

# med.dent. magazin

... der Wegbegleiter  
vom Studienanfänger  
zum Praxisgründer

## Aktuell

### Keine zentrale Datenspeicherung sämtlicher Patientendaten!

Die beim Deutschen Bundestag unter dem Titel: „Gesundheitsdaten in Gefahr“ eingereichte Petition wird von der zahnärztlichen Organisation „Vereinigung Unabhängiger Vertragszahnärzte“ aus Niedersachsen unterstützt.

Durch die per Gesetz eingeführte Telematik-Infrastruktur (TI), an der alle Arzt-, Zahnarzt-, Psychotherapeuten-Praxen, Apotheken und Krankenhäuser angeschlossen werden sollen, werden in naher Zukunft alle medizinischen Daten auf zentralen Servern gesammelt. Trotz hoher Sicherheitsstandards besteht die Gefahr, dass die hochsensiblen persönlichen Gesundheitsdaten der Versicherten nicht mehr allein unter der Kontrolle der Praxen bzw. der Patienten stehen. Hacker gibt es überall.

Die Vereinigung Unabhängiger Vertragszahnärzte ist weiterhin davon überzeugt, dass alle sensiblen medizinischen Daten nur in die Praxis bzw. zum persönlichen Gebrauch in die Obhut des Patienten gehören.

Quelle: [www.gesundheitsdaten-in-gefahr.de](http://www.gesundheitsdaten-in-gefahr.de)

## Inhalt

- Kompetenter Rat auch bei komplexen Fragen 3.
- Jahresbericht der Zahnärztlichen Patientenberatung
- FVDZ fordert mehr Datensicherheit und weniger Bevormundung
- Patienten fürchten sich vor Hacker-Angriffen
- ladies dental talk – das Fortbildungsevent für Zahnärztinnen
- Götter in Weiss oder im bunten T-Shirt?
- Expertenvortrag zum Thema HIV auf den id infotagen dental
- Zahnreparatur ganz anders? Wissenschaftler entdecken Mechanismus, der die Zahnbehandlung der Zukunft verändern könnte
- Neue Studie: Das haben Dreier-Abiturienten den Einser-Überfliegern voraus
- Wohnungsmarkt für Studierende spitzt sich weiter zu - Mieten überall auf Rekordniveau, Verschärfung vor allem in Großstädten
- Bessere Regeneration durch Auszeit vom Smartphone
- Studie: Wiederverwendung von Tonerkartuschen spart Emissionen
- Was willst du lassen (können)?
- IMPRESSUM

# Kompetenter Rat auch bei komplexen Fragen

## 3. Jahresbericht der Zahnärztlichen Patientenberatung

Die Zahnärztliche Patientenberatung der Kassenzahnärztlichen Vereinigungen und (Landes-) Zahnärztekammern ist im deutschen Gesundheitswesen schon lange eine der wichtigsten Anlaufstellen für gesicherte Patienteninformationen. Die Ergebnisse des für Patienten kostenfreien Beratungsangebots werden nach einheitlichen Kriterien erfasst, wissenschaftlich ausgewertet und veröffentlicht. Der heute von Kassenzahnärztlicher Bundesvereinigung (KZBV) und Bundeszahnärztekammer (BZÄK) vorgestellte 3. Jahresbericht zur wissenschaftlichen Evaluation der zahnärztlichen Patientenberatung rückt diesmal als Schwerpunktthema die Kostentransparenz in den Fokus.

Insgesamt wurden im Jahr 2018 bundesweit 35.532 Beratungen geleistet (2017: 34.804). Davon fanden etwa 6.200 Beratungen zu Fragen statt, die Ratsuchende im Zusammenhang mit Behandlungskosten stellten: Ist die Geldforderung der Praxis korrekt? Wie ist der Heil- und Kostenplan zum Zahnersatz zu verstehen? Warum kann die Rechnung vom HKP abweichen?

Dr. Wolfgang Eßer, Vorsitzender des Vorstandes der KZBV: „Patienten und Patientinnen haben beim Thema Kosten in der Praxis aufgrund komplexer gesetzlicher Vorgaben Bedarf an allgemeinverständlichen Informationen. Mit ihrem umfassenden Leistungsportfolio tragen unsere Beratungsstellen seit vielen Jahren dazu bei, Anfragen in der Regel abschließend zu beantworten und damit die Patientensouveränität zu stärken. Das bestätigt uns in unserem Anspruch, bei allen Versorgungsfragen - direkt nach der Zahnarztpraxis - der richtige Ansprechpartner zu sein.“ Vor dem Hintergrund der voranschreitenden Digitalisierung arbeite die Zahnärzteschaft zudem intensiv daran, die Aufklärung in den Praxen auch mithilfe technischer Unterstützung weiterzuentwickeln. „Wir wollen Patienten passgenaue Informationen bieten, die sie wirklich benötigen und denen sie vertrauen können.“ Um Verständnisschwierigkeiten weiter abzubauen, erarbeiten KZBV und KZVen derzeit ein neues Patientenformular für geplante Versorgungsleistungen mit Zahnersatz. „Der für Patienten mitunter komplizierte Heil- und Kostenplan soll dann künftig nur noch im Innenverhältnis von Praxis und Kostenträger als Antragsformular genutzt werden.“

Prof. Dr. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der BZÄK: „Gerade in der jetzigen Zeit, in der der zahnärztliche Sektor von externen Akteuren unter ständigem Kommerzialisierungsdruck steht, ist das Vertrauensverhältnis zwischen Zahnarzt und Patient essenziell. Vertrauen entsteht auf der Grundlage einer ausführlichen Aufklärung und ist von wesentlicher Bedeutung für den Behandlungserfolg. Gerade bei den Kosten kommt es manchmal zu Missverständnissen. Deshalb ist es wichtig und auch vorgeschrieben, dass der Zahnarzt den Patienten umfassend aufklärt und ihm alle Behandlungsalternativen inklusive Kosten aufzeigt. Außerdem sollte der Patient schriftliche Unterlagen erhalten, die er in Ruhe zu Hause nochmals prüfen kann. Sollten dennoch Fragen beim Patienten bleiben, kann er sich auch bei den zahnärztlichen Beratungsstellen Rat holen. Diese leisten damit einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz der Patienten.“

### 3. Jahresbericht zur Evaluation der zahnärztlichen Patientenberatung - zentrale Ergebnisse

Die meisten Ratsuchenden (85 Prozent) sind gesetzlich, circa 7 Prozent sind privat krankenversichert. Das entspricht in etwa den jeweiligen Anteilen der Gesamtbevölkerung.

In mehr als 81 Prozent der Gespräche konnte das Anliegen der Patienten abschließend bearbeitet werden.

55 Prozent aller Beratungen betreffen Kosten- und Rechtsfragen, darunter zu Geldforderungen, Patientenrechten und zu zahnärztlichen Berufspflichten.

In einem weiteren Viertel (27 Prozent) wurde die Beratungsstelle kontaktiert, um Auskünfte zu Adressen von zahnärztlichen Organisationen, zum Bonusheft oder zu anderen Verbraucher- und Servicethemen zu erhalten.

Spezifische Informationsbedürfnisse zu konkreten zahnmedizinischen Verfahren und Therapien stellen in jedem siebten Fall (13 Prozent) den vorrangigen Beratungsanlass dar, während der Wunsch nach allgemeinen zahnmedizinischen Informationen mit 5 Prozent eher selten zu einem Beratungskontakt führt.

Auch patientenrechtliche Anfragen, etwa zur Möglichkeit einer Zweitmeinung oder zum Einsichtsrecht in die eigenen Krankenunterlagen, waren mit circa 4.600 Beratungskontakten recht häufig, während Beratungen zu zahnärztlichen Berufspflichten mit gut 1.100 Kontakten weniger ins Gewicht fielen.

#### Die Zahnärztliche Patientenberatung

Die bundesweit etablierten Beratungsstellen von KZVen und Zahnärztekammern geben seit vielen Jahren persönlich, postalisch, telefonisch und per E-Mail Auskunft zu Behandlungen, Therapiealternativen sowie zu Risiken bei bestimmten Eingriffen. Sie beantworten Fragen zur Kostenübernahme durch Krankenkassen und zu Privatrechnungen. Gutachter- und Schlichtungsstellen leisten wertvolle Beiträge für die konstruktive Vermittlung zwischen Zahnärzten und Patienten. In der vertragszahnärztlichen Versorgung trägt das kürzlich durch den Gesetzgeber bestätigte Gutachterwesen maßgeblich zur Klärung offener Behandlungsfragen bei und dient damit direkt den Patienten.

