



Thurtalstrasse 36, 8450 Andelfingen / Tel.: 052 317 15 30

Podologie Baumgartner



www.podologie-baumgartner.ch

Sandra Baumgartner, dipl.Podologin HF
Mitglied im schweizerischen Podologenverband SPV

www.zanana-living.ch, Rychenbergstrasse 67, 8400 Winterthur

Yoga Studio zum Entspannen und Durchatmen

Natalia Frei ist ausgebildete Yoga-lehrerin SYV /EYU und übernahm vor Kurzem während der Corona-Krise das Zanana Living Studio in Winterthur. Dank der Krise hat sie gelernt, ihre Angst vor dem Ungewissen loszulassen und darauf zu vertrauen, dass es gut kommt.



Inhaberin und Yogalehrerin, Natalia Frei . z.Vg.

Seit wann praktizierst du Yoga und wie ist es dazu gekommen?

Mit Yoga begann ich 2012 aus einer Krankheitsgeschichte heraus. Ich hatte unfassbares Glück, dass mir im richtigen Moment eine Yogalehrerin über den Weg gelaufen ist. Die Begegnung war zwar kurz, hat aber mein Leben für immer verändert. Ich wollte so sein wie sie: strahlend, zufrieden und vor allem gesund. Durch beinahe tägliche Praxis, viele Yogabücher, Yoga-Workshops und Yogacoachings habe ich gemerkt, dass mein Interesse an Yoga nicht nachlässt, im Gegenteil! So entschloss ich mich 2016 für einen fundierten 4-jährigen Diplomelehrgang an der Yoga University in Villeret (CH), den ich in diesem Jahr erfolgreich abgeschlossen habe. Es ist für mich eine grosse Freude, die Begeiste-

rung am Yoga und meine Erfahrung an andere Menschen weiterzugeben.

Wie sieht deine eigene Praxis aus?

Kinder und Karriere unter einen Hut zu bekommen und nebenbei noch ein Yogastudio zu führen, ist nicht einfach. Meine eigene Praxis sieht jeden Tag unterschiedlich aus, je nachdem, wie viel Zeit ich mir da-

für nehmen kann. Ich versuche, zweimal pro Woche eine lange Praxis einzuplanen. Ich übe gerne sonntags im Studio für mich. Die Praxis sieht auch unterschiedlich aus, je nachdem wie mein Energielevel ist, mal intensiv, mal sanft. Es ist genau wie im Unterricht, ich sehe der Gruppe an, wie sie heute drauf ist und passe mein Programm intuitiv, individuell und flexibel an. Zu meiner eigenen Praxis gehört auch Stille, Meditation und viele andere Werkzeuge, die der Yoga anbietet.

Was möchtest du in deinem Yogaunterricht vermitteln?

Yoga, wie er im Westen praktiziert wird, wurde in den letzten knapp 100 Jahre entwickelt, Yoga Philosophie dagegen ist mehrere Tausend Jahre alt. In meinem Unterricht versuche ich beides zu vereinen. Eine Oase der ganzheitlichen Gesundheit und einen Rückzugsort für den modernen Menschen aus unserer Leistungsgesellschaft zu erschaffen. Zeit für sich zu nehmen, Energie zu tanken, den Körper und Geist in die Balance zu bringen, um im alltäglichen Leben auch in hektischen Zeiten zurück zu sich zu finden. *pd*

ZAHNARZT

Dr. Ingold im Effimärt

Kronen und Implantate ab Fr. 990.–

Wieso mehr bezahlen?
Tel. 0800 73 73 73, www.implakom.ch

Molli Mode Fachgeschäft
Damaris Keller
Thurstrasse 14
8500 Frauenfeld



www.mollimode.ch

Craniosacral Therapie
Trauma-Arbeit (SE)
Gesundheitscoaching
Schmerztherapie LNB

Elsbeth Baillif

Wartstrasse 3
8400 Winterthur
078 818 29 14
www.elsbeth-baillif.ch

FINDE DEIN YOGA!



