Unsere Praxis

Praxis Dr. Grassl

Hausärztliches Gesundheitsmagazin · Herbst / Winter 2023 / 2024

Inhalt

2 Neues vom Praxisteam

2 Grippe Impfung

3 Florence Nightingale

3 Vitamin D, Impfungen

4 Kinderseite

5 Chlorella Alge

6 Long/Post COVID

7 Behandlung von Long/ Post COVID

8 Covid 19 Impfung

8 Standespolitik

9 Neuigkeiten

10 Yoga bei Long/Post COVID

11 Sommerfest und Wiesn

Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,

wenn wir uns die derzeitige Entwicklung sowohl auf der Welt, wie in unserer Gesellschaft, im Gesundheitssystem anschauen, herrscht inzwischen unter vielen Menschen häufig eine negative und sogar depressive Grundstimmung vor.

Gerade all unsere jungen Menschen bräuchten mehr ein positives und freies Denken, um sich ein glückliches Leben aufbauen zu können.

Kriege, Klimawandel, unklare politische Ziele belasten unsere jungen Menschen, die bereits durch die Corona-Pandemie große Defizite hinnehmen mussten, bedingt durch die Einschränkungen in den so wichtigen sozialen Bereichen.

Eine gute medizinische Versorgung für die gesamte Bevölkerung unseres Landes ist ein wichtiger Faktor für den Frieden und den Zusammenhalt der Gesellschaft. Die Zersplitterung dieser Strukturen verschlechtert die Qualität deutlich.

Inzwischen wird es immer wichtiger eine Praxis zu führen, in der Teamarbeit und Teamstärke eine wesentliche Komponente ist. Dieses Denken haben wir in den letzten 20 Jahren immer wieder betont und vorgelebt. Doch unser Engagement wurde nur wenig von der Politik gewürdigt.

Die Lösung sind die Hausarztverträge.

Hier können wir unseren Patienten eine gute Versorgung und eine ganzheitliche Betreuung anbieten.

Doch einen ganz wichtigen Punkt will ich nicht vergessen. Wir schöpfen unsere Kraft aus der Anerkennung und der Zugewandtheit unserer Patientinnen und Patienten. Für uns, wie vermutlich für alle Menschen ist dies ein bedeutender Faktor für das Engagement im Beruf, aber auch im privaten Leben.

Wie gewohnt wollen wir Sie wieder über unsere Praxisneuheiten informieren. Wir freuen uns über die neuen Azubis und über die neuen Weiterbildungsassistenten. Sehr getroffen hat uns der Verlust von Dr. Jürgen Alexy.

Aufgrund der stark steigenden Zahl von Neuerkrankungen von Covid 19, wollen wir in einem ausführlichen Artikel doch darauf hinweisen, dass bei dieser Erkrankung immer wieder schwere gesundheitliche Störungen nach der Infektion auftreten können.

Bedanken möchte ich mich bei allen Redakteuren unseres Praxisteams und besonders bei Maria Oldendorf-Wallner, die die gesamte Organisation der Zeitung leitet.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Herbst und Winter, bleiben Sie gesund.

Ihr Dr. Christoph Grassl
und das gesamte Praxisteam

Neues vom Praxisteam

Liebe Patientinnen und Patienten,

seit April dieses Jahres unterstütze ich das Team der Praxis Dr. Grassl als Weiterbildungsassistent.

Nach meiner Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger und anschließender Arbeit auf einer Intensivstation habe ich mein Medizinstudium an der LMU München absolviert.

Nach erfolgreichen Studienabschluss arbeitete ich vier Jahre als Arzt in der Anästhesie, zuletzt am Klinikum der Universität München in Großhadern.

Die verantwortungsvolle und spannende Arbeit in der Hausarztpraxis Dr. Grassl stellt für mich nun einen neuen Abschnitt dar.

Ich freue mich, Sie in Zukunft, gemeinsam mit dem erfahrenen Praxisteam, behandeln und beraten zu dürfen.

Ihr Martin Grund

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Mein Name ist Derkje Hockertz und ich bin seit dem 01.10.23 als Weiterbildungsassistentin für Allgemeinmedizin in der Praxis Dr. Grassl tätig.

2008 kam ich für das Medizinstudium nach München und legte an der TU München 2014 mein Examen ab.

Im Anschluss an das Studium konnte ich sowohl in der Unfallchirurgie als auch in der Anästhesie/Intensivmedizin und in der Inneren Medizin klinische Erfahrungen sammeln.

Zusätzlich war ich bereits 2 Jahre ambulant in einer Hausarztpraxis in Laim tätig und habe von dort aus auch regelmäßig Patientinnen und Patienten in Alten- und Pflegeheime versorgt.

Nun werde ich meinen letzten, ambulanten Ausbildungsabschnitt in der Praxis Dr. Grassl absolvieren.

Ich bin glücklich jetzt ein Teil des Teams zu sein und freue ich mich sehr darauf, Sie kennenlernen, begleiten und versorgen zu dürfen.

Mit herzlichen Grüßen Dr. Derkje Hockertz

Herbstzeit ist Impfzeit, kommen Sie der Grippe zuvor!

Ab sofort steht Ihnen bei uns der angepasste Impfstoff für die Herbst-Winter-Saison 2023 / 2024 zur Verfügung.

Die echte Grippe (Influenza) ist keine banale Erkältung, sondern eine schwere Erkrankung mit leider auch tödlichen Verläufen, besonders alter Patienten oder derjenigen mit Vorerkrankungen.

Die Grippeimpfung schützt auch vor Übertragung des Grippevirus, d.h. bei einer Impfung werden so auch Familienangehörige mit geschützt.

Wichtig ist zur Kenntnis zu nehmen, dass die Grippeimpfung ausschließlich vor Influenza, nicht aber vor anderen Erkrankungen mit Erkältungsviren schützt.