Weitere Informationen, Kontaktdaten der Beratungsstellen und ein Filmclip können unter [www.patientenberatung-der-zahnaerzte.de](http://www.patientenberatung-der-zahnaerzte.de) sowie auf den Websites von KZBV ([www.kzbv.de](http://www.kzbv.de)) und BZÄK ([www.bzaek.de](http://www.bzaek.de)) abgerufen werden.

Dort finden sich auch zahlreiche Patienteninformationen zu Themen wie Abrechnung und Erstattung zahnärztlicher Leistungen, etwa eine interaktive Beispielrechnung und ein animierter HKP.

Der Jahresbericht der Zahnärztlichen Patientenberatung ist dort zum Download frei verfügbar. Druckexemplare können bei Bedarf unter [presse@kzbv.de](mailto:presse@kzbv.de) oder [presse@bzaek.de](mailto:presse@bzaek.de) angefordert werden, solange der Vorrat reicht.

## FVDZ fordert mehr Datensicherheit und weniger Bevormundung

Nutzen und Grenzen der Digitalisierung im Gesundheitswesen sowie der jüngste weltweite Skandal um frei zugängliche Gesundheitsdaten tausender Patienten im Internet standen bei einem gesundheitspolitischen Fachgespräch zwischen Bundestagsabgeordneten der Fraktion Bündnis 90 / Die Grünen sowie ärztlichen und zahnärztlichen Experten im Mittelpunkt.

„Als Freier Verband lehnen wir die zentrale Speicherung von Patientendaten klar ab“, betonte der Bundesvorsitzende des Freien Verbandes Deutscher Zahnärzte, Harald Schrader, bei dem Gespräch in Mölln. Der stellvertretende Fraktionsvorsitzende der Grünen im Bundestag, Konstantin von Notz, bekräftigte, dass der Schutz der Privatsphäre oberstes Gebot sei.

„Der Patient muss immer Souverän seiner Daten bleiben“, sagte Schrader. Datenschutz, Datensicherheit und auch die informationelle Selbstbestimmung der Patienten müssten jederzeit Vorrang haben vor einer unklaren und mitunter offenbar auch unsicheren Datensammlung.

Es sei vor allem auch eine Frage der Haftung, der sich Zahnärzte und Ärzte stellen müssten, wenn Daten ungeschützt im Netz auftauchten oder durch kriminelle Zugriffe gehackt würden. Grünen-Gesundheitspolitikerin und Kandidatin für den Fraktionsvorsitz, Kirsten Kappert-Gonther, betonte in diesem Zusammenhang, dass die Grünen diese Thematik bereits aufgegriffen hätten.

Der FVDZ-Chef machte deutlich, dass auch die Weitergabe und Nutzung von Patientendaten zu Forschungszwecken, zu der die Krankenkassen durch das neue Digitale Versorgung-Gesetz (DVG) ermächtigt werden, kritisch zu sehen sei.

Die jüngsten Digitalisierungsbestrebungen der Bundesregierung, wie die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU), dienen zudem nicht dem Patientenschutz und der Vereinfachung von Abläufen, kritisierte Schrader. „Es liegt nicht in der Hand des Arztes oder Zahnarztes diese Bescheinigungen an die Kasse oder den Arbeitgeber weiterzugeben, sondern in der Verantwortung des Patienten.“ Mit der elektronischen AU werde dem Patienten die Entscheidung abgenommen, wann er wen von einer Erkrankung oder Arbeitsunfähigkeit informieren will. „Für den Freien Verband stellt dies eine Bevormundung des Patienten dar, die wir nicht im Einklang mit der Selbstverantwortung und Souveränität des Patienten sehen.“

Der Freie Verband Deutscher Zahnärzte (FVDZ) ist der größte unabhängige Berufsverband in Deutschland. Anders als die zahnärztlichen Körperschaften (Kammern und Kassenzahnärztliche Vereinigungen) unterliegt der FVDZ keinerlei staatlicher Aufsicht und Kontrolle. Er handelt politisch frei und unabhängig. Seine Aufgabe sieht er darin, alternative Handlungsoptionen für Zahnärzte für ein zukunftsfähiges Gesundheitswesen zu entwickeln. Er engagiert sich für zahnärztliche Therapiefreiheit, Offenheit moderner zahnärztlicher Methoden für alle Patienten, Prophylaxeförderung, mehr Eigenverantwortung für Patienten und Zahnärzte sowie eine solide Finanzierung der Zahnheilkunde.

Quelle: [www.fvdz.de](http://www.fvdz.de)

## Patienten fürchten sich vor Hacker-Angriffen

Künstliche Intelligenz im Gesundheitswesen weckt bei vielen Menschen Ängste. So sind zum Beispiel drei von vier Deutschen der Ansicht, dass KI gewisse Risiken für Patienten erhöht - etwa durch Hacker-Angriffe. Diese Sorge zeigt sich in allen Altersklassen: Etwa 70 Prozent der unter 30- und über 60-Jährigen stimmen dieser Aussage zu. Besonders beunruhigt sind mit 79 Prozent die 40-Jährigen. Das sind Ergebnisse der bevölkerungsrepräsentativen Studie "Digitales Gesundheitssystem", für die 1.000 Personen im Auftrag der pronova BKK befragt wurden.

Obwohl die negativen Einschätzungen zum KI-Einsatz im Gesundheitswesen überwiegen, können die Menschen der neuen Technik auch Positives abgewinnen. Rund jeder zweite Befragte verbindet mit künstlicher Intelligenz die Hoffnung auf schnellere Diagnosen (55 Prozent). Fast ebenso viele meinen, dass ihr Einsatz dort sinnvoll ist, wo Fachkräfte fehlen - zum Beispiel im ländlichen Raum (54 Prozent). Vier von zehn Bundesbürgerinnen und -bürgern begrüßen künstliche Intelligenz, wenn es um sensible Themen geht, die sie nicht unbedingt mit einem Arzt besprechen möchten (41 Prozent). Das trifft besonders auf junge Menschen zu: Rund jeder Zweite der unter 30-Jährigen möchte zum Beispiel über intime Angelegenheiten lieber mit einem Avatar als mit einem menschlichen Arzt sprechen. Bei den 50-Jährigen und der Generation 60 plus ist es lediglich jeder Dritte.

Schon jetzt setzen Ärzte vermehrt neue Technologien ein, zum Beispiel Operationsroboter oder intelligente Programme in der Psychotherapie oder der Diagnose. Doch mit welcher digitalen Technik können sich die Deutschen in den kommenden zehn Jahren am ehesten anfreunden? Rund die Hälfte würde die Prüfung von Laborwerten sowie die Einschätzung erster Diagnosen durch einen Roboter befürworten (52 Prozent).

Ähnlich groß ist die Zustimmung zu einer KI, die CT- oder Röntgenbilder auswertet und einen ersten Befund erstellt (48 Prozent). Immerhin vier von zehn Befragten würden es akzeptieren, wenn ein Avatar in Zukunft leichte Krankheiten diagnostiziert (40 Prozent).

Jeder Dritte sieht es positiv, wenn künstliche Intelligenz zur Feststellung seltener Krankheiten eingesetzt wird (31 Prozent). Kann die moderne Technologie helfen, eine schwere Erkrankung zu erkennen, ist sogar jeder Vierte dafür offen (27 Prozent). Wie entscheidend das sein kann, zeigt beispielsweise der Fall eines Mannheimer Patienten. In seiner Lunge gab es zahlreiche Entzündungsherde. Deshalb fiel ein Tumor auf einer CT-Aufnahme nicht weiter auf. Der Patient starb daran. Mittels Algorithmen hätten die Ärzte den Krebs früh erkennen und unter Umständen sogar heilen können. Dr. Imke Schmitz-Losem, Beratungsärztin der pronova BKK, meint: "Noch ist die Akzeptanz für den Einsatz künstlicher Intelligenz relativ gering - selbst, wenn es um die Diagnose tödlicher Krankheiten geht. Doch KI kann Leben retten."

Zur Studie

Die Studie "Digitales Gesundheitssystem" wurde im März 2019 im Auftrag der pronova BKK im Rahmen einer Online-Befragung durchgeführt. Bundesweit wurden bevölkerungsrepräsentativ 1.000 Personen ab 18 Jahren befragt.