3-er Abo
für nur CHF 50.-
anstatt CHF 75.-

So individuell wie Du!

www.zanana-living.ch
Rychenbergstrasse 67, 8400 Winterthur



Lebensenergie & Gesundheit

COLON-HYDRO-THERAPIE
Darm gesund – Mensch gesund

Stoffwechsel gestört?
Verdauungsprobleme?
Eine Sanierung des Darms durch die Colon-Hydro-Therapie kann helfen.

Wir beraten Sie gerne!

PRAXIS FÜR LEBENSENERGIE & GESUNDHEIT
Gaby Frodl-Frey | Fon: 052-7403776
Junkerstrasse 94 | CH-8238 Bisingen
info@naturheilpraxis-frodl.ch
www.naturheilpraxis-frodl.ch

Publireportage

Praxis-Jubiläum Zahnarztzentrum.ch, Bahnhofplatz 3, 8400 Winterthur

10 Jahre Zahnarztzentrum.ch Winterthur Bahnhof

Das zahnarztzentrum.ch am Bahnhof in Winterthur feiert diesen Monat sein 10-jähriges Bestehen. Neu können Patienten auch bei Allgemeinzahnärzten kleinere Zahnfehlstellungen korrigieren lassen. Mit kaum sichtbaren, herausnehmbaren Alignern.



Neu können Patienten kleinere Zahnfehlstellungen mit Alignern korrigieren lassen. z.Vg.

Nach Eröffnung des Zentrums in Winterthur am Deutweg im Jahr 2004, entschied sich zahnarztzentrum.ch vor zehn Jahren, einen weiteren Standort in Winterthur aufzubauen: Beim Bahnhof, direkt neben Coop City. 25 Mitarbeiter sind hier mittlerweile tätig – darunter acht Zahnärzte beziehungsweise Fachzahnärzte und fünf Dentalhygienikerinnen. Seit der Gründung haben sich 23'000 Personen am Standort Winterthur Bahnhof behandeln lassen. Die Patienten profitieren nicht nur davon, dass ihnen das gesamte Spektrum der Zahnmedizin unter einem Dach zur Verfügung steht, sondern auch von den langen Öffnungszeiten. Notfallbehandlungen sind am selben Tag ohne Zuschlag möglich und die Infrastruktur sowie die Behandlungsstandards sind stets auf dem neusten Stand.

Seit Kurzem bietet das zahnarztzentrum.ch auch die Korrektur einfacher Zahnfehlstellungen durch seine allgemeinpraktizierenden Zahnärzte an. Mit kaum sichtbaren, herausnehmbaren Schienen – sogenannten Alignern. Dr. med. dent. Sandra Dieter ist Zentrumsleiterin beim Standort Winterthur Bahnhof

und beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema.

Frau Dieter, kann ich nun tatsächlich bei einem Zahnarzt meine Zahnfehlstellung korrigieren lassen, ohne dass ich zum Kieferorthopäden muss?

Unsere Allgemeinzahnärzte, die diese Behandlungen anbieten, haben sich alle dafür zertifizieren lassen. Sie beraten ihre Patienten, erstellen bei Interesse an einer Behandlung Fotos, Röntgenbilder und einen 3-D-Scan des Kiefers. Der Kieferorthopäde plant dann die Behandlung und kann jederzeit zur Kontrolle beigezogen werden. Ausnahmen bilden komplexe kieferorthopädische Fälle oder die Behandlung von Kindern und Jugendlichen. Diese Therapien werden nur durch unsere Fachzahnärzte und Spezialisten durchgeführt.

Was sind die Vorteile gegenüber herkömmlichen Zahnspangen?

Viele Erwachsene und Jugendliche sind von Alignern begeistert, weil sie kaum sichtbar sind und beim Sprechen nicht stören. Die Schienen lassen sich beim Essen und Zähneputzen herausnehmen. Zudem lässt sich das Resultat sehr gut vorausplanen und visualisieren.

