

Adventskalender 2022			
Datum	Idee	Text/Post	Individualisierung
1. Dez.	Hinweis auf den Kalender	Nur noch 24 Tage bis Weihnachten. Um dir die Wartezeit zu verkürzen, überraschen wir dich in diesem Jahr mit interessanten, lustigen, unterhaltsamen und kulinarischen Tipps und Infos rund um Zähne. Wir wünschen viel Spaß mit unserem Adventskalender. #adventskalender #adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit	Foto von Arzt vor eigenem od. Praxiskalender/Teamfoto
2. Dez.	Wunschzettel	Hast du schon deinen Wunschzettel fertig? Schöne Wunschzettelvorlagen gibt es bei allen teilnehmenden goDentis-Partnerzahnärzten. #adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #wunschzettel #wunschliste #wünschdirwas	Wunschzettel für die Praxis, zB selbst gemalte Bilder für das Wartezimmer
3. Dez.	Hinweis Broschüre leichte Sprache	Du kennst jemanden, dem es nicht so leicht fällt, komplexe Texte zu verstehen? Wenn es um Zahngesundheit geht, findest du bei allen teilnehmenden goDentis-Partnerzahnärzten eine kostenlose Broschüre in leichter Sprache. Sie beinhaltet auch Tipps für Angehörige oder Pflegende. #leichtesprache #tagdermenschenmitbehinderung #itdmmb #adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit	Mitarbeiterin gibt Broschüre an Patienten
4. Dez.	2. Advent	Wir wünschen einen schönen und gemütlichen 2. Advent. #adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit	Foto eigener Adventkranz
5. Dez.	Vorfreude auf Nikolaus	Hast du schon deine Stiefel geputzt? Leichter geht das Stiefelputzen mit einem lustigen Lied auf den Lippen. Wusstest du, dass das bekannte Nikolauslied "Lasst uns froh und munter sein" sieben Strophen hat? Welche das sind, verraten wir morgen. #adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #nikolaustag #stiefelputzen	Foto von Stiefel vor der Praxis

6. Dez.	Nikolaus	<p>Wir wünschen einen schönen Nikolaustag! Und hier der versprochene Liedtext: 1. Laßt uns froh und munter sein und uns recht von Herzen freun!Lustig, lustig, traleralera!Bald ist Nik'lausabend da,bald ist Nik'lausabend da!2. Bald ist unsere Schule aus, dann ziehn wir vergnügt nach Haus. Lustig, lustig, ...3. Dann stell' ich den Teller auf, Nik'laus legt gewiß was drauf. Lustig, lustig, ...4. Steht der Teller auf dem Tisch, sing' ich nochmals froh und frisch: Lustig, lustig, ...5. Wenn ich schlaf', dann träume ich, jetzt bringt Nik'laus was für mich. Lustig, lustig, ...6. Wenn ich aufgestanden bin, lauf' ich schnell zum Teller hin. Lustig, lustig, ...7. Nik'laus ist ein guter Mann, dem man nicht genug danken kann. Lustig, lustig, ...</p> <p>#adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender #nikolauslied #nikolaustag</p>	Zahnarzt mit Nikolausmütze
7. Dez.	PZR	<p>Tipp für alle, die im Alltagsstress vergessen haben, in diesem Jahr zur Kontrolle und zur professionellen Zahnreinigung zu gehen: Frag einfach in deiner Zahnarztpraxis nach, vielleicht gibt es noch einen kurzfristigen Termin in diesem Jahr.</p> <p>#adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender #zahnarztsuche #zahnreinigung</p>	Foto von PZR MitarbeiterIn oder PZR Zimmer mit Ausstattung
8. Dez.	Erklärblatt	<p>Wenn die gemeinsame Sprache fehlt, kann ein Zahnarztbesuch ganz schön schwierig sein. Immer mehr Flüchtlinge aus der Ukraine, aus Russland und aus anderen Kriesengebieten kommen nach Deutschland. Auch ausländische Studierende, Geschäftsreisende und Urlauber können unerwartet Zahnprobleme bei ihrem Aufenthalt in Deutschland bekommen und Hilfe vom Zahnarzt benötigen. Damit die Verständigung beim Zahnarzt auch ohne Sprache möglich wird, nutzen</p>	Erklärblatt mit Praxislogo, oder Mitarbeiterin gibt Erklärblatt an Patienten