Auch die Minister Klaus Holetschek und Dr. Florian Herrmann haben sich von Dr. Wolfgang Ritter in unserer Praxis impfen lassen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder an das Praxisteam.

Wir trauern um Dr. Jürgen Alexy

Der plötzliche Tod von unserem Kollegen Dr. Jürgen Alexy hat uns sehr getroffen. Wir verlieren mit ihm einen langjährigen Mitarbeiter in unserem Praxisteam.

Dr. Jürgen Alexy wurde 78 Jahre alt. Er war als Internist und Kardiologe in einer großen Einzelpraxis 30 Jahre in Schwabing niedergelassen. 2010 hat er seine Praxis abgegeben und ab diesem Zeitpunkt bei uns mitgearbeitet. Bis zu seinem Tod hat er regelmäßig in der Bereitschaftspraxis München Süd Dienste gemacht, häufig zusammen mit seiner Frau Dr. Petra Alexy.

Besonders hervorzuheben ist, dass er immer wieder die unbeliebten Sprechzeiten zu Weihnachten und an Neujahr übernommen hat. Auch an diesen Tagen muss die Versorgung der Patienten klappen, so war seine Meinung.

Dr. Jürgen Alexy war ein Arzt aus Leidenschaft, er war ein sehr guter Diagnostiker und hat Probleme in kurzer Zeit auf den Punkt gebracht. Ihm war immer wichtig unsere MFA`s an der Anmeldung und in der Therapie zu unterstützen, notfalls auch zu schützen.

Er war verheiratet mit unserer Kollegin Dr. Petra Alexy. Seine Hobbies waren die Harley Davidson, Trekkingtouren in den Himalaya, Skifahren und Reisen.

Wir werden unseren Jürgen sehr vermissen und ihn immer in unserem Gedächtnis behalten.

Florence Nightingale

Begründerin der modernen westlichen Krankenpflege

Florence Nightingale wurde am 12. Mai 1820 in Florenz, Italien, als zweite Tochter des Politikers William Edward Nightingale und Fanny Nightingale, geb. Smith geboren. Ihre Geburt ist zeitlich in eine Italienreise der Eltern gefallen.

Aufgewachsen ist sie in wohlhabenden Verhältnissen in Derbyshire sowie dem unweit von London gelegenen Embley Park in Hampshire. Ihre Schulbildung genoss sie durch privaten Unterricht. Verbunden war auch diese Zeit mit zahlreichen Reisen durch Europa. Zahlreiche Bekanntschaften mit intellektuellen und zeitkritischen Persönlichkeiten führten zu einer frühen, für das Victorianische Zeitalter emanzipierten Haltung.

Insbesondere der gehobene Lebensstandard ihrer Familie wurde Anstoß ihrer sozialen Verantwortung gegenüber der Unterschicht, die unter der schlechten medizinischen Versorgung litt.

Gegen den Willen ihrer Eltern lehnte sie eine Hochzeit mit dem wohlhabenden Schriftsteller und Politiker Richard Milnes ab, um sich ab 1851 im deutschen Kaiserswerth bei Düsseldorf zur Krankenpflegerin ausbilden zu lassen. Grund für den Umzug nach Deutschland war, dass bis dahin der Beruf der Krankenpflege in England noch nicht eingeführt worden war. Nach drei Monaten reiste sie noch im selben Jahr nach Paris, um sich die Pflegemethoden der „Barmherzigen Schwestern" anzueignen.

Im Jahr 1853 wurde sie Leiterin eines Sanatoriums für kranke Gouvernanten in London.

Im Zuge des Ausbruchs des Krimkrieges im selben Jahr, reiste Nightingale auf eigenen Wunsch mit 38 Krankenschwestern ins Militärlazarett Scutari (heute Üsküdar in Istanbul, Türkei). Trotz zahlreicher bürokratischer Hürden mit dem britischen Militär, das ihre Hilfe als Einmischung empfand, organisierte sie den gesamten Aufbau einer Versorgungsstruktur. Die Pflege der verwundeten Soldaten erfolgte unter primitivsten Bedingungen und wurde durch eine Choleraepidemie infolge mangelhafter hygienischer Einrichtungen erschwert.

Da diese Organisationen den ganzen Tag in Anspruch nahmen, fand sie erst zu den Nachtstunden die Zeit, um selbst die Verwundeten zu sehen, wodurch sie den Namen „Lady mit der Lampe" erhielt.

Als Florence Nightingale am Hämorrhagischen Fieber erkrankte, war sie gezwungen im August 1857 die Krim zu verlassen. Bis zu diesem Zeitpunkt warb sie 125 Pflegekräfte. Der organisatorische Erfolg der Schwestern war überwältigend. Die englische Presse verlieh ihr indes den Namen „Engel der Barmherzigen". Zuweilen verköstigte sie bis zu 4.000 Soldaten zur gleichen Zeit. Innerhalb von drei Monaten versorgten ihre Krankenschwestern etwa 10.000 Soldaten mit Kleidung und Gebrauchsgütern.

Unterdessen war sie zu einer der populärsten Personen Englands avanciert.

Ihre Erlebnisse veröffentlichte Florence Nightingale in den Büchern „Notes of Hospital". Ihre pflegerischen Grundsätze fasste sie in den „Notes on nursing" zusammen, die 1859 und 1860 veröffentlicht wurden. Aus Mitteln einer Geldsammlung konnte sie eine Spende von 50.000 Pfund zur Gründung der Florence Nightingale Stiftung einsetzten, die 1860 eine Krankenpflegeschule am St. Thomas Hospital in London einrichtete. Dieses Modell machte international Schule und führte zur Gründung zahlreicher Schwesternschulen nach ihrem Vorbild.

