



zfa.

Extra für das Praxisteam | 1.2025

MIT AUSGESUCHTEN BEITRÄGEN FÜR MEHR WISSEN
UND WENIGER STRESS IM PRAXISALLTAG

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen diese Ausgabe, die wieder eine Fülle an praxisnahen und inspirierenden Beiträgen für Ihren beruflichen Alltag bereithält.

Die IDS 2025 steht kurz vor der Tür! Dieses Event ist ein absolutes Muss für die Dentalbranche. Lassen Sie sich von den neuesten Trends und Technologien begeistern: Von digitaler Patientenkommunikation über innovative Softwarelösungen bis hin zu nachhaltigen Konzep-



„Besuchen Sie uns auf der IDS: Halle 11.3, Stand J010/K029“

Simone Ottersbach
Lead Product Architecture
CGM Dentalsysteme GmbH

ten bietet die IDS ein umfassendes Spektrum, welches die Praxis optimal auf die Zukunft vorbereiten kann.

Erfahren Sie unter anderem, wie ein effizient gestaltetes Mahnverfahren die Praxis nicht nur organisatorisch entlastet, sondern auch langfristig zur finanziellen Stabilität beiträgt. Mit präzisen Anleitungen und Tipps zu den Funktionen von CGM Z1.PRO bieten wir Ihnen einen praxisnahen Leitfaden für den Alltag.

In dieser Ausgabe haben wir auch ein paar Strategietipps für Gehaltsverhandlungen und steuerfreie Benefits. So können Sie Ihre Leistung angemessen honorieren lassen.

Und natürlich darf unser Feel-Good-Tipp nicht fehlen. Wussten Sie, dass 4 effektive Übungen helfen können, chronischen Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vorzubeugen? Lassen Sie sich von der Expertise von Grit Moschke inspirieren, die praxistaugliche Tipps für eine verbesserte Muskelhygiene gibt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und freue mich auf Ihr Feedback zu dieser Ausgabe.
Herzliche Grüße

Simone Ottersbach

UP TO DATE

4 IDS 2025: Die Must-see-Highlights für ZFA!

FOCUS

6 Herpes-labialis-Viren und der Umgang in der Zahnarztpraxis

WORK

10 Effizientes Mahnverfahren leicht gemacht

12 Strategien für ZFA:
So lassen sich Gehalt und Benefits verbessern

14 Tipps und Tricks für Ihre Zahnarztsoftware

LIFE

16 Feel-Good-Tipps

18 CGM Z1 und CGM Z1.PRO Workshops mit Tipps und Tricks

19 Impressum



GENDER-HINWEIS: Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich daher auf alle Geschlechter.

IDS 2025:

DIE MUST-SEE-HIGHLIGHTS FÜR ZFA!

Die Internationale Dental-Schau (IDS) in Köln ist ein Muss für Zahnarztpraxen. Der Besuch bietet die perfekte Gelegenheit, neueste Entwicklungen der Dentalbranche zu entdecken, Herausforderungen wie Digitalisierung zu meistern und die fachlichen Kompetenzen der ZFA zu erweitern.

Trends gemeinsam erleben

Die IDS 2025 zeigt innovative Technologien, Produkte und Dienstleistungen, die den Praxistag erleichtern. Themen wie digitale Terminvergabe, cloudbasierte Software und 3D-Patientenberatung stehen im Fokus. Zahnärztinnen, Zahnärzte und ZFA können gemeinsam neue Arbeitsweisen erleben und direkt umsetzen.

Digitalisierung im Fokus

Ein Highlight ist die zunehmende Digitalisierung der Zahnmedizin. Tools wie die Softwaremodule von CGM Dentalsysteme vereinfachen das Praxismanagement. Mit dem DATEV Buchungsdienstservice bietet DATEV eine leistungsfähige Schnittstelle zur Übertragung der Belege (inkl. der zugehörigen Belegdaten) und Buchungstapel aus dem PVS heraus, wodurch der Verwaltungsaufwand erheblich reduziert wird. Automatische Updates und Datensicherung bietet unsere Cloudlösung CGM XDENT an.



