

# Unsere Praxis

Hausärztliches Gesundheitsmagazin · Frühling / Sommer 2018



## Inhalt

- 2 Neues vom Praxisteam
- 3 Hautschutz
- 3 Dr. Mildred Scheel
- 4 Kinderrätsel
- 4-5 Olivenbaum
- 6 Insektenstiche
- 7 Tauchärztliche- und Sportbootuntersuchung
- 8 Seniorenheim Betreuung
- 8 elektronische Gesundheitskarte
- 9 Neuigkeiten
- 10 Yoga für den Morgen
- 11 Weihnachtsfeier

Liebe Patientinnen,  
Liebe Patienten,

wer heute in die ferne Zukunft schaut, neigt oft zur Schwarzmalerei. Dabei besteht durchaus Grund, in vielen Dingen auch optimistisch zu sein. Die Zukunft ist offen und unbekannt geworden. Wir haben keine Vorstellung mehr über die rasant fortschreitenden Entwicklungen. Dies macht vielen Menschen Angst.

Dabei müssen Befürchtungen relativiert werden, Internet und Smartphone bringen den meisten Menschen Vorteile. Die Digitalisierung bietet viele Chancen, gerade auch im Gesundheitswesen.

Online Datenbanken, Roboter bei Operationen, Patienten Apps helfen die Gesundheit zu verbessern und die Lebenserwartung bei guter Lebensqualität zu steigern.

Doch wie steht es um die Sicherheit von sensiblen, persönlichen Daten?

Der Mensch wird oft als gläsern bezeichnet, da es immer mehr möglich ist, Daten zu sammeln, auszuwerten und dann in unterschiedlichen Bereichen einzusetzen.

Für Neues offen sein, aber die Zukunft kritisch zu beobachten und zu beeinflussen, dies ist der Weg.

Wie gewohnt informieren wir Sie in dieser Ausgabe über medizinische Probleme, Tipps und Neuigkeiten aus dem Praxisteam. Wir freuen uns über die Vergrößerung des Teams und können Ihnen somit weiterhin eine kompetente, auf die Patienten ausgerichtete Medizin anbieten

Das gesamte Praxisteam wünscht Ihnen viele schöne Tage in diesem Sommer

Ihr Dr. Christoph Grassl und das gesamte Praxisteam



# Neues vom Praxisteam

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Seit November 2017 unterstütze ich das Team der Praxis Dr. Grassl als angestellte Fachärztin für Allgemeinmedizin. Zuvor habe ich meine Weiterbildung zur Allgemeinmedizin als Quereinstieg ebenfalls hier in dieser Praxis abgeschlossen.

Nach meinem Studium an der LMU München habe ich

knappe 8 Jahre am Klinikum rechts der Isar gearbeitet und dort meinen Facharzt für Anästhesiologie, sowie die Zusatzbezeichnung Notfallmedizin erworben.

Ich freue mich auf Ihr Kommen.  
Martina Nadler



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

seit Dezember 2017 bin ich in der Praxis Dr. Grassl und Kollegen als Assistenzärztin in der Weiterbildung für Allgemeinmedizin tätig.

Nach meinem Studium an der LMU München war ich in meinem ersten Berufsjahr an der Onkologischen Klinik Bad Trißl. Familiär bedingt war ich dann mit Unterbrechungen am Anatomischen Lehrstuhl in Köln und München in der Ausbildung von Medizinstudenten und an medizinischen Berufsfachschulen tätig.

Meine weiteren Weiterbildungszeiten absolvierte ich dann in der Kardiologie, Chirurgie und in einer Hausarztpraxis südlich von Augsburg. Während dieser Zeit erwarb ich auch das Diplom für Akupunktur bei der Deutschen Ärztesellschaft für Akupunktur.

Von 2007 bis 2017 war ich als Schulleiterin der Walner-Schulen in der Aus- und Weiterbildung für Medizinische Fachangestellte tätig.