Ebenso verdiente sie sich als Beraterin des britischen Gesundheitswesens. Maßgeblichen Einfluss nahm Nightingale auf den schweizerischen Philanthropen Henry Dunant (1828-1910), der in der Folge das Rote Kreuz begründete. 1867 wurde ihr Geburtstag vom Weltbund der Krankenschwestern und Krankenpflegern erstmals als offizieller „Tag der Krankenpflege" ausgerufen.

Florence Nightingale starb am 13. August 1910 in London.

Wie ist Ihr Vitamin D Spiegel?

Die Sonne spielt bei der Bildung von Vitamin D die entscheidende Rolle. Ein Mangel schadet den Knochen.

Sofort oder innerhalb weniger Stunden zum Wunschtermin.

Bitte Online Termin vereinbaren!

Bitte beachten Sie: ohne medizinische Indikation handelt es sich um eine Privatleistung!

Sie brauchen eine Impfung?

Folgende Impfungen sind in unserer Praxis immer vorrätig:

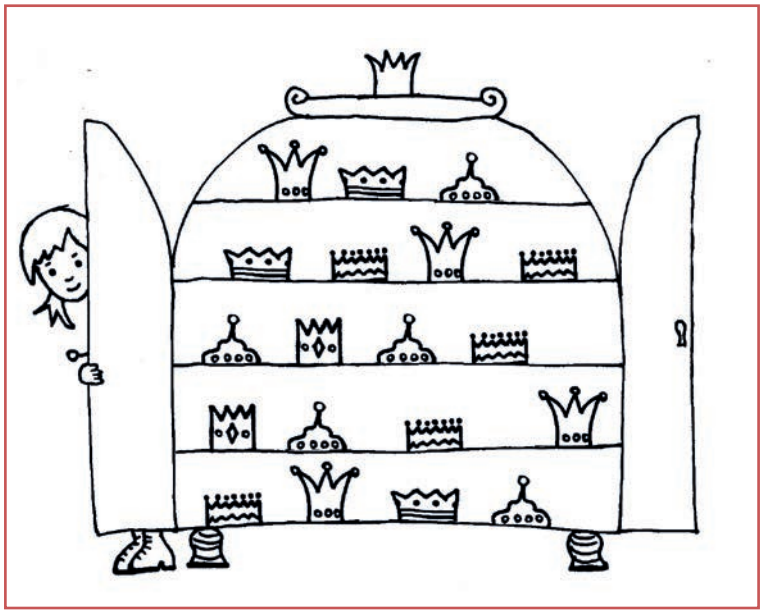
aktuellen Grippeimpfstoff, Tetanus, Diphterie , Pertussis, FSME, Pneumokokken, Masern-Mumps-Röteln (MMR), Gürtelrose (Shingrix), Hepatitis A, Hepatitis B, Hepatitis A+B, Polio, Typhus, Tollwut

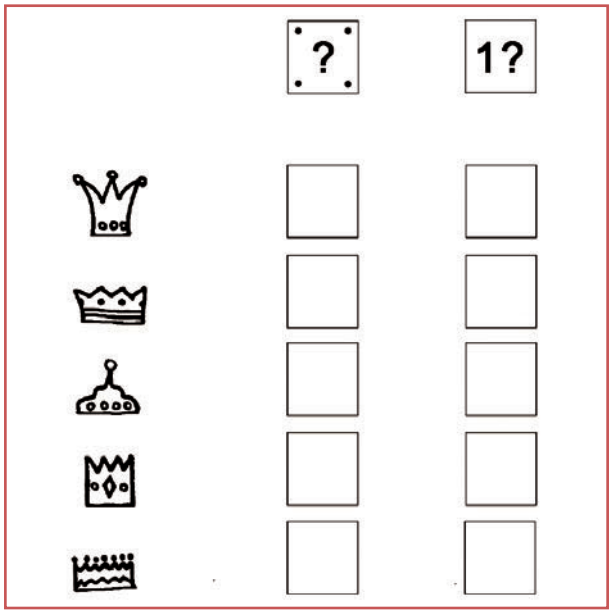
Folgende Impfungen nach vorheriger telefonischer Kontaktaufnahme möglich:

Gelbfieber, Varizellen, Jap. Enzephalitis, HPV

Sofort oder innerhalb weniger Stunden zum Wunschtermin. Bitte Online Termin vereinbaren!

Kinderseite





**Prinzessin Felina hat einen ganzen Schrank voller Kronen!
Falls mal eine ihrer Lieblingskronen kaputt geht, hat sie von jeder
Krone mehrere. Zähle sie und trage die Würfelaugen und die Zahl ein!**

Photos Adobe Stock: Seite 1: ©picoStudio, Seite 2: ©snyggg, Seite 3: ©Ramona Heim, Seite 4: ©Dmytro Tolokonov, Seite 5: ©Jenifoto, ©Marina Lahereva, ©Eskymaks, Seite 6: ©Gilang prihardone covid, ©naka, Seite 7: ©Nailia Schwarz, ©greenbutterfly, Seite 8: ©Leigh Prather, Seite 9: ©Pixel-Shot, ©MQ-Illustrations, Seite 3: ©Ramona Heim, ©wikipedia, Seite 4: Kinderrätsel: ©Christine Schorling

Chlorella Alge

Der Begriff Chlorella stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „kleines grünes Ding".

Der bekannteste Vertreter der Süßwasseralge Chlorella ist die Chlorella vulgaris. Chlorella-Algen verfügen – im Gegensatz zur Spirulina Alge – über einen Zellkern, der sie als Mikroalge auszeichnet.

Mit bloßem Auge ist diese mikroskopisch winzig kleine Alge nicht sichtbar. Die Zellen haben einen Durchmesser von ca. 4–10 µm und eine kugelige Form. Die vegetative Vermehrung findet durch Bildung von Autosporen statt. Eine geschlechtliche Fortpflanzung ist nicht bekannt. Chlorella vulgaris kommt in stehenden und Fließgewässern, sowohl in Süß- als auch Brackwasser vor, findet sich aber auch an festen Oberflächen. Sie ist weltweit verbreitet.