„Wir freuen uns auf den persönlichen Austausch mit unseren Kunden. Die IDS ist die perfekte Plattform, um neue Kontakte zu knüpfen und Feedback zu erhalten.“ – Sabine Zude, Geschäftsführerin bei CGM Dentalsysteme



Praxisnahe Demonstrationen

Live-Demonstrationen und Hands-on-Sessions fördern das Verständnis für innovative Techniken. Der CGM 3D-Patientenberater PRO unterstützt mit realistischen Darstellungen die Patientenkommunikation und stärkt das Vertrauen sowie die Kompetenz des Praxisteam.

Blick in die Zukunft

Die IDS bietet ZFA einen Einblick in Themen wie Nachhaltigkeit, künstliche Intelligenz und digitale Patientenkommunikation. Die gewonnenen Erkenntnisse können Prozesse verbessern und die Patientenversorgung optimieren.

FAZIT

EIN MUSS FÜR ZFA

Ein Besuch der IDS 2025 lohnt sich! ZFA profitieren von Informationen, neuen Technologien und beruflicher Weiterentwicklung.

Gemeinsam mit dem Praxisteam lassen sich wertvolle Impulse für die Arbeit gewinnen und die Praxis optimal auf die Zukunft vorbereiten.



HERPES-LABIALIS-VIREN

UND DER UMGANG IN DER ZAHNARZTPRAXIS

Wer kennt ihn nicht, den Patienten, der sich mit einem aktiven Herpes-simplex-Läsion an der Lippe in der Zahnarztpraxis vorstellt? Doch wie geht man mit solchen Patienten um, und wie hoch ist das tatsächliche Ansteckungsrisiko für das zahnärztliche Team?

Ein Blick auf die Herpes-simplex-Viren und ihre Folgen

Die Herpes-simplex-Viren (HSV), auch als Herpes-labialis-Viren bekannt, verursachen Lippenherpes (Herpes labialis). Es handelt sich um eine weit verbreitete Virusinfektion, die vorwiegend durch das Herpes-simplex-Virus vom Typ 1 (HSV-1) ausgelöst wird. Der Virus ist in den Bläschen der Haut und Schleimhaut erkrankter Personen enthalten und wird durch kleinste Haut- und Schleimhautverletzungen von Mensch zu Mensch übertragen. Die erste Infektion verläuft in der Regel unbemerkt (Primärinfektion).

Das Herpes-simplex-Virus vom Typ 1 (HSV-1) ist der Hauptverursacher von Lippenherpes, während HSV-2, normalerweise mit Genitalherpes assoziiert, ebenfalls Lippenherpes verursachen kann, wenn es durch Oralsex übertragen wird.

Etwa 90 Prozent der Bevölkerung in der westlichen Welt tragen das Virus in sich. Nach der Erstinfektion verbleibt der Virus lebenslang im Körper und kann jederzeit reaktiviert werden, besonders bei einer Schwächung des Immunsystems. Warum einige Menschen immer wieder

Lippenherpes bekommen und andere nicht, ist wissenschaftlich noch nicht vollständig geklärt.

Ursache und Verlauf

Der Virus setzt sich in den Ganglien des Trigeminus-Nervs fest und bleibt dort lebenslang. Bei einem Ausbruch wandert der Virus entlang der Nervenfasern in die Lippenregion und löst die typischen Symptome aus.

Lippenherpes tritt meist dann auf, wenn das Immunsystem geschwächt oder gefordert ist, z. B. durch Erkältungen, Fieber, körperliche Anstrengung, Stress, Sonnenexposition, Immunstörungen oder hormonelle Schwankungen. Auch eine Reizung der Haut im Lippenbereich, etwa durch intensives Küssen, kann ein Auslöser sein.

Typische Symptome sind juckende und nässende Bläschen auf der Lippe. Der Verlauf umfasst in der Regel drei Phasen:

1. **Prodromalphase:**
Brennen und Jucken der Lippen.
2. **Papulaphase:**
Hautrötungen und Bildung kleiner Papeln.
3. **Ulceröse Phase:**
Bildung von Bläschen mit gelblicher Flüssigkeit, die beim Aufplatzen schmerzende Geschwüre bilden.

Die Bläschen können während des Heilungsprozesses Krusten bilden, die manchmal einreißen und bluten können.

Ein Infektionsrisiko besteht auch ohne sichtbare Symptome, jedoch ist die Ansteckungsgefahr während eines Ausbruchs mit Bläschen am höchsten!

