

Unsere Praxis



Praxis Dr. Grassl

Hausärztliches Gesundheitsmagazin · Frühling / Sommer 2021



Inhalt

2 Neues vom Praxisteam

3 Dr. Hope Bridges Adams

4 Kinderrätsel

4 Wellness zu Hause

5 Schlüsselblume

6 Covid 19 Antigentest

6 Impfstoffe Vektor mRNA

7 Impfstart

8 Impfen zu Hause

8 Investorenland MVZ

9 Stellenangebote

10 Yoga Wellness

11 Photos Impfstart

Liebe Patientinnen,
Liebe Patienten,

die Corona-Pandemie hat zu einer Erschütterung und Verunsicherung in unserer Gesellschaft geführt. Wir waren nicht vorbereitet auf ein so einschneidendes Ereignis, nachdem wir über 70 Jahre eine andauernde Verbesserung unserer Lebensbedingungen erlebt haben. Wir erleben die Gewissheit, dass es die Sicherheit der Vergangenheit nicht mehr in Zukunft geben wird.

Bereits vor Corona haben sich gesellschaftliche Veränderungen angedeutet. Wir haben leidvoll erfahren müssen, wo unsere Grenzen sind und dass wir Menschen nicht die Welt beherrschen und eine globale Solidarität zeigen müssen.

Das politische Handeln muss sich verbessern: Mut wie Besonnenheit sind notwendig, eine Langzeitstrategie ist gefragt, klare Worte und eine positive Fehlerkultur sind wünschenswert, der Verstand der Wissenschaft und das Herz voll menschlicher Empathie werden benötigt.

Doch in den letzten Monaten wurden deutlich positive Zeichen durch unseren Gesundheitsminister in Bayern gesetzt. Wir Hausärzte werden von der Staatsregierung in die Impfkampagne eingebunden. Die damit verbundene enorme Belastung unseres gesamten Praxisteams nehmen wir gerne auf uns, da uns Allen das Wohl unserer Patienten und die Lebensverbesserung unserer Gesellschaft am Herzen liegt.

Bitte helfen auch Sie mit, unser Praxisteam braucht Ihre Geduld und Verständnis. Seit über einem Jahr steht unsere Praxis unter großem Druck - Infektpraxis im 1. Stock, hohe Testkapazitäten während der 2. und 3. Welle, Vorbereitung, Organisation und Durchführung der Impfungen, sowie die vielen telefonischen Anfragen, neben dem Versorgungsauftrag.

Wir alle sind inzwischen angespannt, müde und gestresst und sehnen uns wieder nach einem normalen Leben.

Doch das Virus lässt nicht locker. Nur die Solidarität von uns allen wird die Krankheit stoppen.

Lassen Sie sich impfen, um vor der Erkrankung und bleibenden Schäden geschützt zu sein, auch helfen Sie damit die Krankheit einzudämmen.

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,

nachdem ich zum Jahresbeginn in der Praxis als angestellter Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin aufgenommen wurde, möchte ich die Gelegenheit nutzen, mich Ihnen in der „Praxiszeitung“ kurz vorzustellen.

Nach Studium in Aachen und München habe ich 1995 meine Facharztausbildung abgeschlossen, zuletzt in der damaligen „Grasslpraxis“ gegenüber in der Boschetsrieder Str. 75. Nach Verlassen der Praxis war ich zunächst 14 Jahre lang freiberuflich in einer internistischen Gemeinschaftspraxis direkt am Münchner Viktualienmarkt niedergelassen, danach 10 weitere Jahre in einer Einzelpraxis am PEP in Neuperlach. Diese habe ich im März 2020 an zwei Kollegen abgegeben. Nach nunmehr 25 Jahren schließt sich der Kreis, und ich konnte zurückkommen in den Schoß der „Grassl-Praxis-Familie“.

Meine Schwerpunkte sind die allgemeine Innere Medizin in allen ihren Facetten, die Reisemedizin (Gelbfieberimpfstelle) sowie die Arbeits-

und Betriebsmedizin. Außerdem habe ich sehr große Erfahrung in den diagnostischen internistischen Basisuntersuchungen (alle Arten des diagnostischen Ultraschalls, EKG, Belastungs-EKG, Lungenfunktion, Langzeit-Blutdruck- und Langzeit-EKG-Untersuchungen).

