch nicht, als sie das Interview gleich selbst mit einer Frage beginnt:

JUSTINA SABUKOSCHEK / Sie sind meine nächste Patientin, oder?

GRAZETTA / Ja, mir würde eine Regulierung sicher guttun. Schauen Sie bei Ihrem Gegenüber immer sofort auf die Zähne?

JS / Ja! Aber nicht nur ich, jeder Mensch schaut zuerst auf das Lächeln, denn es bestimmt unsere Ausstrahlung. Wer sich selbst schön findet, wird auch von seinem Gegenüber als schön empfunden. Das ist auch wissenschaftlich belegt. Im Rahmen einer universitären Studie haben 81 Prozent der Teilnehmer Menschen mit geraden, schönen und weißen Zähnen als kompetenter, attraktiver und sogar als intelligenter eingestuft. Ob das fair ist oder nicht, darüber braucht man nicht zu diskutieren, denn dieses Empfinden wird unbewusst vom Gehirn gesteuert. Attrak-

tive Menschen werden vom Gegenüber einfach besser wahrgenommen. Und ein schönes Lächeln spielt hier eine entscheidende Rolle.

Geht es nur um die Ästhetik oder auch um Gesundheit?

JS / Für die Patienten geht es in erster Linie natürlich um Attraktivität und Sex-Appeal. Die Ästhetik ist für das persönliche Wohlbefinden also sehr wichtig. Die gesundheitlichen Folgen von nicht behandelten schiefen Zähnen sind vielen Menschen aber unbekannt. Sie sind oft Auslöser für Karies, Kopf- und Kiefergelenksschmerzen, Rückenprobleme oder Parodontose. Das sind für mich die Hauptgründe einer Zahnregulierung, doch Schönheit ist der erwünschte Nebeneffekt eines gesunden Gebisses. Das Aussehen spielt in der heutigen Gesellschaft eine immer größere Rolle. Der erste Eindruck ist extrem wichtig, dafür reicht der Kleidungsstil nicht aus. Ein Lächeln zeigt, man ist Freund, nicht Feind. Das wiederum lässt auch beim anderen die Mundwinkel nach oben wandern. Lächeln ist die einzige Sprache auf der Welt, die alle Menschen verstehen.

Sind Sie ein fröhlicher Mensch?

JS / Meistens. Voltaire hat gesagt: „Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“ Wer lächelt lebt also gesünder und länger. Machen Sie doch einmal folgendes Experiment: Lächeln Sie eine fremde Person an. Sie werden sehen, wie positiv überrascht derjenige reagiert. Ich habe

das bei meiner morgendlichen Laufrunde gemacht und den Zeitungsausträger angelächelt, der daraufhin fast vom Fahrrad gekippt wäre. Mittlerweile grüßen der Zeitungsausträger und ich uns ganz freundlich, obwohl wir uns nicht kennen.

Schade, dass so etwas so selten passiert.

J S / Ja, wirklich schade. Am Land ist das total normal. Ich bin im Ennstal sehr verwurzelt und dort grüßt einfach jeder jeden, egal ob man sich kennt oder nicht.

Wann vergeht Ihnen das Lachen?

J S / Wenn jemand schiefe Zähne hat (lacht). Und wenn jemand zu mir sagt: „das geht nicht.“ „Geht nicht“ gibt es nicht für mich!

Was sind für Sie schöne Zähne?

J S / So, wie sie von Natur aus vorgesehen sind. Das heißt, sie müssen zueinander im richtigen Verhältnis im Kieferknochen und zum Gesicht stehen. Formal kann der Zahn gesund und weiß sein, aber wenn die Stellung nicht passt, ist er trotzdem nicht schön.

Welche Lösungen gibt es, wenn Zähne nicht dem gängigen Schönheitsideal entsprechen?

J S / Ich bin seit fast 30 Jahren Kieferorthopädin und das gängige Schönheitsideal war und ist nie mein Ziel. Jeder Mensch ist ein Unikat und die Zahnkorrektur muss immer auch eine individuelle Harmonie zwischen den Zähnen und dem Gesicht herstellen. Mit der Invisalign-Methode können Zähne schnell, schmerzlos und bequem begradigt werden. Dank dieser unsichtbaren Zahnspange, die maßangefertigt wird, hat man kein sichtbares Metall im Mund und ist im Alltag nicht beeinträchtigt. Die Handhabung ist zudem super easy, denn beim Sprechen, Sport oder Küssen bleibt die Zahnspange praktisch unbemerkt im Mund. Nur zum Essen oder Zähneputzen nimmt man sie heraus.

