

## Ist Selfcare im Praxisalltag möglich?

Die täglichen Herausforderungen in der Zahnarztpraxis können zu Stress führen. Aktive Selbstfürsorge ist daher essenziell. Achtsamkeitsübungen oder Meditation können helfen, die innere Balance zu wahren,<sup>1</sup> wie z. B. diese einfache Atemübung: 4 Sekunden tief durch die Nase einatmen, 7 Sekunden lang durch den Mund ausatmen und das Ganze mindestens 11 Minuten lang durchführen.<sup>2</sup> Darüber hinaus ist der Praxisalltag körperlich fordernd: Regelmäßige Bewegungspausen helfen, die Muskulatur zu lockern und zu dehnen.<sup>3</sup> Auch der persönliche Austausch, u. a. auf Messen und Fortbildungen, kann inspirierend sowie motivierend sein und dient als Unterstützung für kompetente Beratung, z. B. auf Basis der S3-Leitlinien.<sup>4,5</sup> Wissenschaftlich bestätigt ist hier der Nutzen der 3-fach-Prophylaxe bestehend aus mechanischem<sup>4</sup> und chemischem<sup>5</sup> Biofilmmangement. Zähneputzen und die Interdentalreinigung können leitliniengerecht durch die Verwendung einer Mundspülung mit antibakterieller Wirkung, wie zum Beispiel LISTERINE®, ergänzt werden.<sup>5</sup>



LISTERINE – Kenvue/Johnson & Johnson GmbH • Tel.: 00800 260260 00 • [www.listerineprofessional.de](http://www.listerineprofessional.de)

## NETdental Instrumentenwoche: Hochwertige Instrumente zu Top-Preisen

**Die NETdental Instrumentenwoche**  
**ACHTUNG: FALLENDE PREISE!**  
vom 31.03. bis 04.04.2025

**BIS ZU 60% SPAREN**  
BEIM KAUF VON HAND- UND WINKELSTÜCKEN

**Ihr 20-EUR Spar-Gutschein\* GT176IAZ**

**HIER SPAREN!**

Der Countdown läuft: In Kürze startet die NETdental Instrumentenwoche. Sie bietet sensationelle Angebote für jede Praxis. Vom 31. März bis zum 4. April können Kunden beim Kauf von Hand- und Winkelstücken bis zu 60 Prozent im NETdental Onlineshop sparen.

Bei NETdental erhalten Praxisteams Instrumente namhafter Hersteller, die durch höchste Qualität und Langlebigkeit überzeugen – und das zu saugünstigen Sparpreisen! Um Kunden das Erlebnis im Onlineshop noch besser zu gestalten, erhalten sie zusätzlich zum Rabatt noch einen 20-Euro-Gutschein. Das ist die perfekte Chance, jede Praxis professionell und kostengünstig auszustatten.

**Jetzt bestellen und sparen!**

**Hochwertige Instrumente, die perfekt zum Praxisalltag passen, zu fairen Preisen. Die NETdental Instrumentenwoche macht's möglich!**



**NETdental GmbH**

Tel.: +49 511 353240-0 • [www.netdental.de](http://www.netdental.de)