Quelle: [www.pronovabkk.de](http://www.pronovabkk.de)

## **ladies dental talk – das Fortbildungsevent für Zahnärztinnen**

Die Fortbildungsabende des ladies dental talk sind offen, fröhlich, bunt, unterhaltsam – besonders. Mit einer einzigartigen Mischung aus unternehmerischen und fachlichen Impulsen. In besonderen Locations können sich Zahnärztinnen mit Kolleginnen austauschen, sich von den Geschichten regionaler Führungsfrauen inspirieren lassen und ausgewählte Expertinnen bei Fragen der Praxisführung zu Rate ziehen.

Kommen Sie zum nächsten Treffen in Ihrer Region:

Friedrichshafen, 18. Oktober: „Über den Tellerrand blicken“ exklusiver Einlass und Führung im Zeppelin Museum mit Direktorin Dr. Claudia Emmert

Hannover, 23. Oktober: „Klarheit für die Praxis und das Leben“ mit Six Sigma Expertin Dr. Urte Hotje im hof:geflüster

Oldenburg, 25. Oktober: „Lebe deinen Traum!“ ein Abend im Audi Zentrum Oldenburg mit Geschäftsführerin Christine Nickel

Frankfurt, 30. Oktober: „Das Besondere wagen“ zu Besuch bei der Frankfurter Goldschmiedin Birgit Pletzinger

Düsseldorf, 6. November: „Online-Marketing: (auch) für Zahnärztinnen unverzichtbar?!“ mit Petra Gnauert, COO bei Publicis Media Deutschland

Für die Teilnahme erhalten Zahnärztinnen jeweils 4 Fortbildungspunkte. Weitere Infos und Anmeldung unter [www.ladies-dental-talk.de/alle-termine/](http://www.ladies-dental-talk.de/alle-termine/)

Das Besondere wagen: zu Besuch bei Goldschmiedin Birgit Pletzinger

Frankfurt, 30. Oktober: Hand aufs Herz: Wer hat nicht schon mal davon geträumt, Schmuck nach den eigenen Vorstellungen gestalten zu können? Birgit Pletzinger hat sich diesen Traum erfüllt. In ihrem Atelier in Frankfurt-Sachsenhausen fertigt die Goldschmiedin einzigartige Schmuckstücke, bei denen sie alte Emailtechnik und leuchtende Edelsteine kombiniert. Ihre Kollektionen sind insbesondere bei künstlerisch Interessierten sehr gefragt ist.

Beim 15. ladies dental talk Frankfurt sprechen Zahnärztinnen mit Birgit Pletzinger über Gestaltung und Kunst und den Mut, das Besondere zu wagen. Dabei gewährt sie auch einen Blick hinter die Kulissen, in die Werkstatt und natürlich: auf ihre Kollektionen. Im Restaurant NOSH, direkt um die Ecke, bleibt anschließend viel Zeit, sich mit Kolleginnen über die Herausforderungen des Praxisalltags auszutauschen und ein leckeres Essen zu genießen. Für Fragen rund um die Praxisführung können sich die Teilnehmerinnen des Abends außerdem an die Expertinnen des ladies dental talk wenden:

Abrechnung: Anette Fischer, PVS dental

E-Learning: Martina Stuppy, E-WISE

Finanzierung: Anne-Kathrin Becker, apoBank

Hygiene: Julia Reinke-Lange, Hücker & Hücker

Standespolitik: Regina Lindhoff, KZV Hessen

Steuerberatung: Dominique-Chantal Pontani, Steuerkanzlei

Zahntechnik: Andrea Bauer, ZahnAkzente und Julia Nemeč, A&S Zahntechnik

Zahnärztinnen erhalten für die Teilnahme 4 Fortbildungspunkte.

Jetzt anmelden: <https://www.ladies-dental-talk.de/kategorie/frankfurt/>



Online-Marketing: (auch) für Zahnärztinnen unverzichtbar?!

Düsseldorf, 6. November: Facebook, Instagram, kununu und Co. sind häufig Gesprächsthema an den Abenden des ladies dental talk. Wie digital muss Marketing sein, wohin geht die Reise? Welche Trends sind für Zahnarztpraxen relevant? Das diskutieren Zahnärztinnen beim 16. ladies dental talk Düsseldorf mit einer Expertin, die die Werbebranche wie kaum eine andere kennt: Petra Gnauert, COO von Publicis Media, dem weltweit zweitgrößten Mediaagenturnetzwerk.

Petra Gnauert kam bereits 1996 ins Unternehmen und gehört seit 2007 zur Geschäftsleitung. Dort ist sie verantwortlich für die strategische Entwicklung der Agenturen wie auch für die persönliche Betreuung von Schlüsselkunden, so etwa Coty, Storck, Novartis und Samsung. Am 6. November spricht sie im Interview mit Dr. Karin Uphoff über Online-Kommunikation und Medienpräsenz, aber auch über Talentförderung – denn es heißt, sie weiß, wie sie ihre Teams herausfordern kann, um die besten Ergebnisse für jeden Kunden zu erzielen.

Der Fortbildungsabend findet statt in den Räumen von Publicis Media und wird umrahmt von einem genussvollen Buffet. Bei Fragen zu anderen Bereichen der Praxisführung stehen den Teilnehmerinnen des Abends die Idt-Expertinnen zur Seite: Abrechnung: Silke Vergeld (PVS dental), E-Learning: Maria Matthäus (E-WISE), Finanzierung: Birte Klünder (apoBank), Text und Redaktion: Monia Geitz ([dentatexter.de](http://dentatexter.de)), Steuerrecht: Kirsten Steiner (Enxing. Plantenberg. Uphues Steuerberater, Partnerschaft), Zahntechnik: ZTM Relindis Tegtmeier (Dentallabor Tegtmeier).

Zahnärztinnen erhalten für die Teilnahme 4 Fortbildungspunkte. Jetzt anmelden:

<https://www.ladies-dental-talk.de/kategorie/duesseldorf/>

„Zahnärztin ist der schönste Beruf der Welt“

Studium – und dann? ladies dental talk career zeigt jungen Zahnmedizinerinnen Wege in den Beruf

Mache ich mich selbstständig? Gehe ich in die Forschung? Was kostet eine Praxisgründung? Und wie können Beruf und Familie zusammengehen? Diese und ähnliche Themen bewegen junge Zahnmedizinerinnen. Beim ladies dental talk career können sie sich dazu mit erfahrenen Kolleginnen wie auch Branchenexpertinnen austauschen. Im Wintersemester 2019/2020 finden Veranstaltungen in Gießen, Göttingen und Frankfurt statt.

Starke Vorbilder machen Lust auf Selbstständigkeit

Niedergelassene Zahnärztinnen erzählen beim ladies dental talk career aus ihren Erfahrungen. Wann und warum sie beschlossen haben, ihre „eigene Chefin“ zu sein. Dass es sich gut mit einem Kredit für die Praxis und vielleicht auch für die eigene Immobilie leben lässt. Wie wichtig es ist, ein offenes Miteinander im Team zu pflegen und wie sie dahin gekommen sind. Oder wie Tagesmütter und ein Netzwerk von Familie und Freunden sie bei der Kinderbetreuung unterstützen, sodass sie mit gutem Gefühl arbeiten können.

„Zahnärztin ist der schönste Beruf der Welt. Und auch wenn es immer wieder Herausforderungen etwa bei der Mitarbeitersuche oder durch Gesetzesänderungen gibt, würde ich mich immer wieder selbstständig machen“, sind sich die erfahrenen Zahnärztinnen der Abende einig.

Sechs Kinder und ein Unternehmen: „Alles zu wollen, kann man lernen“

Warum gibt es den ladies dental talk career? Die Initiatorin Dr. Karin Uphoff ist selbst sechsfache Mutter und „leidenschaftliche Unternehmerin“, wie sie sagt. Sie wurde 2009 im Rahmen eines Projektes der Europäischen Kommission zur EU-Unternehmensbotschafterin ernannt mit dem Auftrag, jungen Frauen Lust auf Unternehmertum zu machen, sie zu ermutigen, „alles zu wollen – also Familie und berufliche Erfüllung“.

So entstand die Idee für das Veranstaltungsformat, das zum Herzensthema der Führungstrainerin Uphoff passt. „Ich habe es Schritt für Schritt gelernt, mich von äußeren Erwartungen zu lösen und innere Hürden zu überwinden, mich ganz auf meinen eigenen Weg zu konzentrieren. Diese Erfahrung möchte ich an junge Menschen und speziell an Frauen weitergeben.“

Angebot speziell für Studentinnen und Assistenz Zahnärztinnen

„Junge Zahnmedizinerinnen können sich an den Abenden untereinander, mit Zahnärztinnen aus Praxis und Universität wie auch mit Expertinnen aus praxisrelevanten Bereichen austauschen und sich Anregungen und Input für die zahlreichen Möglichkeiten holen, die ihr (Berufs)-Leben für sie bereit hält.“

Und wie bewerten die jungen Frauen die career-Abende? „Mal ganz offen zu reden, auch über Geld, über die Herausforderungen der Chefin-Rolle, über Kinderwunsch und Praxis- oder Mitarbeiterführung, das hat gutgetan.“ „Jetzt hab' ich keine Angst mehr vor der beruflichen Zukunft.“ „Es war toll zu sehen, dass man als Zahnärztin erfolgreich sein und trotzdem Zeit für Privatleben haben kann.“ So das Feedback von Teilnehmerinnen des ladies dental talk career.