Diese Mikroalge ist ein hochentwickeltes Lebewesen das Millionen von Jahren überleben konnte, sämtlichen Veränderungen ihrer Lebensbedingungen und allen Widrigkeiten zum Trotz. Das ist wohl auch ein Grund dafür, dass die Chlorella für die Wissenschaft derart interessant ist und dass sie heute zu den am besten erforschten Organismen zählt. Sie wird als Modellorganismus in der wissenschaftlichen Forschung seit langer Zeit verwendet.

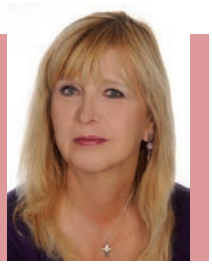
Der Mechanismus der Photosynthese wurde mit dieser Alge entschlüsselt. Melvin Calvin erforschte die Sekundärreaktion der Photosynthese, wofür er 1961 den Nobelpreis erhielt.

Der Chlorella Alge kommt auch eine zunehmende wirtschaftliche Bedeutung zu. Diese Mikroalge kann in großen Mengen kultiviert werden und findet Einsatz als Nahrungsergänzungsmittel, als Rohstoff für die Kosmetikindustrie und als Larvenfutter in der Aquakultur. In Deutschland (Klötze in der Altmark) existiert die größte Mikroalgenfarm Europas, spezialisiert auf die Kultivierung von Chlorella vulgaris.

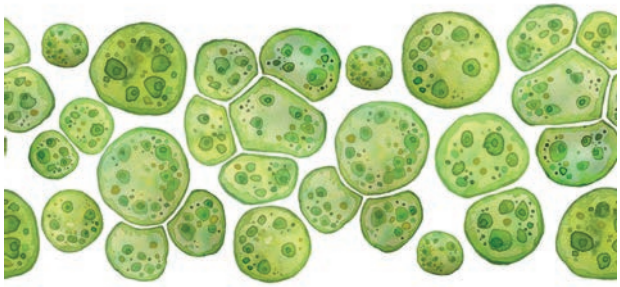
In den 1950er Jahren begann man, sich mit der Kultivation von Mikroalgen wie C. vulgaris zu beschäftigen. Damals stand die Frage im Fokus, wie man die wachsende Weltbevölkerung zukünftig mit ausreichend Protein versorgen kann. Die getrocknete Biomasse von C.vul-

Chlorella Alge

von Christine Grassl



garis enthält ca. 50 Prozent Protein und der Ertrag pro Hektar liegt mit bis zu 120 t/a weit über dem konventioneller Landwirtschaft (z. B. Weizen: ca. 7 t/a/ha).



Mittlerweile ist diese Alge auch als Quelle für bestimmte mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. alpha-Linolensäure) und Carotinoide (z. B. Lutein) interessant.

Chlorella hat eine tiefgrüne Farbe die durch den hohen Chlorophyllgehalt entsteht. Chlorophyll wird auch als das „grüne Blut" der Pflanzen bezeichnet, da es von der chemischen Struktur fast identisch mit dem menschlichen Blutfarbstoff Hämoglobin ist. Je höher der Chlorophyllanteil eines Lebensmittel ist desto höher auch sein gesundheitlicher Nutzen.

Bereits die Mayas und Azteken ergänzten ihren Speiseplan mit Mikroalgen. Auch in China und Japan wird Chlorella hoch geschätzt. Besonders die Japaner sind bekannt, aufgrund ihrer gesunden Ernährung ein hohes Alter zu erreichen.

Inhaltsstoffe von Chlorella

- Hoher Proteingehalt
- Essentielle Aminosäuren
- Eisen, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Zink, Mangan, Selen
- Vitamin B 12

Wirkung

Chlorella beschleunigt den Transport von Glucose in die Leber und in die Musekelzellen, so dass die daraus gewonnene Energie schnell zur Verfügung steht.

Sie schützt die Leber vor toxischen Belastungen. Daher wird sie auch bei Entgiftungen, Amalgamausleitungen und Fastenkuren eingesetzt, sowie zur Ausleitung verschiedener Gifte wie Schimmelpilze, Umweltgifte, belastete Lebensmittel.

Der Sauerstoffanteil im Blut wird erhöht, was zu einer Verbesserung der Zellatmung führt.

Die Bildung roter Blutkörperchen wird stimuliert und das trägt wiederum zur Blutreinigung bei.

Die Chlorella Alge unterstützt sämtliche Heilungsprozesse.

Grüner Power Smoothie

Zutaten für 4 Personen

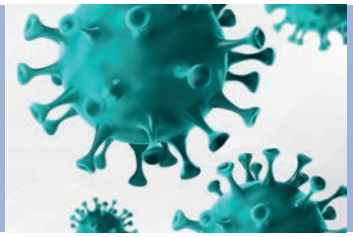
- ½Ananas 1 Apfel
- 125 g Babyspinat
- 1 EL Honig
- 500 ml Mineralwasser still

Zubereitung

1. Ananas schälen, putzen und das Fruchtfleisch grob würfeln
2. Den Apfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien. Grob würfeln
3. Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen
4. Ananas- und Apfelstücke mit Spinat und Honig in den Mixer geben
5. Das Wasser zufügen und alles fein pürieren, bei bedarf noch etwas Wasser zugeben

Long / Post COVID

Das Thema ist hoch aktuell, deswegen haben wir für Sie die wichtigsten Informationen zusammengetragen.



Laut WHO sind (Stand 27.06.2023) 36 Millionen Europäer an Long Covid erkrankt, das entspricht jedem 30. Europäer über die letzten 3 Jahre.

