



# Einladung zum Z.A.P.F.-extra

- Datum:** Montag, 14. November 2016
- Ort:** Das Zahnärztehaus Stuttgart, Albstadtweg 9, 70567 S-Möhringen
- Zeit:** Beginn 19.30 Uhr c.t. / Ende 22.00 Uhr  
(Bewertet mit 3 Fortbildungspunkten)
- Thema:** **Bewegung / Ergonomie**  
Den Gesundheitsrisiken des Zahnarztes aktiv begegnen
- Referent:** PD Dr. rer. biol. hum. Simon von Stengel, Erlangen

**Kurzzinhalt:**

*In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben, in der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen. Und während dieser Zeit gehen Gesundheit und Leben von dannen" (Voltaire 1694 – 1778)*

„Nur wer sich bewegt, wird was bewegen“

Die zahnärztliche Berufsausübung ist charakterisiert durch Bewegungsmangel bei teils einseitigen körperlichen Zwangshaltungen, gepaart mit Stress. Diese Kombination resultiert häufig in Beschwerden des Bewegungsapparates und führt nicht selten sogar zu Arbeitsausfällen. Wenn kein körperlicher Ausgleich zur zahnärztlichen Tätigkeit erfolgt, erhöht sich ferner das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen.

In dem Vortrag erläutert PD Dr. Simon von Stengel in Form von leicht umsetzbaren Tipps, wie Sie ihren inneren Schweinehund überlisten und sich durch gesteigerte Alltagsaktivität, gezielte Bewegungsübungen und Optimierung der Ergonomie einen Schutzpanzer vor Rückenschmerzen und Zivilisationskrankheiten zulegen und insgesamt ihre psychophysische Leistungsfähigkeit maßgeblich steigern.

**Vita:**

PD Dr. rer. biol. hum. Simon von Stengel hat nach einer Ausbildung zum Physiotherapeuten und einem Studium zum Dipl. Sportwissenschaftler in der medizinische Fakultät promoviert und in der Sportwissenschaft habilitiert. Aktuell forscht und lehrt er an der Universität Erlangen-Nürnberg in der medizinischen Fakultät, wobei sein Arbeitsschwerpunkt der Bereich „Bewegung und Gesundheit“ darstellt. Im Rahmen seiner Forschungsarbeit, in der er auch die Gruppe der Zahnärzte fokussierte, hat er über 100 wissenschaftliche Publikationen veröffentlicht. Der Buchautor und Sportler von Stengel, übersetzt im Rahmen seiner lebendigen und motivierenden Vorträge aktuelles wissenschaftliches Wissen in leicht umsetzbare Tipps zur Führung eines gesunden Lebensstils.