Gießen, Göttingen und Frankfurt

Im Wintersemester 2019 wird die Veranstaltungsreihe fortgesetzt. Die Termine und Orte:

13. November in Gießen mit Dr. Rachida Siah-Benlarbi

19. November in Göttingen mit Dr. Julia Schmilewski

28. November in Frankfurt mit Dr. Karin Schnell

Weitere Informationen und Anmeldung auf <https://www.ladies-dental-talk.de/termine-career/>

## Götter in Weiss oder im bunten T-Shirt?

Die Kleidung von Ärztinnen und Ärzten ist nicht nur Geschmackssache. Die richtige Wahl des Outfits kann sogar den Behandlungserfolg beeinflussen. Das zeigt eine Studie der Spitalhygiene des Universitätsspitals Zürich.

Eine Ärztin im Businesskostüm, ein Arzt in Shorts? Für die meisten passt das nicht zum Bild der «Götter in Weiss». In einer Studie untersuchte ein Forscherteam am Universitätsspital Zürich, welche Kleidung von Ärztinnen und Ärzten bei den Patienten im Spital am besten ankommt. Ziel der Studie war es aber nicht, zu erfahren, was optisch gefällt. Patientinnen und Patienten reagieren – meistens unbewusst – auf das Erscheinungsbild von Ärztinnen und Ärzten.

Tritt ein Arzt sehr formell auf, traut sich ein Patient möglicherweise nicht, Probleme von sich aus anzusprechen, bei einem legeren Outfit werden Anweisungen zur Medikamenteneinnahme weniger strikt befolgt.



«Die Kleidung hat also letztlich auch Einfluss auf den Behandlungserfolg. Wir haben in der Studie deshalb untersucht, welche Kleidung bei Ärzten im Spital bei Patienten Vertrauen erweckt, bei welcher Bekleidung sie Arzt und Ärztin als zugänglich und fürsorglich erleben, und ob sie auch die Fachkompetenz an einem bestimmten Outfit festmachen», erklärt Prof. Dr. Hugo Sax, Leiter der Spitalhygiene am Universitätsspital Zürich die auf den ersten Blick ungewöhnliche Studie.

Im Spital ist weiss noch immer top

Mehr als ein Drittel der Teilnehmenden gab an, dass das Erscheinungsbild ihres Arztes und ihrer Ärztin wichtig für sie ist. Ein Viertel war der Meinung, dass die Kleidung auch ihr Urteil über die Behandlung beeinflusse. Im Vergleich der verschiedenen Erscheinungsbilder ist die Kombination aus einem weissen Oberteil und traditionellem Ärztekittel die bevorzugte Variante. Sie schnitt zudem insgesamt über alle Kategorien «Vertrauen», «Zugänglichkeit», «Fürsorglichkeit» und «Fachkompetenz» am besten ab. Auch bei der Frage, welche Kleidung Ärztinnen und Ärzte im Spital generell tragen sollten, war Weiss unbestritten; je nach Einsatzgebiet sind Kittel (z.B. in der Sprechstunde) oder weisse Oberteile (z.B. in der Notfallstation) akzeptiert.

Bewusste Wahl der Kleidung wurde bisher wenig beachtet

Welche Folgerungen zieht Sax aus der Studie? «Wir konnten zeigen, dass das Erscheinungsbild von Ärztinnen und Ärzten von den Patienten – teils bewusst, teils unbewusst – durchaus wahrgenommen wird. Weil es sogar Auswirkungen auf den Erfolg der Behandlung haben kann, lohnt es sich, die Kleidung gezielt an das Umfeld und die damit verbundenen Erwartungen der Patientinnen und Patienten anzupassen.

Weiss oder farbig – Hauptsache sauber

Welche Kleidung für Ärztinnen und Ärzte als angemessen gilt, ist jedoch nach Umfeld und Ländern verschieden. In den USA tragen Ärztinnen und Ärzte eher formelle Kleidung und Männer häufig Hemd und Krawatte unter dem Kittel, während die Pflegenden in simplen, farbigen Oberteilen so genannten «Scrubs» arbeiten. In der Schweiz trägt medizinisches Personal in den Spitälern ausserhalb des Operationsbereichs traditionell weiss. In Hausarztpraxen wird zunehmend Farbiges getragen, und wenn weiss, dann eher ein T-Shirt; der Ärztekittel ist dort inzwischen fast eine Seltenheit. Ob sich dieser Trend zu informellerer Kleidung ähnlich positiv auswirkt wie die weisse Kleidung im Spital, wurde bisher aber nur vermutet und nicht untersucht.

Weiss oder bunt: Gibt es aus hygienischer Sicht Einwände gegen farbige Kleidung? «Auf weiss sieht man zwar Verunreinigungen besser, im Operationsbereich wird meistens grün getragen, weil die Farbe nicht blendet. Wichtiger als die Farbe sind jedoch der regelmässige Kleiderwechsel und Hygienemassnahmen wie die Händedesinfektion.»

Originalpublikation: Zollinger M, Houchens N, Chopra V et al.. Understanding patient preference for physician attire in ambulatory clinics: a cross sectional observational study. BMJ open 2019;9:e026009. doi: 10.1136/bmjopen-2018-026009.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Understanding+patient+preference+for+p>

...

## Expertenvortrag zum Thema HIV auf den id infotagen dental

Welche Besonderheiten bei der zahnärztlichen Behandlung von HIV-Patienten sind zu beachten? Gibt es überhaupt Besonderheiten? Was sind Begleiterkrankungen, und wie erkennen Zahnärzte eigentlich mögliche Indikatoren bei einem bisher nicht diagnostizierten Patienten? Antworten und konkrete Handlungsempfehlungen geben Dr. Dr. Gundolf Schüttfort und Dr. Oksana Petruchin in ihrem Expertenvortrag „HIV+ und der Gang zum Zahnarzt“ in der dental arena der id infotage dental. Die einzigen regionalen Dentalfachmessen für die Bereiche Zahnmedizin und Zahntechnik finden 2019 in München (18./19.10.) und Frankfurt (8./9.11.) statt.

Dr. Dr. Gundolf Schüttfort über das Erkennen und Behandeln von HIV  
Obwohl man ein Ausbrechen der Krankheit mit Medikamenten heutzutage zuverlässig verhindern kann, erkranken in Deutschland noch immer jedes Jahr mehr als 1.000 Menschen an AIDS. Und die meisten, weil sie jahrelang mit HIV gelebt haben, ohne es zu wissen. Der Zahnarzt und Infektiologe Dr. Dr. Gundolf Schüttfort, tätig am HIV-Center des Universitätsklinikums Frankfurt, vermittelt in seinem Vortrag wertvolles Wissen über HIV, die Begleiterkrankungen sowie das Erkennen und Behandeln von HIV-Infektionen. Dabei stellt er heraus, wie wichtig ein frühzeitiger Befund für den Therapieverlauf ist.

Dr. Oksana Petruchin über den Praxisalltag mit HIV-infizierten Patienten  
Einen weiteren wichtigen Aspekt im Rahmen des Vortrags „HIV+ und der Gang zum Zahnarzt“ beleuchtet Dr. Oksana Petruchin. Anhand von Fallbeispielen aus ihrer Praxis zeigt und erklärt die Zahnärztin und Oralchirurgin aus Wiesbaden detailliert Indikatoren, wie eine mögliche Infektion beim Patienten diagnostiziert werden kann. Sie beschreibt ihren Umgang mit HIV-infizierten Patienten im Praxisalltag und gibt praktische Handlungsempfehlungen. Ihr Anliegen ist es, Bedenken auszuräumen, die oftmals auf falschem Kenntnisstand beruhen.

Die dental arena

In der dental arena der id infotage dental informieren ausgewiesene Experten über branchenrelevante Themen. Neben dem HIV-Vortrag von Dr. Dr. Schüttfort und Dr. Petruchin wird unter anderem Dirk Kropp, Geschäftsführer der Initiative proDente e.V., über „Social Media für Praxis & Labor“ referieren. Die dental arena liefert aktuelles Fachwissen aus erster Hand, zudem können Besucher wertvolle Fortbildungspunkte sammeln.

