

# Unsere Praxis



Praxis Dr. Grassl

Hausärztliches Gesundheitsmagazin · Frühling Sommer 2019



## Inhalt

### 2 Neues vom Praxisteam

Liebe Patientinnen,  
Liebe Patienten,

Haben auch Sie sich schon eine Erste-Klasse-Versorgung in Ihrer Hausarztpraxis gesichert? Wenn nicht, dann sollten Sie am HzV-Vertrag teilnehmen.

### 3 Albert Schweitzer

### 3 Rückenschmerzen

Durch Hausarzt zentrierte Versorgung (HzV) wird die Behandlung gesteuert, gibt es weniger oder keine Klinikaufenthalte, ist das Medikamentenmanagement für die Patienten sicherer. Besonders für chronisch kranke Menschen lohnt sich die Teilnahme an der HzV. Fragen Sie bitte an der Anmeldung nach und schreiben Sie sich für dieses Behandlungsangebot ein.

### 4 Kinderrätzel

### 4 Artischocke

### 5 Artischocke

### 6 Rückenschmerzen

Ein Punkt in den neuen Gesetzesentwürfen, die noch in diesem Jahr umgesetzt werden, ist die Einführung eines Bonus für HzV-Patienten, wie z.B. Erlass der Zuzahlung für Medikamente und Hilfsmittel oder eine Reduktion des Mitgliedsbeitrages.

### 7 Check-up, Hautkrebs Screening

### 8 Vorsorge im Alter

Apropos Gesetz. Unser Gesundheitsminister Jens Spahn hat in seiner bekannten Art und Weise, schnelle aber oft noch nicht ausgereifte Entscheidungen getroffen. So sind zu erwähnen die Terminservicestelle, die Vermittlungsstelle für Notfälle unter der Nr. 116 117, die elektronische Patientenakte und eine neue Ausbildung zum Physician Assistant - dem „Bachelor Doktor“. Einige Gedanken sind sicherlich für den Patienten sinnvoll, andere greifen in die vertrauensvolle Beziehung zwischen Patient und Arzt ein.

### 8 Organspende

### 9 Neuigkeiten

### 10 Yoga für einen stabilen, kräftigen Rücken

### 11 Weihnachtsfeier

Unsere Praxis ist nicht sehr betroffen von Teilen der neuen Gesetzgebung, da unsere Patienten ja an 365 Tagen unangemeldet in die Praxis kommen können, wenn Sie Hilfe brauchen.

In unserer Praxiszeitung berichten wir aus einem Mix von interessanten Themen. Besonders stolz ist unsere Praxis, dass wir für die Ausbildung von Medizinischen Fachangestellten mit dem Erasmus-Grasser-Preis geehrt wurden.

Weiterhin informieren wir Sie über Rückenschmerzen, die Artischocke als Heilpflanze und wie immer über Neuigkeiten aus dem Praxisteam, sowie über Unterhaltungen.

Das gesamte Praxisteam wünscht Ihnen einen Sommer mit viel Sonne, schönen Erlebnissen und viel Freude mit lieben Menschen.

Ihr Dr. Christoph Grassl und das gesamte Praxisteam



# Neues vom Praxisteam



Liebe Patientinnen,  
liebe Patienten,

seit Februar 2019 bin ich als Weiterbildungs-  
assistentin für Allgemeinmedizin in der  
Praxis Dr. Grassl und Kollegen tätig.

Als Sanitätsoffizier der Bundeswehr habe ich nach meinem Stu-  
dium an der LMU München am Bundeswehrzentral Krankenhaus

Koblenz in der Neurochirurgie und auf der internistischen Inten-  
sivstation gearbeitet.

Zuletzt war ich als Truppenärztin an der Universität der Bundes-  
wehr in Neubiberg eingesetzt.

Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit mit Ihnen und dem  
gesamten Praxisteam.

Kathrin Frey

## Die Praxis Dr. Grassl hat den Erasmus Grasser Preis 2018 erhalten!

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Die Praxis Dr. Grassl wurde für ihre herausragende Leistung in  
der Ausbildung Medizinischer Fachangestellter am 19. November  
2018 mit dem Erasmus Grasser Preis ausgezeichnet, darauf sind  
wir sehr stolz.

Die Stadt München ehrt mit dem Erasmus-Grasser-Preis Münchner  
Ausbildungsbetriebe, denen die berufliche Bildung von Jugendli-  
chen eine Herzensangelegenheit ist.

Namensgeber des Preises ist der Münchner Bildhauer Erasmus  
Grasser (1450-1518), der sich unter anderem als Schöpfer der  
stadtbekannten Moriskentänzer einen Namen gemacht hat und zu  
den bedeutendsten Vertretern Münchner Handwerkskunst zählt.

