

# PRAXIS TEAM

## aktuell

Das Magazin der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg für Zahnmedizinische Fachangestellte

Mai / Juni 2026



Besuchen Sie die Landes Zahnärztekammer BW auf der PFLEGE PLUS in Stuttgart, Stand 4B51!

## ERNÄHRUNG

Warum Darm und Leber für die Zahnmedizin relevant sind • S. 4-5

## FAMILIENSACHE

Mutter und Tochter in derselben Zahnarztpraxis • S. 6-7

Sehr geehrte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Praxis,

ich darf Ihnen gratulieren. Sie arbeiten in dem Beruf, der seit Jahren zu den Top drei in der Kategorie beliebteste Berufe unter den Frauen zählt. Lea Oettinger kam bei der Umfrage auf dem Instagram-Kanal „zfa\_ziemiclichfetteausbildung“ unter den Followern zu ähnlichen Ergebnissen. Sie arbeiten in einem krisensicheren Job und dies ist zurzeit wertvoller denn je. Einzigartig machen den Beruf der ZFA die vielfältigen Aufstiegsfortbildungen.

In dieser Ausgabe befasst sich DH Stefanie Kuchel mit dem Thema der Ernährung. Eine gesunde Ernährung ist nicht nur bei dem Thema Karies für die Zahnarztpraxis relevant. Vielleicht wäre es für Sie interessant sich genau auf diesem Gebiet fort zu bilden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude in Ihrem tollen, vielfältigen Beruf!



#### Ihr Dr. Jochen Eble

Referent für Zahnmedizinische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der LZK BW

### Messe Stuttgart

## Besucht die LZK BW auf der PFLEGE PLUS!

Die Landes Zahnärztekammer ist vom 5. bis 7. Mai 2026 auf der PFLEGE PLUS in Stuttgart vertreten. Am Messtand dreht sich alles um das Thema Mundgesundheit in der Pflege, mit dem Ziel, sowohl Führungskräfte als auch Pflegefachpersonal dafür zu sensibilisieren. Wie schon bei der letzten Messe stehen auch diesmal wieder die Mitglieder des Arbeitskreises Geriatrie und Inklusive Zahnmedizin für Fra-

gen und den fachlichen Austausch bereit.

Besuchen Sie uns am Stand 4B51, täglich von 9 bis 17 Uhr. Mit dem Code LZKPFLEGEPLUS2026 erhalten Sie freien Eintritt. Wir freuen uns auf Sie! (kh)

>> [messe-stuttgart.de/pflege](https://messe-stuttgart.de/pflege)



### Bodenseetagung

## 55. Tagung für ZFA im Stadttheater Lindau

Zahnmedizin im Wandel kann nur gelingen, wenn das ganze Praxisteam auf demselben Kenntnisstand ist. Aus diesem Grund führt die BZK Tübingen ihre Fortbildungstagung in Lindau am 18. und 19. September für das gesamte Praxisteam unter demselben Veranstaltungsmotto durch. Sie steht in diesem Jahr unter dem interdisziplinären Thema der Therapie des Abrasionsgebisses. Die präventiven und therapeutischen Strategien werden aus

unterschiedlichen Blickwinkeln der zahnmedizinischen Fachdisziplinen beleuchtet, um viele Facetten der Diagnostik und Therapie erörtern zu können und synoptische Therapiekonzepte praxisrelevant zusammenzuführen. (am)

>> **Infos & Anmeldung:**  
[bodenseetagung.eu](https://bodenseetagung.eu)



## Umfrage Wie läuft's in der Zahnmedizin?

*Hallo liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Lea Oettinger und ich bin die ZFA-Botschafterin der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg. Auf Instagram habe ich kürzlich eine Umfrage über unseren Kanal „zfa\_ziemlichfetteausbildung“ unter unseren Followern gestartet, um mehr über die Gedanken, Meinungen und Erfahrungen von ZFAs, ZMPs, DHs und ZMVs zu erfahren. Die Resonanz war groß und die Antworten sehr aufschlussreich. Folgen Sie uns gern, sodass Sie beim nächsten Mal mit abstimmen können! (lo)*



ZMV LEA OETTINGER

### 1 Warum hast du dich für den ZFA-Beruf entschieden?

Viele gaben an, dass es für sie ein Kindheitstraum war. Andere nannten ihr Interesse an der Zahnmedizin als ausschlaggebend. Häufig wurde auch berichtet, dass ein Berufspraktikum den Wunsch verstärkte und schließlich zum Traumjob gemacht hat.