Die Termine der id infotage dental 2019 im Überblick:

id infotage dental München  
18.-19. Oktober 2019  
(Fr. 13-18 Uhr / Sa. 9-14 Uhr)  
id infotage dental Frankfurt am Main  
08.-09. November 2019  
(Fr. 11-18 Uhr / Sa. 9-17 Uhr)

Alle Infos auf [www.infotage-dental.de](http://www.infotage-dental.de)

## Zahnreparatur ganz anders? Wissenschaftler entdecken Mechanismus, der die Zahnbehandlung der Zukunft verändern könnte

Forscher des Biotechnologischen Zentrums der TU Dresden entdeckten zusammen mit internationalen Kollegen eine neue Stammzell-Population in den Frontzähnen von Mäusen. Stammzellen sind der Schlüssel bei der Entstehung von Gewebe. Sie entwickeln sich zu spezialisierten Zelltypen im ganzen Körper - bis hin zu den Zähnen. Ein internationales Forscherteam, in dem auch Wissenschaftler des Biotechnologischen Zentrums der TU Dresden (BIOTEC) mitgewirkt haben, hat einen Mechanismus gefunden, der eine neue Art der Zahnreparatur begründen könnte. Das Team entdeckte eine neue Population mesenchymaler Stromazellen in den Frontzähnen von Mäusen. Es hat gezeigt, dass diese Zellen zur Bildung von Dentin beitragen, dem Hartgewebe eines Zahnes.

Werden diese Stammzellen aktiviert, senden sie Signale an die Mutterzellen des Gewebes aus und steuern über das Gen *Dlk1* die Anzahl der neu produzierten Zellen. Das Forscherteam hat erstmals nachgewiesen, dass *Dlk1* für die Funktionsfähigkeit dieses Prozesses unerlässlich ist. In der gleichen Studie zeigten die Forscher auch, dass *Dlk1* die Stammzellaktivierung und Geweberegeneration im Wundheilungsprozess verbessern kann. Dieser Mechanismus könnte eine neue Lösung für die Zahnreparatur begründen, z.B. bei Karies, sogenannten Kreidezähnen und Verletzungen. Weitere Studien sind nun erforderlich, um die Ergebnisse für die klinische Anwendung zu validieren und eine angemessene Dauer und Dosis der Behandlung zu bestimmen.

Die Studie wurde von Dr. Bing Hu von der Peninsula Dental School der University of Plymouth, Großbritannien, geleitet. Mitautoren waren BIOTEC-Forschungsgruppenleiter Dr. Denis Corbeil und seine Mitarbeiterin Dr. Jana Karbanová. "Die Entdeckung dieser neuen Population von Stromazellen war sehr spannend und hat enormes Potenzial in der regenerativen Medizin", sagt Dr. Denis Corbeil.

Das Biotechnologische Zentrum (BIOTEC) wurde 2000 als zentrale wissenschaftliche Einrichtung der Technischen Universität Dresden (TU Dresden) mit dem Ziel gegründet, modernste Forschungsansätze in der Molekular- und Zellbiologie mit den in Dresden traditionell starken Ingenieurwissenschaften zu verbinden. Seit 2016 ist das BIOTEC eines von drei Instituten der zentralen wissenschaftlichen Einrichtung Center for Molecular and Cellular Bioengineering (CMCB) der TU Dresden. Das BIOTEC nimmt eine zentrale Position in Forschung und Lehre im Forschungsschwerpunkt Molecular Bioengineering ein und verbindet zellbiologische, biophysikalische und bioinformatische Ansätze miteinander. Es trägt damit entscheidend zur Profilierung der TU Dresden im Bereich Gesundheitswissenschaften, Biomedizin und Bioengineering bei.

[www.tu-dresden.de/biotec](http://www.tu-dresden.de/biotec)  
[www.tu-dresden.de/cmcb](http://www.tu-dresden.de/cmcb)

Originalpublikation:

Nature Communications: "Transit Amplifying Cells Coordinate Mouse Incisor Mesenchymal Stem Cell Activation", Autoren: Walker J.V., H. Zhuang, D. Singer, C. Illsle, W.L. Kok, K.K. Sivaraj, Y. Gao, C. Bolton, Y. Liu, M. Zhao, P.R.C. Grayson, S. Wang, J. Karbanová, T. Lee, S. Ardu, Q. Lai, J. Liu, M. Kassem, S. Chen, K. Yang, Y. Bai, C. Tredwin, A.C. Zambon, D. Corbeil, R. Adams, B.M. Abdallah and B. Hu

## Neue Studie: Das haben Dreier-Abiturienten den Einser-Überfliegern voraus

Die Karriereberatung Struss und Partner hat die Top-5 Stärken von 1.000 Abiturienten in Zusammenhang mit ihren Abiturnoten untersucht. Die Ergebnisse zeigen: Während insbesondere Fleiß und Fokus mit einer Eins vor dem Komma korrelieren, punkten Dreier-Abiturienten vor allem bei sozialen Stärken.

„In der Schule werden längst nicht alle Talente gleichermaßen belohnt“, so die Ausgangsthese von Ragnhild Struss, Gründerin der Karriereberatung. „Fleiß und Disziplin sind die wesentlichen Treiber für ein gutes Abitur. Viele andere, vor allem soziale Talente finden weniger bis keine Anerkennung – zumindest nicht in Form guter Noten.“ Die Studienergebnisse bestätigen: Einser-Abiturienten haben tatsächlich deutlich die Nase vorn, wenn es um schulischen Ehrgeiz geht. Leistungsorientierung kommt bei ihnen viermal so häufig unter den Top-5 Stärken vor wie bei Dreier-Abiturienten, Fokus etwa dreieinhalbmal und Lerneifer sogar fast siebenmal so häufig.

In vielen anderen Bereichen führen hingegen die Dreier-Absolventen das Feld an: Flexibilität ist bei ihnen zum Beispiel zweieinhalbmal so oft unter den Top-5 vertreten wie bei Absolventen mit Einser-Durchschnitt. Struss erklärt: „Menschen mit ausgeprägtem Flexibilitäts-Talent stellen sich offen auf jede Situation ein und gehen vor allem bei spontanen Herausforderungen auf – das ist eine super Voraussetzung für Jobs im Journalismus, in der Eventbranche oder Unfallchirurgie, wo schnelles Handeln und Improvisation gefragt sind. Fest strukturierte Umgebungen wie in der Schule können hingegen demotivierend auf sie wirken.“

Ähnlich verhält es sich mit den Stärken Fairness und Inklusivität, die jeweils gut doppelt so häufig unter Dreier-Abiturienten vertreten sind. „Menschen mit diesen Talenten legen großen Wert darauf, dass jeder die gleichen Rechte hat und in einer Gemeinschaft integriert wird. Eine ideale Grundlage für Jobs in der internationalen Entwicklungszusammenarbeit, im Sozial- und Gesundheitswesen, als Anwalt für Menschenrechte oder Gleichstellungsbeauftragte“, so Struss. Auch Enthusiasmus und Empathie sind um 94 bzw. 59 Prozent häufiger unter Dreier-Absolventen vertreten. „Enthusiastische Menschen können andere mit ihrer Begeisterung anstecken und dazu anregen, produktiver und optimistischer zu sein. Sie gehen in Rollen auf, in denen Sie das Beste aus jemandem herausholen können: etwa als Coach, Personalmanager, Kunden- oder Unternehmensberater. Empathie-Talent ist in fast jedem Job gefragt und gefordert. Es qualifiziert aber insbesondere für Tätigkeiten für und mit Menschen: etwa in den Bereichen Psychologie und Pädagogik, als Kundenbeziehungsmanager, Trainer oder HR Business Partner.“

Das Problem liegt laut Struss nicht in der Tatsache, dass Fleiß für ein gutes Abitur förderlich ist, sondern vielmehr darin, dass andere Talente indes auf der Strecke bleiben, zumindest im Gefühl und folglich im Selbstwert der Jugendlichen. „Wenn ein Schüler denkt, er habe keine Stärken – schlicht, weil er in seiner Klasse zu den Schwächeren gehört und es kein Schulfach gibt, das seine außergewöhnliche Empathie oder Inklusivität sichtbar anerkennt – und er aufgrund seiner Abschlussnote nicht Psychologie studieren kann, obwohl das Fach ideal zu seiner Persönlichkeit passt, dann ist das meiner Meinung nach kritisch zu hinterfragen. Jede Stärke ist schließlich gleichermaßen wertvoll und erfolgversprechend, sofern man sich im richtigen Umfeld befindet, um sie gezielt einzusetzen.“

