Sport frei!

Zähne intakt!

FEATURE >>> Was haben Leistungssport und Zahnmedizin gemeinsam? Menschen, die beides in verschiedener Intensität und Umfang miteinander verbinden. Genau diesen Menschen, der Zahl, sind wir in der vorliegenden Ausgabe der **dental**fresh gegangen und zeigen nach unter anderem, dass sich die sportliche Disziplin und der Mannschafts-Teamgeist wunderbar auf die Zahnmedizin übertragen lassen.

© Jacob Lund – stock.adobe.com

„Aus dem Leistungssport bringe ich **Teamfähigkeit, Ehrgeiz und Durchhaltevermögen** mit.“

INTERVIEW **>>>** Verträgt sich eine aktive Karriere im Hockey mit einem Vollzeitjob als angestellte Zahnärztin? Nein? Doch! Sagt die 27-jährige Torhüterin und Assistenzzahnärztin Julia Sonntag im exklusiven Gespräch mit **dental**fresh. Denn, so Sonntag, „eine unangenehme Behandlung ist auch nicht nervenaufreibender als ein Siebenmeter im WM-Finale“. Ob im Tor oder mit Bohrer in der Hand – mental ist Julia Sonntag auf alles vorbereitet.

Frau Sonntag, Sie sind angestellte Zahnärztin in einer Praxis in Mönchengladbach und gleichzeitig eine erfolgreiche Nationalspielerin in der Hockey-Bundesliga für Rot-Weiss Köln – Wie lassen sich beide Tätigkeiten vereinen?
Das verlangt einiges an Organisation, ist dann aber ohne Probleme möglich. Das Training mit Rot-Weiss Köln (Bundesligaverein) findet in der Regel abends statt, sodass ich nach der Arbeit direkt nach Köln fahren kann. Das Einzeltraining für die Nationalmannschaft terminiere ich selbst, sodass ich den kurzen Mittwoch und Freitag dafür nutzen kann.
Die Bundesligaspiele finden in der Regel am Wochenende statt. Dafür muss ich also nicht bei der Arbeit fehlen. Wenn ich mit der Nationalmannschaft unterwegs bin, wird mein Arbeitsausfall von der deutschen Sporthilfe erstattet. Ein

© Christian Ritter

Akademische Ausbildung

2011 – Studium der Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke
2016 – Staatsexamen
2017 – Assistenzzahnärztin bei Viva Dental Mönchengladbach/Düsseldorf
2019 – Angestellte Zahnärztin bei Georg Stähn, Mönchengladbach

Sportlicher Werdegang

1995–2007 – Gladbacher HTC
2008–2009 – RTHC Leverkusen (2. Bundesliga)
Seit 2009 – Rot-Weiss Köln (1. Bundesliga, 3x Deutscher Meister, 2x 2012, 2014)
Seit 2015 – A-Kader Nationalspielerin (Hallenhockeyweltmeisterin 2018)
2018 – Kölns Sportlerin des Jahres 2018

Julia Sonntag (rechts) im Einsatz für Rot-Weiss Köln.

finanzieller Schaden entsteht somit weder mir noch dem Arbeitgeber. Zum Glück stehen die Termine lange im Voraus fest, sodass die Praxis entsprechend planen kann.

Wann haben Sie mit dem Hockey begonnen und was macht den Sport für Sie aus?
Ich habe bereits mit sechs Jahren beim ortsansässigen Club angefangen. In dem Alter geht es natürlich ausschließlich um den Spaß mit Gleichaltrigen. Ernster wurde es, als ich mit 17 Jahren nach Leverkusen gewechselt bin, um dort in einer leistungsorientierten Jugendmannschaft um Deutsche Jugendmeisterschaften mitzuspielen. Von dort wurde ich auch in die Jugendnationalmannschaft berufen. Seit meinem Wechsel in die Erste Liga zu Rot-Weiss Köln und dem Stammplatz im deutschen A-Kader ist es jetzt endgültig mehr als ein Hobby. Hockey zeichnet sich einerseits durch seine Schnelligkeit und andererseits durch raffinierte Taktiken aus. Der talentierteste Einzelspieler wird es niemals zu etwas bringen, wenn ihm die nötige Cleverness und der Spielwitz fehlen.

Wie sind Sie zur Zahnmedizin gekommen? Was reizt Sie an dieser Fachrichtung und welche Eigenschaften aus dem Sport kommen Ihnen für den Beruf zugute?
Mein Vater Dr. Jochen Ciupka ist niedergelassener Zahnarzt. Dadurch war die Zahnmedizin häufig schon als Kind Tischthema. Das hat anfangs mein Interesse geweckt. Durch Praktika hat sich dann das Ganze gefestigt. Studiert habe ich in Witten an der Universität Witten/Herdecke. Mir gefällt vor allem der Umgang mit Menschen, mit meinen Händen zu arbeiten und jeden Tag vor neuen Herausforderungen zu stehen. Aus dem Leistungssport bringe ich Teamfähigkeit, Ehrgeiz und Durchhaltevermögen mit. Eine unangenehme Behandlung ist auch nicht nervenaufreibender als ein Siebenmeter im WM-Finale. Mental bin ich auf so ziemlich alles vorbereitet.