Die Heilung dauert etwa 1 bis 2 Wochen. In dieser Zeit hinterlassen die Wunden keine sichtbaren Narben, wenn sie richtig behandelt werden.

Infektionsschutz und Prävention im Allgemeinen

Um eine Ansteckung zu verhindern, sollten während eines Ausbruchs folgende Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden:

- **Kontakt vermeiden:** Insbesondere das Küssen sollte vermieden werden.
- **Gemeinsame Nutzung von Gegenständen vermeiden:** Kein Teilen von Besteck, Handtüchern, Rasierern oder Lippenpflegeprodukten.
- **Händewaschen:** Besonders nach dem Kontakt mit der betroffenen Stelle.
- **Bläschen nicht öffnen:** Um eine bakterielle Superinfektion zu vermeiden, sollten die Bläschen nicht aufgestochen werden.
- **Kratzen vermeiden:** Dies könnte die Infektion verbreiten.
- **Kein Oralsex:** So wird eine Übertragung des Virus auf den Genitalbereich vermieden.

ZUR PRÄVENTION VON WIEDERKEHRENDEM LIPPENHERPES ZÄHLT AUCH DIE LIPPENPFLEGE



Zur Prävention von wiederkehrendem Lippenherpes sollten folgende Maßnahmen ergriffen werden:

- **Lippenpflege mit UV-Schutz:** Ein Lippenbalsam mit Sonnenschutzfaktor (LSF 30-50) schützt vor Ausbrüchen durch Sonnenexposition.
- **Stressbewältigung:** Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder Atemübungen können helfen, Stress zu reduzieren, der als Auslöser für Herpes bekannt ist.
- **Stärkung des Immunsystems:** Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen (insbesondere Vitamin C, Zink, Lysin und Selen) und ausreichend Schlaf unterstützt das Immunsystem und verringert das Risiko von Ausbrüchen.

Behandlung: Lippenherpes heilt in der Regel von selbst aus, doch es gibt verschiedene Behandlungsoptionen, die den Heilungsprozess beschleunigen können!

- **Antivirale Medikamente:** Medikamente wie Aciclovir, Valaciclovir oder Famciclovir helfen, die Dauer und Schwere der Symptome zu reduzieren. Salben und Cremes (z. B. Aciclovir oder Penciclovir) können den Heilungsprozess um einen Tag verkürzen, wenn sie frühzeitig angewendet werden.
- **Pflanzliche antivirale Behandlung:** Die antivirale Wirkung von Melissenextrakt ist klinisch nachgewiesen (Lomaherpan).
- **Symptomatische Behandlung:** Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen sowie Cremes, die Juckreiz und Brennen lindern, können ebenfalls hilfreich sein. Insbesondere Zink, Lysin und Selen und ausreichend Schlaf unterstützen das Immunsystem und verringern das Risiko von Ausbrüchen.

Anwendung von antiviralen Medikamenten:

Die Medikamente sollten innerhalb von 24 Stunden nach Auftreten der ersten Symptome angewendet werden, um ihre Wirksamkeit zu maximieren. Cremes werden alle 2 bis 3 Stunden auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen. Bei immungeschwächten Personen kann eine Behandlung mit Tabletten sinnvoller sein, da sie eine stärkere Wirkung haben.

Komplikationen

In den meisten Fällen heilt Lippenherpes ohne Komplikationen ab. In seltenen Fällen kann das Virus jedoch zu schwerwiegenden Erkrankungen führen, besonders bei immungeschwächten Personen. Mögliche Komplikationen sind:

- **Herpeskeratitis:** Eine Hornhautentzündung, die zu Sehstörungen führen kann.
- **Enzephalitis:** Eine Entzündung des Gehirns, die schwerwiegende Folgen haben kann.

Leben mit Lippenherpes

Auch wenn Lippenherpes meist keine schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen hat, kann der Ausbruch für die Betroffenen unangenehm sein. Viele Menschen empfinden die sichtbaren Bläschen als belastend und fühlen sich während eines Ausbruchs weniger attraktiv.