Ich freue mich nun wieder Patienten hausärztlich betreuen zu dürfen und für alle Ihre Belange Ansprechpartnerin zu sein.  
Dr. Gudrun Endres-Sowa

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Seit November 2017 arbeite ich als angestellte Ärztin in der Praxis Dr. Grassl.

Nach meinem Studium an der TU München war ich 12 Jahre lang im Fachgebiet Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin tätig, zuletzt am Klinikum Schwabing.

Ich freue mich, meine Erfahrungen aus der Klinik jetzt in Ihre hausärztliche Versorgung einzubringen und in dem tollen Team der Praxis Dr. Grassl zu arbeiten.

Herzlichst  
Ihre Dr. Isabel Kühn



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

seit 1. Februar verstärke ich das ärztliche Praxisteam als Weiterbildungsassistentin in Teilzeit.

Nach dem Medizinstudium an der LMU München habe ich meine Weiterbildung zur Fachärztin für Innere Medizin am städtischen Klinikum Harlaching absolviert, bevor ich an die Asklepios Lungenfachklinik Gauting zum Erwerb

der Schwerpunktbezeichnung Lungenheilkunde wechselte.

Ich freue mich nun sehr auf das hausärztliche Arbeiten mit Ihnen, welches für mich das reizvolle Detektivische der Inneren Medizin mit der Ganzheitlichkeit des Menschen und seiner Familie verbindet.

Dr. Nina Kropp

## Dr. Kollmer Abschied

Unsere beliebte Frau Dr. Kollmer kehrt in ihre niederbayerische Heimat zurück.

Wir wünschen  
Ihr alles Gute  
für Ihre neue  
hausärztliche Praxis





## Sonnenschutz

Das Sonnenlicht ist für die Gesundheit unseres Körpers unentbehrlich. Es regt die Bildung von Vitamin D an, das für den Knochenaufbau wichtig ist und es kann stimmungsaufhellend wirken.

Die Sonne hat aber auch eine negative Seite. Zuviel Sonne kann durch die UV Strahlung Sonnenbrand und Hautalterung begünstigen und das Risiko für Hautkrebs erhöhen. Die UV Strahlung ist besonders zwischen 11:00 und 15:00 Uhr hoch.

Sonnenschutzmittel können sowohl einen Sonnenbrand verhindern, die Hautalterung verlangsamen und das Krebsrisiko reduzieren.



Mit regelmäßiger Applikation von Sonnenschutzmitteln lassen sich die oben genannten Risiken deutlich senken, dabei sind die Auftragsmenge und die gleichmäßige Verteilung der Sonnenschutzmittel wichtig.

Bei längerer Sonnenexposition, Schwitzen und längerem Wasserkontakt sollte das Sonnenschutzmittel erneut aufgetragen werden.

Die Haut von Säuglingen und Kleinkindern ist besonders empfindlich – auch und vor allem, wenn es um UV-Strahlung geht. Denn sie ist noch sehr dünn, und der UV-Eigenchutz der Haut muss sich in den ersten Lebensjahren erst noch entwickeln. Gleichzeitig brauchen Kinder aber auch möglichst viel Gelegenheit, sich im Freien auszutoben und bewegen zu können. Sie sind also naturgemäß der UV-Strahlung in besonderem Maße ausgesetzt.

Idealerweise sollten bei längeren Aufenthalten in der Sonne Hüte und Sonnenbrillen getragen werden.

Durch Sonnenschutzmittel kann das Vitamin D sinken, dies sollte bedacht werden.

Bilder von Fotolia Seite 1: © Anselm Baumgart, Seite 3: © Africa Studio, Bild unten: © Wikipedia

## Dr. Mildred Scheel

### Berühmte Ärztin:

an dieser Stelle wollen wir an Dr. Mildred Scheel erinnern.



Mildred Scheel

Frau Dr. Scheel ist noch vielen Menschen in Erinnerung.