Infos zum Unternehmen

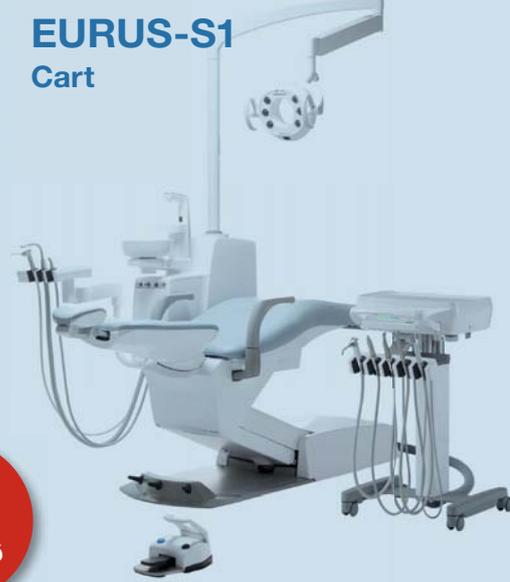
**EURUS-S1**  
Holder



**EURUS-S1**  
Rod

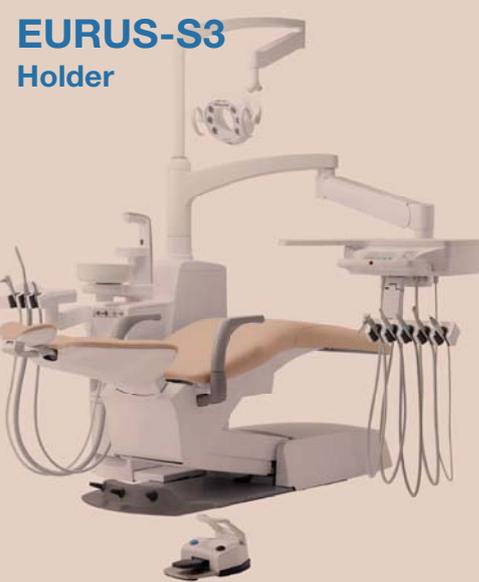


**EURUS-S1**  
Cart

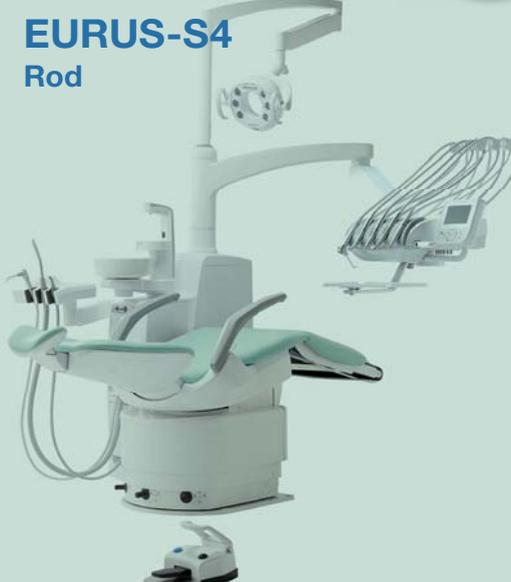


Mehr  
Infos auf  
Seite 106

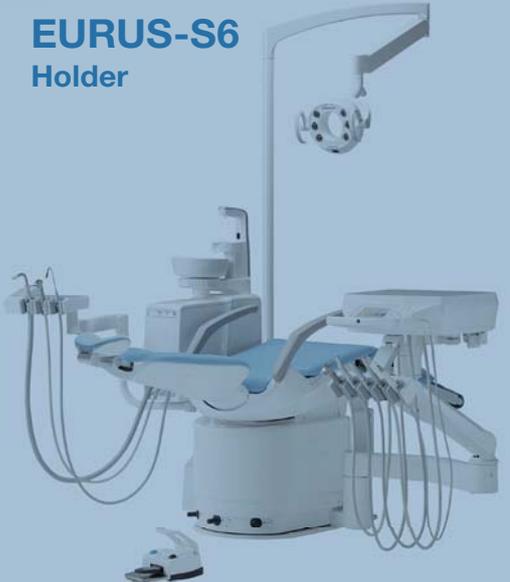
**EURUS-S3**  
Holder



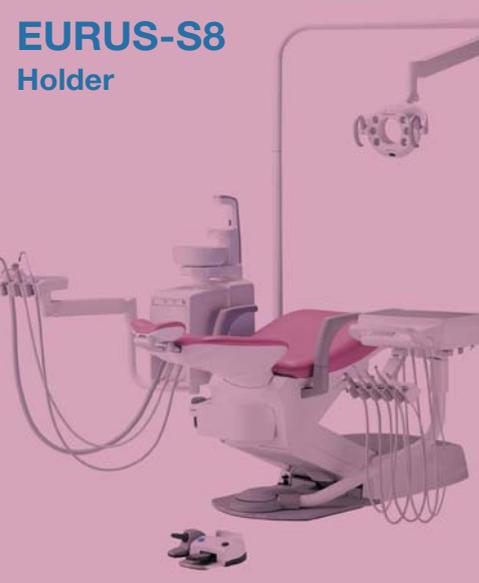
**EURUS-S4**  
Rod



**EURUS-S6**  
Holder



**EURUS-S8**  
Holder



**EURUS-S8**  
Rod VacPac



**EURUS-S8**  
Cart ohne  
Speifontäne



**IDS**  
2025

Besuchen Sie uns  
auf der IDS 2025:  
Halle 11.1 | Stand G010 H019



Partner von:

