

Kolumne
Digitaler Vertrieb für Dentallabore

Thorsten Huhn
handlungsschärfer



Leistbares SEO für Dentallabore

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine tolle Webseite und kaum einer kennt sie. Dann schafft Suchmaschinenoptimierung (SEO) Abhilfe. Einfach ausgedrückt finden sich unter SEO alle Maßnahmen wieder, die für eine gute Platzierung in der Google-Suche sorgen. Die gute Nachricht ist, dass diese Maßnahmen mit „Bordmitteln“ umgesetzt werden können, also in vielerlei Hinsicht für ein Dental-labor leistbar sind.

Webseiten-Performance

Grundsätzlich fängt die Optimierung bei der Webseiten-Performance an. Es gilt eine einfache Formel: Je schneller Ihre Webseite von einem Browser geladen wird, desto besser. Google bietet mit dem kostenfreien Tool PageSpeed Insights neben der Diagnose gleich noch Empfehlungen für das Abstellen der Probleme an. In der Regel steht die Reduktion von Bildgrößen ganz oben auf der Empfehlungsliste, was sich z. B. mit der richtigen Auswahl des Grafikformats schon lösen lässt. Steht die Performance-Ampel im Tool auf Grün und die Webseitenstruktur ist grundsätzlich ohne Fehler, dann folgt der nächste SEO-Schritt.

Webseiten-Besuche

Klären Sie folgende Fragen: Wer besucht Ihre Webseite? Mit welchen Suchanfragen landen Besucher auf Ihrer Webseite? Es braucht entsprechende Analyse-Tools, um die Fragen zu beantworten. Auch hier hat Google zwei Tools im Regal, die ebenfalls kostenfrei genutzt werden können. Mit Analytics erhalten Sie u. a. einen Blick auf Ihre Besucherströme oder welche Seiten Ihre Besucher besonders interessant finden. Über die Search Console erfahren Sie u. a., mit welchen Suchanfragen ihre Webseite in der Google-Suche angezeigt oder geklickt wurde. Letzteres Tool kann auch zur Identifikation des richtigen Webseiteninhalts, dem sog. Content, genutzt werden.

Webseiten-Content

Besucherkonformer Content ist King. Soll heißen, dass ein noch so toller Blogbeitrag, für dessen Inhalt sich keiner interessiert, im Sinne der Gewinnung zusätz-

licher Webseitenbesucher leider eine Fehlinvestition ist. Also: Finden Sie Keywords, für die es Suchanfragen gibt. Das geht zum Beispiel über die Google-Suche selbst, denn Google liefert Vorschläge im Zusammenhang mit ihrem Keyword. Oder nutzen Sie die Search Console oder, falls Sie auch Werbung auf Google schalten möchten, den Google Ads Keyword-Planner. Danach schreiben Sie Ihren Content rund um Ihre Keywords.

Fertig ist das SEO zum Selbermachen für Dentallabore. Natürlich geht das auch „professioneller“, aber ganz sicher nicht mehr kostenfrei. Einfach ausprobieren. Eine kleine Randnotiz: Aus SEO-Sicht ist dieser Expertentipp für mich kein Brüller, denn ein Suchvolumen für die Keywordkombination aus SEO und Dental-labor gibt es nicht. Aber vielleicht ändert sich das ja bald und ich trage mit meinem Expertentipp dazu etwas bei.

kontakt

Thorsten Huhn –
handlungsschärfer
Liegnitzer Straße 27
57290 Neunkirchen
Tel.: +49 2735 6198482
mail@thorstenhuhn.de
www.thorstenhuhn.de



Fit in der Mittagspause Diese Übungen schaffen Sie in 15 Minuten.

Ein Beitrag von Dr. Thomas Taut.

Berufliche Deadlines, private Verpflichtungen und zwischendurch gönnen wir uns den ein oder anderen ungesunden Snack – dass sich dieser Lebensstil früher oder später bemerkbar macht, ist klar, und dennoch gelingt es den meisten von uns nicht, etwas daran zu ändern. Es ist aber möglich, unser Gleichgewicht zwischen Be- und Entlastung wiederherzustellen, muskulären Verspannungen entgegenzuwirken und unseren Körper zu Höchstleistungen anzuspornen. Wie das genau geht, hat uns der renommierte Arzt und Bewegungsexperte Dr. Thomas Taut in dem folgenden Beitrag verraten.