### 2 Was magst du am meisten am ZFA-Beruf?

Besonders geschätzt wird die Abwechslung im Arbeitsalltag sowie der enge Kontakt mit Menschen. Viele empfinden es als erfüllend, Patientinnen und Patienten helfen zu können und ein Lächeln ins Gesicht zaubern zu können. Auch die Dankbarkeit, die man oft zurückbekommt, wurde mehrfach hervorgehoben.

### 3 Was könnte am ZFA-Beruf verbessert werden?

Ein zentrales Thema war der Wunsch nach mehr Wertschätzung, sowohl ideell als auch finanziell. Insbesondere ein höheres Gehalt sowie zusätzliche Leistungen wie Urlaubs- und Weihnachtsgeld wurden als wichtige Zeichen der Anerkennung genannt. Viele würden sich aber auch über ein Lob oder ein Dankeschön freuen und über einen respektvollen Umgang auf Augenhöhe.

### 4 Was findest du im Praxisalltag schwierig?

Hier wurden vor allem Endodontie-Behandlungen, Implantations-OPs und die zahnärztliche Abrechnung genannt, da sie ein hohes Maß an Konzentration und Organisation erfordern. Weitere Herausforderungen sind schwierige Teamkonstellationen, ergonomisches Arbeiten über längere Zeit (Rückenschmerzen), uneinsichtige Patienten sowie gelegentlich auch ein angespanntes Arbeitsklima.

### 5 Würdest du den ZFA-Beruf weiterempfehlen oder erneut wählen?

Die Antwort war durchweg positiv! Alle Befragten würden sich wieder für diesen Beruf entscheiden und ihn auch weiterempfehlen. Viele betonten, dass man jeden Tag etwas Gutes tut und mit dem Gefühl nach Hause geht, etwas Sinnvolles geleistet zu haben. Zudem hat man die Möglichkeit, sich in sehr viele Richtungen fort- und weiterzubilden, was den ZFA-Beruf attraktiv macht.

### Fazit: toller Beruf!

Die Umfrage zeigt deutlich, dass der ZFA-Beruf trotz einiger Herausforderungen als sehr erfüllend wahrgenommen wird. Besonders der menschliche Aspekt und die Sinnhaftigkeit der Arbeit stehen im Vordergrund.

Gleichzeitig wird aber auch klar, dass es in Bezug auf die Arbeitsbedingungen noch Verbesserungspotenzial gibt, v. a. was das Gehalt und die Wertschätzung angeht.

## Ernährung neu denken

## Warum Darm und Leber für die Zahnmedizin relevant sind

*„Du bist, was du isst.“ Dieser Satz beschreibt den Zusammenhang zwischen Lebensstil und Gesundheit so treffend – und wird im Alltag konsequent ignoriert. Zwischen getakteten Terminen, wirtschaftlichem Druck und permanenter Erreichbarkeit bleibt gesunde Ernährung häufig auf der Strecke. Gegessen wird schnell, nebenbei, funktional. Was sättigt, gewinnt – nicht unbedingt, was nährt.*



DH STEFANIE KUCHEL

Die Folgen zeigen sich schleichend. Chronischer Stress verändert Essverhalten und Stoffwechsel. Hochverarbeitete Lebensmittel, Zuckerüberschuss, ein Übermaß an gesättigten Fetten und zahlreiche Zusatzstoffe, kombiniert mit Bewegungsmangel und Schlafdefizit begünstigen unterschwellige, daueraktive Entzündungsprozesse. Sie gelten als Mitursache zahlreicher chronischer Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, Adipositas oder nicht-alkoholischer Fettleber.

Im Zentrum dieser Entwicklung stehen zwei Organe: Leber und Darm.

Die Leber als zentrales Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan reagiert sensibel auf Fehlernährung und Dauerstress. Der Darm wiederum ist nicht nur Verdauungsorgan, sondern immunologisches Kraftzentrum – sein Mikrobiom beeinflusst Entzündungsprozesse im gesamten Körper.

**Ernährung – ein unterschätzter Gesundheitsfaktor**

Trotz wachsender wissenschaftlicher Erkenntnisse spielt Ernährungswissen in Schule, Ausbildung und Alltag eine untergeordnete Rolle. Systematische Präventionsstrategien fehlen weitgehend. Gleichzeitig steigen ernährungsbedingte Erkrankungen kontinuierlich an und stellen das Gesundheitssystem vor große Herausforderungen.

