



# ZÄHNE, YOGA UND AYURVEDA

Eine junge Zahnärztin aus Hannover zeigt, wie man Zahnmedizin in ein ganzheitliches Heilsystem professionell integrieren und damit Kollegen wie Patienten begeistern kann.

**INTERVIEW >>>** Eine zugängliche und patientenorientierte Zahnmedizin lebt von den Ideen und Impulsen ihrer Spezialisten. Dafür ist die junge Zahnärztin Sarah Hinrichs ein wunderbares Beispiel. Sie bringt ihre Leidenschaft und Kompetenz für Yoga und Ayurveda gezielt in ihren Beruf ein und lässt so ihre Kollegen wie Patienten an den Vorteilen einer bewussten Entlastung und Entspannung von Körper und Geist teilhaben. Gerade Patienten mit craniomandibulärer Dysfunktion (CMD) profitieren nachhaltig von den Ergänzungen verschiedener Bewegungs- und Heildisziplinen.



# ALLES IST MÖGLICH!

Zahnärztin Sarah Hinrichs  
während ihrer Yoga-Ausbildung  
im Januar 2020 auf Bali.

MEHR ERFAHREN?  
[www.instagram.com/  
balanceyoursmile/](http://www.instagram.com/balanceyoursmile/)







„Irgendwann werde ich mal Yogalehrerin!“ – diesen Satz äußerte Sarah Hinrichs lange bevor sie sich der Bewegungslehre widmete. Und es stimmte: Nach mehreren Jahren des Eigentrainings absolvierte die junge Zahnärztin im Januar 2020 eine 200 Stunden umfassende Vinyasa Yogateacher-Ausbildung in Ubud/Bali.

**Frau Hinrichs, Sie sind leidenschaftliche „Yoganerin“ und zertifizierte Yogalehrerin – was hat Ihre Yoga-Begeisterung ausgelöst?**

Ich habe schon immer viel Sport als Ausgleich zum Beruf gemacht, bin laufen, schwimmen und ins Fitnessstudio gegangen. Vor knapp drei Jahren habe ich begonnen, Yoga zu Hause zu praktizieren, nur für mich allein, mit Anleitungsvideos und Fachbüchern. Das hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich mich damit intensiver beschäftigen wollte. Deshalb habe ich dann Anfang dieses Jahres eine dreiwöchige Yoga-Ausbildung auf Bali absolviert. Das war

eine tolle und intensive Erfahrung, Yoga dort zu vertiefen, wo es seinen Ursprung hat. Seitdem bin ich zertifizierte Yoga-Lehrerin und bastle an einer Möglichkeit, Yoga und andere Interessen und Kompetenzen von mir mit meinem Verständnis und der Praxis der Zahnmedizin zu verbinden.

**Sie gehören seit 2016 zum Team der Praxis PODBI344 in Hannover und bringen Ihre Yoga-Kenntnisse ganz bewusst in die Praxis ein. Wie genau muss man sich das vorstellen?**

Zum einen biete ich Yoga-Kurse für meine Kolleginnen und Kollegen an. Immer sonntags nach der Arbeit –

unsere Praxis hat auch am Wochenende geöffnet – machen wir die Räumlichkeiten frei und ich unterrichte das Praxisteam. Das kommt sehr gut an und ist auch eine schöne Gemeinschaftsübung. Zum anderen setze ich meine Yoga-Kenntnisse in der Behandlung von CMD-Patienten ein, da diese Patientengruppe in besonderer Weise von Yoga profitieren kann.

CMD steht für craniomandibuläre Dysfunktion, wobei „cranio“ für den Schädel, „mandibulär“ für den Kiefer und „Dysfunktion“ für die Störung zwischen Schädel, Kiefer und der Muskulatur stehen. Für eine CMD gibt



PRAXIS

„Letztlich ist es mein Ziel und meine Vision, Patienten eine ganzheitliche Behandlung anbieten zu können, die

# KÖRPER UND SEELE

in der Diagnostik und Therapie berücksichtigen.“

es viele Ursachen – das bekannte Zähneknirschen ist nur eine davon. Teilweise pressen die Betroffenen die Zähne mit bis zu 500kg zusammen. Die daraus entstehenden Kieferprobleme können, neben der klassischen Schientherapie, mithilfe von Yoga behandelt werden. Dabei werden Beschwerden der ganzen Muskulatur im Körper adressiert, nicht nur im Kiefer.

