Unsere Praxis

Praxis Dr. Grassl

Hausärztliches Gesundheitsmagazin · Frühling / Sommer 2022

Inhalt

2 Neues vom Praxisteam

3 Sebastian Kneipp

4 Kinderseite

5 Mariendistel

6 5 Säulen nach Kneipp

7 Videosprechstunde

7 Generalmajor Breuer

8 Covid 19 Impfung und Abstriche

8 Standespolitik

9 Neuigkeiten

10 Yoga-Chakrenübung

11 Sonderimpftage

Liebe Patientinnen,
Liebe Patienten,

wie ein Schock traf der russische Überfall auf die Ukraine die Welt, besonders die Menschen in den Kriegsgebieten. Die Nachrichten über den Krieg Russlands lösten Entsetzen und Angst aus. Der barbarische Überfall ist durch nichts zu rechtfertigen und bringt unvorstellbares Leid über die Menschen in Form von Tod, Verletzungen, Vernichtung lebenswichtiger Infrastruktur sowie des persönlichen Hab und Gutes.

Die Bilder von Geflüchteten, von massiven Verwüstungen, Verwundeten und Toten, darunter vielen Kindern erschüttern uns. Die traumatischen Erlebnisse werden die Menschen aus der Ukraine ihr Leben lang begleiten. Unsere Herzen und unsere Solidarität befinden sich bei Ihnen.

Unsere Praxis wie auch die gesamte niedergelassene Ärzteschaft wird den Flüchtenden jedmögliche Hilfe anbieten, um einen Beitrag zur Linderung der Not der Menschen zu leisten.

So sehen wir in den Praxen die häufigen Krankheitsbilder, die in der Ukraine gut versorgt waren in einem funktionierenden Gesundheitssystem, aber auch körperliche wie psychische Schädigungen durch Flucht und Kriegsauswirkungen. Wichtig ist es in der momentanen Situation Dolmetscher/innen mit ukrainisch und russischen Sprachkenntnissen zu finden.

Im Vertrauen auf Gott müssen wir immer auf das Beste hoffen und gleichzeitig mit dem schlimmsten rechnen. Vielleicht können doch Friedensgespräche den Konflikt beenden.

Bitte unterstützen Sie uns bei der Spende für die Organisation Ärzte ohne Grenzen. Wir haben eine Box an der Anmeldung aufgestellt.

Wir haben für Sie eine Menge neuer Infos.

Unser Angebot an Videosprechstunden haben wir erweitert. Ab sofort gibt es täglich die Möglichkeit einen Arzt online zu erreichen.

Auch über den Sonderimpftag, den Besuch des Pandemiebeauftragten von Kanzler Scholz, Generalmajor Breuer und das Leben und die Philosophie von Sebastian Kneipp berichten wir.

Das gesamte Praxisteam wünscht Ihnen einen sonnenverwöhnten Sommer, passen Sie weiterhin auf und bleiben Sie gesund.

Ihr Dr. Christoph Grassl

und das gesamte
Praxisteam

Neues vom Praxisteam

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

seit Dezember 2021 bin ich als Weiterbildungsassistentin für Allgemeinmedizin Teil des Teams in der Praxis Dr. Grassl.

Nach meinem Studium der Humanmedizin in Aachen, hab ich zunächst in der inneren Medizin gearbeitet und dabei wertvolle Erfahrungen hinsichtlich der stationären Patientenbetreuung und Notfallversorgung gesammelt.

Aufgrund der guten Patientenversorgung und der umfassenden diagnostischen Möglichkeiten, habe ich mich entschieden, meine Weiterbildung zur Fachärztin der Allgemeinmedizin in der Praxis Dr. Grassl zu absolvieren.

Ich freue mich, Ihnen in gesundheitlichen Fragen zur Seite zu stehen und Sie hausärztlich zu begleiten.

Herzlichst Ihre Kristina Thümmel

Neu:

„Tägliche Videosprechstunde"

Mo - Fr von 10:00-12:00 Uhr

Nutzen Sie unsere Videosprechstunde! Bitte Termin Online vereinbaren über unsere Homepage:

www.praxis-grassl.de

„Termin online vereinbaren"

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 7!

Bayerisches Forschungsnetzwerk

Was ist das BayFoNet?

Das Bayerische Forschungsnetz in der Allgemeinmedizin (BayFoNet) wird von den vier Lehrstühlen für Allgemeinmedizin in Bayern in Würzburg, Erlangen, der LMU und TU München aufgebaut.

Das BayFoNet möchte:

- **Forschungsvorhaben zu hausärztlich relevanten Fragen der täglichen Versorgung ermöglichen**
- **Hausärzt*innen sowie deren Teams dazu befähigen, eigene Forschungsideen zu entwickeln und umzusetzen**
- **Bürger*innen / Patient*innen am Forschungsprozess beteiligen**

Warum ist die allgemeinmedizinische Forschung wichtig?

Hausärzt*innen fungieren als zentrale Anlaufstelle für Prävention, Beratung, Therapie und Rehabilitation und müssen Entscheidungen von enormer fachlicher Breite treffen. Obwohl ein großer Anteil aller Patient*innen im hausärztlichen Setting versorgt wird, gibt es zu wenig Studien, die die Versorgungssituation der Hausärzt*innen und ihrer Patient*innen im Fokus haben. Klinische Studien finden zum Großteil im Klinik- oder spezialisierten Facharztbereich statt und sind auf die Organisationsstrukturen des Hausarztsettings nur bedingt oder gar nicht übertragbar. Dagegen bleiben die Fragenstellungen der hausärztlich tätigen Mediziner*innen bisher oft unbeantwortet.