Umgang mit Patienten mit aktiven Lippenherpes, eine Herausforderung für das zahnärztliche Team

Wenn das zahnärztliche Team auf Patienten mit aktiven Lippenherpes stößt, stellen sich ihnen verschiedene, komplexe Herausforderungen. Diese betreffen nicht nur die unmittelbare Gefahr der Virusübertragung, sondern auch Patientensicherheit, rechtliche Implikationen und ethische Überlegungen. Ein effektives Management ist entscheidend, um sowohl den Patienten als auch das Zahnarztteam vor Infektion zu schützen.

Das Herpes-simplex-Virus Typ 1 (HSV-1) ist hochansteckend, es kann auf verschiedenen Wegen übertragen werden:

1. **Direkter Kontakt:** Übertragung durch direktes Berühren der infizierten Bläschen.
2. **Kontaminierte Instrumente:** Spiegel, Sonden, Pulverstrahl-Handstücke u.a.
3. **Luftgetragene Tröpfchen:** HSV-1 kann auch durch Tröpfcheninfektion übertragen werden, wenn eine infizierte Person niest oder hustet. Obwohl dieser Übertragungsweg im zahnärztlichen Bereich weniger häufig ist, bleibt er dennoch eine potenzielle Quelle.

Erhöhtes Infektionsrisiko bei zahnärztlichen Behandlungen

Wenn ein infizierter Patient mit aktiven Herpes-Läsionen eine zahnärztliche Behandlung oder Praxis aufsucht, kann sich das Virus ausbreiten und zu weiteren Läsionen beim Patienten führen. Selbst wenn man besonders darauf achtet, die Läsion nicht zu berühren, ist das Virus im Speichel vorhanden und kann drei oder mehr Wochen lang ausgeschieden werden, und es gibt keine Möglichkeit, Speichel während eines Zahnarzttermins zu vermeiden. Bei vielen Eingriffen kommt man direkt oder indirekt mit Speichel und Blut in Kontakt.

Infektions-Kontroll-Protokoll zum Schutz für Patienten und das zahnärztliche Team

1. **Screening:** Untersuchen Sie die Lippen und fragen Sie die Patienten, ob sie in letzter Zeit eine Herpes-Simplex-Infektion hatten.
2. **Behandlung verschieben:** Wenn der Patient aktive Herpes-Läsionen hat oder sich im prodromalen Stadium (wenn Symptome wie Kribbeln oder Juckreiz vor dem Ausbruch der Bläschen auftreten) befindet, ist es ratsam, elektive Behandlungen zu verschieben, bis

der Ausbruch abgeklungen ist (ca. vier Wochen abwarten).

3. Schutzausrüstung (PPE):

- Zahnärzte und ihr Team sollten immer die entsprechende Schutzausrüstung tragen, einschließlich Handschuhe, Gesichtsschutz, Masken und Schutzbrillen.
- Einwegbarrieren sollten, wann immer möglich, auf zahnärztlichen Instrumenten verwendet werden, um das Risiko der Kreuzkontamination zu minimieren.

4. Hygienemaßnahmen:

- Gründliche Desinfektion aller Instrumente und Oberflächen, die mit Speichel oder potenziell kontaminiertem Material in Kontakt kommen.
- Regelmäßiges Händewaschen und Desinfizieren, um eine Weiterverbreitung des Virus zu verhindern, auch wenn kein direkter Kontakt mit den Läsionen stattgefunden hat.

GÜLISTAN
TAPTI



ZUSAMMENFASSUNG

Der Umgang mit Patienten, die an aktivem Lippenherpes leiden, erfordert ein sorgfältiges Management und umfassende Schutzmaßnahmen. Die richtige Prävention und Behandlung sowohl für Patienten als auch für das zahnärztliche Personal ist entscheidend, um das Risiko einer Virusübertragung zu minimieren und die Sicherheit aller Beteiligten zu gewährleisten.

Kommunikationstipp: Stellen Sie den Schutz des Patienten immer in den Vordergrund. Eine Information auf der Praxis-Webseite und im Wartezimmer kann hilfreich sein, um Patienten zu informieren. Auch in der OP-Aufklärung vor oral-chirurgischen Eingriffen ist die Aufklärung zu Herpes-simplex-Infektionen wichtig, so vermeidet man Ausfallzeiten.

