

Unsere Praxis



Praxis Dr. Grassl

Hausärztliches Gesundheitsmagazin · Frühling / Sommer 2020



Inhalt

- 2 Neues vom Praxisteam
- 3 Praxisrundgang
- 4 Kinderrätsel
- 5 Königskerze
- 6 Infektionskrankheiten
Pandemien
- 7 Coronaviren
- 8 Neue Physiotherapie-
praxis im 1. Stock
- 8 Online Terminvergabe
- 9 Neuigkeiten
- 9 Videosprechstunde
- 10 Yoga und Atem
- 11 Unsere Covid-Teams

Liebe Patientinnen,
Liebe Patienten,

die Covid-19-Pandemie stellt extreme Herausforderungen an unser Gesundheitssystem, aber auch an unsere gesamte Gesellschaft.

Dies ist die größte Krise, die wir in den letzten Jahrzehnten zu bewältigen hatten. Doch mit Blick auf andere Länder zeigt sich, dass wir die Covid-19-Pandemie bisher erfolgreicher bekämpft haben.

Einen hohen Anteil hat unser effizientes Hausarztssystem dazu beigetragen. 85% aller Covid-19 Patienten wurden ambulant behandelt.

Neben der Behandlung von Infektionen hatte in den Praxen die psychische Betreuung einen hohen Stellenwert, denn die psychische Belastung ist für alle Menschen in dieser Zeit groß. Ein Teil der Menschen hat Angst vor Ansteckung mit dem Coronavirus, ebenso leiden Singles - junge wie ältere - unter der Vereinsamung und dem Fehlen der gewohnten Kommunikation. Nicht zu vergessen sind die Familien, die eine Situation der Enge erleben müssen.

Auch die wirtschaftlichen Folgen der Pandemie werden Menschen in eine bedrohliche Not bringen. Unsere Praxis hat sich gut auf die Bedingungen in diesen schweren Zeiten eingestellt, die Medien wie die Patienten bestätigen uns dies.

Die Veränderungen des Praxisalltags haben viel organisatorische Arbeit gefordert.

Ein besonderer Dank gebührt Dr. Wolfgang Ritter. Doch auch der Einsatz all unserer Ärzte, Medizinischen Fachangestellten und Auszubildenden - noch dazu unter dem Gesichtspunkt der eigenen Gefahr vor Ansteckung - ist äußerst bewundernswert. Ganz vielen Dank dem gesamten Praxisteam. Von einem Normalzustand sind wir noch weit entfernt. „Die Covid-19-Pandemie ist kein Sprint. Wir alle werden uns auf einen Marathon einstellen müssen“, so der Präsident der Landesärztekammer.

Wir werden Sie, wie bisher bei all Ihren gesundheitlichen Problemen betreuen. Dafür haben wir unser Angebot der telefonischen Beratungen erweitert und als neue Leistung Videosprechstunden eingerichtet.

Trotz aller Belastungen wünschen wir Ihnen einen schönen Sommer, genießen Sie die Natur und bleiben Sie gesund.

Ihr Dr. Christoph Grassl
und das gesamte Praxisteam



Neues vom Praxisteam

Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,

Seit 2017 bin ich in der Praxis Dr. Grassl tätig.

Zunächst war ich angestellte Ärztin, seit dem 1. April 2020 bin ich feste Partnerin in der Gemeinschaftspraxis.

Vor der Zeit in der Hausarztpraxis arbeitete ich 12 Jahre lang im Gebiet der Anästhesie, Intensivmedizin und Notfallmedizin des Städtischen Klinikums München am Kranken-

haus Harlaching und Schwabing.

Als Ihre Hausärztin stehe ich Ihnen gerne bei allen gesundheitlichen Anliegen mit Rat und Tat zur Seite.

Herzlichst, Ihre
Dr. med. Isabel Kühn



Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,

meine Facharztausbildung zur Allgemeinärztin habe ich 2015 hier in der Praxis Dr. Grassl abgeschlossen.