Besonders ausreichend Bewegung im Alltag lässt der volle Terminkalender nicht zu – viel zu viele Stunden am Tag verbringen wir in sitzender Haltung, und so entspannen wir in den wenigen freien Minuten lieber, anstatt uns zu bewegen. Das hat jedoch Folgen, und somit ist es nicht verwunderlich, dass typische Volkskrankheiten wie Rückenbeschwerden oder chronische Schmerzen immer weiter zunehmen und viele Menschen unter depressiven Verstimmungen leiden, da sie körperlich nicht mehr ausgelastet sind. Diese Tatsache lässt sich aufgrund unseres Jobs nicht ändern, und dennoch können wir es schaffen, endlich wieder aktiver zu werden. Falls Sie sich fragen, warum das denn eigentlich wichtig ist, sollten Sie eines wissen: Die physische Beschaffenheit des Menschen ist dafür ausgerichtet, viel in Bewegung zu sein, und das ist auch der Grund, dass wir uns, wenn wir uns viel bewegen, glücklicher und zufriedener fühlen. Verbleiben wir über einen zu langen Zeitraum in einer unnatürlichen Körperhaltung, wird sich unser Körper mit Schmerzen zu Wort melden, und spätestens dann ist es an der Zeit, zu handeln. Tatsächlich reicht es bereits auch, jeden Tag ein paar Mobilisierungsübungen durchzuführen, und schon werden Sie nach einigen Wochen feststellen, wie sich Ihre Haltung verändert. Wie diese genau aussehen, verrate ich Ihnen mit den folgenden Übungen.

Mobilisierungsprogramm in acht Schritten

Schritt 1

Widmen wir uns zunächst Ihrem Kopf: Beginnen Sie Ihre kleine Trainingseinheit damit, mit Ihrem Kinn nach unten zu nicken und es anschließend zu heben. Stei-

gern Sie die Intensität der Bewegung nach und nach. Versuchen Sie, nicht zu verkrampfen und die Übung möglichst locker auszuführen, bevor Sie im Anschluss den Kopf in beide Richtungen kreisen lassen.

Schritt 2

Nun geht es weiter mit den Schultern: Aufgrund der Tatsache, dass wir viel Zeit vor dem PC verbringen, sind die meisten von uns hier besonders verspannt. Dem können Sie entgegenwirken, indem Sie die beiden Arme zur Seite ausstrecken und diese ein paarmal heben, um sie dann wieder zu senken. Sind Sie damit fertig, schwingen Sie Ihre Arme locker nach vorne und hinten durch. Sie werden merken, wie Ihre obere Körperpartie dadurch immer lockerer wird.

Schritt 3

Nun ist die obere Wirbelsäule an der Reihe: Besonders, wenn Sie viel sitzen, werden Sie immer wieder das Gefühl haben, sich richtig strecken zu müssen. Verdrehen Sie Ihren Oberkörper zu diesem Zweck in beide Richtungen und rollen Sie sich im Anschluss nach

vorne ein, bevor Sie sich so groß machen, wie Sie nur können.

Schritt 4

Die Handgelenke zu mobilisieren vergessen selbst viele erfahrene Sportler beim Training, doch es handelt sich hierbei um eine tagtäglich geforderte Körperpartie, weshalb wir ihr Beachtung schenken sollten. Strecken Sie die Arme zur Seite, bevor Sie Ihre Handgelenke links und rechts rotieren lassen. Anschließend öffnen und schließen Sie Ihre Handflächen ein paarmal.

Schritt 5

Die untere Wirbelsäule ist nun an der Reihe: Stehen Sie möglichst aufrecht, leicht breitbeinig und kippen Sie Ihr Becken nach vorne. Auch wenn dieser Bewegungsablauf zunächst sehr simpel wirkt, lässt sich der Effekt jedoch absolut sehen.

Schritt 6

Um Ihre Hüfte in Schwung zu bringen, stehen Sie auf einem Bein und bewegen Sie das andere nach vorne und wieder zurück. Danach bleiben Sie weiterhin in dieser Position, heben das andere Bein jedoch mehrmals zur Seite.

Schritt 7

Nahezu jeder leidet früher oder später im Leben an Knieproblemen, doch wir können diese mit nur ein paar Übungen reduzieren oder gar verhindern. Winkeln Sie ein Bein an und schwingen Sie den Unterschenkel, während der Oberschenkel fixiert bleibt.

Schritt 8

Last, but not least sollten wir uns unseren Füßen widmen. Heben Sie ein Bein und rotieren Sie das Fußgelenk.

Fazit

Lassen Sie sich auf das kurze Mobilisierungsprogramm ein, integrieren Sie die praktischen Bewegungen von heute an aktiv in Ihren Alltag und Sie werden sehen, wie unglaublich gut es Ihnen tut. Einem gesünderen Alltag steht somit nichts mehr im Wege.

kontakt

Dr. Thomas Taut
thomas@marathonmann.at





IHR DIREKTER WEG
ZUR LIQUIDITÄT

Jetzt flexibel durch unruhige Gewässer

Halten Sie Ihre Liquidität im Fluss und holen Sie sich einen starken Partner ins Boot. Seit über 35 Jahren bieten wir Dentallaboren zuverlässig Sicherheit durch Vorfinanzierung der Rechnungswerte und Übernahme des Ausfallrisikos. Und helfen unseren Partnern so, Verbindlichkeiten abzubauen, flexibel Freiräume für Investitionen zu schaffen und finanzielle Engpässe zu umschiffen.

Über 30.000 Zahnärzte vertrauen uns bereits über ihr Labor. Wann holen Sie uns ins Boot?

L.V.G. Labor-Verrechnungs-Gesellschaft mbH
Hauptstraße 20 / 70563 Stuttgart
T 0711 66 67 10 / F 0711 61 77 62
kontakt@lvg.de

www.lvg.de