EFFIZIENTES MAHNVERFAHREN LEICHT GEMACHT:

LEITFADEN FÜR DIE PRAXIS

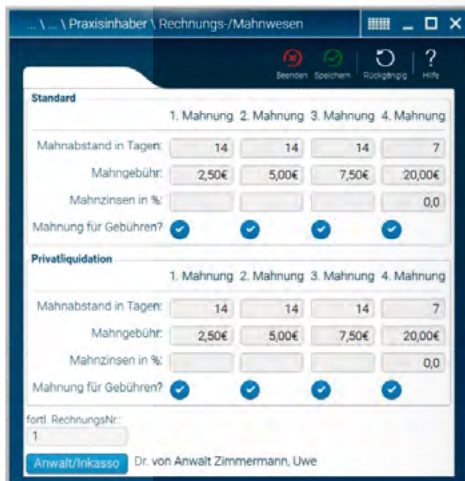
In Zahnarztpraxen sind offene Rechnungen ein heikles Thema. Ein durchdachtes Mahnverfahren hilft, Zahlungen freundlich und professionell einzufordern. In diesem Beitrag geben wir Tipps für CGM Z1.PRO.

Voreinstellungen in CGM Z1.PRO für ein reibungsloses Mahnwesen

In CGM Z1.PRO stehen jeweils vier Mahnstufen für Standard- und Privatliquidationen zur Verfügung. Für jede Mahnstufe kann der Abstand in Tagen eingegeben werden, der zwischen Rechnung und Zahlung liegen soll. Die Tage bis zur Zahlung tragen Sie bitte in das Feld „1. Mahnung“ usw. ein. Das Zahlungsziel kann auf Wunsch auf der Rechnung angegeben werden. Mahngebühren und Verzugszinsen sind gesetzlich geregelt. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Zahnärztekammer oder einem Rechtsanwalt.

Mahngebühren und Verzugszinsen transparent machen

Für die Zahlungsfristen gelten die hinterlegten Voreinstellungen, abweichende Fristen können eingetragen werden, ebenso Mahnzinsen. Mahngebühren, Verzugszinsen und die Mahnung selbst sind rechtlich nicht eindeutig geregelt.



Bitte erkundigen Sie sich bei den zuständigen Stellen. Wenn Sie für die Mahnung eine Gebühr erheben, tragen Sie hier den Betrag ein.

Die Mahngebühr wird auf der Rechnung ausgewiesen und kann pro Mahnstufe eingegeben werden.

Rechnungen können mit einem Zinssatz versehen werden. Eingegebene Mahngebühren werden nachträglich addiert. Verzugszinsen werden nach einer eindeutigen Formel berechnet:

$$\text{Rechnungsbetrag} \times \text{Verzugsdauer} / 365 \text{ (bzw. 366 in Schaltjahren)} \times \text{Mahnzinssatz (3,5 \%)}$$

Diese Werte können auf der Rechnung ausgewiesen werden, um Transparenz zu schaffen. Mahngebühren sind unüblich und sensibel zu kommunizieren, um das Vertrauen der Patienten nicht zu gefährden.

Mahnungen professionell erstellen und drucken

Rechnungen, die das Zahlungsziel überschritten haben, erscheinen im Rechnungs- und Mahnwesen

unter dem Reiter „Mahnfähig“. Die Ermittlung basiert auf den Vorgaben des Mahnverfahrens. Die Tage bis zur fälligen Mahnung werden automatisch ermittelt. Wurde eine Mahnung erstellt, wird die letzte Mahnstufe zur Rechnung eingetragen. Es kann eine Liste aller mahnbaren Rechnungen ausgedruckt werden. Dabei werden Mahnstufen und ggf. Mahngebühren berücksichtigt.

