

Networking mit Reels: Königsdisziplin an der Uni

INTERVIEW >>> Einblicke in ihren Studienalltag gewährt die Zahnmedizinstudentin Carolina Holguin ihren Followern auf Instagram. Sie studiert im 8. Semester an der Universität Hamburg und pflegt auf der Plattform den Kontakt zu ihrer Community. Im Chat erhält Carolina nicht nur Likes, sondern erfährt auch von den Herausforderungen anderer Studierender und kann mit den ein oder anderen Hinweisen aushelfen. Denn: Carolina ist schon ausgebildete ZFA, studiert on top und weiß genau, was sie will. Diese Stärke hilft ihr durchs Studium und lässt sich auch auf Instagram abbilden.

Caro, woher nimmst du deine Motivation fürs Studium?

Da ich zuvor die Ausbildung zur ZFA gemacht habe, kam ich nicht als ganz unbeschriebenes Blatt in den Fachbereich und hatte von Anfang an ziemlich klare Vorstellungen davon, was mich erwartet. Nun bin ich bereits im klinischen Teil und behandle meine eigenen Patienten. Es ist einfach ein großartiges Gefühl, Menschen helfen zu können, indem man Schmerzen lindert. Meine ZFA-Erfahrung war natürlich ein riesiger Vorteil, der mir auch heute noch sehr hilft und mich auch dann motiviert, wenn mich das Studium besonders fordert. Wie so oft im Leben: Man muss da einfach reinwachsen und am Ball bleiben. Auch über die sozialen Netzwerke kann man sich Motivation für die Durststrecken holen. Besonders die Vorklinik und auch das Physikum sind schwere Brocken, die es zu bewältigen gilt. Der Austausch mit anderen zeigt, dass man mit diesen Herausforderungen nicht alleine ist.

Auf deinem Instagram Account caro_dent_gibst du Einblicke in deinen studentischen Alltag. Was bringt die Vernetzung von Zahnis in den sozialen Medien?

Das digitale Networking ist eine riesige Motivation. Im internationalen Vergleich ist die Zahnmedizin in Deutschland auf Social Media wirklich eher eine Nische, das ist sehr schade. Blickt man beispielsweise in die USA, sieht man, wie aktiv der Markt sein kann: Zahlreiche Zahnmediziner präsentieren, vernetzen und tauschen sich hier aus. Mir macht es wahnsinnig viel Spaß, meinen Studi-Alltag zu teilen, und bis jetzt konnte ich dadurch unglaublich tolle Leute aus sämtlichen Fachbereichen kennenlernen. Ich konnte Freundschaften schließen und an exklusiven Veranstaltungen teilnehmen, und nun ergeben sich sogar konkrete Jobmöglichkeiten – das Netzwerken hat also einen handfesten Vorteil, besonders wenn man bereits seine Spezialisierung hat. Der Austausch mit Gleichgesinnten ist einfach großartig. Ich halte Kontakt zu fast allen Followern, die das gesamte Spektrum der Zahnmedizin abbilden.

Was schätzt du am Zahnmedizinstudium besonders?

Oft erhalte ich Nachrichten von zweifelnden Studenten oder jungen Menschen, die sich fragen, ob dies der richtige Weg für sie ist. Ich rate, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren: Neben dem Ausblick auf einen sehr abwechslungsreichen Berufsalltag und der Möglichkeit, Menschen helfen zu können, gibt es schon im Studium viele Benefits: Dass man ab dem 7. Semester seine eigenen Patienten in der Klinik behandeln kann, ist zum Beispiel mein absolutes Highlight. Es fühlt sich toll an, diese Verantwortung zu übernehmen, und das gibt es selbst in der Humanmedizin nicht. Die Dynamik in der Klinik ist noch mal eine ganz andere, die einen mit Stolz erfüllt und für die es sich absolut lohnt, dranzubleiben und nach vorne zu schauen.

i

WAS SIND INSTAGRAM REELS?

Seit August 2020 gibt es auf Instagram Reels. Das sind kurze, unterhaltsame Videos mit einer Länge von 15 bis 90 Sekunden. Die Videos lassen sich in der App erstellen und mit Effekten und Musik unterlegen. Inhaltlich sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Durch Reels lassen sich außerdem besonders viele Menschen erreichen, weshalb sie gerade bei Creators und Unternehmen beliebt sind.