**Der Darm – Zentrum unserer Gesundheit**

Der Darm spielt in diesem Zusammenhang eine zentrale

Rolle. In ihm befindet sich das sogenannte Mikrobiom – eine hochkomplexe Gemeinschaft aus Milliarden Mikroorganismen, die maßgeblich an Immunprozessen beteiligt ist. Dieses mikrobielle Ökosystem beeinflusst Verdauung, Stoffwechsel, Körpergewicht, Allergieneigung, Autoimmunreaktionen und sogar psychische Prozesse.

Gerät dieses Gleichgewicht aus der Balance, spricht man von einer Dysbiose. Die Folgen können entzündliche Prozesse, eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmbarriere („Leaky Gut“) sowie eine erhöhte Infektanfälligkeit sein. Häufige Begleiterscheinungen sind Verdauungsbeschwerden, chronische Müdigkeit oder Schlafstörungen.

Auch die Mundhöhle kann diese Veränderungen widerspiegeln. Ein gestörtes mikrobielles Gleichgewicht begünstigt Karies, Gingivitis und Parodontitis. Mundgeruch oder ein ausgeprägter Zungenbelag können ebenfalls Hinweise auf eine gestörte Darm- und Stoffwechselgesundheit sein.



### Die Leber – ein überlasteter Stoffwechselmanager

Neben dem Darm spielt die Leber eine große Rolle im Stoffwechsel. Sie baut Umweltgifte, Alkohol und Medikamente ab, produziert Gallensäuren für die Fettverdauung, reguliert den Blutzuckerspiegel und ist an zahlreichen hormonellen Umwandlungsprozessen beteiligt.

Warnzeichen einer nicht-alkoholischen Fettleber können erhöhte Blutfettwerte, Insulinresistenz, zunehmendes Bauchfett sowie Symptome wie Reflux oder chronische Müdigkeit sein.

### Ernährung als Grundlage für Prävention

Ernährung legt den Nährboden für Gesundheit – oder für Krankheit.

Eine gesundheitsfördernde Ernährung orientiert sich an möglichst natürlichen Lebensmitteln: frisch, vollwertig, wenig verarbeitet und mit kurzer Zutatenliste. Positiv für den Stoffwechsel und die Vielfalt des Darmmikrobioms ist eine pflanzenbetonte Ernährung mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten, ergänzt durch hochwertige Proteinquellen und Omega-3-reiche Fette. Fermentierte Lebensmittel wie unpasteurisiertes

Sauerkraut oder Kimchi können dieses zusätzlich unterstützen. Maßnahmen zur Entlastung der Leber können beispielsweise Intervallfasten, zeitlich begrenzte Esspausen oder der regelmäßige Verzehr bitterstoffreicher Lebensmittel sein.

Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Bewusstsein. Langsames Essen, gründliches Kauen und Mahlzeiten ohne Ablenkung unterstützen zusätzlich die Verdauung.

### Fazit

„Du bist, was du isst“ bekommt damit eine neue Bedeutung. Jeder Mensch beeinflusst seine Gesundheit täglich – mit jeder Mahlzeit.

Wer bewusst isst, kann vielen chronischen Erkrankungen vorbeugen und langfristig seine Lebensqualität verbessern. Vorsorge ist besser als Nachsorge.

>> *Stefanie Kuchel,*

*DH Bachelor Professional Ganzheitlicher Gesundheitscoach*

*Referentin im ZFZ Stuttgart*

### TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Wochenplanung, Einkaufsliste schreiben
- Meal Prep
- einfache Rezepte
- achtsames Essen, trotz Stress
- Essenspausen

### WAS UNS GUT TUT

- komplexe Kohlenhydrate
- Ballaststoffzufuhr ca. 30-40g pro Tag
- ausreichend Eiweiß ca. 1,2-1,5g pro kg Körpergewicht
- frische unverarbeitete Lebensmittel
- fermentierte Lebensmittel
- breite Diversität von Obst & Gemüse (v. a. Gemüse!)
- Omega-3-Fettsäuren