Deshalb ist es notwendig, eine Forschungsinfrastruktur in der Primärversorgung in Bayern aufzubauen, die patientenrelevante Forschung auf einem hohen Niveau ermöglicht und die Forschungskapazität erhöht.

Was sind die Ziele des BayFoNet?

Das zentrale Ziel von BayFoNet ist der Aufbau eines nachhaltigen, lebendigen und unabhängigen Forschungsnetzwerks für Hausärzt*innen in Bayern mit Raum für vielerlei Aktivitäten und Austausch.

Schulungen / Fortbildungen für die Praxisteams

Die Praxisteams erhalten von uns kostenfreie Fortbildungen, die ihnen in verständlicher und pragmatischer Weise alle Grundlagen für die aktive Mitarbeit und die Durchführung von Studien unter Alltagsbedingungen in ihrer Praxis vermitteln. Dadurch wird auch gewährleistet, dass einheitliche Standards für Datenqualität und Patientensicherheit eingehalten werden. Die Praxen werden von ihren betreuenden Instituten auf Augenhöhe und nach Kräften unterstützt.

Die Ergebnisse der Studien werden dazu beitragen, Antworten auf relevante Fragen der täglichen Versorgung in der hausärztlichen Praxis zu erhalten und die Evidenzgrundlage für hausärztliche Entscheidungen zu verbessern.

Auszug aus: **https://bayfonet.de/home/bayfonet/**

Herzlichen Glückwunsch!

Dr. Wolfgang Ritter

ist Mitglied im Bayerischen Forschungsnetzwerk in der Allgemeinmedizin

Berühmter Naturheilkundler

Sebastian Kneipp

Priester und Naturheilkundler

Sebastian Kneipp wurde am 17. Mai 1821 in Stephansried (Bayern) als Sohn des Webers Xaver Kneipp und dessen Frau Rosina geboren. Er hatte zwei Schwestern und zwei Halbschwestern.

Kneipp entwickelte schon früh den Wunsch, Geistlicher zu werden. Dr. Matthias Merkle, ein entfernter Verwandter, sowie der Ortspfarrer und Botaniker Christoph Ludwig Koeberlin unterstützten ihn in der Verwirklichung seines Wunsches: Sie lehrten ihn Latein und brachten ihm die Welt der Pflanzenheilkunde näher.

1844 wurde Kneipp in das königlich bayerische Gymnasium Dillingen aufgenommen. 1848 begann er am Dillinger Lyzeum ein Studium der Theologie, das er ab 1850 am Georgianum in München fortsetzte.

Spätestens seit 1846 litt Kneipp an einer Lungenerkrankung, vermutlich Tuberkulose. Durch Zufall entdeckte er 1848 ein Buch des Arztes Johann Siegmund Hahn über die Heilkraft von kaltem Wasser.

Beeindruckt von den darin aufgeführten Erkenntnissen, machte Kneipp den Selbstversuch in der kalten Donau. Ein nur wenige Sekunden andauerndes Bad und ein darauffolgender kurzer Sprint führten zu einem erstaunlichen Ergebnis: Kneipp fühlte sich frisch und erholt. Er wiederholte die kurzen Bäder in den nächsten Tagen und ergänzte diese um Halbbäder und Güsse. Sein Gesundheitszustand besserte sich daraufhin stetig.

Inzwischen vollständig von Tuberkulose geheilt, machte Kneipp 1852 im Alter von 31 Jahren seinen Studienabschluss und wurde kurz darauf Priester. Währenddessen vertiefte er seine bisherigen Erkenntnisse zur Heilkraft von Wasser und wendete seine Behandlungsformen erstmals auch bei Patienten an. Unter ihnen: Eine an Cholera leidende Frau, die er heilte.

In der Bevölkerung wurde Sebastian Kneipp immer beliebter und machte sich als „Cholera-Kaplan" und „Wasserdoktor" einen Namen. Ärzte und Apotheker wiederum beobachteten sein Handeln kritisch. Ihnen missfiel, dass Kneipp Kranken zügig und kostenlos half. Sie erstatteten Anzeige gegen ihn. Kneipp wurde vor Gericht jedoch freigesprochen.

Sein Wissen verschaffte Kneipp zunehmend Prominenz. 1855 wurde Kneipp Beichtvater und Hausgeistlicher im Kloster der Dominikanerinnen Wörishofen, in dem heute ein Kneipp-Museum eingerichtet ist. Unter seinem Einfluss änderte sich dort das Leben. Er restaurierte die Justinakirche, baute neben anderem die Landwirtschaft des Klosters wieder auf und gab ihr im Auftrag des Bischofs eine lebensfähige Grundlage.

In den folgenden Jahrzehnten kamen immer mehr Hilfesuchende nach Wörishofen, zunehmend auch aus wohlhabenderen Kreisen. Die örtliche Gastronomie entwickelte sich und es wurden Gasthäuser errichtet. Auch Prinz Rupprecht von Bayern ließ sich von Kneipp Güsse verabreichen, ihm folgten weitere Adlige und hohe Geistliche.

Im Zuge seiner Forschungen ergänzte Kneipp seine bisher entwickelten und überarbeiteten Therapieformen um weitere Heilmethoden. Er entwickelte ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für Körper und Geist. (siehe Seite 6)

Kneipp hielt neben seiner täglichen Sprechstunde öffentliche Gesundheitsvorträge und verfasste 1886 sein erstes Hauptwerk „Meine Wasser-Kur". 1889 erschien die Fortsetzung „So sollt Ihr Leben". Es gab eine karitative Abteilung in der mittellose Kranke und Waisenkinder kostenlos behandelt wurden.