## Welche konkrete Yoga-Übung eignet sich bei Kieferproblemen?

Wir wissen, dass sich Beschwerden nicht nur dort zeigen, wo das Problem liegt. Schmerzen in der Lendenwirbelsäule können zu Problemen des

Kieferbereichs führen – und umgekehrt. Mit Yoga schaffen wir uns eine flexible Wirbelsäule und einen starken Bewegungsapparat. Symptome einer Funktionsstörung lassen sich so lindern – oder sogar verhindern. Eine Übung, die ich gerne empfehle, beginnt mit dem Ertasten des Kau Muskels mit der Fingerbeere. Das ist die Erhebung, die man spürt, wenn man die Zähne zusammenbeißt. Hier sollte man nach verhärteten Stellen suchen und diese für 15 Sekunden halten. Das kann vier- oder fünfmal wiederholt werden. Dadurch entspannt sich der Muskel und wird besser durchblutet.

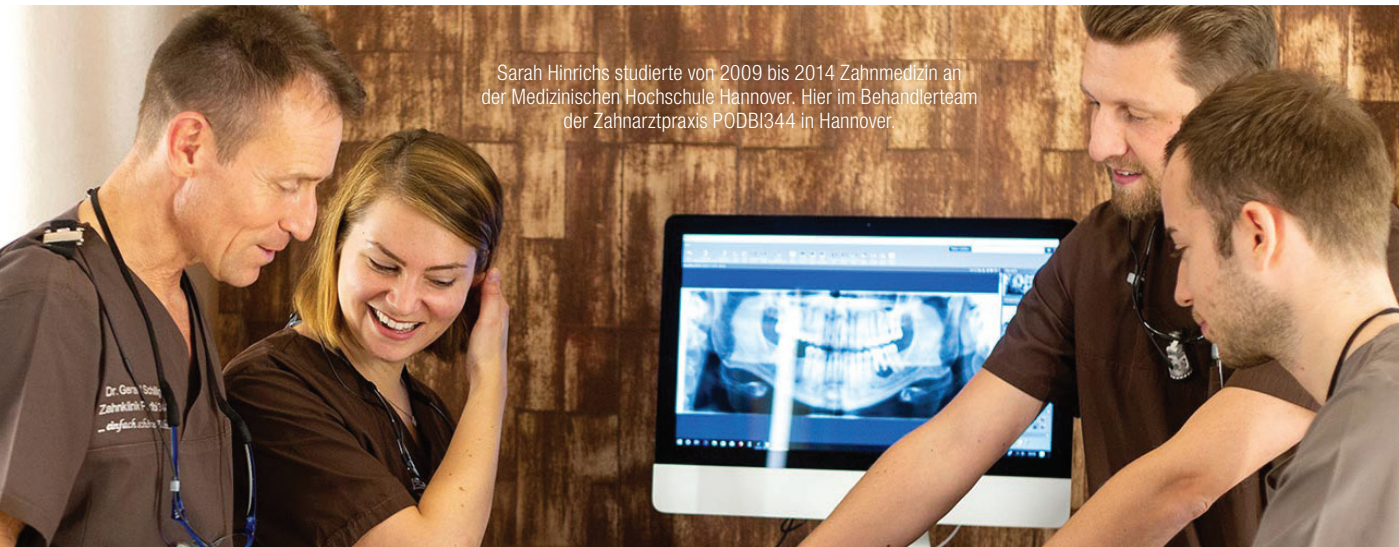


Am Ende des Tages  
zählt Wissen.