		<p>alle teilnehmenden goDentis-Partnerzahnärzte ein Erklärblatt mit Bildern, um kommunizieren zu können, wenn die gemeinsame Sprache fehlt. #zeigdrauf #erklaerblatt #gemeinsamesprache #zahnprobleme #adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender</p>	
9. Dez.	Spieletipp für Heiligabend	<p>Unser Spieltipp für Heiligabend: Geschenke würfeln. So funktioniert es: Alle Teilnehmer setzen sich um den Weihnachtsbaum und nehmen ein Geschenk in die Hand. Nun beginnt man zu würfeln. Bei einer 1 geben alle Mitspieler ihr Geschenk an ihren rechten Sitznachbarn. Bei einer 2 an den linken. Würfelt man eine 3 tauscht der Würfelnde mit seinem rechten Sitznachbarn, bei einer 4 mit dem linken. Bei einer 5 kann man das Geschenk mit einem anderen Geschenk seiner Wahl tauschen. Bei einer 6 passiert nichts. Wenn alle 1x gewürfelt haben, geht es darum, wer zuerst auspacken darf. Dafür würfelt jeder 1x und merkt sich seine Zahl. Wer die höchste Zahl gewürfelt hat, darf beginnen. Wenn alle Geschenke ausgepackt sind, darf getauscht werden. #adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender #spieltipp #heiligabend #langeweile</p>	eigene Spieleidee mit Video, würfeln beim Geschenke auspacken
10. Dez.	Geschenk-Tipps	<p>Hast du schon alle Geschenke zusammen oder bist du noch auf der Suche nach guten Ideen? Unser Tipp: eine elektrische Zahnbürste. Damit zeigst du, dass dir die Gesundheit und das Wohlbefinden des Beschenkten am Herzen liegen. Eine Alternative könnte ein Gutschein aus deiner Zahnarztpraxis für ein Bleaching sein. #adventskalender2022 #advent</p>	individuelles Geschenk aus der Praxis finden...Kalender?

		#xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender #herzenswunsch #geschenketipp	
11. Dez.	3. Advent	Wir wünschen einen schönen, gemütlichen 3. Advent. #adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender	Foto eigener Adventkranz
12. Dez.	Wunschbaum	Hast du mal darüber nachgedacht, benachteiligten Kindern eine Freude zu machen? Viele Städte und Einkaufszentren haben Wunschbäume, an denen Wunschzettel der Kinder hängen. Schau doch mal, ob in deiner Nähe ein Wunschbaum existiert und sorge dafür, dass ein Kind mehr an Weihnachten vor Freude strahlen kann. #adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender #herzenswunsch #wunschliste #wunschzettel #wunschbaum	Info. wo in der jeweiligen Stadt Wunschbaum steht
13. Dez.	Bleaching	Für viele Menschen ist Weihnachten erst perfekt, wenn es geschneit hat und der Schnee beim Weihnachtsspaziergang glitzert und unter den Schuhen knirscht. Wer mit dem Schnee um die Wette strahlen möchte, kann über ein Bleaching nachdenken. Auch eine professionelle Zahnreinigung kann dafür sorgen, dass die Zähne etwas weißer sind. Wer im nächsten Jahr eine Hochzeit geplant hat oder eine Einladung zu einem besonderen Ereignis hat, kann jetzt schon darüber nachdenken, ob auch dafür die Zähne ein bisschen mehr strahlen sollen. Dein Zahnarzt berät dich gern. #adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender #bleaching #weisswieschnee #snowwhite #glitzer	Foto von Bleachingsystem in der Praxis