Die Ärztin und Ehefrau des damaligen Außenministers Walter Scheel war die Gründerin der Deutschen Krebshilfe.

1931 wurde sie als Tochter eines Röntgenarztes geboren. Ihr Studium führte sie, unter anderem, nach München.

Als sie hier in einem Sanatorium arbeitete, lernte sie ihren Ehemann Walter Scheel, den damaligen Außenminister der Bundesrepublik Deutschland, kennen. Sie hatte zwei Kinder.

Ihr großes Lebenswerk ist die Deutsche Krebshilfe, die ohne Spenden der Pharmaindustrie und ohne Steuergelder eine

große und wichtige Organisation zur Bekämpfung und Früherkennung von Krebserkrankungen geworden ist.

Dabei engagierte sie sich persönlich vor allem über Gespräche in der Öffentlichkeit, was damals insbesondere bei Unterleibskrebs nicht üblich war.

Sie holte große wissenschaftliche Tagungen mit bekannten Krebsexperten aus aller Welt nach Deutschland. Erste Palliativstationen wurden von ihr gegründet.

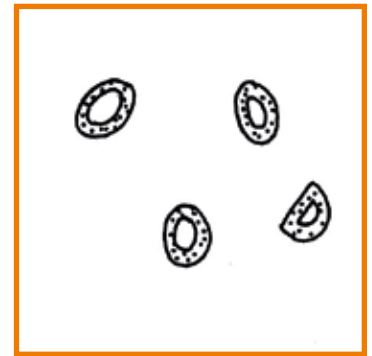


Das Schicksal wollte es, dass sie selbst mit nur 54 Jahren an Darmkrebs verstarb.

Zahlreiche Ehrungen, Ehren Doktorwürden und Preise erinnern an diese hervorragende Ärztin. Dreimal wurde sie in Deutschland zur Frau des Jahres gewählt. In Schwabing ist eine Straße nach ihr benannt worden.

Ihr Werk wird heute von ihrer Tochter Cornelia Scheel fortgeführt.





Was passt nicht? Kreise es ein!

© Christine Schorling [www.elfenschweinchen.de](http://www.elfenschweinchen.de)  
Bilder von Fotolia unten: © Chiara Zeni  
Bilder re. Seite: © JoannaTkaczuk, © Dušan Zidar

## Olive

### Geschichte der Olive

Um den symbolträchtigen Olivenbaum ranken sich viele Legenden.

Homer, der erste bekannte Dichter, beschreibt in seinen Epen Olivenöl und Olivenbäume im Garten des Königs.

Auch beobachtete er, dass bei den Olympischen Spielen, die Herakles begründet hat, den Siegern ein Kranz aus Olivenzweigen als Zeichen des Triumphes aufs Haupt gesetzt wurden.

Man berichtet sogar von einer Olivenöl-Diät zur Vorbereitung auf die Spiele. Olivenöl mit Kräuterzusätzen wurden zur Homers Zeiten auch zur Körperpflege benutzt.

Die Ilias erzählt, dass die Liebesgöttin Aphrodite den toten Hektor mit Rosenblättern aromatisiertem Olivenöl einrieb. Inschriften der minoischen Kultur belegen, dass schon 1500 v. Chr. parfümiertes Kräuteröl den Göttern als Opfergabe dargebracht wurde.

Der bekannteste Mythos ist wohl der Wettstreit zwischen den Göttern Athene und Poseidon. Sie kämpften um die Gunst der damals größten und einflussreichsten Stadt.

Zeus verspricht, wer den Einwohnern das beste und nützlichste Geschenk bringt, soll zum Namenspatron der Stadt erkoren werden.

Poseidon, der Gott der Meere, schenkte der von Trockenheit geplagten Region einen Brunnen. Doch aus ihm floss nur Salzwasser.