Wie lange dauert eine Aligner-Behandlung und was kostet sie?

Kleine Korrekturen dauern drei bis neun Monate, komplexere Zahnfehlstellungen benötigen mehr Zeit. Dauer sowie Preis hängen stets vom Ausmass der Zahnstellungskorrektur ab. Kleine Schienentherapien erhalten unsere Patienten jedoch bereits ab 2890 Franken.

Was beinhaltet dieser Preis genau?

Einerseits das Erstellen der diag-

nostischen Unterlagen: Fotos, Röntgenbilder und 3-D-Scan. Die Planung durch den Kieferorthopäden gehört genauso dazu wie die Durchführung der Behandlung durch den Zahnarzt. Die Aligner selbst sind natürlich ebenfalls enthalten und schliesslich ein zusätzlicher Scan für eventuell notwendige oder gewünschte Verfeinerungen des Resultats.

Wozu braucht es einen 3-D-Scan?

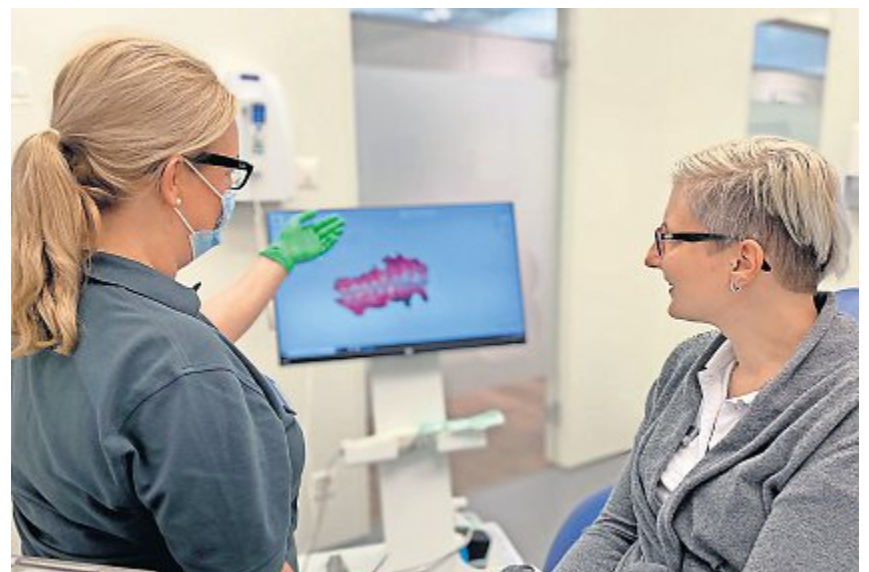
Dieser ersetzt die lästigen Abdrücke aus Silikon von früher! Zahnarztzentrum.ch strebt grundsätzlich einen digitalen Workflow in allen Bereichen an, weshalb mittlerweile alle Standorte mit 3-D-Scannern arbeiten. Das ist nicht nur schneller und angenehmer für den Patienten,

die Abdrücke werden auch präziser. Mit einem Scan lassen sich auch die Behandlungsschritte und angestrebten Therapieergebnisse visualisieren. Dies übrigens nicht nur von Aligner-Behandlungen, sondern auch von prothetischen Arbeiten wie Kronen, Brücken und Veneers.

Wie kann ich als Patientin einen Termin für eine Aligner-Behandlung buchen?

Wie üblich entweder online auf www.zahnarztzentrum.ch oder telefonisch. Patienten können bei ihrem Allgemeinzahnarzt einen Termin vereinbaren oder auch direkt bei einem unserer Fachzahnärzte oder Spezialisten.

Interview: Rahel Landolt



Zentrumsleiterin Sandra Dieter zeigt einer Patientin den 3-D-Scan ihres Gebisses. z.Vg.