## Mutter und Tochter in derselben Zahnarztpraxis Familiensache

*Mutter und Tochter verstehen sich blendend. Sympathisch und erfrischend, wie sie sich im Gespräch die Bälle zuspielen – begleitet von einem herzlichen, ansteckenden, wunderbar lebendigen Lachen. „Ich wollte unbedingt ZFA werden“, erzählt Andrea Müller. „Für mich war das nie ein Traum – ich wollte eigentlich in einen Männerberuf und habe ein Praktikum beim Fliesenleger gemacht“, sagt Ann-Cathrin Gollmar. Heute arbeiten beide bei Rieger Zahnmedizin in Reutlingen: die Mutter als Praxismanagerin – seit 40 Jahren in der Praxis. Die Tochter absolvierte hier vor 21 Jahren ihre Ausbildung zur ZFA und ist nach einer Aufstiegsfortbildung heute als ZMP überwiegend in der Prophylaxe tätig. Familiensache eben. Bei Rieger Zahnmedizin ganz normal, sagt Dr. Steffen Rieger. Er übernahm die Praxis 2011 nach dem Tod seines Vaters, arbeitete zunächst eng mit seiner Mutter zusammen – inzwischen ist auch sein Bruder Carsten in der Praxis tätig.*



Alles begann mit Dr. Klaus-Peter Rieger. Sein Porträt hängt in der Praxis, direkt vor dem Eingang zum Prophylaxezimmer, in dem Ann-Cathrin Gollmar täglich arbeitet.

Dr. Klaus-Peter Rieger gründete die Praxis vor 46 Jahren. Als Referent für zahnmedizinische Mitarbeiterinnen bei der LZK und der BZK Tübingen prägte er die Berufspolitik wie kaum ein anderer – und etablierte insbesondere die Aufstiegsfortbildung „made in Baden-Württemberg“.

Vor der Praxisgründung war Dr. Klaus-Peter Rieger in der AOK-Zahnklinik in Reutlingen tätig. Dort absolvierte auch Andrea Müller ihre Ausbildung zur ZFA. Über einen kleinen Umweg in Betzingen kam sie 1986 schließlich in die Praxis: „Ich hatte mich auf eine Anzeige mit Chiffre beworben – und landete bei Klaus-Peter Rieger. Ein echter Zufall – und so

haben wir uns wiedergefunden.“

Ein Zufall führte auch Ann-Cathrin Gollmar in die Praxis von Dr. Klaus-Peter Rieger. Nach ihrem Realschulabschluss hatte sie sich zunächst für zahlreiche andere – überwiegend „typische Männerberufe“ – beworben, jedoch ohne Erfolg. Der erste Umschlag der Berufsberatung mit freien Ausbildungsstellen führte sie schließlich zur Praxis Rieger. „Ich musste damals keine Bewerbung schreiben, sondern habe von 2005 bis 2008 direkt hier meine Ausbildung gemacht. 2011 meldete mich Klaus-Peter Rieger zur Aufstiegsfortbildung als ZMP am ZFZ Stuttgart an – ich bin also schon immer hier.“

Als Praxismanagerin verantwortet Andrea Müller die Abrechnung und Personalplanung. Sie arbeitet überwiegend im Homeoffice – was in

ihrem Aufgabenbereich gut funktioniert, zumal ihr Arbeitsweg fast 50 Kilometer beträgt. Den Patientenkontakt vermisst sie jedoch gelegentlich. Deshalb assistiert sie im Schnitt einmal pro Woche bei Implantatbehandlungen.

Ann-Cathrin Gollmar schätzt die Eigenverantwortung in der Prophylaxe. Neben der PZR ist sie in der unterstützenden Parodontitistherapie (UPT) tätig. „Ich habe mehr als genug zu tun“, sagt sie. Ihre Mutter ergänzt: „Sie hat sehr viele Patienten, die unbedingt und ausschließlich zu ihr möchten.“ Durch den Schichtbetrieb von 7 bis 14 Uhr und von 13 bis 21 Uhr kann die Praxis besonders attraktive Termine anbieten.

Im Arbeitsalltag haben Mutter und Tochter nur wenige Berührungspunkte. Allerdings ist Andrea Müller auch für



die Personalplanung aller 23 Mitarbeitenden verantwortlich – und damit auch für die ihrer Tochter. Theoretisch berge das Konfliktpotenzial, sagt Dr. Steffen Rieger, schließlich könnte sie Ann-Cathrin bevorzugen. Doch das Gegenteil ist der Fall, berichtet diese: „Mama arbeitet gerne und bringt viel Einsatz – das erwartet sie von allen anderen genauso, besonders von mir.“ „Ich erwarte tatsächlich von meiner Tochter mehr als von den anderen“, ergänzt

Andrea Müller schmunzelnd. So kommt es schon einmal vor, dass Ann-Cathrin auch mit einem Schnupfen zur Arbeit erscheint, wenn sie eingeplant ist.