Mein Steckenpferd insgesamt ist die Präventivmedizin und Gesundheitsfürsorge (Anerkennung durch die Bundesärztekammer). Ich bin Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin und der German Society of Anti Aging Medicine. Als Mitglied der Prüfarzt-Kommission der Bayerischen Landesärztekammer und der Vorstandskommission Ultraschall der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns kümmere ich mich außerdem um die Qualität der medizinischen Standards in Bayern.

Ich freue mich sehr sowohl auf Sie als Patienten als auch auf meine neuen Kolleginnen und Kollegen, die MFA's, Ärzte und Verwaltungsangestellte aus der Praxisfamilie!

Bis bald

Ihr Dr. med. Ralf Hoydem

Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,

seit November 2020 bin ich in der Praxis Dr. Grassl als Weiterbildungsassistentin für Allgemeinmedizin tätig.

Ich habe bereits eine Facharztausbildung für Anästhesie am Marienhospital Stuttgart und Klinikum Schwabing abgeschlossen und blicke mehrere Jahre im Bereich der Intensivmedizin zurück. Begleitend dazu, absolvierte ich meine Zusatzbezeichnung für Notfallmedizin und kam am Klinikum Schwabing als Notärztin zum Einsatz.

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.



Mit bestem Gruß
Ihre Ioana Salvatore



Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,

mein Name ist Martin Häuser, nach 5 Jahren, die ich im chirurgischen Bereich mit Schwerpunkt auf Viszeral- und Gefäßmedizin absolviert habe, starte ich nun in meinen ambulanten Abschnitt, um meine Weiterbildung zum Facharzt für Allgemeinmedizin weiter voranzubringen.

In der Allgemeinmedizin hoffe ich, den Arztberuf meinen ethischen und humanen Vorstellungen entsprechend ausüben zu können.

Ich freue mich darauf, Sie kennen lernen zu dürfen und Sie in gesundheitlichen Fragen beraten zu dürfen.

Ihr Dr. med. Martin Häuser

Der direkte, vertrauensvolle Arzt-Patienten-Kontakt spielt für mich eine sehr große Rolle.



Dr. Hope Bridges Adams Lehmann

Die erste, in München niedergelassene Ärztin und Frauenärztin war Dr. Hope Bridges Adams Lehmann.

Am 17. Dezember 1855 kam sie, nahe London, zur Welt.

Ihr Vater William Bridges Adams, ein bekannter Ingenieur und ihre Mutter, Ellen Adams ermöglichten ihrer begabten Tochter eines der ersten Colleges in England zu besuchen, das Mädchen aufnahm.



Als der Vater verstorben war, wanderte Hope mit ihrer Mutter aus Geldmangel nach Leipzig aus, um dort bei Verwandten zu wohnen.

Zum Wintersemester 1876/77 fing sie an die Universität Leipzig zu besuchen, was damals ganz unerhört war, da Mädchen bis dahin nicht einmal das Abitur machen konnten und gewöhnlich auch kein Latein beherrschten, was für ein Universitätsstudium gefordert war. Um weniger aufzufallen trug sie ihr Haar recht kurz geschnitten und einen männlichen Kleidungsstil. Trotz heftiger Widerstände aus Teilen der Professorenschaft gelang es ihr 1880 ihr Studium abzuschließen, musste aber noch einmal zurück nach London und in Dublin wurde ihr schließlich die Approbation erteilt.

In Bern durfte sie dann als eine der ersten Frauen promovieren. Bereits während ihres Studiums engagierte sie sich in sozialdemokratischen und feministischen Studentengruppen. Eng befreundet war sie mit Clara Zetkin. Nach ihrem Studium heiratete sie ihren Kommilitonen Dr. Otto Walther, mit dem sie eine Praxis in Frankfurt eröffnete und zwei Kinder bekam.

1891 erkrankte sie schwer an Tuberkulose, damals eine häufige Erkrankung in den Armenvierteln Frankfurts und anderer Städte, sie hatte sich dort bei Hausbesuchen angesteckt.