Nach mehrjähriger Elternzeit bin ich nun seit November 2019 wieder in der

Praxis als Allgemeinärztin tätig.

Ich freue mich in Teilzeit unser Praxisteam unterstützen zu dürfen und bin gerne in der Sprechstunde und bei Hausbesuchen für Sie da.

Ihre Julia Fernbacher

Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,

Seit Januar 2020 darf ich das Team der Praxis Dr. Grassl und Kollegen als Weiterbildungsassistentin für Allgemeinmedizin unterstützen.

Nach meinem Studium an der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg arbeitete ich Anfangs in der Klinik für Neurologie des Benedictus Krankenhauses in Feldafing.

Die letzten fünf Jahre verbrachte ich in der Klinik für Endokrine-, Visceral- und Thoraxchirurgie des Krankenhauses Martha-Maria München.

Nun freue ich mich sehr darauf, meine bisherigen medizinischen Erfahrungen aus dem Klinikalltag in die Vielfältigkeit der Allgemeinmedizin einzubringen und Ihr Ansprechpartner für alle Ihre hausärztlichen Anliegen sein zu dürfen.

Herzlichst
Magdana Todadze



Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,

Als Hausarzt ist man häufig der erste Ansprechpartner für alle medizinischen Anliegen.

Nach mehrjähriger Weiterbildung an verschiedenen Abteilungen des Klinikums der LMU München, unter anderem als Teilnehmer im strukturierten Weiterbildungsprogramm „Hausarzt 360°“ am

Institut für Allgemeinmedizin, freue ich mich nun, Ihnen hierfür seit Dezember 2019 als Weiterbildungsassistent in der Praxis Dr. Grassl gemeinsam mit dem Praxisteam zur Verfügung stehen zu können.

Freundliche Grüße,
Dr. Robert Philipp Kosilek

Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,

Seit März 2020 bin ich in der Praxis Dr. Grassl als Weiterbildungsassistentin für Allgemeinmedizin tätig.

Ich habe bereits eine Facharztausbildung für Anästhesie am Klinikum Harlaching und Schwabing abgeschlossen und war mehrere Jahre sowohl im klinischen als auch im ambulanten Bereich als Anästhesistin tätig.

Ich freue mich hier in der Praxis in einem sehr netten Team zu arbeiten und mein Wissen und meine Erfahrung in der Behandlung der Patienten einbringen zu können.

Ihre Dr. Simone Lob



360° Rundgang durch die Praxis



**Kommen
Sie mit auf einen
360° Rundgang durch
unsere Praxis!**

**Auf der ersten Seite unserer Homepage
www.praxis-grassl.de
im unteren Bereich haben Sie
die Möglichkeit unsere Praxis
zu „begehen“.
Viel Spaß beim Rundgang!**



Neues vom Praxisteam



Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,

seit dem 1. Mai unterstütze ich das Team der Praxis Dr. Grassl als Assistenzärztin in der Weiterbildung zur Fachärztin für Allgemeinmedizin.

Nach dem Studium an der Universität Ulm habe ich an den SLK- Kliniken Heilbronn und am Klinikum Stuttgart gearbeitet und dort meinen Facharzt für Hals-Nasen- Ohren- Heilkunde erworben. Anschließend wechselte ich als Fachärztin nach München und arbeite in der HNO- Klinik des Helios Klinikum München West.

Mein Herz schlägt für die generationsübergreifende Familien- und Altersmedizin in der sich auch alleinstehende Personen wahrgenommen fühlen und kompetent betreut

werden. Während meiner langjährigen Tätigkeit in der Kinderklinik Harlaching behandelte ich mit großer Freude kleine Patienten als auch Jugendliche im familiären Kontext.

Stabile Gesundheit bedeutet für mich das Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist. Entsprechende Kenntnisse erwarb ich während meiner Weiterbildung zur ärztlichen Psychotherapeutin und begleitete ganz praktisch als Therapeutin Patienten in der Psychosomatischen Klinik Bad Tölz und Psychosomatik der Klinik Höhenried.