Quelle: [www.strussundpartner.de](http://www.strussundpartner.de)

## **Wohnungsmarkt für Studierende spitzt sich weiter zu - Mieten überall auf Rekordniveau, Verschärfung vor allem in Großstädten**

Der andauernde Preisanstieg für studentisches Wohnen findet kein Ende: Für eine studentische Musterwohnung sind Rekordstände in allen 30 untersuchten Hochschulstädten zu verzeichnen. Verschärft hat sich die Situation besonders in Großstädten. Die Mietsteigerungen haben sich in 27 der 30 untersuchten Hochschulstädte beschleunigt, in Darmstadt, Frankfurt am Main und Konstanz in extremem Ausmaß. Somit spitzt sich die Wohnsituation für die Vielzahl der Studierenden weiter zu. Ursächlich sind aber nicht nur die nochmals schneller steigenden Mieten selbst, sondern auch das seit Jahren stagnierende Nettoeinkommen der Mehrzahl der Studierenden. Insbesondere BAföG-Empfänger leiden unter den Mietpreisen - trotz jüngst angehobenem Wohnzuschlag: In mehr als zwei Dritteln der Hochschulstädte reicht selbst dessen Höchstsatz nicht für eine studentische Musterwohnung. Entsprechend wohnen inzwischen mit 31 Prozent (2003: 22 Prozent) immer mehr Studierende in Wohngemeinschaften (WGs) oder zu 25 Prozent (2003: 22 Prozent) bei ihren Eltern. Dies sind die zentralen Ergebnisse des MLP Studentenwohnreports 2019, den der Finanzdienstleister in Kooperation mit dem Institut der deutschen Wirtschaft (IW) heute vorgestellt hat.

Studentische Musterwohnung: Mieten erreichen überall neue Rekorde

Durch den weiteren Anstieg der Mieten für studentisches Wohnen - im vergangenen Jahr waren es im Schnitt 4,6 Prozent - sind an allen 30 untersuchten Hochschulorten inzwischen Rekordstände erreicht. Dies zeigt eine Analyse der Preisentwicklung für eine studentische Musterwohnung, die die IW-Forscher verwenden, um verschiedene Städte besser vergleichen zu können. Dabei wird für eine 30 Quadratmeter große Wohnung, die 1,5 Kilometer von der Hochschule entfernt liegt und 1995 erbaut wurde, auch die gleiche Ausstattung unterstellt.

Einen Extremwert bei den Mietpreissteigerungen von 2018 auf 2019 erreichte die Musterwohnung in Darmstadt mit mehr als 8 Prozent, zugleich betrug die durchschnittliche jährliche Mietsteigerung dieser Vergleichsimmobilie seit 2010 dort 3,4 Prozent. Ähnlich ausgeprägt lässt sich dies auch in Frankfurt (8 Prozent bzw. 3,9 Prozent) und Konstanz (7 Prozent bzw. 2,9 Prozent) beobachten. In Berlin (7,4 Prozent bzw. 6,6 Prozent) und München (6,0 Prozent bzw. 5,5 Prozent) sind die Preise ebenfalls stark gestiegen, allerdings auf ähnlich hohem Niveau wie in den vergangenen Jahren. Insgesamt ist an 27 der 30 untersuchten Hochschulstädte eine Verschärfung der Preissteigerung festzustellen (vgl. Tabelle siehe PDF-Anhang).

Am teuersten ist die Musterwohnung in München, die monatliche Warmmiete beträgt dort 717 Euro. Darauf folgen Stuttgart mit 542 Euro und Frankfurt mit 505 Euro. In 14 weiteren Städten sind für die Musterwohnung immer noch zwischen 400 und 459 Euro monatlich zu zahlen. Die drei günstigsten Städte sind hingegen Magdeburg (251 Euro), Leipzig (278 Euro) und Bochum (287 Euro). "Nicht nur Studierende suchen kleine Wohnungen in guten Lagen, sondern auch junge Erwerbstätige, Fernpendler oder Senioren - daher ist der Preisdruck in diesem Segment besonders hoch", sagt Prof. Dr. Michael Voigtländer, Immobilienexperte am IW.

## Stagnierende Nettoeinkommen verschärfen Wohnsituation vieler Studierender

Das Nettoeinkommen von Studierenden ist im Mittel in den vergangenen Jahren stagniert. Es liegt bei 900 Euro pro Monat. Einzig die 25 Prozent einkommensstärksten Studierendenhaushalte konnten ihre Einkommen weiter steigern (um 36 Prozent seit 2010). Damit können nur sie die seit 2010 erfolgten Mietsteigerungen in 26 der betrachteten 30 Standorte kompensieren. Die finanzielle Belastung von Studierenden mit durchschnittlichem und geringem Einkommen ist hingegen deutlich gestiegen - ihre seit Jahren stagnierenden bzw. nur leicht steigenden Nettoeinkommen können mit der Mietpreisentwicklung nicht Schritt halten.

## Jüngst erhöhter Wohnzuschlag gleicht Preissteigerungen nicht aus

Der zum Wintersemester 2019/2020 gestiegene Wohnzuschlag als Bestandteil des BAföGs, der nun im Falle einer Höchstförderung 325 Euro beträgt, kann den Wohnkostenanstieg in der Mehrzahl der betrachteten 30 Hochschulstädte nicht kompensieren: In mehr als zwei Dritteln dieser Städte reicht selbst der Höchstsatz nicht für die Miete der studentischen Musterwohnung aus.

Wird nur die Wohnfläche betrachtet, könnten sich Studierende vom Wohnzuschlag im bundesweiten Schnitt ein 32 Quadratmeter großes Apartment leisten - allerdings ohne Berücksichtigung der Nebenkosten, die zusätzlich finanziert werden müssen. Die Spreizung ist aber auch hier sehr groß: In München wäre eine Wohnfläche von nur 16 Quadratmetern finanzierbar, in Stuttgart wären es lediglich 21. In Magdeburg hingegen würde der Wohnzuschlag für mehr als 50 Quadratmeter reichen.

Studierende reagieren auf diese zunehmende Verschärfung im Mietmarkt, indem sie seltener allein wohnen und stattdessen häufiger WGs bilden oder im Elternhaus bleiben. Lebten 2003 erst rund 22 Prozent in einer WG, sind es nun mehr als 30 Prozent. Parallel ist der Anteil der bei den Eltern wohnenden Studierenden im selben Zeitraum von 22 auf 25 Prozent gestiegen. "Die Mietpreise sollten weder über die Aufnahme eines Studiums entscheiden noch die Wahl regional und damit oft auch fachlich einschränken. Denn für den Wissenschafts- und Wirtschaftsstandort Deutschland ist das Ausschöpfen unseres akademischen Potenzials immens wichtig. Ortsgebundene Wohnkostenzuschläge beim BAföG könnten zur Lösung beitragen", sagt Dr. Uwe Schroeder-Wildberg, Vorstandsvorsitzender von MLP.

## Über den MLP Studentenwohnreport

Der MLP Studentenwohnreport, den MLP und das IW seit 2019 gemeinsam herausgeben, ist aus dem IW-Studentenwohnpreisindex hervorgegangen, den das IW seit 2016 regelmäßig erstellt hat. Die Immobilienexperten des IW haben dafür Daten zum Mietmarkt für studentisches Wohnen analysiert. Der Finanzdienstleister MLP berät viele seiner Kunden bereits im Studium. Diese Erfahrungen sind genau wie die hauseigene Expertise in der Standortanalyse bei Immobilien in den Report eingeflossen. Die analysierten Daten werden von ImmobilienScout24 und [wg-suche.de](http://wg-suche.de) bereitgestellt.

Der gesamte Report (PDF), Schaubilder und weiterführende Materialien finden sich unter [www.mlp-studentenwohnreport.de](http://www.mlp-studentenwohnreport.de).



## Bessere Regeneration durch Auszeit vom Smartphone

Das Smartphone ist im Privaten wie im Job ständiger Begleiter. Dabei klagen viele Menschen über die permanente Erreichbarkeit, Ablenkung oder Konzentrationsmangel. Eine Studie der International School of Management (ISM) zeigt, dass sich bewusste Auszeiten vom Smartphone positiv auf unsere psychische Erholung auswirken. Bei regelmäßigen Pausen nimmt das Verlangen nach dem Smartphone ab, das Abschalten von der Arbeit gelingt besser und es fällt uns leichter zu regenerieren.