Nach einem langen Kuraufenthalt im Schwarzwald gründete sie dort ein Lungensanatorium.

Im Jahre 1895 verließ sie ihren Ehemann um ein Jahr später in München Dr. Carl Lehmann, der sich ebenfalls fortschrittlich stark engagierte, zu heiraten. Mit ihm eröffnete sie in der Gabelsberger Straße 46 eine Praxis, in der sie Frauenerkrankungen behandelte, sich um Verhütung bemühte, auch nahm sie dort Abtreibungen vor. Natürlich damals rechtlich wie gesellschaftlich schwerst umstritten. So wurde sie 1914 wegen „fortgesetzten Verbrechens wider das Leben“ angeklagt, ging allerdings straflos aus.

Sie engagierte sich als Friedensaktivistin, hielt Kontakte zu Lenin, August Bebel und vielen Sozialdemokraten. In diese Zeit veröffentlichte Dr. Hope, wie sie genannt wurde einige Bücher, die sich mit Frauenerkrankungen, Mutterschutz, Beruf und Ehe befassten.



Während des ersten Weltkriegs 1915 starb erst ihr Ehemann, ein Jahr später folgte sie ihm nach. Vermutlich hatte die Tuberkulose sie dahingerafft.

In Schwabing wurde eine Straße nach ihr benannt.

Wer mehr über diese Vorreiterin der weiblichen Medizin wissen möchte kann sich den Film: „Dr. Hope - Frau gibt nicht auf“ ansehen, der für das ZDF mit Heike Makatsch in der Hauptrolle gedreht wurde.

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,
bitte beachten Sie, dass aufgrund der Coronakrise bis auf
weiteres geänderte Öffnungszeiten gelten:

Mo, Di, Do 08:00 - 18:00 Uhr

Mi, Fr 08:00 - 21:00 Uhr

Vielen Dank für Ihr Verständnis

Ihr Praxisteam





Was verbirgt sich hier?

Zeichne die gestrichelten Linien, die Punkte, die Zahlen und die Buchstaben nach!



Hast Du Lust, das liebe Monster auszumalen?

Wellness zu Hause

6 Tipps für einen Wellnessstag zu Hause

Es muss nicht immer eine Reise sein, wir haben Ihnen ein paar einfache Tipps zum Kraft tanken zusammengestellt!

1. Schlafen Sie sich aus

Es klingt sicherlich zunächst ein wenig einfallslos, aber zu einem gelungenen Wellnessstag gehört gesunder Schlaf. Also verbannen Sie den Wecker und sorgen auch dafür das Einschlafen entspannt zu gestalten. Ideal ist ein gutes Buch, das Sie im Bett lesen können.



2. Schaffen Sie sich eine angenehme Atmosphäre

Mit ätherischen Ölen z.B. in einer Duftlampe können Sie ganz leicht für eine wohltuende Stimmung sorgen. Hier empfehlen sich Lavendel- oder Sandelholz-Düfte. An verregneten Tagen oder zu späterer Stunde spenden Kerzen ein angenehmes Licht, und mit Ihrer Lieblingsmusik im Hintergrund lässt sich der Stress des Alltags vergessen.

3. Genießen Sie alle Mahlzeiten des Tages

Nehmen Sie sich Zeit für ein gemütliches Frühstück und auch bei der Zubereitung der übrigen Mahlzeiten, vielleicht können Sie dafür gespannt auf dem Markt einkaufen.

4. Bewegung und Entspannung sind die Wundermittel der Medizin

Egal ob wandern, spazieren, joggen oder radeln, Bewegung tut nachweislich unserem Körper und unserer Seele gut. In der Natur an der frischen Luft können wir auftanken.

Vielleicht haben Sie auch Lust auf mehr Entspannung z.B. mit Yoga, ein paar schöne Übungen finden Sie auf Seite 10.