Ab 1891 wurde der Kurbetrieb auch von der Gemeinde unterstützt und organisiert. Am 1. Mai 1892 verlieh die Stadt Bad Wörishofen ihrem langjährigen Seelsorger, „dem edlen Menschenfreund für seine vielen Verdienste um die Gemeinde das Ehrenbürgerrecht".

In den nächsten Jahren bereiste Kneipp in Begleitung von Pfarrer Alois Stückle fast ganz Europa. Eine seiner Reisen führte ihn nach Ungarn, wo er Erzherzog Joseph von Österreich und Ungarn behandelte. Erzherzog Joseph war es dann, der sich ein Jahr später beim Papst in Rom für Kneipp einsetzte.

Ab 1892 wurde Kneipp vom Badearzt Alfred Baumgarten und von den Barmherzigen Brüdern unterstützt. Das Kurhaus Sebastianeum unter der Leitung von Prior Reile entwickelte sich mehr und mehr zum Mittelpunkt des Kurbetriebes. Kneipp hielt dort seine Sprechstunden ab. Im Jahr 1893 zählte Wörishofen insgesamt 33.130 Kurgäste sowie über 100.000 „sonstige Zuläufer und Passanten".

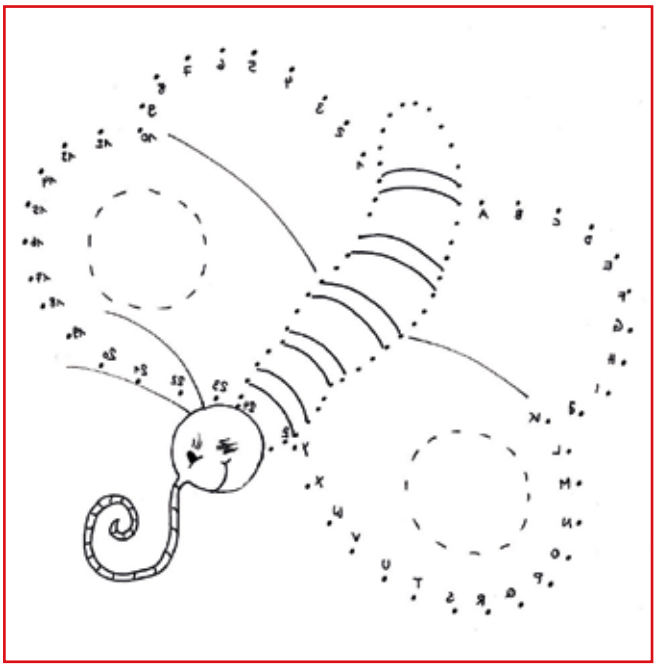
Unter Vorsitz von Alfred Baumgarten wurde 1894 der Internationale Verband der Kneippärzte gegründet. Im gleichen Jahr veröffentlichte Kneipp sein Alterswerk „Mein Testament für Gesunde und Kranke".

Am 17. Juni 1897 starb Kneipp im Alter von 76 Jahren.

Das Kneippen als „traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps" wurde 2015 nach Bekanntgabe der Deutschen UNESCO-Kommission in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

Photos Adobe Stock: Frontseite © Aniko G Enderle, Seite 4: © Scisetti Alfio, Seite 5: © Studio Gi, © wiha3, Seite 6: © Susa Zoom, © Scisetti Alfio, © Alexander Rochau, Seite 7: © Юлия Лазебная, Seite 8: © Leigh Prathe / Seite 10: © Peter Hermes Furian / Seite 11: © Anselm Baumgart / Seite 3: © wikimedia commons Lothar Spurzem / Seite 4: Kinderrätsel: © Christine Schorling

Kinderseite



Verbinde jeweils die Zahlen, die Buchstaben und die Punkte!

Welche Schnur führt das liebe Monster zu seiner Leibspeise?

Aber Vorsicht! Das liebe Monster hat fürchterliche Angst vor Fledermäusen! Und tappe nicht versehentlich in die Monsterfalle!

Mariendistel - Leber stärken

Die Mariendistel (silybum marianum) gehört zur Familie der Korbblütler. Sie ist vor allem im Mittelmeerraum verbreitet, kommt aber auch auf den Kanaren, Azoren und auf Madeira vor.

Es ist vor allen Dingen der Wirkstoff Silymarin, der die Mariendistel so gesund macht. Silymarin wird aus den Samen der Pflanze gewonnen und ist als Heilmittel für ihre leberschützende Eigenschaft bekannt.

Die Leber spielt für die Entgiftung des Körpers eine zentrale Rolle. Die Leber arbeitet ständig, um uns vor Giftstoffen zu schützen. Ob Autoabgase, Konservierungsmittel, Medikamente, Alkohol oder andere chemische Substanzen: die Leber wirkt wie ein natürlicher Filter. Sie entfernt und neutralisiert schädliche Substanzen in unserem Körper.

Des weiteren bietet die Mariendistel einige Anti-Aging-Effekte. Ihre starke antioxidative Wirkung hilft Schäden durch freie Radikale zu verhindern, toxische Schadstoffe zu entfernen, das Blut zu reinigen und die Verdauung zu unterstützen. Dadurch verringert es die typischen Störungen, die im Alter häufig vorkommen: Nieren- und Leberschäden, vorzeitig gealterte Haut, Sehstörungen, Diabetes oder Herzerkrankungen.