Komet studiert Zahnheilkunde seit 1923, was circa 190 Semestern entspricht. Darum ist unser dentales Wissen fast einmalig. Und wir möchten es mit Ihnen teilen. Dafür sorgen unsere Uni-Berater und Studentenbetreuer. Dieses dentale Know-how steckt natürlich auch in unseren Instrumentensets, die wir zusammen mit Dozenten speziell für Studenten entwickelt haben.

**Komet. Die Qualität der Qualität.**

Sarah Hinrichs studierte von 2009 bis 2014 Zahnmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover. Hier im Behandlungsteam der Zahnarztpraxis PODBI344 in Hannover.



**Sie erwähnten noch andere Interessen, die Sie neben dem Yoga in Ihre Behandlung einfließen lassen möchten – Welche sind das?**

Neben meiner Yoga-Ausbildung habe ich auch ein Fernstudium zur Ayurveda-Gesundheitsberaterin absolviert. Ayurveda ist eine traditionelle indische Heilkunst, die, vereinfacht gesagt, die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Das erfolgt besonders über eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Damit binde ich neben dem Yoga auch noch das Thema Ernährung sehr stark in meine Praxis mit ein. Letztlich ist es mein Ziel und meine Vision, Patienten eine ganzheitliche Behandlung anbieten zu können, die Körper und Seele in der Diagnostik und Therapie berücksichtigen. Dafür möchte ich ein vielseitiges Coaching-Programm entwerfen, das sowohl in der Praxis vor Ort, aber durchaus auch als Online-Angebot funktioniert.

**Sie bieten unter [www.balanceyoursmile.de](http://www.balanceyoursmile.de) einen Blog mit Posts für ein gesundes und glückliches Leben an. Welche Bedarfe bedient der Blog?**

Ich habe meinen Blog „Balance your smile“ genannt, um den Bogen weit zu spannen – denn um ein Gleichgewicht in unserem Lächeln zu erreichen, brauchen wir einen gesunden Mund, Körper und Geist und dazu verhelfen uns, neben zahnmedizinischen Aspekten, Bewegungs-, Ernährungs- und Meditationslehren. Auch das Thema Parodontitis und die Frage, was kann ich als Patient zusätzlich zur PZR tun, wird hierbei beleuchtet. <<<

SCHON GEWUSST, ...

... dass Yoga als indisch-philosophische Lehre

MEHR ALS  
5.000 JAHRE

alt und eine der ältesten Formen körperlicher Ertüchtigung ist?

... dass **72 PROZENT** der Yoga-Praktizierenden weltweit Frauen sind?

... dass es im Jahr 2020 in der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahre rund

**2,9 MILLIONEN**  
**PERSONEN** gab,

die in ihrer Freizeit häufig Yoga machten?



Quellen: [www.thegoodbody.com](http://www.thegoodbody.com), [www.womenshealth.de](http://www.womenshealth.de), [www.de-statista.com](http://www.de-statista.com)





# Jetzt durchstarten mit dental bauer

## Wir begleiten Sie auf dem Weg zur Existenzgründung

Welche Herausforderung Sie auch angehen: Wir möchten für Sie Türen öffnen und Sie vertrauensvoll und kompetent auf Ihrem Weg begleiten. Als verlässlicher Partner starten wir gemeinsam durch.

Erfahren Sie mehr über das Rundum-sorglos-Paket in unserem neuen Existenzgründerangebot **existKONZEPT<sup>db</sup>** unter [www.dentalbauer.de](http://www.dentalbauer.de)



**Für Existenzgründer bietet dental bauer bundesweit fachkundige sowie fundierte Beratung und Unterstützung in puncto:**

- Standortanalyse
- Vermittlung geprüfter Neugründungsobjekte
- Praxisübernahmen, Sozietäten und Partnerschaften
- Praxisbewertung
- Vertragsverhandlungen
- Praxisplanung
- Umbau und Modernisierung
- Investitionskostenaufstellung
- Praxisfinanzierung
- Dentalangebote namhafter Hersteller