5. TV, Laptop, iPad, Smartphone und Co. haben heute Pause

Um unseren Geist zu entspannen, lohnt es sich die Gewohnheiten mal zu unterbrechen und auf Medien und sonstige Ablenkungen zu verzichten

6. Wohlfühl-, Verwöhnbad am Ende des Tages

Tauchen Sie in der eigenen Badewanne ab. Lassen Sie sich und Ihre Gedanken treiben, machen Sie eine Gedankenreise an Ihren Lieblingsort und entspannen Sie mit dem Milchbad á la Cleopatra:

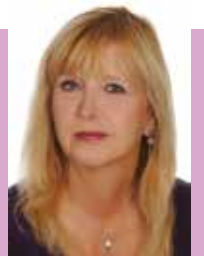
1 Liter Vollmilch, 4 EL Honig, 3 EL Öl (z.B. Mandelöl)

Das Cleopatra-Bad ist ideal bei trockener Haut. Alle Zutaten in ca. 38°C heißes Badewasser geben und 15 – 20 Minuten entspannen.



Schlüsselblume

von Christine Grassl



Die Schlüsselblume

gehört zu den ersten Frühlingsboten und spielt in der Pflanzenheilkunde seit vielen Jahrhunderten eine bedeutende Rolle.

Ihr Namen „**Primula veris**“ kommt aus dem Lateinischen.

Primula als Verkleinerung von Primus bedeutet soviel wie „kleiner Erstling“. Das Wort Veris wird abeleitet von der lateinischen Bezeichnung für Frühling.

Der deutsche Name - Schlüsselblume oder Himmelschlüssel - ist durch das schlüsselbundähnliche Aussehen entstanden.



Geschichte der Schlüsselblume

Aus vielen Ländern gibt es Geschichten über die Schlüsselblume, z.B. aus der niederländischen Volksliteratur:

Sankt Peter ging einmal zur Himmelstür, um sie aufzuschließen, aber zum Unglück fiel ihm der Schlüsselbund aus der Hand und die Himmelschlüssel fielen herunter. Sie fielen zur Erde, gerade auf einen Kirchhof. An der Stelle, wo die goldenen Schlüssel landeten, fingen schöne unbekannte Blumen zum Blühen an. Am folgenden Morgen kam ein Waisenkind, um am Grabe ihrer Eltern zu beten, da fand sie die Schlüssel bei den fremden Blumen. Die Kunde verbreitete sich überall und man nannte die Blume: Schlüsselblume oder Himmelschlüsselchen.

Heilkundliche Nutzung

Zwei Schlüsselblumenarten werden seit dem Mittelalter bei verschiedenen Erkrankungen eingesetzt. Heute wird es meist bei Katarrhen der Luftwege zur Verflüssigung des zähen Schleims angewandt.

Der berühmte Schweizer Kräuterpfarrer Künzle empfahl einen aus frisch gepflückten Schlüsselblumen aufgebrühten Tee als wohl schmeckendes Mittel gegen Kopfschmerzen und stressgeplagte Nerven.

Pfarrer Kneipp empfahl die Verwendung des Frühlingsblüher zu Heilzwecken:

„Wer Anlage zur Gliederkrankheit hat, trinke längere Zeit eine Tasse Schlüsselblumentee. Die heftigen Schmerzen werden sich lösen und schließlich ganz verschwinden.“



Für die Benediktinerin Hildegard von Bingen war die Schlüsselblume nicht nur eine Heilpflanze, sondern auch ein Gewächs mit spirituellen Kräften. Sie empfahl die Blume als Mittel gegen Traurigkeit, Antriebslosigkeit und psychischen Schmerzen.

Heute erfolgt die Nutzung lediglich in der alternativen Naturheilkunde, beziehungsweise in der Homöopathie.

Bei Husten können zwei gehäufte Kaffeelöffel getrockneter Blüten mit einem viertel Liter siedendem Wasser überbrüht und nach zehn Minuten abgeseiht, noch warm getrunken werden. Bei Bedarf mit Honig süßen.

In der Küche kann die Blume für unterschiedliche Vor-, Haupt- und Nachspeisen als schöne Dekoration benutzt werden.

Schlüsselblumengelee

2 Hand voll Schlüsselblumen

300 ml Wasser

Saft einer Bio-Zitrone

Saft einer Bio-Orange

1/2 Vanilleschote

350 g Gelierzucker

1 paar Safranfäden

50 ml Holunderblütenlikör

Die Schlüsselblumen an einem sonnigen Tag ernten, die Blüten abzupfen, waschen und mit dem Saft von Zitrone und Orange aufkochen.