**Spezialist/in
Integrative
Oral Medizin**

- Jetzt Mitglied von **ICOSIM e.V.** werden & Zugriff auf das **IOM-Curriculum** erhalten
- Zugriff auf über **6 Lernblöcke** mit mehr als **40 Lernvideos**
- **Kostenfreie Downloads** mit **exklusivem Bonusmaterial**
- Teilnahme an **FDOK-Weeks inkl. Live-OPs & Präsenzunterricht**



**Jetzt
Mitglied bei
ICOSIM e.V.
werden & für das
IOM-Curriculum
anmelden:**



**Mehr Informationen:
www.icosim.de**

Mit Reels durch den Zahni-Alltag



Hier gibt's einen direkten Blick
in Caros Dental Student Live

Reel #1

„Come to clinic with me“



Reel #2

„last day before summer“



Reel #3

„Trip to Barcelona“



© Carolina Holguin

In Caros Instafeed gibt es durch ihre „Dental Student“-Reels besonders lebendige Einsichten, und das kommt nicht von ungefähr:

„Ziel meiner Reels ist es, den Zuschauer direkt in meinen Zahni-Alltag mitzunehmen und ihn für die Zahnmedizin zu begeistern. Dafür filme ich über die Woche kleine Sequenzen von dem, was gerade passiert, und schneide es später zusammen. Durch den wiederkehrenden Teaser erkennen meine Follower dann sofort, dass es sich um ein Video von mir handelt. Auch neue Zuschauer können sich daran direkt orientieren. Dabei versuche ich ganz bewusst, den Fokus auf zahnmedizinischen Content zu setzen, um mich auch mit anderen aus der Branche zu connecten.“

„Die Idee zu meinen Reels kam durch Zahnis aus den USA, die das Format gewählt haben, um ihren Alltag zu zeigen. Das hat mich schließlich so sehr inspiriert, dass ich selbst aktiv geworden bin. Für Reels habe ich mich dabei ganz bewusst entschieden und versuche, die Hälfte meiner Beiträge auch als solche zu posten. Videos nehmen Menschen einfach mehr mit und vermitteln einen lebendigeren Eindruck als Standbilder. Manchmal muss ich mich allerdings auch selbst daran erinnern, Videomaterial aufzunehmen, weil das hin und wieder im Uni-Stress untergeht. Außerdem versuche ich, meinen Social-Media-Konsum einzugrenzen, um mich nicht in der virtuellen Welt zu verlieren. Ich suche mir deshalb ganz bewusst 2 bis 3 Tage in der Woche raus, an denen ich meinen Kanal pflege.“



Arzneimittel



Arzneimittel

Scannen und weitere Informationen erhalten!



ZUR VORÜBERGEHENDEN KEIMZAHL-REDUKTION IM GESAMTEN MUNDRAUM

- Beseitigt Entzündungen verursachende Bakterien in nur 60 Sekunden
- Enthält keinen Alkohol

ZUR GEZIELTEN BEHANDLUNG EINZELNER ENTZÜNDETER STELLEN AM ZAHNFLEISCH

- Mit Applikatorspitze für präzises Auftragen
- Auch geeignet für die unterstützende Behandlung nach parodontalchirurgischen Eingriffen