In meiner Freizeit tanke ich am liebsten in der Natur mit meinem Hund auf und bin kreativ in Haus und Garten.

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

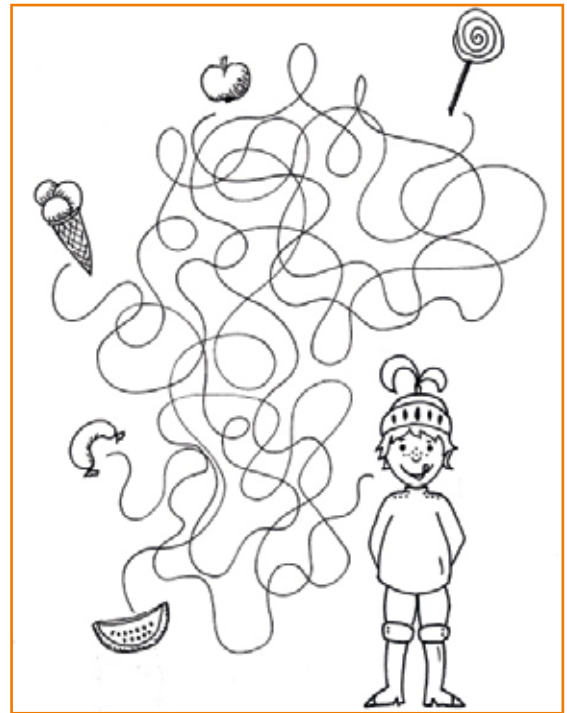
Herzlichst, Christina Staudenmaier

Frontseite: Adobe Stock © ah_fotobox, © Winyu

Kinderrätsel



Prinzessin Felina möchte heute zum großen Ball gehen. Mal Ihr ein wunderschönes Kleid!



**Was ist die Lieblingsnascerei von Ritter Till?
Die Schnur zeigt dir die richtige Spur!**

Königskerze

Geschichte der Königskerze

Die Königskerze - eine Blume die ihren Namen verdient. Von Mai bis September wächst sie majestätisch bis zu einer Höhe von zwei Metern und sticht mit leuchtend gelben Blüten ins Auge. Sie hat samtig weiche Blätter, die von der Größe her an eine Tropenpflanze erinnern. Man findet sie hier zu Lande jedoch an Böschungen, Straßenränder und trockenen Orten.

Ihr wissenschaftlicher Name ist: Verbascum.

Auch hat sie viele volkstümliche Namen:

Wetterkerze, Goldblume, Johanniskerze, Donner- oder Blitzkerze. Der Name ist auf ihre Bedeutung zurück zu führen, da aus ihren Stängeln Kerzen bzw. Fackeln hergestellt wurden. In Harz oder Pech getaucht brennt sie lange wie eine Kerze. So wurden getrocknete Königskerzen-Stängel, mit Pech getränkt, auch zu keltischen Sonnwendfeiern als Fackeln verwendet, um die heidnischen Götter zu ehren.

Der Glaube an die Verbindung der Königskerze mit dem Wetter hat sich bis heute gehalten. Man durfte sie nicht grundlos abreißen, denn sie soll vor Blitz und Donner bewahren. Kurz vor einem Gewitter wurden Königskerzen mit Rainfarn geräuchert um Gewitterschäden zu verhindern und böse Energien abzuwenden.



Vierorts wird sie auch zu Maria Himmelfahrt als prachtvolles Mittelstück in einen Kräuterstrauß gebunden, der Mensch und Tier von Krankheit bewahren soll. Zwischen dem 15. August und dem 8. September wurde die Wurzel rituell gesammelt und zu Amuletten verarbeitet, die Schutz bieten sollten, den Körper stärken und jegliches Unheil fernhalten.