Der Körper hat das Virus längst besiegt und trotzdem können Wochen und Monate nach der Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 gesundheitliche Beschwerden bestehen oder neu auftreten und zwar unabhängig von der Schwere des Verlaufs der Viruserkrankung. Diese Langzeitfolgen werden als Long COVID bezeichnet.

Was ist die Ursache für Long COVID?

Wie Long COVID entsteht, ist bislang noch nicht bekannt. Laut dem Robert Koch-Institut (RKI) gibt es in der Forschung Hinweise auf unterschiedliche mögliche Ursachen. Dazu zählen zum Beispiel:

- langanhaltende Entzündungen im Körper
- Verschlüsse von kleinen Blutgefäßen
- Virusbestandteile, die nach der Ansteckung mit dem Coronavirus im Körper bleiben
- eine Aktivierung des Epstein-Barr-Virus
- eine veränderte Zusammensetzung der Darmflora
- Teile d. Abwehrsystems, die sich gegen den eigenen Körper richten

Es kann sich um Long COVID handeln, wenn:

- eine Ansteckung mit dem Coronavirus bestätigt wurde oder sehr wahrscheinlich stattgefunden hat
- die Beschwerden nach vier Wochen noch oder wieder bestehen oder auch neu auftreten
- es keine andere Erklärung für die Beschwerden gibt

Long COVID ist der Oberbegriff, von Post COVID sprechen wir, wenn Long Covid Beschwerden nach 3 Monaten noch bestehen und mindestens 2 Monate anhalten oder wiederkehren.

Post-Vac Syndrom

In seltenen Fällen berichten Personen nach der Impfung gegen COVID-19 von Beschwerden wie bei Long COVID.

Welche Beschwerden können bei Long COVID auftreten?

- **Müdigkeit, Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit (sog. „Fatigue“)**
- **Kopfschmerzen**
- **Atembeschwerden, Kurzatmigkeit, Husten**
- **Geruchs- und Geschmacksstörungen, Sprachstörungen**
- **Brustschmerzen, Muskelschwäche und -Schmerzen**
- **Konzentrations- und Gedächtnisprobleme (sog. „brain fog“)**
- **Depressive Verstimmungen, Angst- und Schlafstörungen**

Die Langzeitfolgen einer Ansteckung mit dem Coronavirus können sehr verschieden sein. Es können einzelne oder mehrere Krankheitszeichen auftreten. Die Beschwerden können sich außerdem mit der Zeit verändern und unterschiedlich stark sein. Bei manchen Betroffenen sind die Beschwerden nur leicht. Andere Betroffene sind durch Long COVID jedoch stark in ihrem täglichen Leben eingeschränkt.

Zu einer der häufigsten Beschwerden bei Long COVID gehört „Fatigue“. Als Fatigue bezeichnet man eine starke, anhaltende Schwäche und schnelle Erschöpfung. Menschen mit Fatigue haben ein hohes Ruhebedürfnis. Die Erschöpfung bessert sich aber nicht wesentlich durch Ruhe oder Schlaf.

Manche Betroffene berichten auch von einer Belastungsintoleranz oder **„PEM“ (Post-Exertionelle Malaise)**. Dabei verschlimmern sich Beschwerden bereits nach leichter körperlicher oder geistiger Anstrengung und es kommt zu einem sogenannten „crash“.

Solche Beschwerden sind auch von der sogenannten Myalgischen Enzephalomyelitis beziehungsweise vom Chronischen Fatigue-Syndrom (ME/CFS) bekannt. Dabei handelt es sich um eine Erkrankung, die mit schwerer Erschöpfung, Belastungsintoleranz und weiteren Beschwerden wie Schmerzen einhergehen kann. Betroffene sind zum Teil sehr schwer in ihrer Lebensführung eingeschränkt.

Zu ME/CFS wird beispielsweise am Charité Fatigue Centrum geforscht. Auf der Internetseite des Zentrums finden Sie auch weitere Informationen zu Fatigue und PEM nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus: **https://cfc.charite.de/**

Wie kann man sich vor Long COVID schützen?

Es ist leider noch nicht viel darüber bekannt, wie man sich nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 vor Long COVID schützen kann.

Deswegen sollte man versuchen, das Risiko einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu senken.

Die Corona-Schutzimpfung schützt vor einem schweren Krankheitsverlauf von COVID-19. (*Näheres dazu: Seite 8*)

Genauso die bekannten Verhaltensmaßnahmen: ***Maske*** tragen, ***Stoßlüften, Hygieneregeln*** beim Husten und Niesen beachten, richtiges ***Händewaschen***, bei Beschwerden einer akuten Atemwegserkrankung ***Kontakte minimieren.***

Behandlung von Long / Post COVID

Vorab die wichtigste Information:
die allermeisten Erkrankten werden vollkommen gesund!

Was tun beim Verdacht auf Long / Post COVID?

Die erste Anlaufstelle ist der eigene Hausarzt/Hausärztin, hier ist Ihre Patientengeschichte bekannt, so kann ggf. die Diagnose ohne einen größeren diagnostischen Aufwand gestellt werden. Bei Bedarf werden Sie überwiesen an Fachärzte z.B. Lungenfacharzt oder Fachambulanzen.

Vorteil für alle Teilnehmende der Hausarztzentrierten Versorgung (HZV): alle Informationen über Befunde und Therapien laufen automatisch in der Hausarztpraxis zusammen.

Wie wird Long Covid behandelt?

Die Behandlung richtet sind nach den gesundheitlichen Problemen der betroffenen Person. Es gibt zurzeit keine Behandlung, die die Ursache von Long COVID selbst bekämpft. Das Ziel der Behandlung ist es, die Beschwerden zu lindern. Einerseits bessern sich die Beschwerden in vielen Fällen mit der Zeit von selbst. Andererseits kann eine frühzeitige Behandlung in manchen Fällen auch hilfreich sein, damit Beschwerden nicht chronisch werden. Wichtig ist ein ganzheitlicher, interdisziplinärer Behandlungsansatz.