Überreicht wurde der Preis von Stadtrat Alexander Reissl (SPD),  
Fraktionsvorsitzender und Sprecher im Bauausschuss: „Der Eras-  
mus-Grasser-Preis ist ein wichtiges Instrument, um die Qualität in  
der Ausbildung sichtbar zu machen. Ich bedanke mich bei allen  
Preisträgern dafür, dass sie die Ausbildung modern und zukunfts-  
weisend gestalten. Sie haben eine echte Vorbildfunktion“.

Dr. Grassl: „Der Einsatz für und der Umgang mit Menschen hat in  
unserer Praxis die höchste Priorität. Von unseren 11 Auszubilden-  
den haben 10 einen Migrations- oder Fluchthintergrund. Für uns  
ist es wichtig, alle Menschen mit einzubinden. Wir sind bunt und  
das ist toll.“



Dr. Gerald Quitterer, Präsident der Bayerischen Landesärztekam-  
mer und Vorsitzender des Bayerischen Hausärzterverbandes Bezirk  
Niederbayern: „Die Förderung von Auszubildenden mit Migrations-  
hintergrund kommt nicht nur der Arztpraxis zu Gute, sondern ist  
auch für die Patienten ein Gewinn“.

Der Erasmus-Grasser-Preis ist auch ein Zeichen an die Politik: Der  
hart umkämpfte Wohnungsmarkt in München und die daraus re-  
sultierenden Mietpreise sind für Auszubildende kaum zu stemmen.  
Der akute Fachkräftemangel ist auch in den Arztpraxen spürbar.

Dr. Grassl: „Der Markt in München ist leergefegt. Gerade wir, als  
niedergelassene Hausärztinnen und Hausärzte, können natürlich  
nicht mit dem Gehalt der großen Kliniken und Medizinischen Ver-  
sorgungszentren mithalten. Um trotzdem einen attraktiven Arbeits-  
platz zu bieten, versuchen wir, die jungen Auszubildenden mög-  
lichst früh in unser Team einzubinden und sie bei ihrer Ausbildung  
zur Medizinischen Fachangestellten zu unterstützen.“

Mit Erfolg. Die jungen Menschen schätzten das Engagement und  
die familiäre Atmosphäre und bleiben der Praxis auch nach ihrer  
Ausbildung erhalten. Neben hauseigenen Fortbildungen in der Ge-  
meinschaftspraxis Dr. Grassl wird das Praxispersonal dazu ermun-  
tert, in Eigenverantwortung zu arbeiten. Durch die vom Deutschen  
und Bayerischen Hausärzterverband entwickelten Fortbildungen  
zur „Versorgungsassistentin in der Hausarztpraxis“ (VERAH) und  
zur „Betriebswirtschaftlichen Assistentin in der Hausarztpraxis“  
(BEAH) kann die Medizinische Fachangestellte wichtige Zusatz-  
qualifikationen erwerben.

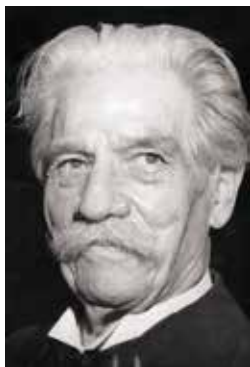
<http://www.muenchen.de/erasmus-grasser-preis>

# Albert Schweitzer



## Albert Schweitzer

Das berühmteste Werk Albert Schweitzers ist sein im afrikanischen Gabun gegründetes Krankenhaus bei Lambarene.



Er wurde 1875 im elsässischen Kaisersberg geboren, studierte zunächst Theologie, Philosophie, Orgel und Klavier und schloss mit einer Habilitation in Theologie ab.

Danach studierte er Medizin von 1905-1913, so hatte er im Alter von 38 Jahren bereits in drei Fächern promoviert, sich habilitiert und war Professor.

An einem Fluss, im damaligen französisch Äquatorial- Afrika, gründete er zusammen mit seiner Frau Helene das berühmte Urwald Krankenhaus.

Nach dem Ende des ersten Weltkrieges wurde er in Frankreich, als Elsässer interniert. Bis 1924 gab er Orgelkonzerte und hielt philosophische Vorträge um Geld für seine Rückkehr nach Afrika zu verdienen.

Bis 1964, ein Jahr vor seinem Tode, arbeitete er dort am Aufbau des Krankenhauses. Unterbrochen wurde die Tätigkeit immer wieder durch Vortragsreisen durch Europa und die USA. Er engagierte sich insbesondere gegen Rüstung und Krieg, gab aber auch zahlreiche Konzerte.

Er galt als einer der großen Bachspezialisten seiner Zeit.