Kinderrätsel: © Christine Schorling www.elfenschweinchen.de, Photos von Adobe Stock unten: © unipict, rechts: © etfoto, © Jacek Chabraszewski, © Markus Mainka

Königskerze

von Christine Grassl, Tel. 0170 89 12 641



Heilkundliche Nutzung

Seit der Antike findet die Königskerze in der Medizin Verwendung. Heilkundige verwendeten sie bei Krämpfen, Schwellungen, Wunden sowie bei Krankheiten der Atemwege.

Plinius der Ältere, der die Naturheilweisen bis heute durch das Werk *Naturalis historia* geprägt hat, schätzte ihre Heilwirkungen.

Und auch Hippokrates erwähnte die Königskerze als Mittel zur Wundbehandlung.

Im alten Rom benutzen die Frauen die Pflanze auch um ihre Haare blond zu färben.

Hildegard von Bingen verordnete sie Menschen mit traurigen Herzen und Schwermut.

Pfarrer Kneipp empfahl die Königskerze als herzstärkendes Kraut und riet die Blätter in Suppen hinzuzufügen.



Heilwirkung der Königskerze

Medizinisch verwendet werden die Blüten der Pflanze. In ihnen befinden sich viele wertvolle Inhaltsstoffe, die folgendermaßen wirken:

- Hautreinigend
- Krampflösend
- Beruhigend
- Blutreinigend
- Auswurfördernd
- Hustenlindernd

Meistens wird die Königskerze wegen ihres Hustenreizes mildernden Wirkung Hustentee-Mischungen beigefügt, die den Auswurf fördern.

Denn die in der Königskerze enthaltenden Schleimstoffe bilden einen schützenden Film im Rachenraum. Die enthaltenen Saponine lösen dazu das zähe Sekret, das sich in den Atemwegen festgesetzt hat.

Königskerzen Massageöl

2 Handvoll Königskerzenblüten in ein Glas mit 100 ml Olivenöl.

Dieses Gemisch 4 Wochen in der Wärme stehen lassen, abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.



Hilft bei:

- Neuralgien
- Ohrenschmerzen

Einreibungen wirken schmerzstillend bei:

- Gicht
- Rheuma

Sirup zur Hustenlinderung

Eine Handvoll grob geschnittener Blätter und Blüten der Königskerze gibt man in 1,5 Liter Wasser und lässt ihn bis auf einen halben Liter einkochen. Danach abseihen und 3 Esslöffel Zucker hinzugeben.

3x täglich 1 EL

oder

Ein halber Liter Wasser wird mit dem Saft und der Schale einer Zitrone aufgekocht und 300 Gramm Zucker untergerührt. Die Flüssigkeit solange einkochen bis er sirupartig wird. Danach die Heilkräuter hinzufügen:

Jeweils 3 Esslöffel Königskerzenblüten, Malve und Gänseblümchen, 20 g Thymian und Spitzwegerichblätter und fünf Esslöffel Honig.

In ein Glas füllen und 20 Tage stehen lassen.

3x täglich 1 EL





Große Pandemien in der Geschichte

Antoninische Pest, 165–180 n.Chr. Vermutlich eine Pocken-Pandemie, die sich auf dem Gebiet des Römischen Reiches ausbreitete; rund 5 Millionen Tote.



Justinianische Pest, ab 541 n.Chr., Auswirkungen waren bis ins 8. Jahrhundert bemerkbar. Die Erkrankung verbreitete sich im gesamten Mittelmeerraum. Die Anzahl der Todesopfer ist umstritten. Auslöser war vermutlich **Yersinia pestis**.

Schwarzer Tod, 1347–1352 n.Chr., aus Zentralasien kommend über ganz Europa verbreitet; geschätzt 25 Millionen Tote, das heißt: ein Drittel der damaligen europäischen Bevölkerung. Auslöser war **Yersinia pestis**.

Dritte Pest-Pandemie, seit 1896, erstmals aufgetreten in China, weltweit verbreitet, rund 12 Millionen Tote. Auslöser: **Yersinia pestis**.