- ▶ Eine modern gestaltete Ordination mit offenem Raumkonzept vermittelt Behaglichkeit und Eleganz



Kann man in allen Fällen mit der unsichtbaren Zahnspange perfekte Ergebnisse erzielen?

J s / Die meisten Fehlstellungen können wir heute mit der Invisalign-Methode sehr gut regulieren und genau darauf habe ich mich in meiner Praxis spezialisiert. Mein Ziel ist es, 100% metallfrei zu arbeiten. Speziell für Erwachsene, aber auch zunehmend für Teenager, ist eine festsitzende Spange aus ästhetischen und hygienischen Gründen nicht akzeptabel. Vor allem im Berufsleben, aber auch in Schule und Freizeit, werden Brackets oft als störend und als Einschränkung der Lebensqualität empfunden.

In welchem Alter sollten kieferorthopädische Behandlungen vorgenommen werden?

J s / Die unsichtbare Zahnspange kennt kein Alterslimit. Kinder mit sechs Jahren behandle ich genauso wie Senioren. Meine älteste Patientin war 73 und meinte, zum Tot-sein hätte sie nach dem Sterben auch noch Zeit und bis dahin wolle sie schön sein.

Eine gute Einstellung.

J s / Supertoll! Wir leben schließlich jetzt, egal wie alt wir sind.

Wie funktioniert die Invisalign-Methode genau?

J s / Der Patient bekommt eine Serie von individuell angefertigten Schienen, die alle 14 Tage gewechselt werden. Jedes Set bewegt den Zahn um genau 0,25 Millimeter. Das sind sehr sanfte Bewegungen, die keine Schmerzen bereiten. So kommt man dem perfekten Lächeln jeden Tag ein Stückchen näher.

Wie lange dauert so eine Behandlung?

J s / Zwischen 18 und 24 Monate, das kommt auf die Schwere der Fehlstellung an. Manchmal geht es sogar schneller, manchmal dauert es ein paar Monate länger.

Der Patient will natürlich in möglichst kurzer Zeit bestmögliche Ergebnisse sehen. Ist Effizienz das Schlagwort in der Branche?

J s / Absolut. Durch die voll digitale Behandlungsplanung können wir viele



▲ Dr. Justina Sabukoschek: leidenschaftliche Bio-Bäuerin in den steirischen Bergen

Umwege vermeiden. Der Patient will natürlich in kürzester Zeit Ergebnisse sehen. Wir bieten dafür auch Beschleunigungsgeräte an, die in der Lage sind, die Behandlung um ein Drittel bis zur Hälfte abzukürzen, da der Schienenwechsel wöchentlich statt alle 14 Tage erfolgen kann.

Wie wirkt sich die Qualität auf die Kosten aus?

J s / Das Gesetz der Wirtschaft verbietet hohe Qualität zu einem niedrigen Preis. Ich würde niemals wagen, meinen Patienten etwas Billiges anzubieten, denn es geht ja um ihre Gesundheit. Der langfristige Erfolg der Regulierung, egal, ob mit der Invisalign-Methode oder festsitzend, ist von einem perfekten Behandlungsplan und der Erfahrung des Arztes abhängig.

Viele Menschen haben Angst vor dem Zahnarzt. Wie fühlt es sich an, eine gefürchtete Person zu sein?

J s / Vor mir hat sich echt noch nie jemand gefürchtet (*lacht*). Unser 3D Scanner erspart den Patienten sogar den unangenehmen Zahnabdruck. Die Behandlung läuft bei uns voll digital ab.

Was war die schwierigste Fehlstellung, die Sie jemals behandelt haben?

J s / Wir führen fast nur schwierige, kieferorthopädische Behandlungen durch. Auch chirurgische Fälle konnten wir schon bracketsfrei lösen. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, für jeden Menschen die perfekte Lösung zu finden. Ich liebe meine Patienten und lebe für ihr Lächeln.

Wenn Sie nicht gerade in einem fremden Mund werken, was machen Sie dann?

J s / Dann bin ich leidenschaftliche Bio-Bäuerin in den steirischen Bergen.

Das klingt auch nach einer aufwendigen Leidenschaft. Haben Sie den falschen Beruf gewählt oder sind Sie nicht ausgelastet?