Die Schalen der Zitrusfrüchte fein raspeln und zusammen mit dem Mark der Vanilleschote zugeben. Noch einmal 5 Minuten köcheln lassen.

Den Topf zudecken und über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag alles noch einmal kurz aufkochen. Die Blüten und Zitrusfrüchte abseihen und die Flüssigkeit mit dem Gelierzucker nach Anweisung kochen. Zum Schluss den Holunderblütenlikör zugeben. Sofort in vorbereitete saubere Gläser abfüllen und verschließen.

Covid 19 Antigentest

Für Menschen mit Symptomen, nach möglichem Kontakt, für Reiserückkehrer oder als Wunschtest



Kostenloser Covid 19 Antigentest nach vorheriger Terminvereinbarung!

Alle in Deutschland gemeldeten symptomfreien Personen können sich weiterhin auf das Coronavirus testen lassen, auch wenn sie keinen Kontakt zu infizierten Personen hatten. Die Kosten werden vollständig vom Freistaat Bayern übernommen. Die Testungen finden am Hauptsitz der Praxis in der Boschetsrieder Str. 72 ausschließlich im 1. Stock statt!

Welche Antigentests können wir anbieten?

Schnelltest

Der **Roche SARS-CoV-2 Rapid Antigen Test** ist ein zuverlässiger Schnelltest zum qualitativen Nachweis eines spezifischen SARS-CoV-2-Antigens in humanen Nasenabstrichen.

Dieser Test ermöglicht eine **einfache und angenehme Anwendung**, die Probenentnahme ist weniger invasiv.

Das **Ergebnis ist innerhalb von 15 Minuten** verfügbar.

Der Schnelltest hilft Ihnen, unmittelbar zu erkennen, ob Sie ansteckend oder nicht ansteckend sind. Wenn Sie positiv getestet sind, wissen Sie sofort Bescheid und können so zum Schutz von anderen beitragen.

Hohe Genauigkeit

Durch die hohe Zuverlässigkeit des Tests, können Sie Ihren Infektionsstatus mit hoher Genauigkeit ermitteln. Mutationen z. B. aus England und Südafrika oder mRNA Impfstoff haben keinen Einfluss auf die Zuverlässigkeit des Tests.

PCR Test (auch Labor Test genannt)

Der **PCR-Test ist der Goldstandard unter den Corona-Tests**. Mittels PCR-Test kann in einer Probe aus den Schleimhäuten der Atemwege zuverlässig nachgewiesen werden, ob Erreger vorhanden sind. Der PCR-Test hat eine **hohe Sensitivität** – er weist das Virus mit einer hohen Treffsicherheit nach, auch wenn erst wenige Erreger vorhanden sind.

Für den PCR-Test wird in der Regel eine Probe aus den Schleimhäuten der Atemwege entnommen.

Der Abstrich erfolgt durch den Mund von der Rachenwand und/oder über die Nase aus dem Nasen-Rachenraum.

Die Analyse der Probe mit dem PCR-Verfahren erfolgt im **Labor, MVZ Martinsried**.

Meist liegt das **Ergebnis innerhalb von 24 Stunden** nach der Probenentnahme vor.

Bitte beachten Sie, jeder Coronatest stellt nur eine Momentaufnahme dar:

Auch bei einem negativen Ergebnis sollten weiterhin alle Schutz- und Hygienemaßnahmen eingehalten werden.

Impfstoffe Vektor und mRNA

Es sind mehrere Impfstoffe gegen COVID-19 zugelassen, die geeignet sind, um sich individuell vor COVID-19 zu schützen und die Pandemie zu bekämpfen.

Der **COVID-19-Vektor-Impfstoff (Astrazeneca, Johnson & Johnson)** ist ein gentechnisch hergestellter Impfstoff, der auf einer modernen Technologie beruht. Vektor-Impfstoffe gegen andere Erkrankungen sind bereits zugelassen und haben sich als verträglich und wirksam erwiesen.

