

[SELBSTFÜRSORGE] Wer im Gesundheitswesen arbeitet, lebt oft am Limit – und merkt es erst, wenn es zu spät ist. Rückenschmerzen, Schlafstörungen, mentale Erschöpfung: Das sind nicht nur individuelle Probleme – sie sind systemisch. In vielen Zahnarztpraxen gehört Dauerbelastung zum Alltag. Die Lösung? Wird zu oft an die persönliche Disziplin delegiert. Dr. Nina Psenicka, Fachärztin für Oralchirurgie, Coach, Speakerin und Bestsellerautorin, beleuchtet in vier exklusiven ZWP-Beiträgen, was es braucht, um im Praxisalltag leistungsfähig zu sein und es zu bleiben.

Gesunde High Performance®: Ein interdisziplinärer Ansatz

Seit über 15 Jahren arbeitet Dr. Nina Psenicka in der ärztlichen und zahnärztlichen Fortbildung an den Kammern in Deutschland und Österreich – und dabei sieht sie immer wieder das Gleiche: Hochkompetente Teams, die ihr Bestes geben, aber an sich selbst vorbeileben. Genau hier setzt das Konzept Gesunde High Performance® an. Es basiert auf Erkenntnissen aus Medizin, Neurowissenschaft, Sportwissenschaft und Wirtschaft – und übersetzt diese in praxistaugliche Tools für den Alltag in der Zahnarztpraxis.

Ihr Buch *Sport – Dein Gehirn-Booster*, mit einem Vorwort von Jochen Schweizer, erläutert die positiven Effekte von Bewegung auf unser Gehirn und unsere kognitive Leistungsfähigkeit.

Weitere Infos auf
www.dr-psenicka.com.



Infos zur Autorin



„Bewegung? Dafür habe ich keine Zeit.“

Ein Beitrag von Dr. Nina Psenicka

Iss gesünder, Mach mehr Sport, schlaf halt mehr – das sind gut gemeinte Ratschläge, die viele Praxisinhaber ihrem Team (und sich selbst) geben. Doch wer glaubt, dass Gesundheit im anspruchsvollen Praxisalltag allein durch Disziplin erreichbar ist, verkennt die Realität – und verliert langfristig seine Leute. Denn: Gesundheit ist kein Privatthema. Sie ist ein strategischer Erfolgsfaktor – besonders in Berufen mit hoher Präzision und kognitiver Dauerbelastung. Und sie braucht mehr als Wissen. Sie braucht Struktur, System und Strategie.

Denkfehler #1:

„Ich habe keine Zeit für Bewegung.“

Dieser Satz ist einer der häufigsten – und einer der gefährlichsten. Denn wer denkt, Bewegung sei ein Freizeitluxus, ignoriert eine zentrale Wahrheit: Bewegung ist ein neurobio-



logisches Grundbedürfnis. Studien zeigen, dass schon 15 Minuten moderate Bewegung täglich Fokus, Reaktionszeit und Entscheidungsqualität messbar verbessern¹ Und zwar nicht langfristig, sondern sofort. Gerade in der Zahnmedizin, wo exakte motorische Fähigkeiten und mentale Dauerpräsenz gefordert sind, wirkt Bewegung wie ein mentaler Booster – oder eben der fehlende Baustein, wenn sie ausbleibt.

Was Bewegung im Gehirn wirklich bewirkt

Sport wirkt nicht nur auf den Körper – sondern auf das Gehirn. Beim Training werden sogenannte Myokine aus der Muskulatur freigesetzt – hormonähnliche Botenstoffe, die direkt mit dem Gehirn kommunizieren. Besonders wichtig ist dabei BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) – ein Wachstumsfaktor, der die Neuroplastizität fördert: also die Fähigkeit des Gehirns, neue Nervenzellen zu bilden und synaptische Verbindungen zu stärken. Diese Prozesse steigern unter anderem:²

- Konzentration und geistige Flexibilität
- Stressresistenz und emotionale Stabilität
- Gedächtnisleistung und Lernfähigkeit

Mit anderen Worten: Wer sich regelmäßig bewegt, denkt schneller, klarer – und trifft bessere Entscheidungen.

Mikrobewegung statt Ausrede

Natürlich ist der Praxisalltag eng getaktet – aber Bewegung muss nicht ausufernd sein. Bereits kleine Bewegungsroutinen zwischen zwei Patienten, in der Aufbereitung oder während der kurzen Mittagspause können helfen, Verspannungen vorzubeugen, das Nervensystem zu regulieren und die Konzentration wieder zu steigern. Die folgenden vier Handlungsempfehlungen geben hierzu ganz konkrete Vorschläge:

1. Bewegung terminieren – nicht dem Zufall überlassen.

15 Minuten gezielte Aktivierung am Tag sollten so selbstverständlich sein wie das tägliche Zähneputzen.

2. Mini-Übungen in den Praxisalltag integrieren.

Bewegung im Gehen, Stretching in der Aufbereitung oder zwei Minuten Lockerung nach jeder Stunde – alles zählt.

3. Den Arbeitsplatz bewegungsfreundlich gestalten.

Kleine Veränderungen – wie höhenverstellbare Hocker, rutschfeste Matten oder kurze Wege für aktive Pausen – fördern Mikrobewegung im Alltag und senken die Belastung für Rücken und Gelenke.

4. Führung als Vorbildfunktion leben.

Wer als Chef Bewegung lebt, erlaubt dem Team, es auch zu tun – ohne schlechtes Gewissen.

Fazit

Wer keine Zeit für Bewegung hat, wird früher oder später Zeit für Krankheit haben. Gesunde High Performance® beginnt nicht mit einem Fitnessstudiovertrag, sondern mit einem Bewusstseinswandel. Leistung und Gesundheit sind kein Widerspruch – wenn man weiß, wie man sie verbindet. In der Zahnarztpraxis beginnt das mit jedem Schritt, den Sie mehr gehen.

1 Hillman et al., 2008; Stillman et al., 2016

2 Belegt u.a. durch Cotman und Berchtold (2002), Erickson et al. (2011), Gomez-Pinilla und Hillman (2013), Hillman et al. (2008)

ANZEIGE

Liebold / Raff / Wissing

B E M A + G O Z



DER Kommentar



Abrechnung?

Ich will's wissen!

Liebold/Raff/Wissing: DER Kommentar

Jetzt 10 Tage kostenlos testen:

www.bema-goz.de