Ausbreitung von HIV/AIDS (seit Anfang der 1980er-Jahre); laut UNAids rund 75 Mio. Infizierte und 32 Mio. Verstorbene seit 1980 (Stand: Ende 2018)

SARS-Pandemie 2002/2003: Die rasche Verbreitung des **SARS-assoziierten Coronavirus** über vier Kontinente in den Jahren 2002/2003 wurde trotz der relativ geringen Anzahl Erkrankter (rund 8100 Personen wurden der Weltgesundheitsorganisation gemeldet) als Pandemie eingestuft.

COVID-19-Pandemie: Am 11. März 2020 erklärte die Weltgesundheitsorganisation die **seit Dezember 2019** erfolgte Ausbreitung des **Virus SARS-CoV-2** zur Pandemie, nachdem sie das Infektionsgeschehen bereits am 30. Januar 2020 als internationale Gesundheitsnotlage bezeichnet hatte. Diese Pandemie bewirkte massive Alltagseinschränkungen in vielen Teilen der Welt.



Influenza-Pandemien

In jüngerer Zeit haben vor allem die Influenza-Pandemien für große mediale Aufmerksamkeit gesorgt. Auslöser dieser Pandemien waren **Influzaviren der Gruppe A, deren antigene Oberflächenmoleküle Hämagglutinin (HA) und Neuraminidase (N) sich verändert hatten.**

Solche Veränderungen können jederzeit eintreten und dazu führen, dass die veränderten Oberflächenmoleküle nach einer Infektion vom Immunsystem trotz Impfung (oder Immunität nach einer vorhergegangenen Influenza-Infektion mit Viren, die noch andere Oberflächeneigenschaften hatten) nicht erkannt oder nur unzureichend bekämpft werden. Das hat dann zur Folge, dass die Viren sich im Körper der infizierten Menschen vermehren können.

Bei einer **Influenza-Epidemie oder „Grippewelle“** werden **10–20 % einer Bevölkerung infiziert**, aber die Ausbrüche bleiben lokal begrenzt. Bei einer **Pandemie hingegen verbreiten sich die Viren rasch und mit Infektionsraten von bis zu 50 % über den gesamten Globus.** Auslöser ist immer ein neuer **Subtyp des Influenza-A-Virus**

Auch in „**Grippe-“Jahren ohne Pandemie** stirbt jährlich eine Vielzahl von Menschen an dieser Krankheit bzw. an ihren Folgen, vor allem an den Folgen einer Lungenentzündung infolge bakterieller Superinfektion. Beispielsweise wurden dem Robert Koch-Institut im Winterhalbjahr **2017/18** rund **334.000 labordiagnostisch bestätigte Influenza-Erkrankungen** gemeldet; 60.000 Erkrankte wurden in Hospitälern aufgenommen und **1.674 Erkrankte verstarben** nachweislich an einer Influenza-Infektion.



Beispiel für Influenza-Pandemien in jüngerer Zeit:

Influenza-Pandemie (1889-1895), eine Million Tote, Subtyp A/H2N2 oder A/H3N8

Spanische Grippe (1918–1920), 20–50 Millionen Tote, Subtyp A/H1N1

Asiatische Grippe (1957/58), 1–4 Millionen Tote, Subtyp A/H2N2

Hongkong-Grippe (1968), 1–4 Millionen Tote, Subtyp A/H3N2

Russische Grippe (1977/78), 700.000 Tote, Subtyp A/H1N1

Schweinegrippe (2009/10), 100.000–400.000 Tote, Subtyp A/H1N1



Zur Familie der Coronaviren gehören eine ganze Reihe unterschiedlichster Krankheitserreger.

Sie infizieren Säugetiere, Nager und Vögel, aber nur wenige Coronaviren haben sich an den Menschen angepasst. Diese jedoch mit großem Erfolg: Etwa ein Drittel der typischen „Erkältungen“ gehen auf das Konto dieser größten der Riboviren und auch den einen oder anderen „Durchfall“ verursachen sie.