K	Rechn.-Nr.	Pat.-Nr.	Patient	Geb.-Datum	Datum	Art	Abr.-weg	Betrag	Offnen	Mahnst.	Zahlungsziel	Mahndatum
	3/10104/2		Lachtreun, Kvier	14.04.1959	08.05.24	Lq-P	Patient	10,72	ja	2	07.06.24	01.05.25
	3/10103/1		EBZ-TK-Cgm, Erwachsener	26.10.1981	12.04.24	ZE-P	Patient	400,00	ja	2	12.05.24	01.05.25
	3/10034/3		IP, Lisa	05.06.2008	08.05.24	KFO-P	Patient	85,40	ja	1	07.06.24	01.05.25
	3/10294/5		EBZ-TK-Cgm, Kind	02.03.2009	15.01.25	Kfo-EA	Patient	9,47	ja		14.02.25	





STRATEGIEN FÜR ZFA:

SO LASSEN SICH GEHALT UND BENEFITS VERBESSERN

Zahnmedizinische Fachangestellte (ZFA) leisten einen unverzichtbaren Beitrag in Zahnarztpraxen. Doch Gehaltsverhandlungen können herausfordernd sein. Mit den richtigen Strategien lassen sich jedoch Verbesserungen erzielen, sei es durch Gehaltserhöhungen oder steuerfreie Benefits.

GEHALTSVERHANDLUNGEN: MEHR ERREICHEN

Eine Gehaltsverhandlung erfordert Vorbereitung und Taktik. So können ZFA bis zu 10 Prozent mehr Gehalt erzielen:

- **Das Gespräch aktiv führen:** Den ersten Schritt machen und eine konkrete Zahl nennen, z. B. 39.540 Euro.
- **Eigene Leistungen hervorheben:** Beispiele für Erfolge und Verantwortung anbringen.
- **Psychologische Tricks anwenden:** Fragen stellen, die mit einem Ja beantwortet werden, um eine positive Stimmung zu schaffen.
- **Flexibel bleiben:** Wenn eine Gehaltserhöhung nicht möglich ist, steuerfreie Extras vorschlagen.

STEUERFREIE GRATIFIKATIONEN ALS ALTERNATIVE

Sachzuwendungen bieten steuerliche Vorteile für Arbeitnehmer und Arbeitgeber. Beispiele für monatlich bis zu 50 Euro steuerfreie Gratifikationen:

- **Tankgutscheine** oder Tankkarten
- **Gutscheine** für Supermärkte, Drogerien oder Streaming-Dienste
- **Fitnessstudio-Mitgliedschaften** oder **Gesundheitsmaßnahmen**

Für besondere Anlässe wie Geburtstage sind bis zu 60 Euro steuerfrei möglich. Diese Extras stärken die Motivation und Bindung an die Praxis.

ERFOLGREICHE VORBEREITUNG

Eine gute Vorbereitung ist entscheidend:

- **Marktübliche Gehaltsstrukturen recherchieren**
- **Eigene Erfolge und Leistungen klar definieren**
- **Alternativen wie steuerfreie Gratifikationen einplanen**

Während des Gesprächs ruhig und beharrlich bleiben. Auch wenn die Ziele nicht sofort erreicht werden, zeigt das Professionalität und schafft die Grundlage für zukünftige Gespräche.

FAZIT

Ob Gehaltserhöhung oder steuerfreie Benefits – ZFA haben viele Möglichkeiten, ihre Arbeitsbedingungen zu verbessern. Mit klarer Vorbereitung und einem Plan lässt sich die Anerkennung erreichen, die sie verdienen.

TIPPS UND TRICKS

FÜR IHRE ZAHNARZTSOFTWARE



CGM Z1 & CGM Z1.PRO

Ein Patient legt in der Praxis einen Versicherungsnachweis (Schein) in Papierform vor oder die eGK eines Versicherten lässt sich nicht einlesen. Wie erfasse ich dies in CGM Z1/Z1.PRO?

Mit Aufruf des Versichertenachweises (Chip-Symbol oder Strg+E) wählen Sie die Option „Schein“ aus, bspw. für Sozialversicherte, Asylbewerberinnen und -bewerber, Bundeswehr- oder Unfallpatientinnen und -patienten. Lässt sich bspw. aus technischen Gründen die elektronische Gesundheitskarte (eGK) nicht einlesen, führen Sie ein manuelles Ersatzverfahren (eGK-MEV) durch. Sie haben auch die Möglichkeit, eine elektronische Ersatzbescheinigung (eEB) von der Krankenkasse des Patienten anzufordern. Hierfür muss der Patient über seine Krankenkassen-App den bereitgestellten QR-Code (der Ihre KIM-E-Mail-Adresse enthält) scannen. Die elektronische Ersatzbescheinigung erhalten Sie dann von der Krankenkasse über das KIM-Postfach. Mit dem Aufruf der KIM-E-Mail wird der Einlesevorgang gestartet und das Versicherungsverhältnis angelegt.