# Olive

von Christine Grassl, Tel. 0170 89 12 641



Athene, die Göttin der Weisheit, steckte eine Lanze in den Boden aus der ein Olivenbaum wuchs. Er brachte den Menschen Nahrung, Olivenöl und Holz. So gewann Athene das Duell und die Stadt wurde Athen genannt.



Im ersten Buch Mose, das von Juden und Christen bis heute gelesen wird, gibt es die Geschichte von Noah, der Sintflut und der Arche. Als der Regen endlich aufhört, lässt Noah eine Taube fliegen, um zu sehen ob Land in Sicht ist. Die Taube kehrt mit einem Olivenzweig im Schnabel zurück. Der Olivenbaum ist seit alters her ein Symbol für Frieden und Wohlstand, so entstand der Begriff der Friedenstaube.

Die positive Symbolkraft des Olivenbaums setzt sich bis zum heutigen Tag fort. Ein Olivenzweig ist als Zeichen der Vereinten Nationen (UNO) weltbekannt und steht für das Ziel, den Frieden auf der ganzen Welt zu sichern.

Auch in der Neuzeit ließen sich Künstler, wie Goethe, George Sand oder Kästner von dem Olivenbaum inspirieren. Maler, wie zum Beispiel van Gogh entdeckten den Olivenbaum als Motiv.

## Gesundheitliche Wirkung des Olivenöls

Wissenschaftler haben sich in den letzten Jahren in vielen Studien mit der Heilkraft des Olivenöls beschäftigt und rund 1000 Wirkstoffe im Olivenöl gefunden.

Studien ergaben auch, dass mediterrane Völker trotz fettreicher Ernährung eine wesentlich niedrigere Herzinfarkt Rate haben als zum Beispiel die deutsche Bevölkerung.



In südlichen Ländern liegen die Cholesterinwerte deutlich niedriger als bei Menschen in Nordeuropa. Olivenöl senkt das „schlechte“ Cholesterin LDL und das „gute“ Cholesterin HDL wird erhöht.

Olivenöl enthält wichtige Nährstoffe, Vitamine und Mineralien, diese Inhaltsstoffe sind grundlegend für die gesundheitliche Wirkung z.B. :

- Blutdrucksenkung
- Regulierung des Blutzuckerspiegels
- Senkung von Cholesterin
- Vorbeugung von Osteoporose
- Milderung von Rheumaschmerzen
- Schutz vor Krebszellen
- Gesund für das Herz-Kreislauf-System

Wissenschaftler haben entdeckt, dass im Olivenöl vorhandene Polyphenole die Entstehung von Entzündungen unterdrücken. Genau diese Entzündungen sind es, die beim sogenannten Metabolischen Syndrom mit ursächlich sind.

Dieses Syndrom äußert sich durch vier Gesundheitsprobleme: Diabetes, Übergewicht, hoher Cholesterinspiegel und Bluthochdruck.

## Olivenöl Peeling

**Man benötigt:**

**4 Esslöffel Meersalz**

**1 Esslöffel Olivenöl**

**Besonders bei trockener und unreiner Haut empfehlenswert**

**Das Peeling im Gesicht auftragen und 10 Minuten einwirken lassen.**

**Danach mit lauwarmen Wasser abwaschen.**



# Insektenstiche

Ab dem Frühsommer sind die Insekten wieder unterwegs...  
Einige wichtige Tipps, Hausmittel und Vorbeugung



Wespen stechen, wenn sie sich bedroht fühlen. Auch Bienen, Hummeln und Hornissen sind äußerst wehrhaft. Moskitos, Bremsen, Zecken und Flöhe stechen dagegen, um an Blut zu kommen und um sich zu vermehren.

Ein Insektenstich schmerzt, juckt oder brennt zwar gehörig, ist meist aber nicht weiter schlimm. Es sei denn, Sie reagieren allergisch auf Insektenstiche. Für Insektengiftallergiker kann ein Stich lebensgefährlich werden. Allergische Reaktionen treten am häufigsten nach Wespenstichen auf.