J s / Weder noch. Meine Vorfahren waren schon Bauern. Im Laufe meines Lebens habe ich erkannt, dass die Natur ein großes Vorbild für uns alle ist. Auch in der Medizin. Unser Körper ist eine perfekte Kreislaufwirtschaft und wenn man ihn entsprechend unterstützt, dann funktioniert er täglich Millionen Mal fehlerfrei, aber dafür muss man etwas tun. Die biologische Landwirtschaft und die unsichtbare Zahnspange haben viel gemeinsam, denn beide gehen mit der Natur und dem Körper schonend um.

Rational betrachtet ist Arbeit eine Notwendigkeit. Bedeutet Bio-Bäuerin zu sein, für Sie Freiheit?

J s / Für mich gibt es zwischen Arbeit und Freizeit keine Trennung. Ich finde das Wort Work-Life-Balance ganz schrecklich, denn das würde ja bedeuten, dass ich während meiner Arbeitszeit nicht lebe. Beruf kommt von Berufung, sonst hat man den falschen Job. Mit der Landwirtschaft wollen mein Mann und ich unseren Kindern zeigen, dass Essen nicht aus einer Verpackung im Supermarkt kommt und es in unserer heutigen Gesellschaft notwendig ist, mehr zu tun, als einfach nur zu konsumieren. Ich bringe mich hier ein, indem ich als Ärztin

Menschen helfe, ihre Gesundheit zu verbessern und dort als Bio Bäuerin den Kreislauf der Natur unterstütze, damit die Erde uns und unseren Kindern als gesunde Lebensgrundlage erhalten bleibt.

Ist es schwierig, vom Stadt- zum Landleben zu wechseln?

J S / Nein, in der Stadt stehe ich auf Beton und bin in Kontakt mit Menschen, die ich liebe. Am Land habe ich den Kontakt zur Erde, ich höre die Stille und sehe die Finsternis. Im Wald hole ich mir Inspirationen für die Ordination und mein Leben. In unserer Almhütte backe ich Brot im Holzofen, denn dort haben wir keinen Strom und kein Internet. Auf unserer Weide, die in tausend Jahren noch keine einzige Chemikalie gesehen hat, grasen Kühe und aussterbende Haustier-Rassen wie Mangalitzaschweine, Soayschafe und Altsteirerhühner.

Essen Sie Süßes?

J S / Sehr gerne, aber Zusatzstoffe, zu viel Zucker und schlechte Grundzutaten in Fertigprodukten sind eine Katastrophe.

„Ich bin seit fast 30 Jahren Kieferorthopädin und das gängige Schönheitsideal war und ist nie mein Ziel. Jeder Mensch ist ein Unikat und die Zahnkorrektur muss immer auch eine individuelle Harmonie zwischen den Zähnen und dem Gesicht herstellen.“

Essen, Kochen und Backen sind meine große Leidenschaft. Ich liebe Kuchen und Eis, aber ich mache alles selbst, dann ist es biologisch und ich weiß, was drinnen steckt.

Wie schaffen Sie es, das alles unter einen Hut zu bekommen?

J S / Ich stehe jeden Tag um 4 Uhr auf, nicht nur wenn ich die Schweine füttere (*lacht*). Ich lese, meditiere, mache Krafttraining und gehe Laufen. Um 9 Uhr bin ich

in der Ordination. Meine Patienten sind anspruchsvoll und haben ein Recht auf einen energiegeladenen und ausgeglichenen Arzt. Es ist ein Privileg, Arzt sein zu dürfen, und Menschen zu behandeln, die einem ihr Vertrauen schenken. Ich habe daher die Pflicht, mich geistig und körperlich fit zu halten. Persönlich wachse ich, indem ich regelmäßig aus meiner Komfortzone trete und meine Grenzen sprengte. Letztes Jahr bin ich barfuß über 1.000 Grad heiße glühende Kohlen gelaufen und nächstes Jahr werde ich einen Tandemsprung aus einem Hubschrauber machen.

Und abgesehen von Hubschraubersprüngen, wie kann ich mir selbst etwas Gutes tun?

J S / Gesundheit beginnt im Mund. Die Zahnsperre ist demnach ein Investment in das körperliche Wohlergehen. Und wer investiert, bekommt immer etwas zurück. Alle Menschen wollen erfolgreich sein, beruflich wie privat. Ein strahlendes Lächeln erleichtert den Erfolg auf allen Ebenen. Erfolgreiche Menschen haben also schöne Zähne. _____