Ab dem 1. Januar 2025 dürfen die Füllungsleistungen 13e-13h nicht mehr abgerechnet werden – warum?

Ab dem 01.01.2025 gilt ein grundsätzliches Verbot zur Verwendung von Dentalamalgam. Die Füllungsleistungen 13e-13h im Seitenzahnbereich bei einer Amalgamunverträglichkeit, Schwangerschaft und Kindern unter 15 Jahren entfallen. Bei Eingabe dieser Leistungen wandelt CGM Z1/Z1.PRO diese in die BE-MA-Leistungen 13a-13d um.

Auf einen bereits beendeten PAR-Plan sollen noch Änderungen erfolgen. Wie entferne ich das „Beendet am“-Datum im PAR-Abrechnungsdialo?

In CGM Z1.PRO haben Sie die Möglichkeit, über „Abrechnung stornieren“ das „Beendet am“-Datum zu entfernen und im Anschluss über den aktivierten Plan Leistungen nachzutragen oder zu korrigieren. Anschließend öffnen Sie den Abrechnungsdialo erneut und wählen das Speichern-Symbol an, damit der Plan wieder als „Abgeschlossen“ markiert und entsprechend im Dokumenten-Fenster angezeigt wird.

FEEL-GOOD-TIPP

CHRONISCHES SPANNUNGSGEFÜHL IM SCHULTER- UND NACKENBEREICH? DANN IST ES ZEIT ZU HANDELN!

Zahnmedizinische Fachangestellte sind spezifischen mentalen und körperlichen Anforderungen in ihrem Berufsalltag ausgesetzt. Die lange vorgebeugte Haltung während der Stuhlassistenz oder der professionellen Zahnreinigung, die gleichzeitige Kommunikation mit der Patientin oder dem Patienten können zu muskulären Verspannungen führen.

Ein chronisches Spannungsgefühl stört das Wohlbefinden und kann grob- bzw. feinmotorische Bewegungsabläufe verlangsamen. Dysbalancen von überlasteten bzw. weniger genutzten Muskeln verschieben sich und können die Lebens- und Arbeitsqualität längerfristig beeinträchtigen. Ein verstärk-

tes Bewusstsein für eine persönliche Muskelhygiene in der Praxis ist deshalb von Vorteil. Grit Moschke, erfahrene Fitnessexpertin und Sportpsychologin, empfiehlt vier effektive Übungen zur Vorbeugung und Linderung dieser Beschwerden, die in den Berufsalltag integriert werden können.

1. GANZKÖRPERSTRECKUNG:

Beginnen Sie, indem Sie langsam die Arme nach oben strecken, als würden Sie versuchen, die Decke zu berühren. Während Sie sich strecken, atmen Sie und zählen bis drei. Anschließend die Arme ruhig im gleichen Rhythmus wieder absenken und ausatmen. Diese Übung fördert die Durchblutung und kann helfen, Verspannungen im oberen Rücken und Schultern zu lösen.

Tipps zum Wohlfühlen von Fitness-Expertin und Sportpsychologin Grit Moschke



2. SCHULTERKREISEN RÜCKWÄRTS:

Stellen Sie sich mit hüftbreitem Abstand der Füße auf den Boden, entspannen Sie die Schultern und führen Sie zehn langsame, gleichmäßige Kreisbewegungen mit beiden Schultern von vorne nach hinten durch. Diese Bewegung hilft, die Flexibilität in den Schultern zu erhöhen und Verspannungen abzubauen.

3. NACKEN- UND SCHULTERDEHNUNG:

Verhaken Sie Ihre Hände und strecken Sie die Arme auf Brusthöhe nach vorne, während Sie die Handflächen von sich weg drehen. Beugen Sie leicht den Rücken und ziehen Sie das Kinn zur Brust, um die Nackenmuskulatur zu dehnen. Halten Sie diese Position für fünf Sekunden und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.