Mariendistel in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Philosophie der TCM teilt Energien und Körperregionen in fünf verschiedene Elemente auf.

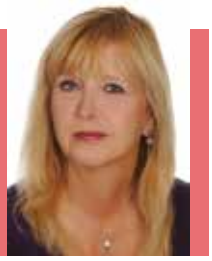
Der Leber wird das Element des Holzes zugeordnet. Holz steht für Aufbruch, Energie und Wachstum. Holz ist auch das Element des Frühlings. Die Triebe brechen aus und das Leben beginnt von Neuem.

Die starke Energie des Holzes kann, einmal aus dem Gleichgewicht geraten, zu negativen Stimmungsschwankungen und körperlichen Reaktionen wie Reizbarkeit und Schlafproblemen führen.

Der Mariendistel wird in der TCM eine positive Wirkung zugeschrieben. Sie löse den Energiestau der Leber. So geraten Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht.

Mariendistel - Leber stärken

von Christine Grassl



Geschichte der Mariendistel

Nach der Legende soll die heilige Maria als sie auf der Flucht vor Herodes nach Ägypten das Jesuskind stillte, etwas Milch verloren haben. Diese Tröpfchen fielen auf die Blätter einer Distel, der Mariendistel.

Diese Geschichte verhalf der Heilpflanze mit ihrem weißlichen Marmorierungen der Blätter zu ihrem Namen.

Schon in der Antike wurde die Mariendistel als Heilmittel eingesetzt. So empfahl Pedanios Dioskurides sie gegen Schlangenbisse und Plinius der Ältere zur „Gallenabfuhr".

Die Mariendistel wurde auch in wichtigen Arzneibüchern des Mittelalters erwähnt. 1626 im „Kreutterbuch" von Matthiolus „gegen das Seitenstechen der Geelsucht" und 1679 von Adam Lonitzer steht geschrieben, dass sie „gut sei zu der entzündeten Leber". Der englische Botaniker John Gerard beschrieb im 16. Jahrhundert in seinem Werk „Anatomie der Pflanzen" die Mariendistel und sprach ihr eine Wirkung gegen Depressionen zu.

Zubereitung von Tee zur Entgiftung von Leber und Niere

Für diesen Tee werden Goldrute, Mariendistel, Brennnessel und Löwenzahn zu gleichen Teilen gemischt. Ein gehäufter Teelöffel wird mit einem viertel Liter Wasser aufgebrüht , dann 8 Minuten ziehen lassen. Dreimal am Tag eine Tasse über einen Zeitraum von vier Wochen. Dies ist eine gute Unterstützung für eine Frühjahrskur um den Körper zu entschlacken und der Frühjahrsmüdigkeit entgegenzuwirken.

Lebensmittel zur Entgiftung des Körpers

Hierfür eignet sich zum Beispiel: Salbei, Löwenzahn, Endiviensalat, Rosenkohl, Chicoree und Artischocken. Die Artischocke gilt sogar als Leberschutzmittel.

Artischockenherzen in Weißweinbutter

Zutaten:

1	EL Olivenöl
3	Zehen Knoblauch
½	Tasse Weißwein
3	EL Zitronensaft
6	EL Butter
¼	Teelöffel schwarzer Pfeffer
2	Dosen Artischockenherzen (abgetropft und halbiert)
1	EL Petersilie (fein gehackt)
1	Prise Salz
¼	Tasse Lauchzwiebel in dünne Scheiben geschnitten

Zubereitung:

In einer mittelgroßen Antihaftpfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.

Knoblauch hinzugeben und eine Minute lang umrühren, wobei darauf zu achten ist, dass der Knoblauch nicht braun wird.

Den Weißwein hinzugeben und 2 – 3 Minuten köcheln lassen, um den Alkohol abzukochen.

Den Zitronensaft hinzugeben und umrühren.

Die Butter in Würfel schneiden und nach und nach unter ständigem Rühren in die Pfanne geben.

Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Vorsichtig die Artischockenherzen dazugeben und die Sauce etwa eine Minute lang vorsichtig unter Rühren erwärmen.

Die Artischockenherzen und die Sauce auf eine Servierplatte geben und mit Petersilie und Lauchzwiebel garnieren.

Sofort servieren.

die ganzheitliche 5 Säulen Philosophie

„der menschliche Körper ist wunderbar und jeder Teil braucht seine Pflege“ Sebastian Kneipp

Bereits vor über 150 Jahren erkannte Sebastian Kneipp, dass der Schlüssel zur Gesundheit in dem harmonischen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele liegt. Die Herstellung des Gleichgewichts dieser Einheit fördert das Wohlbefinden und hilft, das Fundament für ein gesundes, erfülltes Leben zu errichten. Wenn Körper, Geist und Seele in Einklang sind, werden die Selbstheilungskräfte des Körpers maßgeblich gefördert.

Kneippen zu Hause: kalte Armgüsse

Der kalte Wasserstrahl wird langsam vom rechten Handrücken außen am Arm bis zur Schulter und auf der Innenseite wieder zurückgeführt.

3-4x, anschl. mit dem li Arm

Hilft gegen niedrigen Blutdruck und Durchblutungsstörungen sowie Kreislaufschwäche und Erschöpfung.

Die Heilkraft des Wassers

Die positive Wirkung des Wassers zur Linderung verschiedenster Beschwerden ist unumstritten.

Ob in Wechselgüssen, Dämpfen oder Bädern: Die vitalisierende Abwechslung von Warm- und Kaltwasserreizen stimuliert Blutgefäße, Haut und Nerven. Diese äußerliche Anregung fördert die Durchblutung des gesamten Körpers – insbesondere der inneren Organe. Zudem stärkt das Wechselspiel aus Wärme- und Kältereizen das Immunsystem und härtet ab.