## Vorsicht Allergie!!!

Bei diesen Zeichen sollten Sie unbedingt rasch einen Arzt aufsuchen:

- starke Schwellung der betroffenen Gliedmaßen
- Hautausschlag

Bei diesen Zeichen müssen Sie sogar einen Notarzt rufen. In diesem Fall kann ein anaphylaktischer Schock vorliegen:

- Atemnot
- Schwindel, Herzklopfen
- Schwellungen im Gesicht und Mund



Ist die Allergie noch nicht bekannt, kann der Arzt dies feststellen und mit einer entsprechenden Therapie beginnen. Eine Hyposensibilisierung gegen Wespengift verläuft zu fast 100 Prozent erfolgreich. Unsere Allergologin Frau Dr. Böhmer führt diese in unserer Praxis durch.

## Hausmittel

- kalte Umschläge mit z.B. Kaltkompressen oder eingewickelte Eiswürfel
- Essigumschläge 1 Teil Essig, 2 Teile Wasser
- Gurken- oder Zwiebelauflagen



## Vorbeugung

- Bestimmte Pflanzen wie Zitroneneukalyptus, Geranie, Tomaten oder Weihrauch wehren Insekten ab.



- Nelken-, Lavendel- und Zitronenöl beinhalten Duftstoffe, die Insekten vertreiben. Sie können sie als Lotionen, Kerzen oder Duftöle benutzen.
- Öffnen Sie abends erst die Fenster, wenn alle Lichtquellen im Zimmer gelöscht sind. Das verhindert lästige Mückenstiche.



# Zeckenimpfung

Eigentlich ist ein Zeckenstich nicht weiter tragisch, bestünde da nicht das Risiko für Borreliose und Frühsommermeningoenzephalitis (FSME).

Laut dem Robert Koch-Institut tragen zehn bis 35 Prozent der Zecken Borrelien in sich. Die Erreger befinden sich im Darm des gemeinen Holzbocks. Saugt der an seinem Wirt, regt das die Borrelien an. Sie gelangen in den Speichel und können darüber auf den Wirt übertragen werden. In Deutschland infizieren sich etwa zwei bis sechs Prozent der Menschen, die von einer Zecke gestochen wurden, mit Borrelien.

Seltener sind Zecken mit FSME-Viren befallen.

**Bayern ist allerdings ein FSME Risikogebiet.**

**Wir empfehlen Ihnen daher die FSME Impfung.**

**Hat Sie eine Zecke erwischt, sollten Sie das Tierchen schleunigst entfernen.**

**Langsam und kontinuierlich den Holzbock mit einer feinen Pinzette, einer Zeckenzange oder -karte aus der Haut ziehen. Dabei die Zecke möglichst nicht quetschen und dicht über der Haut packen.**

**Anschließend die Einstichstelle desinfizieren. Erwischen Sie die Zecke nicht vollständig, brauchen Sie nicht in Panik zu geraten. Beobachten Sie die Stelle einige Tage. Entzündet sich die Hautregion – wird also rot, schmerzt oder juckt – gehen Sie am besten zum Arzt.**

# Tauchärztliche- und Sportboot-untersuchung



## Tauglichkeitsuntersuchung für Sporttaucher



Die Tauglichkeitsuntersuchung für Sporttaucher (auch „tauchsportärztliche Untersuchung“ oder „GTÜM-Untersuchung“ oder kurz „TTU“ genannt) beinhaltet eine sehr gründliche körperliche und psychische Untersuchung, die jeder Taucher regelmäßig bei einem dafür ausgebildeten Arzt durchführen muss.

Beispielsweise wird mit Ruhe-EKG, Ergometrie-Beurteilung oder Lungenfunktionstest die körperliche Leistungsfähigkeit geprüft. Und natürlich werden anhand von Ohroskopie und Tympanometrie der Gehörgang und die Trommelfelle sowie der akustische Widerstand genauestens untersucht.