Chlorhexamed Mundgel 10 mg/g Gel. Wirkstoff: Chlorhexidinbis(D-gluconat). **Zusammensetzung:** 1 g Gel enthält 10 mg Chlorhexidinbis(D-gluconat). *Sonstige Bestandteile:* 2-Propanol (Ph. Eur.), Hyprolose, Natriumacetat, Macroglycerylhydroxystearat (Ph. Eur.), gereinigtes Wasser, Levomenthol, Pfefferminzöl. **Anwendungsgebiete:** Vorübergehende unterstützende Behandlung bei bakteriell bedingten Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis) und der Mundschleimhaut sowie nach parodontalchirurgischen Eingriffen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, Levomenthol, Pfefferminzöl oder einen der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels. Nicht anwenden: auf schlecht durchblutetem Gewebe, bei Wunden und Geschwüren (Ulzerationen); bei oberflächlichen, nicht-blutenden Abschilferungen der Mundschleimhaut (erosiv-desquamativen Veränderungen); bei Personen, die das Schlucken nicht kontrollieren können (u. A. Kinder unter 6 Jahren). Kontraindiziert bei Kindern unter 6 Jahren. **Nebenwirkungen:** *Sehr häufig:* belegte Zunge. *Häufig:* reversible Beeinträchtigung des Geschmacksempfindens, reversibles Taubheitsgefühl der Zunge, reversible Verfärbungen des Zahnhartgewebes, reversible Verfärbungen von Restaurationen (u.a. Füllungen) und Zungenpapillen, trockener Mund, kribbelndes oder brennendes Gefühl auf der Zunge zu Beginn der Behandlung. *Selten:* Überempfindlichkeitsreaktionen (u.a. Urtikaria, Erythem, Pruritus); reversible desquamative Veränderungen und Reizungen/Schwellungen der Mukosa, reversible Parotisschwellung. *Sehr selten:* anaphylaktischer Schock. *Nicht bekannt:* Reizungen/Irritationen des Mundraumes. **Warnhinweis:** Enthält Macroglycerylhydroxystearat (Ph.Eur.), Levomenthol und Pfefferminzöl. **Apothekenpflichtig.** Stand: 10/2020. **GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG, Barthstraße 4, 80339 München.**

Chlorhexamed FORTE alkoholfrei 0,2% Lösung zur Anwendung in der Mundhöhle. Wirkstoff: Chlorhexidinbis(D-gluconat). **Zusammensetzung:** 100 ml Lösung enthalten 0,2 g Chlorhexidinbis(D-gluconat). *Sonstige Bestandteile:* Pfefferminzaroma; Macroglycerylhydroxystearat (Ph. Eur.); Glycerol; Sorbitol-Lösung 70 % (nicht kristallisierend) (Ph. Eur.); gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Antiseptische Lösung zur vorübergehenden Keimzahlverminderung im Mundraum, zur Unterstützung der Heilungsphase nach parodontalchirurgischen Eingriffen durch Hemmung der Plaque-Bildung, zur vorübergehenden unterstützenden Behandlung bei bakteriell bedingten Zahnfleiscentzündungen (Gingivitis) und bei eingeschränkter Mundhygiene-fähigkeit. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber Chlorhexidinbis(D-gluconat), Pfefferminzaroma (enthält Benzylalkohol, Citral, Citronellol, Eugenol, Geraniol, Limonene und Linalool) oder einen der sonstigen Bestandteile. Darf nicht angewendet werden: auf schlecht durchblutetem Gewebe, bei Wunden und Geschwüren (Ulzerationen), oberflächlichen, nicht-blutenden Abschilferungen der Mundschleimhaut (erosiv-desquamativen Veränderungen), von Personen, die das Schlucken nicht richtig kontrollieren können (u. a. Kinder: < 6 J.). Kontraindiziert bei Kindern unter 6 Jahren. **Nebenwirkungen:** *Sehr häufig:* belegte Zunge. *Häufig:* reversible Verfärbungen des Zahnhartgewebes, reversible Verfärbungen von Restaurationen (u.a. Füllungen) u. der Zungenpapillen, trockener Mund, kribbelndes oder brennendes Gefühl auf Zunge zu Beginn der Behandlung, reversibles Taubheitsgefühl der Zunge. *Selten:* Überempfindlichkeitsreaktionen (u.a. Urtikaria, Erythem, Pruritus). *Sehr selten:* anaphylaktischer Schock, reversible desquamative Veränderung der Mukosa, Reizungen der Mundschleimhaut. *Nicht bekannt:* reversible Parotisschwellung, reversible Beeinträchtigung des Geschmacksempfindens. **Warnhinweis:** Enthält Pfefferminzaroma u. Macroglycerylhydroxystearat (Ph. Eur.). Das Pfefferminzaroma enthält Benzylalkohol, Citral, Citronellol, Eugenol, Geraniol, Limonene und Linalool. **Apothekenpflichtig.** Stand: 02/2021. **GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG, Barthstraße 4, 80339 München.**