14. Dez.	Ernährungstipp	<p>Viele, die die Feiertage mit den Eltern oder Großeltern verbringen, kennen das Gefühl der Völlerei. Dabei meinen es die Gastgeber ja nur gut und wollen, dass sich alle wohlfühlen und keiner hungrig nach Hause geht. Unser Wohlfühlipp: langsam und bewusst essen. Da das Sättigungsgefühl erst nach 15-20 Minuten einsetzt, lass dir Zeit beim Essen und mach immer wieder kleine Pausen zwischen den Gängen. Solltest du hinterher das Gefühl haben, das es doch ein Keks zu viel war, mach einen Verdauungsspaziergang. Das hilft mehr als ein Espresso oder der sogenannte Verdauungsschnaps.</p> <p>#adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender #food #gesundessen #wohlfühlipp #spaziergang</p>	Foto PLätzchenteller oder Weihnachtsgebäck aus der Praxis. Alternativ Foto vom Praxisteam am Esstisch während der Weihnachtsfeier
15. Dez.	Rezept Punsch (alkoholfrei)	<p>Unser Lieblingsgetränk für kalte Tage: Früchtepunsch. Zutaten: 0,5 Liter klarer Apfelsaft, 250 ml Früchte-Tee, 1 Orange, 1 Zitrone, 1 Teelöffel Zimt, 4 Gewürznelken, 2 Esslöffel Honig. Lasst es euch schmecken! #adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender #food #rezept #früchtepunsch #glühwein #lecker</p>	eigenes Rezept für Getränk erstellen, Foto, wie der Zahnarzt das Getränk in die Kamera hält
16. Dez.	Urlaubsankündigung/Praxis geschlossen	<p>Viele Zahnärzte nennen auf dem Anrufbeantworter oder auf der Homepage einen Zahnarzt, der ihn vertritt. Solltest du dir selbst einen Zahnarzt suchen wollen, wirf einen Blick in die goDentis-Partnerzahnarztsuche. Dort findest du sicher einen Zahnarzt in deiner Nähe. #zahnarztsuche #vertretungszahnarzt #adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender #zahnarztsuche #zahnarztineinernähe</p>	eigene Öffnungszeiten der Praxis

17. Dez.	Gefühl von Weihnachten	<p>In der Vorweihnachtszeit ist immer häufiger von "Weihnachtsstress" die Rede. Wie sieht das bei dir aus? Bist du entspannt und siehst voller Vorfreude auf die Feiertage oder bereitet dir der Gedanke eher schlaflose Nächte? Achte einmal darauf, ob du mit den Zähnen knirschst oder die Zähne häufig zusammenpresst. Beides kann ein Indiz für Stress sein. Um Zähne und Kiefer zu schonen, kann dir dein Zahnarzt eine Knirscherschiene anpassen. Lass dich dazu gern von ihm beraten.</p> <p>#adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender #weihnachtsstress #entspannung #knirschen #zähneknirschen</p>	Bericht aus Team eigenes Gefühl von Weihnachten
18. Dez.	Foto von Recallkarte "Plätzchen backen"	<p>Unser Lieblingsrezept zum Back-Kekse-Tag: Gesunde Vollkorn-Kekse: Die leckeren Vollkorn-Kekse ohne Zucker, Butter und Weißmehl sind schön süß, aromatisch, saftig und weich. Vorbereitungszeit: 15 Minuten, Backzeit: 20 Minuten, 180° C, Menge: ca. 40 Plätzchen.</p> <p>Zutaten: 300 Gramm Trockenfrüchte z.B. Aprikosen, Äpfel, Pflaumen, Ananas; 2 Stück Orangen Bio; 4 große Eier; 150 Gramm Dinkelvollkornmehl oder Weizenvollkornmehl; 3 Teelöffel Backpulver; 350 Gramm Mandeln gemahlen. Zubereitung: Die gemischten Trockenfrüchte fein hacken. Die Orangen waschen, abreiben und den Saft auspressen. Die Fruchtstückchen über Nacht im Saft einweichen (mindestens aber 3-4 Stunden). Die eingeweichten Früchte mit einem Mixer oder Pürierstab zu einer Paste pürieren (Achtung, sehr klebrig!). Eiweiß steif schlagen. Fruchtpüree und Eigelbe im Wechsel auf niedriger Stufe mit der Küchenmaschine/Handmixer unterrühren. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und auf die</p>	Foto eigener Plätzchenteller

		<p>Masse sieben. Dabei bleibt evtl. ein kleiner Teil des Vollkornmehls im Sieb übrig. Die Mandeln unterheben. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit den Händen oder einer Gabel leicht flachdrücken. Rund 20 Minuten backen.</p> <p>#adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender #rezept #lecker #godentisrezept #kekse #cookies #food</p>	
--	--	---	--