Diese Untersuchungen finden nach den Richtlinien der Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin (GTÜM) statt.

Die Tauchtauglichkeit ist bis zum 40. Lebensjahr drei Jahre und ab dem 40. Lebensjahr ein Jahr lang gültig. Für Kinder und Jugendliche gelten andere Regeln und andere Formulare.

**In der Praxis Dr.Grassl, Boschetsriederstrasse 72,  
Tel: 089/7488940 werden die GTÜM-Untersuchungen von  
Dr. Robert Janson-Müller durchgeführt,**

**in unserer Filialpraxis in der Baierbrunnerstrasse 87,  
Tel: 089 / 520 386 30 von Dr. Yannik Riffeser.**

**Telefonische Anmeldung erforderlich, Zeitaufwand mindestens  
1 Stunde, Abrechnung über GOÄ (Gebührenordnung für Ärzte)**



## Sportbootführerschein-Untersuchung

Jeder Bewerber, der die Prüfung für den Sportbootführerschein ablegen will, ist verpflichtet, einen ärztlichen Eignungstest durchzuführen.

Während der ärztlichen Untersuchung wird sowohl das Sehvermögen als auch das Hörvermögen getestet. Außer dem Sehvermögen und dem Hörvermögen werden andere Befunde, die zu einer Beeinträchtigung der Tauglichkeit führen, dokumentiert. Hierzu zählen sowohl körperliche als auch geistige Beeinträchtigungen wie z.B.:

- Epilepsie (Anfallsleiden), Narkolepsie (zwanghafte Schlafanfalle am Tag)
- Krankheiten, die mit Bewusstseins- oder Gleichgewichtsstörungen einhergehen
- Erkrankungen bzw. Schädigungen des Zentralen Nervensystems
- Gemüts- und/oder Geisteskrankheiten (z. B. Depressionen)
- Diabetes mellitus (vor allem ein schlecht eingestellter Diabetes mit hohen Blutzuckerschwankungen)
- Schweres Asthma bronchiale – anfallsweise auftretende Atemnot
- Neigung zu Nieren- und Gallenkoliken
- Alkohol- oder Drogenmissbrauch

**In der Praxis Dr.Grassl, Boschetsriederstrasse 72,  
Tel: 089/7488940 werden die Sportbootführerschein-Untersuchungen von Dr. Robert Janson-Müller durchgeführt,**

**in unserer Filialpraxis in der Baierbrunnerstrasse 87,  
Tel: 089 / 520 386 30 von Dr. Yannik Riffeser.**

**Telefonische Anmeldung erforderlich, Zeitaufwand mindesten  
1 Stunde, Abrechnung über GOÄ (Gebührenordnung für Ärzte)**





# Betreuung Seniorenheime



## Fr. Noe betreut Patienten im Seniorenheim



Seit Januar 2018 bin ich Partnerin in der Praxis Dr. Grassl, in der ich als angestellte Ärztin seit 5 Jahren tätig war.

Schon immer betreute die Praxis Dr. Grassl neben Hausbesuchs-Patienten Seniorenheime in regelmäßigen Abständen.

Diese Altenheimtätigkeit konnten wir nun mittels Kooperationen ausweiten und die Besuchshäufigkeit intensivieren, wodurch die medizinische Betreuung unserer Senioren optimiert wurde.

Ein Rufbereitschaftsdienst für Wochenenden und Feiertage wurde etabliert und somit ist sofortige ärztliche Hilfe erreichbar.

Im Rahmen unserer Altenheimbetreuungen können wir außerdem sehr erfreuliche Jubiläen verzeichnen.

Mit Einverständnis unseres Patienten Herrn E.B. durften wir im Januar 2018 gemeinsam seinen 100.ten Geburtstag im Seniorenheim Residenza feiern.