Weil Informationen und Kommunikation dauerhaft zugänglich sind, fällt es vielen Menschen schwer, sich in der Freizeit von der Arbeit abzugrenzen. Doch genau diese Abgrenzung ist ein wichtiger Bestandteil für die psychische Gesundheit.

In ihrer Abschlussarbeit führte die Studentin Cassandra Zinn von der ISM Hamburg eine Tagebuchstudie durch, in der erstmals die positiven Auswirkungen von bewussten Auszeiten vom Smartphone untersucht wurden. Für einen Zeitraum von zehn Tagen verzichteten die Studienteilnehmer bewusst auf ihre Geräte und beantworteten täglich Fragen zu ihrer subjektiven Befindlichkeit. Die Ergebnisse sind eindeutig: Über den Untersuchungszeitraum hinweg nahm das Verlangen nach dem Smartphone ab. Der Effekt war umso stärker, je länger auf das Smartphone verzichtet wurde. „Wir konnten auch einen deutlichen Zusammenhang zwischen dem Verlangen nach dem Smartphone und der täglichen Erholung feststellen“, erklärt Cassandra Zinn, die an der ISM Hamburg Wirtschaftspsychologie studiert hat. „Je schwächer der Wunsch nach dem Smartphone war, desto besser erholten sich unsere Studienteilnehmenden.“ Wer für einen längeren Zeitraum auf das Smartphone verzichtet, verspürt weniger das Gefühl der Abhängigkeit und erlebt Entspannung intensiver.

Die Studie gibt nicht nur empirische Hinweise darauf, dass eine Auszeit vom Smartphone das mentale Abschalten erleichtert und das Gefühl von Entspannung und Kontrolle fördert. Die beiden Autorinnen des Artikels „Abschalten – Psychische Belastungen durch bewusste Smartphone-Auszeiten abbauen“ folgern auch, dass sich das gezielte Einrichten von smartphonefreien Zonen in Unternehmen, Schulen oder Universitäten positiv auf die Nutzer auswirken kann. „Viele Menschen beklagen zwar einerseits, zu viel Zeit mit dem Smartphone zu verbringen und sich unter Antwortdruck zu befinden. Andererseits gelingt es ihnen eigenständig nur sehr schwer, das Smartphone zur Seite zu legen und sich die Pausen zu nehmen, die für die Regeneration erforderlich sind“, so Prof. Dr. Ute Rademacher.

Hintergrund:

Die International School of Management (ISM) zählt zu den führenden privaten Wirtschaftshochschulen in Deutschland. In den einschlägigen Hochschulrankings rangiert die ISM regelmäßig an vorderster Stelle.

Die ISM hat Standorte in Dortmund, Frankfurt/Main, München, Hamburg, Köln, Stuttgart und Berlin. An der staatlich anerkannten, privaten Hochschule in gemeinnütziger Trägerschaft wird der Führungsnachwuchs für international orientierte Wirtschaftsunternehmen in kompakten, anwendungsbezogenen Studiengängen ausgebildet. Alle Studiengänge der ISM zeichnen sich durch Internationalität und hohe Lehrqualität aus. Projekte in Kleingruppen gehören ebenso zum Hochschulalltag wie integrierte Auslandssemester und -module an einer der über 190 Partneruniversitäten der ISM.

Quelle: [www.ism.de](http://www.ism.de)

## Studie: Wiederverwendung von Tonerkartuschen spart Emissionen

Welchen konkreten Beitrag die professionelle Aufbereitung und Wiederverwendung gebrauchter Tonerkartuschen zum Klima- und Ressourcenschutz leistet, zeigt eine jetzt neue Studie des Fraunhofer-Instituts für Umwelt-, Sicherheits- und Energietechnik UMSICHT im Auftrag des Umweltdienstleisters Interseroh. Durch die Rücknahme von 1,4 Mio. Tonerkartuschen hat Interseroh im Jahr 2017 rund 6.300 Tonnen Treibhausgasemissionen eingespart – das entspricht dem jährlichen Schadstoff-Ausstoß von 3.530 Autos.

Laut der Studie spart die Wiederverwendung einer einzigen Kartusche gegenüber der Neuproduktion 4,49 kg Treibhausgasemissionen ein. Außerdem werden pro Kartusche 9,39 kg Primärressourcen geschont. Zum Vergleich: Die stoffliche Verwertung einer defekten Kartusche spart 0,41 kg Treibhausgasemissionen und 1,94 kg Ressourcen ein. Die Untersuchung liefert damit den Beleg für die Umweltvorteile einer konsequenten ReUse-Strategie, wie sie auch die Politik einfordert: Nach dem Willen der Bundesregierung sollen gebrauchte Tonerkartuschen künftig verstärkt wiederaufbereitet und neu befüllt werden; eine entsprechende Verordnung zur Behandlung von Elektroaltgeräten ist in Arbeit.

### Design for Recycling

Tom Reidick, Geschäftsführer der INTERSEROH Product Cycle GmbH: »Allein durch die Aufbereitung und Verwertung der von Interseroh gesammelten Tonerkartuschen konnten wir 2017 so viel klimaschädliche Treibhausgase einsparen, wie 3.530 Autos in Deutschland in einem Jahr ausstoßen. Das Potenzial ist riesig.«

»Unsere Untersuchung zeigt erneut, welchen unverzichtbaren Beitrag die Kreislaufführung von Produkten zum Klima- und Ressourcenschutz leistet«, betont Dr. Markus Hiebel, Abteilungsleiter Nachhaltigkeits- und Ressourcenmanagement bei Fraunhofer UMSICHT. »Mehrfach genutzte Tonerkartuschen entlasten die Umwelt deutlich – und können am Ende ihres Produktlebenszyklus noch recycelt werden.« Wo immer möglich, so die Empfehlung der Fraunhofer-Experten, sollte die professionelle Aufarbeitung und Wiederverwendung der stofflichen Verwertung vorgezogen werden.

Die INTERSEROH Product Cycle GmbH stellt bereits seit vielen Jahren verschiedene Sammelsysteme für leere Druckerpatronen und Tonerkartuschen zur Verfügung. Allein im Jahr 2017 konnte sie insgesamt rund 1,4 Millionen gebrauchte Kartuschen zurücknehmen. Davon wurde die Hälfte wiederaufbereitet; die anderen 50 Prozent gingen aufgrund von Beschädigungen oder mangels Nachfrage meist ins stoffliche Recycling. Durch diese Verwertungspraxis wurden nach Berechnungen des Fraunhofer-Instituts rund 6.300 Tonnen Treibhausgasemissionen und 13.100 Tonnen Primärressourcen eingespart.

Quelle: [www.umsicht.fraunhofer.de](http://www.umsicht.fraunhofer.de)

## Was willst du lassen (können)?

Ich tue es immer wieder. Obwohl ich weiß, dass es nicht gut ist. Für die anderen. Und vor allem nicht gut für mich selbst. Es beeinträchtigt die Lebensqualität. Und einmal in die Welt gebracht, verselbstständigt es sich. Steckt an. Vergiftet. Potenziert sich.

Wovon ich spreche?

Von Ärger. Groll. Wut. Gekränktheit. Beleidigte Leberwurst spielen.

Es passiert bei mir einfach automatisch.

Wie am vergangenen Wochenende. Wir haben Holz gemacht, genauer gesagt: dicke Ein-Meter-Stammstücke zerlegt. Mit dem Kegelspalter. Den finde ich nicht ohne, habe gehörig Respekt davor. Trotzdem habe ich mich ran gewagt, die dicken Stammstücke gewuchtet, gespalten und das Spaltholz gestapelt. Es klappte gut. Bis irgendwann ein Stück mit vielen Astansätzen kam. Ich konnte machen, was ich wollte: Es gelang mir nicht, es sauber zu spalten. Es zerfaserte nach und nach, sah völlig zerrupft aus und war für den Stapel unbrauchbar. Während ich mich schon selbst über das Holz und über mich ärgerte, kam mein Bekannter, dem das Holz gehört und der sehr genau ist, lachte laut (nach meinem Gefühl ärgerlich oder überheblich) und sagte: „Was hast DU denn da fabriziert?“ Zack. Meine Reaktion war prompt. Wütend wendete ich mich ab. Sollte er sein Holz doch künftig selber spalten!

Warum ist das so?

Im Nachhinein und die Situation aus 10 m Höhe betrachtend, kann ich über meine Reaktion schmunzeln. WARUM hat mich das so getroffen? Ich hätte genauso MIT meinen Bekannten über mich und mein Faserholz lachen können. Und dann fragen, wie es besser geht. Warum gelingt mir das in den Momenten nicht? Vielleicht, weil ich „gut“ sein will? Oder mehr noch: perfekt. Stark und erfolgreich. Und unterbewusst den Glaubenssatz habe, dass ich äußere Erwartungen erfüllen muss, um „wertvoll“ und liebenswert zu sein.