Welche Maßnahmen können sinnvoll sein?

- **Regelmäßige ärztliche Kontroll-Untersuchungen**
- **Physiotherapie** (z.B. Krankengymnastik, Atemtherapie)
- **Sporttherapie** (z.B. Kraft- oder Ausdauertraining)
- **Ergotherapie** (z.B. Belastbarkeits- o. Hirnleistungstraining)
- **Logopädie** (z. B. Sprech- oder Schlucktherapie)
- **Ernährungstherapie**
- **Psychotherapie**
- **Einnahme von bestimmten Arzneimitteln**

Was sonst noch wichtig ist, wie Sie besser durch diese Zeit kommen:

- **Geduld** *(siehe unten „Pacing")*
- **Entspannungsverfahren z.B. Meditation, Yoga** *(Näheres dazu: Seite 10)*
- **spazieren in der Natur**
- **sanftes Training für das Gehirn, z.B. Sudoku**
- **Soziale Kontakte pflegen, besonders wichtig für Ihr psychisches Wohlbefinden**

Reha

Es gibt verschiedene Reha-Angebote bei Long COVID. Diese sollen helfen, Beschwerden zu lindern und wieder fit für den Alltag zu werden. Reha Möglichkeiten, Info der **Deutschen Rentenversicherung**, Kurzlink: **https://t1p.de/cj8fh**

Einstieg in die Arbeit nach Krankheitspause:

Nach einer längeren Krankschreibung kann eine stufenweise Wiedereingliederung den Weg zurück in den bisherigen Job erleichtern. Dafür wird ein persönlicher Plan mit einzelnen Stufen erstellt. Mit jeder Stufe werden die Anforderungen nach und nach gesteigert. Das Ziel ist, dass man am Ende der Wiedereingliederung wieder voll in seinem bisherigen Beruf arbeiten kann.

Pacing

Bei Fatigue und Belastungsintoleranz hat sich das sogenannte **„3-P-Prinzip" bewährt: Pacing, Planen, Priorisieren**. Beim Pacing geht es um einen schonenden Umgang mit den eigenen Kräften. Dabei sollen Betroffene lernen, genau auf den eigenen Körper zu hören und ihre Kräfte richtig einzuteilen. Zudem kann es hilfreich sein, Aktivitäten und ausreichend Pausen vorher genau zu planen. Beim Priorisieren geht es darum, genau zu überlegen, welche Dinge wirklich wichtig und dringend sind.

Viele weitere wichtige Informationen finden Sie:

- ***Patientenleitlinie, "Long/Post-COVID-Syndrom"*** erstellt von Lungenfacharzt Dr. Christian Gogoll, Fachgesellschaften und Betroffenenverbänden, Kurzlink: **https://t1p.de/b4i4h**
- ***Initiative Long COVID des Bundesministeriums für Gesundheit*** (BMG): **https://www.bmg-longcovid.de/**
  Tipps z.B. bei Atemnot: **https://www.bmg-longcovid.de/infobox/wissenswertes-fuer-erkrankte-und-interessierte**
- ***Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung***: **https://www.longcovid-info.de/**
- ***WHO***, Kurzlink: **https://t1p.de/mxh7r**
- ***RKI***, Kurzlink: **https://t1p.de/yaxbb**
- ***Deutschen Gesellschaft für ME/CFS e. V. Pacing:*** **https://www.mecfs.de/was-ist-me-cfs/pacing/**
- ***Unterstützung im Alltag***, **https://www.teilhabeberatung.de/beratung/beratungsangebote-der-eutb**
- ***Selbsthilfegruppen und Betroffenen-Initiativen***, **https://www.nakos.de/**
- ***Gesundheits-Apps***, fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, für zertifizierte Medizinprodukte sog. DiGA werden die Kosten übernommen

Covid 19 Impfung

Die COVID-19-Impfung wurde in die allgemeinen STIKO-Impfempfehlungen 2023 aufgenommen. (*Stand 20.7.2023*)

Basisimmunität, Empfehlung für die gesunde Allgemeinbevölkerung:

Die STIKO empfiehlt allen Personen im Alter ab 18 Jahren eine **Basisimmunität** gegen SARS-CoV-2. Die Basisimmunität wird durch mindestens **3 SARS-CoV-2-Antigenkontakte** erreicht (**durch Impfungen und/oder eine durchgemachte Infektion**). **Um eine bestmögliche Basisimmunität zu erlangen, sollten nach Einschätzung der STIKO mindestens 2 der 3 Antigenkontakte als Impfung erfolgt sein.**

Wenn noch Antigenkontakte fehlen, sollten diese durch Impfungen nachgeholt werden. Darüber hinaus sind keine weiteren Auffrischimpfungen für gesunde Erwachsene bis zum Alter von 60 Jahren sowie für Schwangere empfohlen.

Empfehlung zu weiteren Auffrischimpfungen für Risikogruppen:

Personen mit erhöhtem Risiko für schwere COVID-19-Verläufe:

- **Personen im Alter ≥ 60 Jahre**
- **Personen** ab dem Alter von 6 Monaten **mit relevanten Grundkrankheiten**
- **BewohnerInnen in Einrichtungen der Pflege**
- **Personen die einem erhöhten arbeitsbedingten Infektionsrisiko** (medizinisches oder pflegerisches Personal) ausgesetzt sind
- **Familienangehörigen und engen Kontaktpersonen von Personen unter immunsuppressiver Therapie**, die durch eine COVID-19-Impfung selbst nicht sicher geschützt werden können

Weitere **Auffrischimpfungen** erfolgen – i.d.R. im **Mindestabstand von 12 Monaten** zum letzten Antigenkontakt (Impfung oder Infektion).

