

## Adventgedanke 12

### Druck reduzieren



Wir verwenden seit einiger Zeit wieder elektrische Zahnbürsten. Ich habe festgestellt, da hat sich in den Jahren einiges getan. So verwende ich jetzt auch eine dazugehörige App, die mein Putzverhalten aufzeichnet, speichert und analysiert. Das ist durchaus praktisch und hat mein Zahnputzverhalten verbessert.

Während der Reinigung bekomme ich Hinweise, ob ich den Druck reduzieren oder erhöhen sollte, welche Zähne schon ausreichend geputzt sind und wo noch Handlungsbedarf besteht. Zum Schluss gibt's ein statistisches Feedback und im Idealfall lobende Worte.

Mir fällt auf, dass mein Druckverhalten noch stark schwankt. Bin ich in Gedanken versunken am Werk, bekomme ich häufiger die Meldung „Druck erhöhen“. Wenn mich etwas sehr beschäftigt, dann heißt es oft „Druck reduzieren“. Zähneputzen kann so durchaus zum Stimmungsbarometer werden.

Mir fällt auch auf, dass ich auf die App-Hinweise reagiere und versuche, meine Verhalten entsprechend anzupassen. Nachdenklich stimmt mich aber, dass ich Hinweisen von Menschen im Alltag, doch auf mich aufzupassen und Druck zu reduzieren, oft nicht so unmittelbar entsprochen habe wie der Zahnputz-App.

*Wolfgang Sieberer*