

# Q&A

mit Lilly

## Zwischen Praxis und Babypause

**INTERVIEW >>>** Dr. Lilly Qualen hat mit 26 Jahren den Sprung ins kalte Wasser gewagt und ihre eigene Praxis gegründet. Im Folgenden und in weiteren **dentalfresh**-Ausgaben beantwortet sie ab sofort regelmäßig Fragen rund um Leben, Lieben und Arbeiten als selbstständige Zahnärztin und – seit Neuestem – frischgebackene Mutter.

### Hand auf Herz und Bauch: Passen Kinderwunsch und eigene Praxis zusammen?

Ich halte es wie Pippi Langstrumpf: „Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.“ Am Ende kommt alles, wie es kommen soll. Trotzdem braucht es Planung, ganz klar. Wenn man plötzlich schwanger ist, muss es schnell gehen. Neun Monate sind kürzer als man denkt. Ohne Vertretung ist man auf dicke Finanzpolster angewiesen – und wer hat die schon nach der Praxisgründung? Zum Glück habe ich eine tolle Kollegin über mein Netzwerk gefunden. Seit dem 1. Januar 2021 ist sie mit im Boot und konnte sich bereits einarbeiten.

### Was hast du sonst noch für die Babypause vorbereitet?

Ich habe im Grunde den Einzug von beiden Babys vorbereitet – meinem „richtigen“ Baby und meinem „Praxis-Baby“. Beispielsweise musste ich mit Erschrecken feststellen, dass mein alter Laptop nicht gerade Homeoffice-tauglich ist. Meine erste Investition für die Babypause waren also weder Babybettchen noch Wickeltisch, sondern ein neuer Laptop. Dank einer VPN-Schnittstelle kann ich auch von zu Hause auf meine Praxisverwaltungssoftware von DAMPSOFT zugreifen. Auf diese Weise bin ich aus der Ferne mit dabei. Wie lange genau ich zu Hause bleiben werde, weiß ich selbst noch nicht. Geplant ist eine entspannte Zeit zu Hause, die in einen „Soft-Start“ mit verkürzter Stundenzahl übergehen soll. Mein Partner geht in Elternzeit, meine Familie wohnt nebenan – ich habe also auch während des Mutterschutzes schon viel privates Back-up, sollte das „Praxis-Baby“ mal nach mir schreien.

### Was hat sich seit der Schwangerschaft in der Praxisarbeit für dich geändert?

Nicht sehr viel, da ich glücklicherweise einen unkomplizierten Schwangerschaftsverlauf hatte. Ich habe darauf geachtet, mich und das Baby zu schützen – beispielsweise vor zu viel Stress – und habe im Zweifel lieber einen Gang runtergeschaltet. Ich habe auf meinen Körper gehört, die Freizeit für Entspannung genutzt und mich regelmäßig von meinem Hausarzt und meinem Gynäkologen checken lassen. Ich kenne meine Zahlen sehr gut und weiß, dass wir zur Not auch eine Weile auf Sparflamme gut zurechtkommen. Nach der Entbindung beginnt der wirkliche Drahtseilakt zwischen Praxis und Familie. Keiner soll zu kurz kommen. Aber auch man selbst darf sich nicht übernehmen und sollte lieber Hilfe von Familie und Freunden in Anspruch nehmen. Auch wenn man selbstständig ist, sollte man sich den Traum von der eigenen Familie nicht nehmen lassen. Es haben schon so viele vor mir geschafft. Dank meines tollen Netzwerkes weiß ich von vielen Kolleginnen, wie schön es sein kann, beides haben zu dürfen: Kind(er) und Praxis. Ich freue mich auf die spannende Zeit. <<<



Seit ihrer Praxisgründung vertraut Dr. Lilly Qualen auf die Softwarelösungen von DAMPSOFT, die ihr die Arbeit und das Leben erleichtern.

© Shawn van Zyl – DAMPSOFT

Infos zum Unternehmen



Eine Checkliste für Existenzgründer, aktuelle Veranstaltungen und weitere Informationen stehen bereit unter:  
[www.dampsoft.de/startup](http://www.dampsoft.de/startup)



# Itis-Protect®

Zum Diätmanagement  
bei Parodontitis

*„Mit Itis-Protect können Entzündungen des  
Zahnhalteapparates effektiv bekämpft werden.“*

Wiebke Volkmann, Geschäftsführerin hypo-A GmbH

## Itis-Protect® wirkt – bei beginnender und chronischer Parodontitis

### 60 % entzündungsfrei in 4 Monaten

- ✓ unterstützt ein gesundes Mikrobiom
- ✓ trägt zur Regeneration von Gewebe bei
- ✓ reduziert Parodontitis-bedingten Zahnverlust
- ✓ stabilisiert das Immunsystem

Studien-  
geprüft!



Infos anfordern auf [hypo-a.de/infos](http://hypo-a.de/infos)  
oder per Fax +49 (0)451 30 41 79

Praxisstempel

hypo-A GmbH, [www.hypo-a.de](http://www.hypo-a.de)  
Tel. +49 (0)451 307 21 21, [info@hypo-a.de](mailto:info@hypo-a.de)

[www.itis-protect.de](http://www.itis-protect.de)

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Nicht zur Verwendung  
als einzige Nahrungsquelle geeignet. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.