Als Arzt und Pazifist wurde ihm 1952 der Friedensnobelpreis verliehen.

Nach seinem Tode führte seine einzige Tochter die Albert Schweitzer Stiftung weiter.



Wikipedia, Deutsches Bundesarchiv, Deutsches Albert-Schweitzer-Zentrum Frankfurt a.M., Albert\_Schweitzer\_in\_Lambarene\_1964  
Unten: Adobe Stock © underdogstudios

## Rückenschmerzen

### ...auf was Sie achten müssen:

Rückenschmerzen gehören für viele Menschen zum Alltag dazu und sind eine der häufigsten Ursachen für den Arztbesuch. Schon seit vielen Jahren gelten Rückenschmerzen, egal in welcher Form sie auftreten (von der Halswirbelsäule bis zur Lendenwirbelsäule bzw. Kreuzbeinbereich), deshalb als Volkskrankheit Nr.1 und sind eine der häufigsten Ursachen für eine Arbeitsunfähigkeit.

Glücklicherweise stecken hinter Rückenschmerzen nur sehr selten ernsthafte Erkrankungen. Bei weniger als einem Prozent der betroffenen Patienten ist ein Krebs- oder Rheumaleiden die Schmerzursache, bei nur vier bis sieben Prozent gehen die Beschwerden auf das Konto von Bandscheibenvorfällen oder Einengungen des Wirbelkanals.

Bei der Mehrzahl der Patienten (etwa 9 von 10) handelt es sich um sogenannte funktionelle oder unspezifische Rückenschmerzen.

Bei der Untersuchung und Befragung des Patienten werden insbesondere Schmerzsymptomatik, Beginn und Verlauf, Lokalisation und Ausstrahlung, Belastungsabhängigkeit und psychische Belastungen erfragt.

Wenn keine spezifischen Ursachen erkennbar sind, sich die Beschwerden also nicht auf eindeutige ursächliche Krankheitsprozesse zurückführen lassen, sind meist Störungen im komplexen System aus Muskeln, Gelenken und Bändern des Rückens die Ursache.

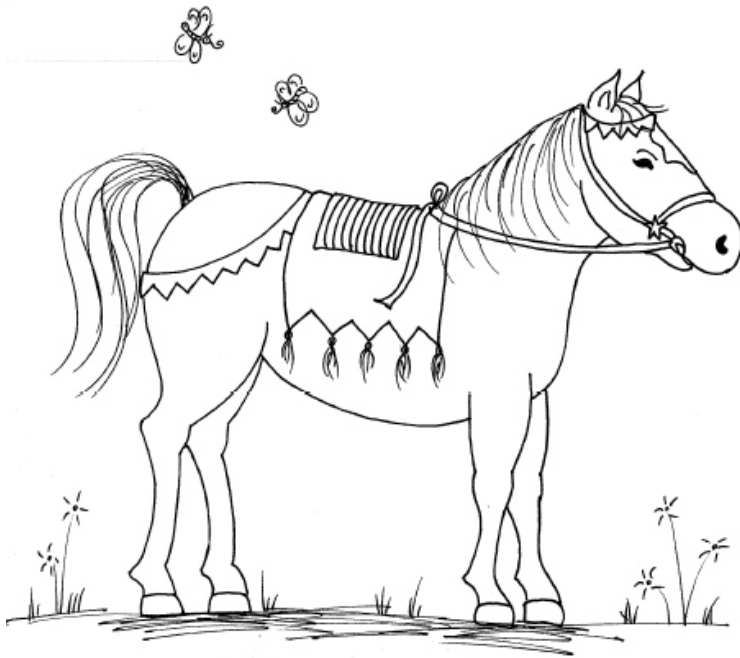
Manche Muskeln sind überfordert, andere unterfordert, sie verhärten und verkürzen sich. Schuld daran sind häufig Bewegungsmangel, Fehlhaltung, zu wenig Entspannung oder Stress beruflich wie privat. Vielen Menschen sind diese Zusammenhänge nicht bewusst, die Entstehung von chronischen Rückenschmerzen hat sehr viel mit dem Alltagsleben zu tun, mehr sogar als mit der Wirbelsäule an sich.

Wenn also keine spezifischen Ursachen erkennbar sind, ist zunächst auch keine bildgebende Diagnostik wie Röntgen, CT oder MRT nötig.