Coronaviren sind schon seit den 1960er Jahren bekannt.

Mit den Krankheiten, die sie auslösen, hatten wir Menschen uns arrangiert, bis ein neues Coronavirus der Familie zu zweifelhaftem Ruhm verhalf: **Im Jahr 2002 zeigte das SARS-assoziierte Coronavirus (SARS-CoV)** der Welt mit nahezu 1.000 Todesopfern, wozu diese Spezies prinzipiell fähig ist.



SARS ist die Abkürzung für „Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom“ und der Name beschreibt den Verlauf der Krankheit. Mit hohem Fieber, Kopf-, Hals- und Muskelschmerzen, Schüttelfrost und Schwindelgefühl beginnt die Infektion und gipfelt in einer schweren atypischen Lungenentzündung mit akuter Atemnot und starkem Husten. Das Virus fliegt mit ausgeniesten oder –gehusteten Tröpfchen durch die Luft und überlebt bis zu 24 Stunden ohne Wirt.

Nachdem die ersten Patienten mit diesem dramatischen Krankheitsverlauf aufgefallen waren, vergingen nur 23 Tage, bis es Wissenschaftlern gelang, das Virus zu identifizieren, sein Erbgut zu entschlüsseln und am Hamburger Bernhard-Nocht-Institut einen diagnostischen Test zu entwickeln. Durch zuverlässige Diagnose und die damit verbundene Möglichkeit, die Kranken zu isolieren, gelang es, die Pandemie zu stoppen. Seit 2004 ist weltweit kein Fall von SARS mehr aufgetreten.

Und doch schert wieder ein Coronavirus aus der Reihe der weitgehend harmlosen Pathogene aus: Im **Juni 2012** fielen im Nahen und Mittleren Osten Patienten mit schweren Atemwegsinfektionen und Nierenversagen auf. Der Krankheitserreger ist eng mit dem SARS-CoV verwandt und erhält zunächst den Namen Neues Coronavirus, kurz nCoV, der dann in **MERS-CoV für „Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus“** geändert wird.

Von September 2012 bis Mai 2014 hat das Virus laut Weltgesundheitsorganisation mehr als 500 Menschen aus 17 Ländern infiziert, von denen 145 verstorben sind. Der Schwerpunkt der Infektionen liegt – wie der Name des Virus schon sagt – im Mittleren Osten, aber auch in Europa breitet sich die Infektionskrankheit aus. In Frankreich, Griechenland, Italien, Großbritannien und Deutschland sind Fälle registriert – die allerdings bislang ausnahmslos im Mittleren Osten erworben wurden.

Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung GmbH

Photos linke Seite Wikipedia, Adobe Stock © illustrissima, rechte Seite © Gilang Prihardono, © von rasi

Ende Dezember 2019 traten gehäuft Lungenentzündungen in der chinesischen Millionenstadt Wuhan auf. Am 7. Januar 2020 wurde schließlich ein neuartiges Coronavirus als Verursacher identifiziert.

Dieses Virus ist eng mit dem SARS-Virus verwandt, das im Jahr 2002 eine Pandemie ausgelöst hat, und kann von Mensch zu Mensch übertragen werden.

Mit dem Reiseverkehr aus Wuhan ist das neue Coronavirus auch in andere Regionen Chinas sowie über die Landesgrenzen hinaus nach Europa, Australien und in die USA gelangt.

Ein Expertengremium hat im Februar 2020 den Erregernamen SARS-CoV-2 (Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom Coronavirus-2) vorgeschlagen. Für die von SARS-CoV-2 ausgelöste Erkrankung hat die Weltgesundheitsorganisation den offiziellen Namen COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) festgelegt.





Wir haben die Praxis von Herrn Zehrlaut zum Jahreswechsel übernommen.

Wer wir sind?