Es soll vorzugsweise im Herbst geimpft werden, damit vulnerable Personen auch bei möglicherweise steigenden Infektionszahlen im Herbst und Winter bestmöglich geschützt sind.

Standespolitik

Dr. Christoph Grassl

Am 21. und 22.09.2023 war der Deutsche Hausärztetag in Berlin.

Dort treffen sich die Delegierten der einzelnen Landesverbände zu einer gemeinsamen Sitzung und beschließen in Anträgen neue Veränderungen, die dann umgesetzt werden sollen, den Finanzhaushalt und Forderungen an Politik und Krankenkassen.

In diesem Jahr wurde ein neuer Vorstand gewählt.

Die Delegierten entschlossen sich auf eine Doppelspitze zu setzen, da inzwischen der Anteil an Hausärztinnen stark ansteigt.

Mit Dr. Makus Beier und Prof. Dr. Nicola Buhlinger-Göpfarth wurden 2 sehr kompetente und gut vernetzte Personen einstimmig gewählt. Auch die weiteren 7 Vorstandsmitglieder wurden mit großer Mehrheit in ihr Amt berufen.

Dies zeigte wieder einmal die Teamstärke des Hausärzteverbandes und die wichtige Funktion, die wir in der Gesellschaft haben. Denn nur über einen starken Verband, der in den letzten 15 Jahren aufgebaut wurde, haben wir eine Stimme in der Politik und bei den Krankenkassen.

Auch wurde ein wichtiger Antrag einstimmig beschlossen. Ab jetzt wird der Verband einen neuen Namen erhalten, der die Mitglieder besser abbildet und auch zeitgemäß und notwendig ist.

Deutscher Hausärztinnen und Hausärzteverband

Wie so oft ist der Verband in vielen Punkten der Zeit voraus und der Blick auf die Zukunft war immer ein Merkmal unserer Organisation.

Das Gesundheitssystem und besonders die Politik der Bundesregierung hat es bisher nicht geschafft, die bestehenden Probleme für eine gute und zukunftsfähige Versorgung zu lösen.

Wir Hausärzte übernehmen die Koordination und Behandlungssteuerung der Patienten. Das hausärztliche Primärarztsystem ist de schlüssige Antwort auf die Realität im Gesundheitswesen.

Für uns, die hausärztlichen Praxen, wächst der Druck immer mehr, bedingt durch steigende Patientenzahlen, Personalmangel, überschäumende Bürokratie und ein immer größer werdender Zeitmangel.

Wir brauchen dringend Entlastung durch Veränderung der Vorgaben und Bedingungen, um die Zeit zu haben für eine gute Versorgung der Patientinnen und Patienten.

In den entscheidenden politischen Diskussionen haben wir Hausärzte, besonders in Berlin, nur wenig Einfluss, obgleich wir der zentrale Ort der Versorgung sind.

Hausärztinnen- und Hausärzteverband

Neuigkeiten

Fr. Joanna Atheras

lernte unsere Praxis, vertreten durch Fr. Heinz und Dr. Endres-Sowa, bei der Ausbildungsbörse der Agentur für Arbeit kennen. Diese Börse findet jährlich im Frühling statt, über 70 Aussteller aus allen Branchen stellen mehr als 120 Berufe vor.

Hier konnte Fr. Atheras schon die wichtigsten Fragen über Verdienst, Tätigkeit, Ort, Arbeitszeit und Größe der Praxis stellen. Viele weitere Informationen entnahm sie unserem Ausbildungsflyer.

Ihre Familie unterstützte Sie bei der Bewerbung und dann ging alles ganz schnell, gleich am Ende des Probetages, an dem sie sich sehr wohlgefühlt hat, bekam sie einen Vertrag mit.

Besonders gefällt Fr. Atheras das System der Verordnungsblätter, womit alle sofort wissen, was zu tun ist, eine Arbeitserleichterung, die sie so noch bei keinem ihrer vielen Praktika in Arztpraxen kennengelernt hat.

In ihrer Freizeit geht Sie sehr gerne ins Fitnessstudio mit einem ganz individuellen Trainings- und Ernährungsplan, den Ihr Vater für sie erstellt hat.

Fr. Jasmin Mahmutaj

begann nach dem Schulabschluss mit einer Kinderpflegeausbildung, allerdings hat Sie gemerkt, dass sie sich damit nicht wohlfühlt. So kam Sie in eine Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme (BvB). Der BvB hilft einen Ausbildungsplatz zu finden, die Zeit bis dahin wird sinnvoll genutzt, neben schulischem Angebot, gibt es viel Zeit im Rahmen von Praktika verschiedene Berufe kennenzulernen und Erfahrungen zu sammeln. So lernte Fr. Mahmutaj den Beruf der MFA kennen und schließlich auch unsere Praxis.

Der Probetag bei uns gefiel Ihr sehr gut, weil es in der großen Praxis so viel zu tun gibt und die Mitarbeiter Ihr gleich sympathisch waren.

Fr. Mahmutaj freut sich jeden Tag auf die Arbeit und findet es vor allem schön, dass der größte Teil der Ausbildung in der Praxis stattfindet, im 1. Lehrjahr gibt es 2 Tage Schule in der Woche, ab dem 2. LJ. nur noch 1 Tag.

Neben der Ausbildung verbringt Sie ihre Zeit am Liebsten mit der Familie, mit gemeinsamen Ausflügen ins Schwimmbad, den Zoo oder die Stadt.

Fr. Aylin Parlak

interessiert sich seit frühester Kindheit für Medizin. Nachdem Sie einen Arztkoffer geschenkt bekam, untersuchte und behandelte sie nicht nur ihre Puppen sondern die ganze Familie.