Heilkräuter

Neben der gesundheitsfördernden Wirkung des Wassers sind pflanzliche Heilmittel ein weiterer zentraler Bestandteil der Kneipp'schen Philosophie. Frei von Nebenwirkungen bewirken Heilkräuter wie Pfefferminze, Kamille, Arnika und Thymian in der richtigen Dosierung als ätherische Öle bzw. in Salben, Tees oder Säften die sanfte Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers.

„die Natur ist die beste Apotheke“

Die Ernährungstherapie

Sebastian Kneipp hat Zeit seines bewegten Lebens die Bedeutsamkeit der schonenden Zubereitung und des liebevollen Anrichtens der Speisen betont. Gesundes und Leckeres müssen dabei nicht im Widerspruch zueinander stehen. Ganz im Gegenteil, schon Pfarrer Kneipp wusste, dass es sich auf das Allerbeste verträgt. Einfach, naturbelassen, reich an Spurenelementen und voller gesunder Vitamine soll die wohltuende Nahrung sein, ohne dabei Schmackhaftigkeit einzubüßen. Eine ausgewogene Kombination aus frischem Gemüse, fruchtigem Obst, nahrhafter Rohkost und nährstoffspendenden Hülsenfrüchten helfen Ihnen dabei, ein neues Wohlfühlniveau zu erklimmen.

Die Bewegungstherapie

In der Kneipp'schen Philosophie ist die leichte Bewegung eine weitere bedeutsame Säule der Gesundheit. Das harmonische Wechselspiel aus Anspannung und Entlastung unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers und fördert Ihr körperliches Wohlbefinden. Die sanfte Aktivität ohne übermäßigen Leistungsgedanken bildet dabei das Fundament der Bewegungstherapie nach Sebastian Kneipp.

Einige Beispiele für sportliche Aktivität: vitalisierende Gymnastik, kreislaufanregendes Nordic Walking oder einfach Wandern, Spazieren, Fahrradfahren an der frischen Luft

Balance – Inneres Gleichgewicht

Die fünfte und letzte Säule des Kneipp'schen Wohlbefindens besteht in der Herstellung der inneren Harmonie. Durch die Betonung der Bedeutung eines ausgeglichenen Lebensstils, der sich im Einklang mit der Natur befindet, verdeutlicht Sebastian Kneipp, welch große Bedeutung ein natürlicher Lebensrhythmus auf Körper, Geist und Seele haben kann. Pfarrer Kneipp war überzeugt von der Unentbehrlichkeit eines solchen geordneten und harmonischen Lebensstiles für die Gesundheit von Leib und Seele.

Ruhe und Entspannung lassen sich z.B. im Yoga finden (Seite 10). Hilfreich sind Ruhepausen in den Alltag einzubauen, oder auch ein ermunterndes Gespräch kann unser inneres Gleichgewicht fördern, sodass wir mehr in unserer Mitte sind.

Die fünf Säulen:

Wasser

Bewegung

Ernährung

Heilkräuter

Balance

Videosprechstunde

Videosprechstunde, Ihr Arzt online bei Ihnen zu Hause!

Bequem, sicher, ohne Ansteckungsgefahr werden Sie von unseren Ärzten zeitnah und kompetent beraten. Nutzen Sie diese Chance und vereinbaren Sie einen Termin zur Videosprechstunde.

Terminvereinbarung direkt über doctolib oder unsere Homepage: www.praxis-grassl.de, „Termin online vereinbaren", „Besuchsgrund": Videosprechstunde

Unter **„behandelnde Fachkraft"** können Sie wählen zwischen:

- **Dr. Janson-Müller, Dr. Ritter, Dr. Black** und der
- **täglichen Videosprechstunde** (wird von wechselnden Ärzten durchgeführt)

Was kann die Videosprechstunde leisten?

- **Besprechung von Laborwerten**
- **Ausstellung von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen und Rezepten**
- **Verhaltensregeln bei Covid 19 Erkrankung und Infekten**
- **Beantwortung kurzer Fragen**

Ideal wenn Sie aufgrund einer Erkrankung oder der beruflichen Situation nicht in die Praxis kommen können und ärztlichen Rat benötigen. Vereinbaren Sie einen Termin über Doctolib oder unsere Homepage: www.praxis-grassl.de s.o.

Patient*innen, die noch nie oder im aktuellen Quartal noch nicht bei uns waren, bitte vorab ihre Versichertenkarte (Vorder- und Rückseite sowie Ihre aktuelle Adresse) an anmeldung@praxis-grassl.de mailen!

Generalmajor Breuer war im Dezember 2021 zu Besuch in unserer Praxis

Generalmajor Breuer besuchte unsere Praxis, um vor Ort einen Eindruck zu bekommen, wie die Impfkampagne in einer Hausarztpraxis organisiert wird und welcher Aufwand an Dokumentation und Aufklärung mit jeder einzelnen Impfung verbunden ist. „Die Hausärzte und ihre Teams sind eine wesentliche Säule der Impfkampagne und haben bereits erhebliche Kraftanstrengung geleistet", so Generalmajor Breuer.