### Herzlichen Glückwunsch vom gesamten Team Praxis Dr. Grassl

Susanne Noe

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Bilder oben und unten Fotolia:  
© Sandor Kacso, © Yuri Arcurs

# Elektronische Gesundheitskarte

Noch in diesem Jahr soll die elektronische Gesundheitskarte (eGK), auf der ein Photo des Versicherten zu sehen ist, umgesetzt werden.

Die Stammdaten wie Name, Anschrift, Geburtsdatum und Versichertenstatus sind dort gespeichert. Doch anders als bisher wird bei jedem ersten Arztbesuch eine Online-Verbindung zwischen der Praxis und der Krankenkasse aufgebaut. Über eine Art Datenautobahn mit hohem Sicherheitsstandard sind dann alle Beteiligten im Gesundheitswesen verbunden.

In Zukunft können auch Informationen des Patienten als elektronische Gesundheitsakte zentral von Ärzten, Apotheken und Krankenhäusern eingesehen werden, wie Befunde von Haus- und Facharzt, Medikationsplan und Entlassungsberichte aus dem Krankenhaus.

Nur mit Erlaubnis des Patienten kann eine elektronischen Patientenakte angelegt werden.

Sicher bringt eine gebündelte Information über persönliche Gesundheitsdaten Vorteile, so z.B. in der Medikamenteneinnahme, in Notfällen, in der Sektor übergreifenden Behandlung.



Andererseits, wie sicher sind wirklich alle gespeicherten Daten eines Menschen, die vor Missbrauch und vor wirtschaftlichen Interessen geschützt werden müssen?







## Fr. Mukravee Chansamut

bei ihrer Suche nach einer Ausbildungsstelle ist sie im Internet auf unsere Praxis-Homepage gestoßen und war von der Größe der Praxis und ihrem breiten diagnostisch-therapeutischem Angebot begeistert.

Ihr Vater hat sich immer gewünscht, dass sie Ärztin wird. Nachdem Mukravee 2014 aus Thailand nach Deutschland kam, musste sie aber erst mal 1 1/2 Jahre

einen Deutschkurs besuchen. Anschließend hat Sie an der Mittelschule den Hauptschulabschluss gemacht und wird im Mai neben der Ausbildung bei uns auch noch die Prüfung für den Quali ablegen.

Mukravee treibt schon immer sehr gerne Sport, vor allem Joggen und Badminton.

Ein Mal im Jahr fliegt sie nach Thailand, wo ihre ältere Schwester und ihr Bruder leben.

## Fr. Laureta Gashi

Seit der Kindheit interessierte sich Laureta für Medizin.

Nach dem Quali hat sie noch den M-Zug besucht und mit der Mittlere Reife abgeschlossen. Nach einem Praktikum im Helios Klinikum München West und bei einem Zahnarzt wollte sie ihre Ausbildung unbedingt in einer großen Praxis machen, wo viele Menschen sind, viel passiert und man so viel erleben und lernen kann.

Den Tipp mit unserer Praxis hat sie von ihrer Tante bekommen, sich umgehend beworben und einen Probetag ver-

einbart. An diesem Tag konnte sie erleben, dass die Praxis mit ihrer Größe vergleichbar ist mit einer kleinen Klinik und das hat ihr besonders gut gefallen.

Man kann soviel erleben wie in einer Klinik, muss aber keine Nachtdienste machen, das hat sie überzeugt.

Laureta hat 2 jüngere Brüder, 2 und 9 Jahre alt, mit denen sie viel unternimmt z.B. auf dem Spielplatz



## Fr. Naomi Nsingi

hat während der Schulzeit viele verschiedene Praktika absolviert, dabei hat ihr das Praktikum im medizinischen Bereich am Besten gefallen. In der Schule fand einiges an Berufsberatung, Workshops sowie Bewerbungstraining statt und über die Bundesagentur für Arbeit hat sie Informationen zu Berufen, Tipps und offene Stellen zugeschickt bekommen. So hat sie auch den Ausbildungsplatz bei uns gefunden.