„Natürlich ist es auch schön, sie in der Praxis zu sehen“, sagt Andrea Müller. „Sie wohnt – wie ihre drei Geschwister – schon lange nicht mehr zu Hause.“

Wenn man sich nicht in der Praxis sieht, bleibt der Sonntag. Er ist fester Bestandteil

des Familienlebens: Dann kommen Ann-Cathrin und ihre drei Geschwister mit ihren Familien zum Mittagessen nach Gammertingen. Das Kochen übernimmt der Vater – ganz Familiensache!

>> *Andrea Mader*

## Netflix Serien-Tipp The Residence



Die Netflix-Serie *The Residence* (2025) ist eine humorvolle Krimi-Mini-Serie, die komplett im Weißen Haus spielt. Während eines Staatsbankrotts wird der oberste Haushofmeister des Präsidentensitzes tot aufgefunden, und plötzlich stehen über 150 Gäste und Mitarbeiter unter Mordverdacht.

Die exzentrische Detektivin Cordelia Cupp übernimmt die Ermittlungen und versucht, zwischen Politikern, Servicepersonal und internationalen Gästen den Täter zu entlarven.

Die achtteilige Serie verbindet klassischen „Whodunit“-Krimi mit viel Witz und ungewöhnlichen Figuren. Im Mittelpunkt steht dabei nicht nur der Mordfall, sondern auch das turbulente Innenleben des berühmtesten Hauses der USA – mit all seinen Geheimnissen, Konflikten und überraschenden Wendungen.

Ideal für alle, die clevere Krimis mit Humor und einem außergewöhnlichen Schauplatz mögen. (kh)

>> [www.netflix.com](http://www.netflix.com)

## Buch-Tipp Rebecca Endler: "Witches, Bitches, It-Girls"

Rebecca Endler ist freie Autorin, Journalistin und Podcasterin. 2021 hat Endler „Das Patriarchat der Dinge“ veröffentlicht. In *Witches, Bitches, It-Girls*, geht sie der Frage nach, welche Geschichten, Bilder und Mythen bis heute das Denken über Frauen prägen – und warum sie so hartnäckig wirken.

Das Buch ist eine anekdotische Spurensuche durch die Kulturgeschichte. Rebecca Endler blickt dabei gewissermaßen in den Maschinenraum des Patriarchats und stellt Fragen, die zugleich vertraut und irritierend sind: Warum träumen noch immer so viele Frauen vom rettenden Märchenprinzen? Weshalb werben sogenannte Tradwives für ein Leben als Hausfrau und Mutter? Was steckt hinter der Welle der Mommy-Bloggerinnen – und welche Rolle spielen Frauenbilder wie *Witches, Bitches* und *It-Girls*?

Humorvoll, schlagfertig und kämpferisch zeigt Endler, wie wir patriarchale Strukturen im Alltag oft unbewusst weitertragen – und wie sie sich verändern lassen. (am)

>> **Verlag Rowohlt, 464 Seiten,  
ISBN 978-3-498-00740-9**



LANDESZAHNÄRZTEKAMMER  
BADEN-WÜRTTEMBERG  
LZK Körperschaft des öffentlichen Rechts

### IMPRESSUM

#### Herausgeber

Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg  
Albstadtweg 9  
70567 Stuttgart

Tel. 0711 / 2 28 45-0  
Fax 0711 / 2 28 45-40

presse@lzk-bw.de  
lzk-bw.de | facebook.com/lzkbw | youtube.com/lzkbw  
LinkedIn | instagram: @zfa\_ziemlichfetteausbildung

DieKammer  
IHR PARTNER



#### Redaktion

Andrea Mader

#### Autoren dieser Ausgabe

Dr. Jochen Eble, Kristina Hauf (kh), Andrea Mader (am),  
Lea Oettinger (lo)

#### Layout

Kristina Hauf

#### Bestellung

kostenlos unter [lzk-bw.de/bestellservice](http://lzk-bw.de/bestellservice)

**Bildnachweis** steht neben den Bildern