Wir sind ein junges Team engagierter Physiotherapeuten mit einem ganzheitlichen und sportlichen Schwerpunkt. Bei uns steht der Patient im Mittelpunkt und wird mit allen uns verfügbaren Techniken und Behandlungsarten bestmöglich und individuell betreut.

Die Praxis:

Wer früher schon bei Herrn Zehrlaut in Behandlung war, dem fällt sicherlich sofort auf, dass sich viele Dinge verändert haben.



Wir haben optisch, räumlich und organisatorisch einiges verändert und hoffen, dass Sie sich auch weiterhin bei uns wohl fühlen.

Wir freuen uns Sie in der neuen Praxis physio360° Nils Reinkemeyer & Team begrüßen zu dürfen.

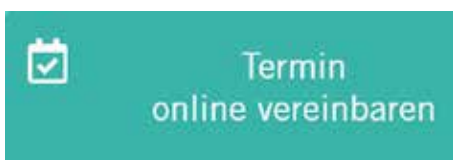


Photos © Hr. Reinkemeyer, re Seite © doctolib

Termine können Sie inzwischen auch online vereinbaren!

Dazu gehen Sie auf unsere Homepage: www.praxis-grassl.de und klicken auf den Button unten rechts:

„Termin online vereinbaren“.



Sie werden dann auf die Seite von doctolib weitergeleitet.

Hier können Sie wählen unter:

1. Art der Behandlung:
 - Praxistermin oder Videosprechstunde
2. Standort der Sprechstunde
 - Hauptsitz oder Filiale

3. Versicherung
4. Besuchsgrund
5. Arzt
6. Datum und Uhrzeit

So können Sie Ihren Wunschtermin bei uns in der Praxis oder auch zur neuen Videosprechstunde ohne telefonische Wartezeit direkt vereinbaren.





Covid-19 verändert viel für die Menschen und auch unseren Praxisablauf. Unsere Räume im 1. Stock wurden zur Infekt-Sprechstunde umgebaut!



Aufgrund der Covid-19-Pandemie und zum Schutz unserer Patienten haben wir unsere getrennten Räumlichkeiten im 1. Stock vorübergehend zur Infekt-Sprechstunde umgebaut.

Hier können wir Verdachtsfälle gesondert behandeln. Wenn ein Patient typische Symptome hat, wird er in den ersten Stock geführt.

Das ist ein großer Vorteil, weil wir so die Ansteckungsgefahr für die restlichen Patienten, die ja nicht weniger werden, nur weil es Covid-19 gibt, minimieren können.

Unsere Praxismitarbeiter arbeiten in 2 getrennten Teams, dadurch können wir vermeiden, dass es im Team zu Ansteckungen kommt.

Das ist auch der Grund dafür, warum wir vorübergehend die Öffnungszeiten von 8 bis 18 Uhr reduziert haben, um zu den Hauptzeiten immer genügend Personal vor Ort zu haben.



Nutzen Sie unsere Videosprechstunde

Wir sind alle angehalten menschliche Kontakte zu minimieren, um aber den persönlichen Arzt Patienten Kontakt in jedem Fall aufrecht zu erhalten, bieten wir ab sofort eine Videosprechstunde an.

So können wir eine qualitativ hochwertige Versorgung all unserer Patienten sicherstellen.

Brauchen Sie Hilfe in der Coronazeit?

Wir sind für Sie da:

- Fragen zum Umgang mit dem Coronavirus
- Ärztliche Gespräche bei psychischen Beschwerden
- Beruflichen und Privaten Stresssituationen
- Ausstellung von Rezepten
- Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen – Überweisungen
- Ganzheitsmedizinischen Betrachtung

Ein erfahrenes Ärzteteam berät Sie in allen medizinischen Fragen



Yoga, Atem, Bewegung 7 Minuten am Tag

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



Yoga bedeutet nicht Akrobatik. Es geht im Yoga darum sich über den Atem mit dem Körper zu verbinden. Wir führen die Bewegung angepasst an den Atem aus, wir kommen uns selbst näher, fördern unsere Achtsamkeit, verbinden uns mit dem ureigenen Rhythmus des Lebens, dem Wohlbefinden und der Freude.