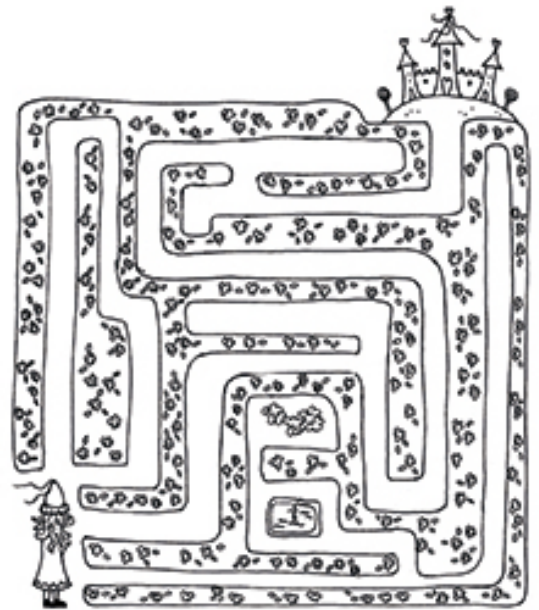
Die Therapie orientiert sich an der Linderung der Schmerzen (mit Schmerzmitteln) und der Verbesserung des Funktionsstatus.

Beim akuten, unspezifischen Rückenschmerz ist eine sofortige physiotherapeutische Behandlung nicht wirksamer als die Beibehaltung der üblichen Alltagsaktivität. Schonung und Bettruhe haben keinen positiven Effekt und verzögern die Besserung der Beschwerden und die Wiederaufnahme täglicher Aktivitäten. Eine Chronifizierung der Beschwerden gilt es zu vermeiden.

Sollte sich ein Anhalt für gefährliche Erkrankungen wie Frakturen, Infektionen, Tumorerkrankung oder Bandscheibenvorfall mit Lähmungserscheinungen oder sonstigen neurologischen Ausfällen ergeben, wird eine unverzügliche weiterführende Diagnostik eingeleitet. Doch bitte beachten Sie zum Abschluss... nicht jeder Bandscheibenvorfall muss operativ versorgt werden!



Möchtest Du Joschi, das Pony von Ritter Till ausmalen?



Burgfräulein Mina möchte Ihre Freundin Prinzessin Tessa auf Schloss Herzburg besuchen.

Hilf ihr, den Weg durch das Rosenhecken Labyrinth zu finden!

Kinderrätzel: © Christine Schorling [www.elfenschweinchen.de](http://www.elfenschweinchen.de)  
Photos von Adobe Stock unten: © Kruwt, rechts: © Myra Olislaegers, © Thodonal

## Die Artischocke

### Geschichte der Artischocke

Die Artischocke wurde bereits von den alten Ägyptern, Griechen und Römern als Lebensmittel und in der Medizin verwendet. Zahlreiche Abbildungen an den Wänden der Pharaonen Grabkammern zeugen davon. In der griechischen Mythologie verliebte sich Zeus in die schöne Nymphe Cynara, die ihn jedoch abwies. In seiner Wut verwandelte Zeus sie in eine stachelige Artischocke. Der Name *Cynara cardunculus* erinnert heute noch an die Nymphe.

Erste Berichte gibt es bei Plinius (gestorben 79 n. Chr.). Zu Lebzeiten Karl des Großen wird sie als Arzneipflanze erwähnt. Die in Wein gekochte Wurzel der Artischocke soll die „verstopfte Leber und Gelbsucht“ heilen.

Lange Zeit blieb die Artischocke nur wohlhabenden Kreisen vorbehalten. Dem „Normalbürger“ war das köstliche Gemüse zu teuer.

Vor der französischen Revolution war die Artischocke in den Gärten des französischen Landadels ein Zeichen von

Reichtum und vornehmer Lebensart.

Die Artischocke ist auch ein beliebtes Motiv in der Kunst. Viele Ornamente an Brunnen und Torbögen zeugen davon.



# Die Artischocke

von Christine Grassl, Tel. 0170 89 12 641



## Artischocke als Heilpflanze

Artischocken wird eine appetitanregende, verdauungsfördernde und cholesterinsenkende Wirkung zugeschrieben. Der enthaltene Bitterstoff Cynarin regt den Stoffwechsel von Leber und Galle an. Vor allem Frischpflanzenextrakte aus Artischockenblättern werden erfolgreich in der Therapie der Hypercholesterinämie eingesetzt.

Artischockenextrakt hat eine hepatoprotektive Wirkung, was bedeutet, dass er die Leberzellen schützt und sie zur Regeneration ermuntert.

Bei Verdauungsbeschwerden im Darm wie zum Beispiel Blähungen, Krämpfen und Stuhlunregelmäßigkeiten hilft Artischockenextrakt, denn er verbessert den Gallenfluss, fördert die Funktion der Bauchspeicheldrüse und optimiert auf diese Weise die Verdauung und die Nährstoffverwertung.