<p>19. Dez.</p>	<p>Basteltipp für Kinder</p>	<p>Aufs Christkind warten ist gerade mit Kindern aufregend und schön. Unser Basteltipp, damit die Zeit schneller vergeht, ist selbstgemachte Seife. Gleichzeit eignen sich die duftenden Kunstwerke als Weihnachtsgeschenke. Das brauchst du: • 250g natürliche Bio-Kernseife • Ungefähr ein halbes Glas warmes Wasser • 1-2 Esslöffel Olivenöl • Ätherisches Öl wie: Bio-Orangenöl, Bergamotte oder Zitronengras-Öl, Lavendel-Öl etc. • Wenn du magst Seifenfarbe (ansonsten bleibt die Seife weiß oder nimmt die Farbe des verwendeten Öls an) • Zum Verzieren: eine Orangen- o. Zitronenscheibe, Lavendel oder was du sonst gerne magst • eine Schüssel, Küchenreibe, Seifenform o. Eiswürfel-, Muffin- oder Kastenform. So funktioniert es: 1. Zuerst raspelst du die Kernseife mit einer Küchenreibe. 2. Dann fügst du den Seifenraspeln etwas warmes Wasser hinzu und knetest das Ganze mit den Händen zu einer Masse. Achte darauf, dass die Masse nicht zu fest und nicht zu flüssig ist. 3. Nun gibst du das Olivenöl und 10 bis 15 Tropfen des ätherischen Öls hinzu. 4. Jetzt vermengst du alles noch einmal gut miteinander. 5. Gib die Masse in eine eingefettete Seifen-Form. Wenn du keine zu Hause hast, geht es auch gut mit einer Eiswürfel-, Muffin- oder Kastenform. Zum Einfetten kannst du einfach ein wenig Olivenöl nehmen. 6. Wenn du magst, kannst du die Seife zum Beispiel mit Orangen-, Zitronenscheiben oder Lavendel verzieren. Je nachdem was du für ein ätherisches Öl verwendet hast. 7. Das Ganze muss nun in der jeweiligen Form mehrere Tage trocknen. 8. Wenn du die Seife in eine Kastenform gefüllt hast, kannst du sie anschließend herausnehmen, in Stücke</p>	<p>eigener Basteltipp aus Team</p>
---------------------	------------------------------	--	------------------------------------

		<p>schneiden und lässt sie dann am besten wieder ein paar Tage trocknen.9. Nun kannst du die Seife schön einpacken und verschenken oder einfach selbst nutzen.</p> <p>#adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender #basteln #seife #basteltipp #fun #geschnenktipp #geschenkeselbermachen #selbermachen</p>	
20. Dez.	Notdienst über die Feiertage	<p>Bei akuten Schmerzen an und zwischen den Feiertagen erreichst du den zahnärztlichen Notdienst unter der Telefonnummer 116117 oder im Internet www.116117.de/de/zahnaerztliche-notdienste.php</p> <p>#adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender #notdienst #zahnarztsuche</p>	Individuelle ND Nummer des BL einpflegen
21. Dez.	Jahresvorsatz	<p>Hast du schon Vorsätze fürs neue Jahr gefasst? Ein guter Vorsatz könnte sein: zwei Mal im Jahr zur professionellen Zahnreinigung gehen. Am besten vereinbarst du direkt einen Termin bei deinem Zahnarzt. #adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender</p>	Foto: Mitarbeiterin schreibt Vorsätze auf oder aber 01 Termin vereinbart

		#gutervorsatz #vorsätze fürs neue Jahr	
22. Dez.	Vogelfutter selber machen	Mit selbstgemachtem Vogelfutter kannst du auch den Vögeln in deinem Garten oder auf deinem Balkon eine Weihnachtsfreude machen: Das brauchst Du:• Vogelfutter (lose Körnersammlung)• Pflanzenfett• Tassen, alternativ Joghurtbecher, Blechdosen etc. • Kleine Stöckchen, auf denen die Vögel sitzen können• Band zum Aufhängen• Hagebutten zum Verzieren. So geht es: Körner in Tasse oder Becher füllen. Fett erhitzen, bis es flüssig ist. Flüssiges Fett zum Vogelfutter in die Tasse gießen. Hagebutten hinzufügen. Stöckchen hineinstecken. Auskühlen lassen, ggf. im Kühlschrank, bis das Fett hart ist. An einen Ast hängen und warten bis die ersten Besucher kommen. #adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender #einherzfürtiere #vogelfutter #selbermachen	eigene Idee für selbstgemachtes für die Haustiere oder Foto von selbst gebasteltem Vogelfutter
23. Dez.	Weihnachten zu Hause oder im Urlaub	Wo verbringst du das Weihnachtsfest? Zu Hause, im Schnee oder in der Sonne am Strand? #adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender #weihnachtenimschnee #weihnachtenamstrand	Jemand aus dem Team berichtet
24. Dez.	Frohe Weihnachten	Wir wünschen schöne Feiertage! #froheweihnachten #frohesfest #weihnachten2022 #adventskalender2022 #advent #xsmastime #weihnachtszeit #adventskalender	Foto von Praxisteam vor der Praxis