Mit 11 Jahren nahm Sie begeistert an einem Erste-Hilfe-Kurs teil. In der Folge hat Sie viele Bücher über Medizin und das Leben als Ärztin gelesen, teilweise auf Englisch, um ihre Sprachkenntnisse zu verbessern.

Daher war auch schnell klar, dass Sie nach der Mittelschule eine Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten absolviert, daneben kann Fr. Parlak den Realschulabschluss machen und so nach der Ausbildung auf die BOS gehen, um sich mit dem Abitur ihren größten Wunsch zu erfüllen - das Medizinstudium.

Um sich selbst verteidigen zu können kam Fr. Parlak zu Wing Chun, eine vermutlich im frühen 19. Jahrhundert entstandene chinesische Kampfkunst. In der Kampfkunst geht es darum, den Körper und den Geist zu schulen und für alle Eventualitäten bereit zu sein. Wing Chun zählt zu den bekanntesten chinesischen KungFu-Stilen und gilt als eine der effizientesten Wege der Selbstverteidigung. Die Ursprünge des Wing Chun gehen der Legende nach auf eine chinesische Nonne zurück, die ihrerseits den Kampfstil an ihre Schülerin vermittelte.

Mehr Informationen bzgl. der Ausbildung zur/zum Medizinischen Fachangestellten in unserer Praxis finden Sie im ausliegenden Flyer:

Videosprechstunde

Ihr Arzt/Ärztin online bei Ihnen zu Hause!

Ideal wenn Sie aufgrund einer Erkrankung oder der beruflichen Situation nicht in die Praxis kommen können und ärztlichen Rat benötigen.

Was kann die Videosprechstunde leisten?

- **ärztliche Beratung**
- **Besprechung von Laborwerten**
- **Ausstellung von Rezepten, Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen und Überweisungen**

Bitte Online Termin vereinbaren über doctolib oder unsere Homepage: www.praxis-grassl.de

Yoga bei Long / Post Covid

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

yoga योग
yogapraxis-muenchen.de

Hier finden Sie einige mögliche Yogaübungen, um sanft die Atemräume zu dehnen und damit zu weiten. Passen Sie die Übungen bezogen auf Wiederholen und Intensität bzw. Haltung an Ihre Möglichkeiten an. Bei stärkeren Beschwerden bzw. wenn Sie noch nie Yoga gemacht haben, sollten die Übungen im Einzelunterricht individuell angepasst werden, um eine bessere therapeutische Wirkung zu erzielen.

1.

Atemübung in der Rückenlage oder im Sitzen **e** über die Nase, **a** über den Mund mit den Lippen gebremst ausatmen **8/12 AZ**

2.

e →

a →

Katze Kuh im Sitzen, **e** Arme nach außen drehen, Finger spreizen, Schulterblätter zueinander, **a** Becken nach hinten kippen, Rücken rund, Kopf und Arme sinken lassen **8x**

3.

e →
a ←

a →
e ←

a →
e ←

Armbewegung, Schulter Nacken Entspannung Blick auf die re Hand, **e** re Arm heben, Blick folgt, **a** re Arm nach rechts Oberkörper mitdrehen, Blick folgt, **e** wieder nach vorn, **a** sinken lassen **4x dann li Arm**

a = ausatmen
e = einatmen
AZ = Atemzug

4.

e →
a ←

a →
e ←

sanfte Vorbeuge zum Stuhl
e Arme über vorne nach oben, **a** aus der Hüfte nach vorne, Hände zum Stuhl (evtl. Kopf und Becken weiter sinken lassen), **e** Arme über außen, aus der Hüfte aufrichten, **a** Arme sinken lassen **4x**

5.

e →
a ←

a →
e ←

Halbmond Seitbeuge
e li Arm seitlich nach oben, **a** nach re beugen, **1 AZ verweilen**, **e** wieder zur Mitte, **a** Arm sinken lassen
4x dann zur anderen Seite

a →
e ←

e →

a →

Halbmond im Liegen
wenn die Seitbeuge im Stehen zu anstrengend ist, können wir die Übung im Liegen machen. e li Arm seitlich nach hinten **a** Oberkörper und Beine nach re bewegen, **6 AZ verweilen**, **e** wieder zur Mitte, **a** Arm sinken lassen **1/2x dann zur anderen Seite**

Vierfüßler, Yogamudra und hinabschauender Hund
im Vierfüßlerstand **e** Kopf heben, **a** Yogamudra Unterarme Haaransatz Richtung oder zum Boden, **e** wieder in den Vierfüßlerstand am Ende Zehen aufstellen, **a** Gesäß nach hinten oben schieben in den hinabschauenden Hund, **e** im Vierfüßlerstand, **a** Yogamudra **4x**

6.

a →
e ←

e →
a ←

a →
e ←

7.

Fisch passiv
mit einem gerollten gr. Handtuch der Länge nach unter der BWS, Kopf sinkt frei nach hinten, Beine gestreckt oder Füße aufgestellt
12 AZ

Sommerfest und Wiesn

Wir stärken unseren Praxis-Teamgeist auf vielfältige Weise!

Beim Sommerfest im Garten, mit viel sportlicher Betätigung und anregenden Gesprächen oder mit Einhorn Ella auf der Wies`n - Schön war es!

365 Tage hausärztliche Versorgung

Praxis Dr. Grassl

Allgemeinmedizin, Innere Medizin, Naturheilverfahren
Sportmedizin, Reisemedizin, Betriebsmedizin
Infekt-Sprechstunde, Impfzentrum, Videosprechstunde
Akademische Lehrbeauftragte der
Ludwig-Maximilian-Universität München

www.praxis-grassl.de

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

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

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

Hausärztliches Qualitätssiegel

Erasmus-Grasser-Preisträger der Stadt München
Ausgezeichnete Ausbildung in Münchner Betrieben

BayFoNet

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

Individuelle Gesundheitsleistungen

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

Kooperationspartner

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

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