

## Work-Life-Balance im Praxisalltag

### Die eigenen Bedürfnisse beachten.

Im stressigen Praxisalltag kann man leicht seine eigenen Bedürfnisse vergessen. Für eine optimale Betreuung der Patienten ist allerdings nur gesorgt, wenn das physische und psychische Wohlbefinden des zahnmedizinischen Personals gewährleistet ist. Nur wer sich fit, entspannt und sicher am Arbeitsplatz fühlt und einen Ausgleich in seiner Freizeit findet, kann dementsprechend gute Leistung erbringen und bleibt auch über längere Zeit zufrieden

essen. Dabei ist eine gute Ernährung unerlässlich für die Belastbarkeit von Körper und Geist und bildet die Basis einer guten Gesundheit.<sup>4,5</sup> Für eine gesunde und alltagstaugliche Ernährung ist es wichtig, mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Früchte- und Kräutertee pro Tag zu trinken.<sup>5</sup> In der Mittagspause werden oft aus Zeitgründen Fertigprodukte und Süßigkeiten verzehrt. Stattdessen ist es ratsam, Mahlzeiten aus Kohlenhydraten, z. B.

ist die Zahnhygiene. Als häusliche Mundhygienestrategie hat sich die tägliche 3-fach-Prophylaxe aus Zähneputzen, Interdentalphlege und Mundspülungen mit antibakterieller Wirkung, wie z. B. LISTERINE, bewährt. Die Mundspülung erreicht den dentalen Biofilm auch dort, wo die mechanische Reinigung oft nicht ausreichend ist.<sup>8,9</sup>

### Bei Anspannung und Stress entspannt bleiben

Für 43 Prozent der Erwerbstätigen nehmen Stress und Arbeitsdruck immer weiter zu.<sup>10</sup> 22 Prozent der Beschäftigten fällt es schwer, von der Arbeit abzuschalten.<sup>11</sup> Stress in der Arbeit kann nicht nur den Praxisalltag negativ beeinflussen, sondern auch das Privatleben beeinträchtigen.<sup>12</sup> Als Folge einer stressbedingten Überlastung treten beim Arbeitnehmer gesundheitliche Störungen wie z. B. Schlafstörungen oder Rückenschmerzen auf. Auch psychische Krankheiten können entstehen.<sup>13</sup>

Welche Strategien kann das zahnmedizinische Personal zur Stressreduktion in der Arbeit anwenden? Zunächst ist es wichtig, dass die Mitarbeiter so aktiv und autonom wie möglich an den Entscheidungen der Praxis mitwirken und den Alltag mitgestalten können. Zudem ist ein kollegiales Arbeitsumfeld, in dem sich die Mitarbeiter gegenseitig unterstützen und aushelfen, von großer Bedeutung für das Wohlbefinden.<sup>10</sup>

In der Mittagspause empfiehlt sich für Zahnärzte und Assistenten, draußen spazieren zu gehen. Das lockert verspannte Muskulatur und versorgt das Gehirn mit Sauerstoff. Danach kann wieder konzentriert und energievoll weitergearbeitet werden. **DT**

### Johnson & Johnson GmbH

Listerine  
Tel.: 00800 26026000 (kostenfrei)  
www.listerineprofessional.at



und erfolgreich. Ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Beruf (Work) und Privatleben (Life), d. h. eine Work-Life-Balance, gelingt in der Realität jedoch nicht immer.<sup>1,2</sup> Wir haben deshalb die wichtigsten Tipps für einen idealen Arbeitsalltag in der Zahnarztpraxis zusammengestellt.

### Ernährung im Praxisalltag

Eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz gelingt vielen Berufstätigen nicht.<sup>3</sup> Auch in der Zahnarztpraxis fehlt oft die Zeit, regelmäßig und gesund zu

Vollkorn, sowie Proteinen und frischem Obst und Gemüse für die Arbeit vorzuzukochen, damit der Körper mit genügend Vitaminen und Energie versorgt ist.<sup>5</sup>

Im Praxisalltag darf eine zahn gesunde Ernährung natürlich auch nicht außer Acht gelassen werden. Zucker oder säurehaltige Lebensmittel sollten reduziert<sup>6</sup> und Zwischenmahlzeiten verringert werden, damit der Speichel Säuren neutralisieren kann. Direkt nach dem Essen sollte auf die mechanische Zahnreinigung verzichtet werden.<sup>7</sup> Besonders wichtig für gesunde Zähne

## Intelligentes Wassermanagementsystem

### Kluge Technologie zur Sicherung der Trinkwasserqualität.

Trinkwasser ist eines der am besten kontrollierten Lebensmittel überhaupt. Dennoch können sich natürlich vorkommende Bakterien, wie z. B. Legionellen, unter bestimmten Umständen explosionsartig vermehren und ein erhebliches Gesundheitsrisiko darstellen.

Wir von miscea arbeiten an einem intelligenten Wassermanagementsystem. Das miscea Aqualibur-System stellt die umfassende Lösung für die Sicherung der Trink-



wasserqualität im örtlichen Sanitärnetz dar. Das Hauptziel des Systems besteht darin, Ausbrüche von Bakterien in Einrichtungen zu verhindern und mühelose Desinfektionsspülungen im Falle eines Ausbruchs von Bakterien zu ermöglichen.

Jede miscea Aqualibur-Wasserarmatur ist mit einer WiFi-Verbindung ausgestattet. Über diese werden Protokolle und Statusinformationen an einen cloudbasierten Server gesendet. Die miscea Aqualibur-Produkte bilden ein Netzwerk, das über eine webbasierte Anwendung gesteuert werden kann, die ebenfalls mit dem Cloud-server verbunden ist. Durch die permanente Überwachung der Verbrauchsstelle werden Informationen, wie Dauer der Benutzung, Stagnationszeiten, anliegende Wassertemperaturen und durchgeführte bzw. geplante Leitungsspülungen, für den Anwender sichtbar. Mit diesen Informationen kann nun jedes System über das webbasierte Anwendungsprogramm individuell auf die anliegenden Nutzungsbedingungen angepasst und optimiert werden. Protokolle über durchgeführte Spülungen werden gespeichert und können im Problemfall bei den zuständigen Behörden als Nachweis dienen.

Mit miscea Aqualibur wird die Sicherung der Wasserqualität ein Kinderspiel. **DT**

### miscea GmbH

Tel.: +49 33701 3553-0 · www.miscea.com

ANZEIGE

## META Tower

### Kompressor, Absaugung und Amalgamabscheidung in einem Schrank!

Für die Praxisversorgung auf engem Raum bietet der META Tower höchste qualitative Leistung in all seinen Einzelkomponenten und erfüllt alle Erwartungen an Funktion sowie Ästhetik.

- > Platzsparend auf nur 0,36 m<sup>2</sup> Stellfläche
- > Geräuscharm mit nur 54 dB im Funktionsmodus
- > Ästhetisch im formschönen, blauen Metallgehäuse

Hygienische Druckluft - Zentrale Nassabsaugung - Wartungsfreie Amalgamabscheidung kompakt vereint und anschlussbereit

Informieren Sie sich auf: [www.metasys.com](http://www.metasys.com), email: [info@metasys.com](mailto:info@metasys.com), Tel: +43 512 204520