Aus den Blättern dieses Korbblütlers wird der bittere „Cynarin“ gemacht, der nach üppiger Mahlzeit als Digestif gerne verabreicht wird.

## Artischocken mit einer Dijon Senf-Tomaten-Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Artischocken
- 4 Liter Salzwasser
- 1 Glas Dijon Senf mit grünem Pfeffer oder Estragon
- 4 Tomaten
- 4 Radieschen
- 2 EL Kapern
- 1 große Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund glatte Petersilie
- 100 ml Olivenöl
- Chilischote
- Tabasco

Die Artischocken nebeneinander mit der Spitze nach oben in kochendes Wasser setzen. Ca. 30 bis 40 Minuten kochen lassen, bis sich die Blätter leicht herausziehen lassen.

Für die Vinaigrette die Tomaten klein würfeln. Radieschen, Kapern, Frühlingszwiebel, Knoblauchzehe und Petersilienblätter ganz klein hacken und zusammen mit dem Dijon-Senf und den klein gewürfelten Tomaten in eine Schüssel geben.

So viel Olivenöl unterrühren bis eine locker cremige Konsistenz entsteht. Nach Belieben mit Pfeffer, Salz, Chili und Tabasco nachwürzen. Eine Stunde ziehen lassen.

Die Artischockenblätter ab zupfen und in die Sauce dippen.





## Tipps bei Rückenschmerzen



- Bewegen Sie sich oft und vielfältig. Machen Sie Pausen für die Bewegung.
  - Sitzen Sie so wenig wie möglich. Wenn, dann aufrecht und beweglich, wechseln Sie öfter die Sitzposition. Benutzen Sie Armlehnen, Nackenrolle und Kissen im Kreuz.
  - Prüfen Sie immer wieder, ob Sie gerade, aufrecht stehen oder sitzen. Wenn nicht, richten Sie sich auf.
  - Halten Sie ihren Rücken mit einer täglichen Gymnastik kräftig und stabil. Er muss alles tragen – jeden Tag.
  - Heben Sie mit Bedacht und heben Sie schwere Gegenstände nur, wenn Ihr Rücken für die Belastung trainiert ist. Heben und tragen Sie Gegenstände möglichst nah am Körper, verteilen Sie die Lasten auf beide Arme.
- Entlasten Sie Ihren Körper auch mal zwischendurch, denn nur liegend bekommen Sie die nötige Erholung. Eine Rolle im Nacken, im Kreuz und unter den Kniegelenken verschafft vollkommene Entspannung.
  - Trainieren Sie täglich Ihre Muskeln. Betreiben Sie rückenfreundliche Sportarten, z.B. Rückenschwimmen und Laufen mit geeigneter Lauftechnik und gut gepolsterten Schuhen auf weichem Boden. Außerdem eignet sich Radfahren mit Gesundheitslenker für eine aufrechte Haltung und auf gut gefedertem Sattel.
  - Vermeiden Sie häufiges Bücken, Kälte, Zugluft und immer gleiche Bewegungsabläufe. Betreiben Sie Ausgleichsgymnastik, strecken Sie sich immer wieder einmal, lockern Sie verkrampfte Muskeln.
  - Bereiten Sie sich mit geeigneten Übungen rechtzeitig auf zu erwartende rückenbelastende Tätigkeiten vor, z.B. beim Schneeschaukeln, Gartenarbeiten.
  - Gestalten Sie Haushalt und Arbeitsplatz rückenfreundlich (richtige Arbeitshöhe, wenig Bücken).
  - Stehen Sie nicht längere Zeit mit durchgedrückten Kniegelenken, an einer Wand oder vom Türrahmen bekommt man genügend „Rückhalt“.
  - Benutzen Sie Gehirn, Arme und Beine, und schonen Sie den Rücken.

***Für die Rückenschule ist es nie zu früh und nie zu spät!***



## Individuelle Gesundheitsleistungen

### Akupunktur:

In unserer Praxis bietet Dr. Engelmayr Akupunktur an. Sie eignet sich im Besonderen zur Behandlung von Schmerzen des Bewegungsapparates und der Muskeln.

### Ernährungsberatung:

In unserer Praxis bietet Frau Grassl Ernährungsberatung an. Mit einer individuellen Ernährungsberatung können Sie wenn nötig Ihr Übergewicht reduzieren.

### Yoga:

Mit Yoga können Sie für einen stabilen, kräftigen Rücken (Übungen Seite 10) und zugleich für mehr Entspannung sorgen. Fr. Oldendorf-Wallner bietet Yoga Einzelunterricht an. Sie lernen individuell angepasste Übungen, die Sie mit Hilfe einer genauen Anleitung regelmäßig leicht zu Hause machen können.