„Wir sind sehr in die Tiefe gegangen, insbesondere in die Tiefe der Impfstoffversorgung. Ich habe unschätzbare Erfahrungen gewonnen, die sicherlich meine Arbeit in Berlin mit beeinflussen werden. Es muss klar werden, wann man vor Ort mit welchem Impfstoff rechnen kann",

sagte Generalmajor Carsten Breuer, der Leiter des Corona-Krisenstabs im Bundeskanzleramt, nach seinem über einstündigen Gespräch mit Dr. Markus Beier, Landesvorsitzender des Bayerischen Hausärzteverbandes, und Dr. Wolfgang Ritter, Schatzmeister des Bayerischen Hausärzteverbandes.

Neues zu Covid 19

Booster-Impfung und Abstriche

COVID-19-Auffrischimpfung

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

wir bieten Ihnen Covid 19 Schutzimpfungen mit mRNA Impfstoffen in unserer Praxis an.

Terminvereinbarung bitte Online über doctolib!

Sowohl für die Zweitimpfung als auch für die Booster-Auffrischimpfung können Sie zu uns kommen.

STIKO-Empfehlung zur COVID-19-Impfung

Am 15.2.2022 ist die 18. Aktualisierung der COVID-19-Impfempfehlung erschienen.

Darin empfiehlt die STIKO nach abgeschlossener COVID-19-Grundimmunisierung und erfolgter 1. Auffrischimpfung eine 2. Auffrischimpfung mit einem mRNA-Impfstoff für besonders gesundheitlich gefährdete bzw. exponierte Personengruppen.

Alternativ zu den bereits empfohlenen COVID-19-Impfstoffen empfiehlt die STIKO zur Grundimmunisierung gegen COVID-19 den Impfstoff Nuvaxovid von Novavax für Personen ≥18 Jahre mit 2 Impfstoffdosen im Abstand von mindestens 3 Wochen.

COVID-19-Abstriche

Covid19 Abstriche nach vorheriger Terminvereinbarung!

Die Testungen führen wir nach vorheriger Terminvereinbarung durch.
Termine können über den Button „Termin online vereinbaren" auf unserer Homepage oder direkt über den Link Online Terminvereinbarung vereinbart werden.

Sie klicken den Punkt „Vor-Ort-Termin" an und wählen unter „Besuchsgrund" aus:

- Covid-19 Test (mit Symptomen)

Ergebnisse gibt es:

PCR Test nach 24-36 Std. Schnelltest nach 20 Min.

Die Testungen finden am Hauptsitz der Praxis in der Boschetsrieder Str. 72 ausschließlich im 1. Stock statt.

Mo - Fr von 8-12 Uhr, Mo Di Mi 13-15 Uhr und Do 14-15 Uhr

Seit 11. Oktober 2021 sind für symptomfreie Patienten alle Covid 19 Abstriche kostenpflichtig, außer im Rahmen der OP-Vorbereitung oder Klinikaufnahme.

Standespolitik

Dr. Christoph Grassl

Die Ärzteschaft beschäftigt sich zur Zeit mit folgenden Themen:

1. **Der brutale Krieg in der Ukraine und die Betreuung der geflüchteten Menschen aus der Ukraine.**

   Die Bundesärztekammer ist tief besorgt wegen eines möglichen Kollaps der medizinischen Versorgung in der Ukraine und arbeitet an der Koordination von humanitären Hilfsangeboten in Deutschland.

2. **Die Pandemie mit den hohen Inzidenzzahlen durch die Omikron Variante und dem damit verbundenen Ansturm auf die Hausarztpraxen.**

   Wir sind weiterhin am Limit und Ärzte wie Medizinische Fachangestellte und Auszubildende an der Belastungsgrenze.

   Die Hausärzte haben einen Schutzwall aufgebaut, um die Krankenhäuser zu entlasten und genügend Kapazitäten zu haben für die Behandlung der schweren Verläufe.

   Trotz aller Werbemaßnahmen und Beratungen stagniert die Zahl der Neuimpfungen.

3. **Die Auswirkungen des Klimawandels auf die Gesundheit der Menschen.**

   Die Klimakrise hat direkte und indirekte gesundheitliche Auswirkungen. Das Gesundheitswesen hat die Aufgabe mitzuwirken Anpassungsmaßnahmen an die gesundheitlichen Folgen des Klimawandels zu entwickeln.

4. **Forderung nach Wertschätzung der Medizinischen Fachangestellten von der Politik.**

   Unsere Medizinischen Fachangestellten sind die ersten Ansprechpartner bei jedem Praxisbesuch. Seit dem Ausbruch der Pandemie ist das Management in der Praxis noch komplizierter geworden.

   Auch waren sie besonders gefährdet an einer Corona Infektion zu erkranken.

   Unsere Forderung den MFA`s, ähnlich wie dem Krankenpflegepersonal, eine Prämie zukommen zu lassen, scheiterte trotz mehrerer Versuche.

Neuigkeiten

Krieg in der Ukraine

wir möchten unser tiefes Mitempfinden und unsere Solidarität gegenüber der Ukraine und seinen Menschen zum Ausdruck bringen.

Unsere sehr geschätzte Medizinische Fachangestellte Fr. Katsevman kommt aus der Ukraine und ein großer Teil ihrer Familie ist entweder auf der Flucht oder noch in Kiew.

