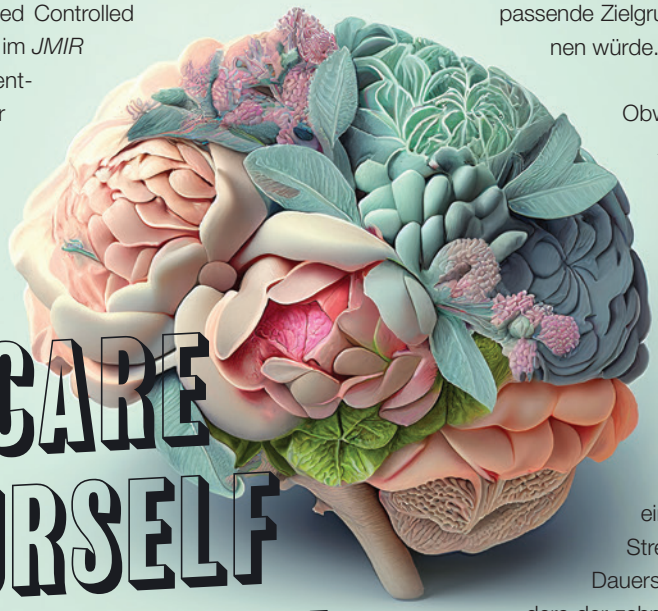
Zum Heraustrennen.

tipp

Zehn Minuten für Ihre **MENTALE GESUNDHEIT!**

Als Hypnose-Zahnärztin stehe ich Meditationsangeboten „online“ zunächst kritisch gegenüber, denn eigentlich ist es mir ein Anliegen, mich mehr von meinem Smartphone zu distanzieren. Oft empfinde ich all die digitalen Helfer, die uns umgeben, eher als Ablenkung denn als wirkliche Hilfestellung. Daher hat es mich selbst überrascht, dass mich die App *Calm* relativ schnell überzeugt hatte. Dazu gibt es jetzt auch noch die passende klinische Untersuchung hinsichtlich ihrer Effizienz.

Unter dem Titel „Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App ‚Calm‘ to Reduce Stress Among College Students: Randomized Controlled Trial“, wurde die Studie 2019 im *JMIR mHealth and uHealth* veröffentlicht. 88 Studierende, die für die Teilnahme ein Mindestmaß an Stresslevel erfüllen mussten, wurden randomisiert in Interventions- und Kontrollgruppe eingeteilt. Die Interventionsgruppe musste acht Wochen lang mindestens zehn Minuten mit der App meditieren. Die Probanden wurden zu drei Zeitpunkten (Baseline, Postintervention [nach acht Wochen] und Follow-up [nach zwölf Wochen]) mittels Onlinefragebögen zu wahrgenommenem Stress, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Gesundheitsverhalten befragt. Die Ergebnisse zeigen in allen Hauptergebnisvariablen signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen und weisen somit auf eine hohe Wirksamkeit der Anwendung der Meditations-App hin. Die gemessenen Effekte blieben auch bei der Nachuntersuchung erhalten und die Mehrheit der Teilnehmenden gab an, die App auch weiterhin regelmäßig zu nutzen.



TAKING CARE OF YOURSELF IS PRODUCTIVE!

Die Ergebnisse der Studie belegen die Wirksamkeit der App Calm für Stressreduktion, verbesserte Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bei gestressten Studierenden. Obwohl die Autoren darauf hinweisen, dass die Ergebnisse nicht übertragbar sind, möchte ich Ihnen ans Herz legen, einen Versuch mit der App zu starten.

Natürlich sind Sie keine Studierenden mehr, aber vielleicht erinnern Sie sich noch gut an die Zeit?! Außerdem möchte ich behaupten, dass unser Stress im beruflichen Alltag nicht gerade weniger geworden ist, weshalb ich die Zahnärzteschaft als passende Zielgruppe der Meditations-App bezeichnen würde.

Obwohl ich, wie zu Beginn erwähnt, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Meditation normalerweise nicht mit einem Smartphone in Verbindung bringe, möchte ich realistisch bleiben: Wir alle haben dieses Gerät vermutlich immer in der Tasche und wenn es einmal fehlt, fühlen wir uns schnell unvollständig. Diese Beobachtung betrifft mittlerweile jede Altersgruppe. Daher sollten wir den einfachen und schnellen Zugang zu Stressbewältigungsstrategien nutzen. Dauerstress macht krank, und insbesondere der zahnärztliche Beruf zeichnet sich durch ein hohes Belastungslevel aus. Probieren Sie es also einmal selbst aus und schenken Sie sich täglich zehn Minuten für Ihre mentale Gesundheit. Sie brauchen dazu nichts weiter zu tun, als sich bequem hinzusetzen, die Ihnen bequemste Art von Kopfhörern anzulegen, die App zu starten und der freundlichen Stimme zu folgen – einfacher geht’s nun wirklich nicht.

Infos zur Autorin

INFORMATION ///

Dr. med. dent. Carla Benz • Zahnärztin
Fakultätsmitglied der Fakultät Gesundheit • Department Zahnmedizin
Universität Witten/Herdecke • info@tigertanz.com

Foto: © Berit Kessler – stock.adobe.com

Zahnarzt sein heißt mehr als Füllungen legen.

Auch außerhalb der Sprechzeiten. Wir wissen das. Und wir geben unser Bestes, Ihnen Ihre Arbeit so leicht wie möglich zu machen. Seit 60 Jahren und ausgesprochen gern.

Entdecken Sie mehr von DMG auf
www.dmg-dental.com

Zusammen ein Lächeln voraus DMG