## Check-up Neuerungen

### Mehr Beratung beim Check-up - Erste Untersuchung schon ab 18

Bei der Gesundheitsuntersuchung für Erwachsene sollen Ärzte ihre Patienten künftig noch stärker zur Vorbeugung vor allem kardiovaskulärer Krankheiten beraten. Neu ist ferner die Bestimmung eines kompletten Lipidprofils.

### Untersuchung nur noch alle drei Jahre

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat die Neugestaltung des Check-ups in der vergangenen Monaten beschlossen. Dabei wurde auch das Untersuchungsintervall angepasst. Gesetzlich Krankenversicherte ab 35 Jahren haben danach künftig nur noch alle drei und nicht mehr alle zwei Jahre Anspruch auf die Untersuchung.

Neu ist, dass auch jüngere Versicherte zwischen dem 18. und dem 35. Lebensjahr einmalig den Check-up erhalten können. Dabei sind Blutuntersuchungen nur bei entsprechendem Risikoprofil durchzuführen, eine Urinuntersuchung ist nicht vorgesehen. Der G-BA hat damit eine Vorgabe aus dem Präventionsgesetz umgesetzt, das die Überarbeitung der Gesundheitsuntersuchung vorsieht.

### Mehr Beratung zur Gesundheitsförderung

Im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung werden künftig noch stärker als bisher gesundheitliche Risiken und Belastungen erfasst und bewertet, um Erkrankungen rechtzeitig vorbeugen zu können. So sollen mittels Risk Charts kardiovaskuläre Risiken systematisch erfasst werden, wenn dies aus ärztlicher Sicht angezeigt ist. Je nach Ergebnis erfolgt im Anschluss eine Beratung, wie das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung minimiert werden kann.

Die Beratung erhält insgesamt mehr Gewicht. So sollen Patienten motiviert werden, mehr für ihre Gesundheit zu tun. Die bisherige Fokussierung der Gesundheitsuntersuchung auf die Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen entfällt.

### Neu: gesamtes Lipidprofil

Zum Check-up gehören weiterhin neben der Anamnese eine körperliche Untersuchung, das Messen des Blutdrucks, eine Untersuchung des Urins sowie die Bestimmung der Blutzucker- und Cholesterinwerte. Dabei wird künftig ein vollständiges Lipidprofil erstellt – bestehend aus Gesamtcholesterin, LDL- und HDL-Cholesterin sowie Triglyceriden. Neu ist ferner eine Impfanamnese.

### Gültig ab wann?

Das Bundesgesundheitsministerium prüft nun zunächst den Beschluss. Bei Nichtbeanstandung tritt er am Tag nach seiner Veröffentlichung im Bundesanzeiger in Kraft (am 01. April 2019).



## Hautkrebsfrüherkennung

Hautkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen.

Ab einem Alter von 35 Jahren unterstützen die gesetzlichen Krankenkassen ein Hautkrebscreening alle 2 Jahre. Dies wird von Hautärzten oder besonders qualifizierten Hausärzten durchgeführt.

Es wird besonders darauf geachtet, Hautkrebs und seine Vorstufen möglichst früh zu erkennen.

Zur Vorbeugung des Hautkrebs empfehlen wir möglichst keine Sonnenbäder zwischen 11 und 15 Uhr. Als Sonnenschutz sollten Sonnencremes mit einem Lichtschutzfaktor von 50 verwendet werden, die einen Schutz gegen UVA und UVB haben.

Kleinkinder müssen besonders vor der Mittagssonne geschützt werden.

Idealerweise schauen Sie Ihre Haut selbst monatlich an, damit Sie Veränderungen rechtzeitig dem Arzt zeigen können.



# Medizinische Versorgung im Alter



## Medizinische Versorgung im Alter

beinhaltet in unserer Praxis die Betreuung bei akuten, bzw. chronischen Erkrankungen und die Durchführung der empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen.

Diese sind z.B. die Gesundheitsuntersuchung alle 3 Jahre und die Hautkrebsvorsorgeuntersuchung, sowie Krebsvorsorgeuntersuchungen für Frauen und Männer. Eine Krankheit des Alters kann eine Form von Demenz sein, die ebenfalls von Ihrem Hausarzt getestet wird.

Für alle Fälle sollte Vorsorge getroffen und Patientenverfügungen und Vollmachten erstellt werden. Hierzu wird Ihr Hausarzt sie kompetent beraten und behilflich sein. Wir haben für unsere Patienten alle notwendigen Unterlagen vorrätig:

- Vollmacht
- Betreuungsvollmacht
- Patientenverfügung

## Organspende

Wie bereits angedeutet hat Bundesgesundheitsminister Jens Spahn bereits mehrere Gesetze durch den Bundestag gebracht.