4. DIE SCHILDKRÖTE:

Im Stehen das Kinn nach vorne schieben, ähnlich einer Schildkröte, die ihren Kopf aus dem Panzer streckt. Dann den Kopf wieder zurück in eine gestreckte, aufrechte Position ziehen. Diese Bewegung fünf bis zehn Mal wiederholen, um den Nacken zu lockern und die Halsmuskulatur zu stärken.

Grit Moschke betont die Bedeutung dieser Übungen für tägliches Wohlfühlen und die Leistungsfähigkeit. Sie bringt ihre 30-jährige Erfahrung in das Gesundheitsmanagement für Unternehmen ein und hat bereits mehrere Gesundheitsbücher wie „Fitness für die Seele“ und „Powernapping – Smarte Pausen mit großem Erfolg“ veröffentlicht. Ihre Tipps sind eine wertvolle Ressource für alle, die im Gesundheitssektor arbeiten.

Mehr Informationen: www.fitmitgrit.com

CGM Z1 UND CGM Z1.PRO WORKSHOPS MIT TIPPS UND TRICKS

Neben unseren Tipps-und-Tricks-Workshops und Aufbau Seminaren für CGM Z1 und CGM Z1.PRO haben wir für Sie am 11.04.2025 ein neues Seminar, die „Innovation Exchange: Aktuelle Trends und Lösungen“. Nutzen Sie die Gelegenheit, die neuesten Entwicklungen direkt zu erleben und sich mit anderen Fachkollegen auszutauschen schon ab 89 € zzgl. gesetzl. Mehrwertsteuer.

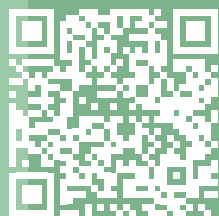
28.03.2025	CGM Z1 Klassik Tipps & Tricks	Deggendorf	10.00–13.00 Uhr
28.03.2025	CGM Z1.PRO Tipps & Tricks	Deggendorf	14.00–17.00 Uhr
11.04.2025	Innovation Exchange	Koblenz	14.00–18.00 Uhr
07.05.2025	CGM Z1.PRO Grundlagen	Koblenz	10.00–13.00 Uhr
07.05.2025	CGM Z1.PRO: Aufbau seminar	Koblenz	14.00–18.00 Uhr
08.05.2025	CGM Z1 Klassik Tipps & Tricks	Bayreuth	10.00–13.00 Uhr
08.05.2025	CGM Z1.PRO Klassik Tipps & Tricks	Bayreuth	14.00–17.00 Uhr

Seminargebühr: **179,- €**

zzgl. MwSt.

Jede weitere Teilnehmerin und jeder weitere Teilnehmer aus derselben Praxis zahlt eine vergünstigte Seminargebühr in Höhe von **nur 129,- €** zzgl. MwSt.

Pro Seminar oder Workshop erhalten Sie 3 Fortbildungspunkte gemäß BZÄK/DGZMK.



Auf unserer Webseite finden Sie alle Details zu Terminen, Themen, Zeiten und Orten unserer Veranstaltungen und auch die Möglichkeit, sich anzumelden.

Impressum



HERAUSGEBER:
CGM Dentalsysteme GmbH, Maria Trost 25, 56070 Koblenz

REDAKTION:
Beata Luczkiewicz

KONTAKT:
uptodate@cgm-dentalsysteme.de

VERANTWORTLICH FÜR ANZEIGEN:
CGM Dentalsysteme GmbH

LAYOUT:
Heike Schiene (schienenwerk.de)

LEKTORAT:
Sebastian Riechert, CompuGroup Medical Deutschland AG

FOTOS:
CGM Deutschland AG, gettyimages: 5, 1, 3, 7, 11, 12, 15, 19

ERSCHEINUNGSWEISE:
viermal jährlich

CGM Z1.PRO

Dentalinformationssystem

CGM XDENT

Zahnarztinformationssystem

BESUCHEN SIE UNS AUF DER IDS

25.–29. März 2025 in Köln

Synchronizing Healthcare



CompuGroup
Medical

Messe motto:

Fit for Future:

Ihre Praxis, Ihre Wahl – cloud oder lokal.

Wo: Messe Köln, Halle 11.3, Stand J10/K29

Einfach online auf [cgm.com/ids](https://www.cgm.com/ids) anmelden, persönlichen Termin vereinbaren und bis zu zwei kostenlose Tickets sichern.