Hilfreiche Links für Flüchtlinge und Helfende:

Allgemeine Informationen für Flüchtlinge in München:
https://stadt.muenchen.de/infos/ukraine.html
https://willkommen-in-muenchen.de/ukraine-hilfe

Impfangebote für Ukrainer von der LMU München:
http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Abteilung-fuer-Infektions-und-Tropenmedizin/de/COVID-19/Impfung-Gefluechtete-Ukraine-DE/index.html

Deutschkurse vom Goetheinstitut für Ukrainer:
https://www.goethe.de/ins/ua/de/spr/kur/aka.html

ehrenamtliche Hilfsangebote
Krisenzentrum GOROD, Hilfe für Ukrainer:
https://dopomoga.gorod.de/

Münchner Freiwillige „Wir helfen":
https://www.muenchner-freiwillige.de/ukraine.html

Staatliches Angebot
Staatsministerium Migration, Flüchtlinge und Integration:
https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/krieg-in-der-ukraine

Fr. Ansame Bousadik

wurde über Indeed, auf dieser Plattform bieten wir gerne Stellen an, auf uns aufmerksam.

Nach ihrer Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten, die sie im Januar erfolgreich abgeschlossen hat, besucht sie einen Vorkurs für die 12. Klasse auf der Berufsschule, damit sie im nächsten Jahr ihr Abitur machen kann. Seit März arbeitet sie als MFA in Teilzeit bei uns.

Angeregt durch ihre Geschwister und da sie noch jung ist, möchte sie sich weiterbilden und zukünftig studieren, vielleicht etwas in Richtung Management.

Frau Bousadik ist in München geboren, da ihre Eltern aus Marokko stammen, spricht sie fließend Marokkanisch-Arabisch.

Ihr Hobby ist das Reisen. 1x im Jahr geht es nach Marokko, ein großer Teil der Familie lebt in Casablanca. Allerdings findet sie Casablanca ziemlich gefährlich, es wird vor allem viel geklaut, schönere Städte sind Marrakesch, Tanger und Agadir.

Neben Marokko reist sie sehr gerne ins europäische Ausland, Spanien, Italien, Frankreich.

Besonders gut gefällt es ihr in Südfrankreich, in den lebendigen Metropolen Marseille und Montpeiller, aber auch in den kleinen Hafenstädten wie Sète, wo so eine friedliche und persönliche Atmosphäre herrscht und es schöne Strände gibt. Natürlich mag sie auch die französische Küche.

Umbaumaßnahmen

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

momentan laufen bei uns in der Praxis Umbaumaßnahmen.

*Wir haben uns im vergangenen Herbst zusammengesetzt, um zu überlegen, wie wir die Aufteilung unserer Praxisräume für uns und unsere Patienten*innen verbessern können.*

Die Verwaltung hat bereits schöne neue Räume bezogen, jetzt folgt noch die Erweiterung unserer Küche, des Labors, sowie des Wartebereichs, damit auch für Sie mehr Platz zur Verfügung steht.

Wir bitten Sie, die in diesem Zusammenhang auftretenden Einschränkungen zu entschuldigen.

In der nächsten Praxiszeitung werden wir Ihnen alle Neuerungen vorstellen können.

Ihr Praxisteam

Nutzen Sie auch unsere Infekt-Sprechstunde!

Für alle Patienten mit Erkältungssymptomen, akuten Infekten im Hals Nasen Rachenbereich, sowie Magen-Darmbereich gibt es unsere Infekt-Sprechstunde, räumlich getrennt im 1. Stock.

Um lange Wartezeiten zu vermeiden, können Sie auch für unsere Infekt-Sprechstunde online Termine vereinbaren.

Sollten Sie nicht in die Praxis kommen können, besteht die Möglichkeit, einen Termin für die Videosprechstunde (Seite 7) zu vereinbaren.

Sukha Kriya, Chakrenübung

von unserer Yogatherapeutin Maria Oldendorf-Wallner
www.yogapraxis-muenchen.de Tel. 0172 96 400 13

yoga
योग
yogapraxis-muenchen.de

Hier finden Sie ein Yogaprogramm, mit dem Sie die Chakren aktivieren und so zu innerer Balance finden. Bei chronischen Beschwerden bzw. wenn Sie noch nie Yoga gemacht haben, sollten die Übungen im Einzelunterricht individuell angepasst werden, um eine bessere therapeutische Wirkung zu erzielen.

a = ausatmen
e = einatmen
AZ = Atemzug

1.

Muladhara Chakra, Beckenboden
e „ich bin“ a „Vitalität“
entspannte Rückenlage,
a Beckenboden nach innen oben einziehen, Beckenboden Unterbauch angespannt,
e wieder entspannen **9x**

2.

Swadhisthana Chakra
Beckenraum, Unterbauch
e „ich bin“ a „Zufriedenheit“
entspannte Rückenlage, Beine angewinkelt über dem Körper
e re Bein nach vorne strecken parallel zum Boden,
a beide Knie zur Brust führen
e li Bein nach vorne strecken
a beide Knie zur Brust führen **9x**

3.

Manipura Chakra, Bauchnabel, Solar Plexus
e „ich bin“ a „Harmonie“
entspannte Rückenlage, Beine angewinkelt über dem Körper, Hände unter dem Hintekopf gefaltet
a Stirn Richtung Knie
e Kopf wieder entspannt ablegen **9x**

4.

Anahata Chakra
Herzraum, hinter Brustbein
e „ich bin“ a „Liebe“
entspannte Rückenlage, Arme zur Seite ausgebreitet
a Knie nach re Kopf nach li
e Kopf Knie zur Mitte
a Knie nach li Kopf nach re
e Kopf Knie zur Mitte **9x**

5.