Ein wichtiger Punkt ist noch in Diskussion, nämlich die Organspende. Eine Organspende kann Leben retten, aber weit weniger Spenderorgane stehen zur Verfügung als notwendig wären.

Das Thema wird oft zur Seite geschoben, denn es bedeutet, sich mit dem eigenen Tod auseinander zu setzen.

Da die Zahl der Organspender trotz intensiver Information und Werbung nur in geringem Umfang steigt, ist eine Reform nach Vorbild anderer europäischer Länder im Gespräch. Es wird vom Gesundheitsministerium an eine sogenannte Widerspruchslösung gedacht. Bei dieser Regelung sind Bürger automatisch Organspender, sofern Sie nicht widersprechen. Diese Regelung setzt ein klares Signal für die Organspende, jedoch hat jeder Bürger seine volle Entscheidungsfreiheit.

**Die Einverständniserklärung als Organspender zur Verfügung zu stellen, hilft unseren Mitmenschen, die manchmal ohne Organtransplantation sterben müssen.**

**Wenn Sie noch keinen Organspendeausweis besitzen, können Sie in der Praxis nachfragen.**



## Zahlungsverkehr

Liebe Patientinnen,  
liebe Patienten,

ab 01. April 2019 können keine Barzahlungen mehr entgegen genommen werden.

Sollten Sie bei uns eine kostenpflichtige Behandlung in Anspruch nehmen, zahlen Sie bitte mit Ihrer EC-Karte!

Vielen Dank für Ihr Verständnis



## FSME Impfung

Liebe Patientinnen,  
liebe Patienten,

München ist von FSME Risikogebieten umzingelt. Experten erwarten für 2019 eine deutliche Zunahme der Zecken!

Wir empfehlen Ihnen:  
die FSME Impfung

Bei Fragen wenden Sie sich an das Praxisteam





## neue Telefonsprechstunde



**Unsere Partnerin für Psychotherapie**

**Fr. Marietta Maidl**

**Fachärztin für Psychosomatische Medizin**

**bietet Freitags von 11:00 bis 12:00 Uhr eine Telefonsprechstunde an.**

*Diese zusätzliche Serviceleistung wendet sich an Patienten, die einen Termin für ein psychotherapeutisches Erstgespräch vereinbaren möchten.*

**Sie erreichen Fr. Maidl unter der Telefonnummer: 0176 23793534**

*Fr. Maidl ist seit 2014 als Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in der Filiale der Praxis Dr. Grassl, Baierbrunner Str. 87, in eigener Praxis niedergelassen.*

## Fr. Ulrike De Meester

ist seit 1. Dezember letzten Jahres halbtags bei uns als MFA angestellt.

Nachdem Frau Meester eine Freundin zu einem Arztbesuch in unsere Filiale in der Baierbrunnerstraße begleitet hat, war sie so angegan von der Praxis, dass sie spontan gefragt hat, ob eine Stelle frei ist. Sie wurde an den Hauptsitz verwiesen und dann ging alles ganz schnell, gleich nachdem sie die Bewerbungsunterlagen abgegeben hat, bekam sie einen Termin zum Vorstellen, nach dem Probearbeitstag unterschrieb sie auch gleich den Vertrag.

Gelernt hat Fr. De Meester bei einem Internisten, nach der Kinder-

pause, ihre Tochter ist 9 Jahre alt, arbeitete sie bei einer Kinderärztin.

Sie freut sich bei uns gelandet zu sein, die Arbeit findet sie sehr abwechslungsreich und sie fühlt sich einfach wohl mit den netten Kolleginnen.

In ihrer Freizeit kümmert sie sich natürlich um ihre Tochter, fährt sie von einer Sportveranstaltung zur nächsten. Fr. De Meester liebt selber den Sport und ist häufig als Sportphotographin unterwegs, z.B. bei Handball Turnieren und in Fußball Vereinen.



## Fr. Sunay Ertek

ist als Medizinische Fachangestellte seit 15. März in unserer Praxis tätig. Nachdem Sie in der Nähe wohnt und unsere Praxis bereits als Patientin kennengelernt hat, lag es für Sie nah sich bei uns zu bewerben.

Bisher hat Sie im medizinisch-technischen-Bereich gearbeitet, zunächst im chemischen Labor, wo sie Routine-Blutuntersuchungen durchgeführt hat, u.a. Nieren-, Leberwerte, relevante Werte für die Operationsvorbereitung, anschließend war Frau Ertek in der Mikrobiologie tätig, hier ging es vor allem um die Untersuchung von Wundabstrichen und Stuhlproben auf Viren und Bakterien.