Können Sie uns eine gewöhnliche Woche in Ihrem Alltagsleben schildern, wann arbeiten Sie, wann trainieren Sie?
Ich habe einen ganz normalen 40-Stunden-Job. Der Montagabend gehört meinem Mann und mir. Hier wird gemeinsam zu Abend gegessen. Dienstags fahre ich direkt nach der Arbeit nach Köln zum Vereinstraining. Mittwochs ist mittags in der Praxis Feierabend. Nachmittags wird individuell trainiert, alleine im Fitnessstudio oder in der Kleingruppe aus der Nationalmannschaft. Abends ist dann wieder Vereinstraining in Köln. Der Donnerstag ist wie der Dienstag. Freitagsnachmittag wird nochmal individuell trainiert. Samstag und Sonntag ist Bundesliga.

„Wenn ich mit der Nationalmannschaft unterwegs bin, wird mein Arbeitsausfall von der deutschen Sporthilfe erstattet. **Ein finanzieller Schaden entsteht somit weder mir noch dem Arbeitgeber.** Zum Glück stehen Termine lange im Voraus fest, sodass die Praxis entsprechend planen kann.“

„Momentan bin ich in **meinem Angestelltenverhältnis sehr glücklich** und werde mir zeitgleich mit dem Leistungssport sicher keine Selbstständigkeit antun. Wie lange ich im Sport aktiv bin, hängt einfach damit zusammen, wie lange ich in der Lage bin, diese Leistung zu bringen."

Und wann tanken Sie auf bzw. was tun Sie für Ihre Work-Sport-Life-Balance? Wie schalten Sie ab?
Ich habe auf jeden Fall eine „Work-Sport-Balance"! Sich jeden Tag nach der Arbeit auf dem Sportplatz auszutoben und ggf. auch mal abzureagieren, ist für mich ein guter Ausgleich zu meiner Arbeit in der Praxis. Das wirkt sich auch auf den Bereich „Life" aus. Zeitlich gesehen, das kann man auch nicht schönreden, kommt der „Life"-Part natürlich zu kurz. Aber es gibt immer mal freie Tage oder die Möglichkeit für einen Kurzurlaub. Familie und Freunde bieten für mich dann das beste Umfeld, um abzuschalten und runterzukommen.

Bekommen Sie eigentlich Feedback von Patienten bezüglich Ihrer Doppelrolle als Zahnärztin und Leistungssportlerin, und wenn ja, welches?
Dass ich tatsächlich wiedererkannt werde, ohne dass der Patient einen persönlich kennt oder eine Verbindung zum Hockey hat, kommt kaum vor. Dafür ist der Sport zu unpopulär und ich trage im Spiel einen Helm mit Gittermaske. Nicht mal mein Mann könnte mich aus 50 Metern in der Rüstung erkennen. Wenn das Thema trotzdem mal aufkommt, ist die Reaktion eigentlich immer gleich: Totale Verwunderung, denn für die meisten ist Leistungssport in einer olympischen Disziplin ein Vollzeitjob und der Beruf des Zahnarztes ebenfalls. Und dass ein und dieselbe Person zwei Vollzeitjobs hat, können sich viele nur schwer vorstellen. Aber so ist das bei Amateursportarten leider. Das betrifft nicht nur uns Hockeyspieler.

Wo sehen Sie sich in den kommenden fünf Jahren? Wie lange lassen sich wohl beide Felder vereinen?
Momentan bin ich in meinem Angestelltenverhältnis sehr glücklich und werde mir zeitgleich mit dem Leistungssport sicher keine Selbstständigkeit antun. Wie lange ich im Sport aktiv bin, hängt einfach damit zusammen, wie lange ich in der Lage bin, diese Leistung zu bringen. Es ist ja auch nicht allein meine Entscheidung, für Deutschland international oder für Rot-Weiss Köln in der Bundesliga zu spielen. Ich bin weder im Club noch im A-Kader die einzige Torhüterin. Irgendwann wird es dann auch Zeit für die eigene Familie. Und für die will ich ausreichend Zeit haben. Eine ausgewogene Work-Life-Balance also. <<<

ANZEIGE

komet-my-day.de/campus

Komet

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.

© 01/2018 · 4190820 BRUCHMANN.SCHNEIDER.