Wie komme ich da raus?

Mein großes Ziel ist es, mich nicht mehr triggern zu lassen, nicht mehr beleidigt, verletzt, verärgert sein zu müssen. Und zwar nicht, in dem ich die Gefühle wegdrücke (das funktioniert nicht, sie kommen IMMER an anderer Stelle raus), sondern weil sie gar nicht erst entstehen. Dafür, das ist mir klar, muss ich meine Glaubenssätze loslassen.

"Wir haben einen zentralen Angstpunkt. Darin sind alle Menschen gleich. Wodurch er getriggert wird, ist jedoch bei Männern und Frauen unterschiedlich."

Die Angst- und Schamforscherin Brené Brown sagt, unsere Glaubenssätze gehen auf ganz zentrale Ängste zurück, die bei allen Menschen gleich sind.

Bei den Männern ist es: die Angst, nicht stark genug zu sein.

Bei den Frauen: die Angst, nicht schön, schlank, freundlich, geschickt, liebevoll genug...

kurzum: nicht ‚müheless‘ perfekt zu sein. Und eine zweite Angst: keine oder keine gute Mutter zu sein....

Prompte Reaktionen auf andere kann ich immer auf diese Punkte zurückführen. Wenn mich etwas triggert, hat das also erst einmal NICHTS mit meinem Gegenüber zu tun. Sondern ausschließlich mit mir.

Jemand verletzt, ärgert, beleidigt mich nicht. Ich LASSE mich verletzen, ärgern, beleidigen.

Die gute Botschaft darin. ICH habe es in der Hand (oder im Herzen), dass es anders wird! Indem ich mir in solchen Situationen und immer wieder ins Bewusstsein rufe, dass ICH sie empfinde und sie den oben genannten Ängsten entspringen. Indem ich verinnerliche, „genug zu sein“. Und übe, schon beim ersten „Zack“ einen Schritt zur Seite zu treten und neugierig hinzuschauen, was genau mich da jetzt zwickt. Und dann vielleicht liebevoll über mich selbst lachen zu können.

Kennst du das? Was willst DU lassen (können)?

Unsere Fragen zur Selbstreflexion lauten diesmal:

Wie reagierst du, wenn dich etwas triggert? Patzig? Wütend? Beleidigt? Mit Rückzug? Was macht das wiederum mit der anderen Person? Und was macht das dann wieder mit dir? Womit engst du dich selber innerlich ein? Wo machst du dich – privat, beruflich? Welche (vermeintlichen) Erwartungen spürst du? Bei Kolleg\*innen, Chef/in, Partner/in, Kindern? Was steckt in DIR dahinter? Welchem Bild meinst DU, entsprechen zu müssen? Was könntest du loslassen?

Ruf dir eine vergangene Situation ins Gedächtnis, bei der du wütend, verletzt, beleidigt warst, dich zurückgestoßen fühltest. Wenn du dich jetzt ausschließlich auf dich konzentrierst dabei: WARUM hattest du diese Reaktion? Was genau hat dich gezwickt?

Was bräuchtest du innerlich, damit es künftig nicht mehr zwickt? Welche Erwartungen an dich selbst, welche Bilder und Glaubenssätze willst du loslassen (können)?

Was willst DU lassen (können)?

\* Eine umfassende Sammlung aller Werte gibt es hier: „Das große Buch der Werte“  
<https://www.wertesysteme.de/tools/das-grosse-buch-der-werte/>

Die Autorin Dr. Karin Uphoff

Dr. Karin Uphoff beschäftigt sich bereits seit mehr als zwei Jahrzehnten damit, wie Kommunikation gelingen kann. In ihren Vorträgen und Workshops entführt sie die Teilnehmer/innen in die Welt von Herz und Hirn, sinniert mit ihnen über Führung und Selbstführung, Verbundenheit, Empathie und Konfliktlösung und lässt sie hineinspüren in eine Arbeitswelt, die geprägt ist von Klarheit und Wertschätzung.

Dr. Karin Uphoff erhielt bereits etliche Auszeichnungen, u.a. für unternehmerische Leistung, Innovation und Unternehmenskultur. 2009 wurde sie zur EU-Unternehmensbotschafterin ernannt und 2014 aufgenommen in den Kreis der Vorbild-Unternehmerinnen des Bundeswirtschaftsministeriums (BMWi). Sie ist Leiterin des Kooperations-Accelerators connectuu, Lehrbeauftragte an der Justus-Liebig-Universität Gießen, Gründerin diverser Business-Netzwerke und Initiatorin von „heartleaders“, dem Bündnis für Wertschätzung.

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie gehören zu den interessierten und innovativen Mitmenschen, welche die digitale Welt annehmen und nutzen. Genau wie wir vom „med-dent-magazin“.  
Nach 15 Jahren erfolgreichen Erscheinens als Papierpostille und erfreulicher Leserresonanz wechselten wir das Printmedium gegen das Internetmedium aus.

Die vielen Vorteilen für Sie:

Das med-dent-magazin erscheint monatlich.

Das med-dent-magazin ist aktuell.

Das med-dent-magazin ist mit den Autoren, Quellen und Partnern verlinkt.

Das med-dent-magazin hat eine stets aktuelle Homepage mit Meldungen und Produktnachrichten für Studium und Beruf

Bitte geben Sie diese Ausgabe oder die <http://www.med-dent-magazin.de> Adresse weiter, damit sich Interessierte für den ständigen und kostenlosen Bezug einschreiben.

Ich freue mich auf eine weite Verbreitung und ein produktives Networking.

Ihr Hans-Peter Küchenmeister

## IMPRESSUM

### Info

#### Sehr geehrte/r Leser/in!

Unser Angebot besteht aus der Zahnmediziner Zeitschrift med-dent-magazin in digitalisierter Form und der Homepage [www.med-dent-magazin.de](http://www.med-dent-magazin.de). Das med-dent-magazin erscheint monatlich im PDF-Format und wird am Monatsanfang per E-Mail versandt. Um das med-dent-magazin zu abonnieren oder das Abonnement zu kündigen besuchen Sie bitte unsere Web-Site und tragen Sie sich dort auf der Startseite mit ihrer E-Mail-Adresse ein oder aus.

#### Datenschutz

Beim med-dent-magazin ist und war der Schutz Ihrer Daten immer ein zentrales Anliegen, wir haben Ihre E-Mail-Adresse für den Newsletter-Versand ohne persönlichen Zusätze in einer Offline-Datenbank geschützt abgelegt und setzen keine Cookies auf der Homepage ein.

Wir unterliegen seit jeher den besonders strengen deutschen Datenschutzbestimmungen und ab dem 25. Mai 2016 gilt zusätzlich EU-weit die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Die formal geforderte Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage beim Impressum.

### Kontakt

#### Redaktion

Hannelore Küchenmeister  
Anregungen und Fragen zu  
Artikeln und redaktionelle  
Beiträge bitte an:  
[postfach@med-dent-magazin.de](mailto:postfach@med-dent-magazin.de)

#### Herausgeber

Hans-Peter Küchenmeister  
Dreiangel 8  
24161 Altenholz

Tel.: 0431-12 800 191  
Fax.: 0431-12 800 192

[postfach@med-dent-magazin.de](mailto:postfach@med-dent-magazin.de)  
<http://www.med-dent-magazin.de>

### Archiv

Das Archiv befindet sich auf unserer Website.  
Dort sind die bisherigen Ausgaben zum Download verfügbar.

Den aktuellsten Adobe Acrobat Reader® erhalten Sie hier:



#### Hinweis zum Thema Abmahnung:

Keine Abmahnung ohne sich vorher mit uns in Verbindung zu setzen.  
Wenn der Inhalt oder die Aufmachung unserer Seiten gegen fremde Rechte dritter oder gesetzliche Bestimmungen verstößt, so wünschen wir eine entsprechende Nachricht ohne Kostennote. Wir werden die entsprechenden Passagen sofort löschen, falls zu Recht beanstandet. Von Ihrer Seite ist die Einschaltung eines Rechtsbeistandes nicht erforderlich. Sollten dennoch Kosten dadurch entstehen, das Sie keine vorherige Kontaktaufnahme vornehmen, werden wir die Kosten vollständig zurückweisen und eventuell Gegenklage erheben, da Sie gegen diesen Artikel verstoßen haben.