Bei uns lernt Sie nun einen ganz neuen Bereich kennen und freut sich auf die praktische Arbeit und besonders auf die Arbeit mit Menschen, das hat ihr im Labor immer gefehlt.

Fr. Erteks Familie stammt ursprünglich aus der Türkei, sie ist aber bereits hier geboren und hat ihre inzwischen erwachsenen Kinder zweisprachig erzogen. In ihrer Freizeit unternimmt Sie am Liebsten ausgiebige Spaziergänge mit ihrem Hund.

## Callcenter

Unser Callcenter ist für Sie Montag bis Freitag von 8-20 Uhr da, es stehen Ihnen kompetente Mitarbeiter zur Verfügung,

Wir haben ein zusätzliches Team für das Callcenter bestehend aus 6-8 Frauen und Männern, die unsere Medizinischen Fachkräfte unterstützen. Die meisten von Ihnen sind Studenten, die für uns flexibel eingeteilt werden können, sodass in der Regel immer 2 Telefonkräfte anwesend sind.

Hier können Sie:

- Termine vereinbaren
- Rezepte und Überweisungen vorbestellen, sollten Sie Briefmarken hinterlegt haben, können wir die Unterlagen auch per Post zuschicken
- bei Notwendigkeit einen Hausbesuch anfordern
- gerne auch nach Möglichkeit zu medizinischen Themen beraten werden



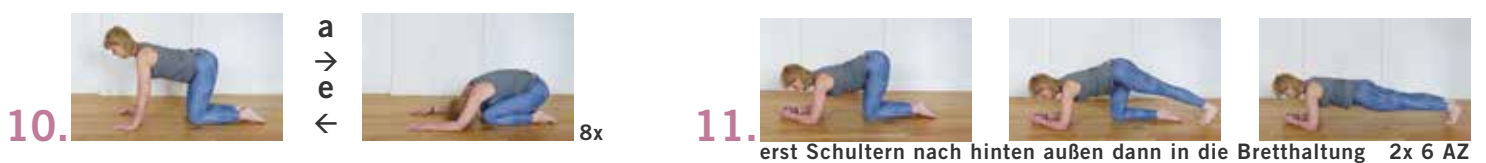
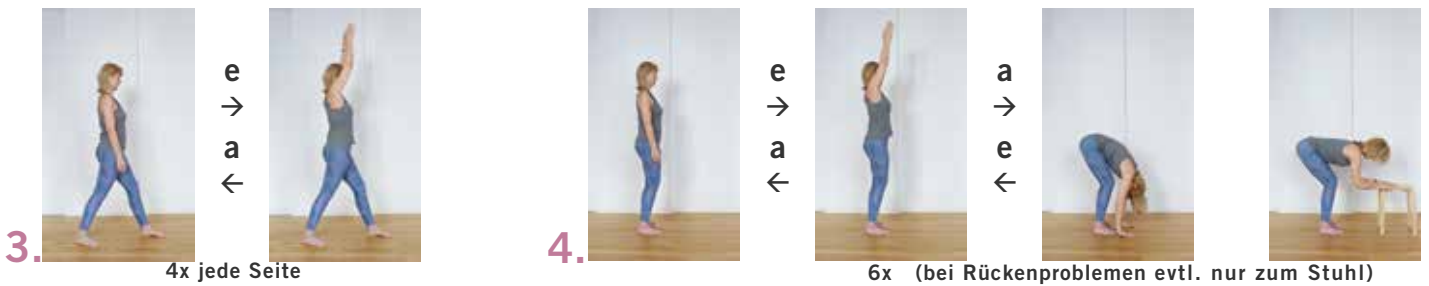
# Yoga für einen stabilen, kräftigen Rücken

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

Hier finden Sie einen Basiskurs für einen stabilen, kräftigen Rücken. 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.

Während aller Übungen atmen Sie über die Nase ein und aus. Den Ausatem verbinden Sie mit ujjayi d.h. einem feinen, inneren „Meeresrauschen“, das im Bereich der Kehle durch Verengung der Stimmritze (wie beim Räuspern) entsteht. Erst beginnt der Atem dann die Bewegung.

a = ausatmen  
e = einatmen  
AZ = Atemzug



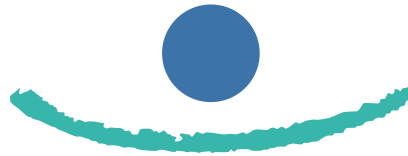
# Weihnachtsfeier



Photo oben Adobe Stock:  
© kochkuenste



**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  
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  
U3 Obersendling, 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 9–21 Uhr, Mi u. Fr 16-21 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:**

- Orthopädie Dres. Radke, Klein, Noe  
Kettler, Deckelmann

#### **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