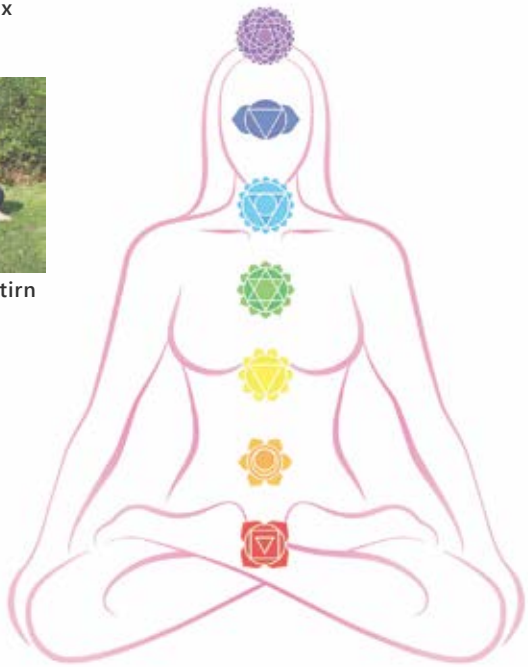
Vishuddha Chakra, Kehlbereich
e „ich bin“ a „Stille“
entspannte Rückenlage, Füße aufgestellt, Arme neben dem Körper
e Arme Becken vom Boden abheben in die Schulterbrücke
a Knie zur Brust und den Kopf heben **9x**

6.

Ajna Chakra, zw. Augenbrauen, Mitte Stirn
e „ich bin“ a „Frieden“
Vierfüßlerstand
e mit der Stirn nach vorne oben spüren
a Stirn einziehen, Katzenbuckel
e mit der Stirn nach vorne oben spüren
a Unterarme Stirn zum Boden **9x**

7.

Sahasrara Chakra, höchster Punkt am Haupt e „ich bin“, a „Licht“
Fersensitz oder Kniestand
e Hände schulterbreit zum Boden, Kopf auf höchsten Punkt des Haupt rollen,
a Licht in die Erde strahlen lassen, **e** wieder Fersensitz, **a** Licht in den Himmel **9x**



Sonderimpftag

Ein ganz besonderes Event!

Zu unseren Sonderimpftagen kamen etliche Patientinnen und Patienten.

Ein voller Erfolg und nebenbei hat es auch noch Spaß gemacht!

365 Tage hausärztliche Versorgung

Praxis Dr. Grassl

Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren
Sportmedizin, Allergologie, Reisemedizin
Betriebsmedizin, Verkehrsmedizin
Akademische Lehrbeauftragte der
Ludwig-Maximilian-Universität München

www.praxis-grassl.de

Praxis Dr. Grassl
Boschetsrieder Str. 72
81379 München
Tel. 089 74 88 940
Fax. 089 74 88 94 22

Mo Di Do: 8-18 Uhr, Mi Fr 8-21 Uhr
verwaltung@praxis-grassl.de
U3 Aidenbachstraße
Bus 136/53 Hofmannstraße

Filiale Praxis Dr. Grassl
Baierbrunner Str. 87
81379 München
Tel. 089 520 386 30
Fax. 089 520 386 322

Mo-Fr: 9-13 Uhr, Mo Di Do 14-18 Uhr
baierbrunner@praxis-grassl.de
U3 Obersendling, S7 Siemenswerke
Bus 136 Baierbrunnerstraße, Bus 53 Gmunderstraße

Erasmus-Grasser-Preisträger der Stadt München
Ausgezeichnete Ausbildung in Münchner Betrieben
www.muenchen.de/erasmus-grasser-preis

KVB Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

Bereitschaftspraxis München Süd
Boschetsrieder Str. 72, 81379 München, Tel. 089 748 799 99

Sa, So und Feiertage 9–21 Uhr, Mi u. Fr 16-21 Uhr
www.bereitschaftspraxis-muenchen.de
U3 Aidenbachstraße, Bus 136/53 Hofmannstraße

Arbeitsmedizin
Betriebliche Prävention
Hausärztliche Betreuung

- Ambulante Geriatrie
- Allergologie
- DMP (Management chron. Erkrankungen)
- Hausbesuche
- Heimbetreuung
- Impfungen
- Jugendarbeitsschutz
- Kleine Chirurgie
- Krebsvorsorge
- Laboruntersuchungen
- Operationsvorbereitung
- Physikalische Therapie
- Gesprächstherapie
- Psychosomatik
- Technische Untersuchungen
- Vorsorgeuntersuchungen
- Wundmanagement

Patientenschulungen bei:

- Hypertonie
- Diabetes mellitus Typ 2
- Asthma
- Chronischer Bronchitis, COPD
- Koronarer Herzkrankheit

Gesundheits Checkup für Manager

- komplette Diagnostik
- Analyse
- individuelle Beratung
- in nur 4 Stunden

Psychotherapie:

- Fr. Marita Maidl
- Hr. Gilbert Dreher

Medizin plus, Individuelle Gesundheitsleistungen

- Akupunktur
- Anti-Aging-Medizin
- Biologische Immuntherapie
- Ernährungsberatung
- Großer Gesundheits-Check
- Kosmetische Behandlungen
- Neuraltherapie
- Reisemedizin, Reiseimpfungen
- Segel- u. Sportbootschein
- Sporttauglichkeit
- Tauchärztliche Untersuchung
- Tropentauglichkeit
- Verkehrsmedizin
- Vitalisierungskuren
- Yoga Kurse
- Yogatherapie indiv. Einzelstunde

Die Patientenzeitung ist nur für die Patienten der Praxis Dr. Grassl und Kollegen bestimmt, sie wird kostenlos in der Praxis verteilt.
Verantwortlich für den Inhalt: Praxis Dr. Grassl und Kollegen, Layout Maria Oldendorf-Wallner, verwendete Photos aus Praxisarchiv und stock.adobe.com