Hier habe ich für mehr Achtsamkeit und Freude im Leben ein tägliches 7 Minuten Programm zusammengestellt. 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.

Alle Übungen führen wir mit Ujjayi aus, das bedeutet ein ganz fein geführter Atem. Wir können innerlich Hauchen, dabei entsteht ein feiner Strömungslaut beim Ein- und beim Ausatmen.

Wir hören unseren Atem und passen die Bewegungen an unseren Atem an, d.h. zuerst beginnt der Atem dann setzt die Bewegung ein und die Bewegung endet bevor der Atem zu Ende ist.

a = ausatmen
 e = einatmen



e →
 a ←



e Arme über außen nach oben, a über außen nach unten 8x



e →
 a ←



a →
 e ←



e →
 a ←

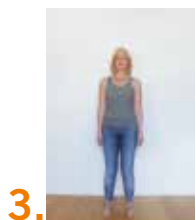


a →
 e ←



e Arme seitlich heben, a nach re drehen, Arme locker um de Körper, e zurück, a nach li drehen

4x zu jeder Seite



e →
 a ←



a →
 e ←



e →
 a ←

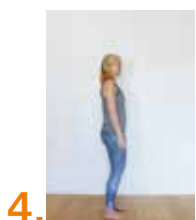


a →
 e ←



e Arme nach oben Handflächen aneinander, a nach re beugen, e zur Mitte, a nach links

4x zu jeder Seite



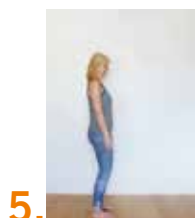
e →
 a ←



a →
 e ←



e Arme nach oben, a halbe Hocke Hände auf die Knie, e wieder aufrichten 6x



e →
 a ←



a →
 e ←



e Arme nach oben, a aus der Hüfte nach unten, dabei in den Knie nachgeben, am Schluss Arme Kopf sinken lassen, e Kopf Arme heben, evtl. in den Knie noch mehr beugen und aus der Hüfte wieder aufrichten 6x



e →
 a ←



e Arme Becken Brust vom Boden abheben, a Arme Brust Bauch wieder zum Boden sinken lassen 8x



e →
 a ←



e Arme seitlich ablegen und die Beine Richtung Decke heben, a mit den Händen Knie zur Brust führen 8x

7 Minuten täglich hat jeder Mensch Zeit. Ich lade Sie ein, diese Übungen 1x täglich durchzuführen und ich verspreche Ihnen, dass Sie bereits nach 1-2 Wochen spüren, wie gut es Ihnen tut!

Yoga Gruppen- und Einzelunterricht
 Yogapraxis München

Lindwurm Str. 173
 80337 München
 Tel. 0172 9640013



www.yogapraxis-muenchen.de

Unsere Covid-Teams sind für Sie da!



Lieben Dank an
unsere 2 Teams



die den Betrieb
in der Praxis

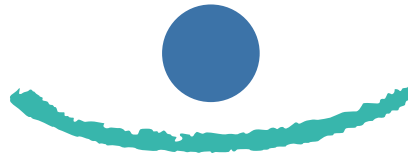
trotz Covid-19
aufrecht erhalten haben

und das auch noch
ohne krank zu werden

Adobe Stock © Winyu



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

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
U3 Aidenbachstraße, Bus 136/53 Hofmannstraße

Arbeitsmedizin **Betriebliche Prävention** **Hausärztliche Betreuung**

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

Patientenschulungen bei:

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

Gesundheits Checkup für Manager

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

Psychotherapie:

- Fr. Marita Maidl
- Hr. Gilbert Dreher

Medizin plus, Individuelle Gesundheitsleistungen

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