Naomi ist hier in München geboren, ihre Mutter kommt aus Angola und ihr Vater aus dem Kongo. Zu Hause sprechen sie Deutsch oder Lingála, eine Sprache, in der auch viele französische Wörter auftauchen.

In ihrer Freizeit geht Naomi ins Fitnessstudio, wo sie am Liebsten auf das Lauf- und Crossband geht. Außerdem spielt Sie Bass, was sie bereits in der Schule gelernt hat.

## Fr. Tanisha Lemke

hat ihre Mittlere Reife auf der Wirtschaftsschule gemacht.

Im Anschluss hat Tanisha eine Ausbildung zur PTA (Pharmazeutisch-Technische Assistentin) begonnen, was ihr aber gar nicht gefallen hat, da es eine rein schulische Ausbildung war.

Der Zufall wollte es, dass ihr Stiefvater in unserer Praxis die Druckergeräte betreut und ihr so von den offenen Ausbildungsstellen bei uns erzählt hat. Nach der Probearbeit war sie überzeugt, dass die Ausbildung zur MFA das richtige für sie ist.

Tanisha ist am Liebsten im Labor und Therapiebereich tätig, wo sie Verbände, EKG, Lungenfunktionstests und vor allem Blutabnahmen machen kann.

Sie findet das Arbeitsklima toll bei uns und hat hier auch neue Freundschaften geschlossen.

Am Wochenende begleitet Sie ihren Freund auf den Fußballplatz, er spielt im Fußballverein und freut sich natürlich über die Unterstützung.





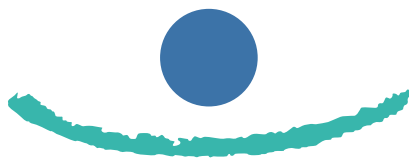


# Weihnachtsfeier





**365 Tage hausärztliche Versorgung von 8.00 – 20.00 Uhr**



## **Praxis Dr. Grassl**

Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren  
Sportmedizin, Allergologie, Reisemedizin  
Betriebsmedizin, Verkehrsmedizin  
Akademische Lehrbeauftragte der  
Ludwig-Maximilian-Universität München  
[www.praxis-grassl.de](http://www.praxis-grassl.de)

**Praxis Dr. Grassl**  
**Boschetsrieder Str. 72, 81379 München**  
**Tel. 089 74 88 940**  
**Fax. 089 74 88 94 22**  
Mo-Fr: 8-20 Uhr  
[verwaltung@praxis-grassl.de](mailto: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: 8-12 Uhr, Mo Di Mi 15-18 Uhr, Do 15-20 Uhr  
[baierbrunner@praxis-grassl.de](mailto:baierbrunner@praxis-grassl.de)  
U3 Obersending, S7 Siemenswerke  
Bus 136 Baierbrunnerstraße, Bus 53 Gmunderstraße



**Bereitschaftspraxis München Süd**  
**Boschetsrieder Str. 72, 81379 München, Tel. 089 748 799 99**  
Sa, So und Feiertage 9–20 Uhr, Mi u. Fr 17–20 Uhr  
[www.bereitschaftspraxis-muenchen.de](http://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

#### **„Manager“-Gesundheits-Check**

in nur 4 Stunden komplette Diagnostik,  
Analyse und individuelle Beratung

#### **Fachärztliche Sprechstunden:**

- Wirbelsäule Dr. Kestlmeier, Dr. Schröder
- Gynäkologie Dr. Hesse

#### **Psychotherapie:**

- Fr. Marita Maidl
- Hr. Gilbert Dreher

### **Medizin plus**

- Akupunktur
- Anti-Aging-Medizin
- Eigenblutbehandlung
- Ernährungsberatung
- Großer Gesundheits-Check
- Homöopathie
- Kosmetische Behandlungen
- Neuraltherapie
- Ohrakupunktur
- 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, Markus Wallner und [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)*