Der Impfstoff besteht aus einem gut untersuchten Virus, das sich nicht vermehren kann und das für den Menschen harmlos ist. Dieses Virus (auch Vektorvirus genannt) enthält und transportiert die genetische Information für ein einzelnes Eiweiß des Corona-Virus, das sogenannte Spikeprotein. Dieses Spikeprotein ist für sich allein harmlos.

Die vom Vektorvirus transportierte Information wird nach der Impfung nicht ins menschliche Erbgut eingebaut, sondern in Zellen (vor allem in Muskelzellen an der Impfstelle und in bestimmten Abwehrzellen) „abgelesen“, woraufhin diese Zellen dann das Spikeprotein selbst herstellen. Die so vom Körper des Geimpften gebildeten Spikeproteine werden vom Immunsystem als Fremdeiweiße erkannt; in der Folge werden Antikörper und Abwehrzellen gegen das Spikeprotein des Virus gebildet.

So entsteht eine schützende Immunantwort.

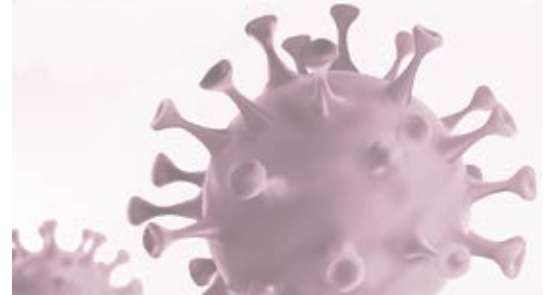
Das Vektorvirus kann sich im menschlichen Körper nicht vermehren und wird nach kurzer Zeit wieder abgebaut. Dann wird auch kein Viruseiweiß (Spikeprotein) mehr hergestellt.

Die **mRNA-COVID-19-Impfstoffe (BioNTech/Pfizer, Moderna)** sind gentechnisch hergestellte Impfstoffe, die auf der gleichen neuartigen Technologie beruhen. Weitere mRNA-Impfstoffe werden geprüft, sind aber derzeit noch nicht zugelassen.

mRNA (Boten-RNA oder messenger Ribonukleinsäure) ist die „Bauanleitung“ für jedes einzelne Eiweiß des Körpers und ist nicht mit der menschlichen Erbinformation – der DNA – zu verwechseln. Im mRNA Impfstoff gegen COVID-19 ist eine „Bauanleitung“ für einen einzigen Baustein des Virus (das sogenannte Spikeprotein) enthalten. Dieses Spikeprotein ist für sich alleine harmlos. Der Impfstoff ist somit nicht infektiös.

Die im Impfstoff enthaltene mRNA wird nicht ins menschliche Erbgut eingebaut, sondern im Körper nach einigen Tagen abgebaut. Dann wird auch kein Viruseiweiß mehr hergestellt.

Die nach der Impfung vom Körper des Geimpften (vor allem in Muskelzellen an der Impfstelle und in bestimmten Abwehrzellen) gebildeten Spikeproteine werden vom Immunsystem als Fremdeiweiße erkannt, dadurch werden spezifische Abwehrzellen aktiviert: Es werden Antikörper gegen das Spikeprotein des Virus sowie Abwehrzellen gebildet. So entsteht eine schützende Immunantwort.



Start der Covid 19 Impfungen

begleitet von einem Team des ARD



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

wir freuen uns, Ihnen seit 1. April 2021 Covid 19 Schutzimpfungen hier in unserer Praxis anbieten zu können.

Momentan haben wir noch wenig Impfstoff, wir hoffen, dass sich das zeitnah steigert und wir, wie von der Politik versprochen, die Priorisierung aufheben können.



Auf unserer Homepage finden Sie immer aktualisierte Informationen.

Impftermine vereinbaren Sie bitte über unsere Homepage: www.praxis-grassl.de / Button „Terminvereinbarung“/doctolib

Die Impfung ist das wirksamste Mittel zur Prävention.

Es gibt keine Impfpflicht. Die Impfung gegen das Coronavirus ist freiwillig. Wir empfehlen jedoch jedem, sich impfen zu lassen, um sich vor einer Corona-Erkrankung zu schützen. Mit einer Impfung verringert sich zudem das Risiko, das Corona-Virus weiterzugeben. Damit helfen Sie sich, Ihren Angehörigen und den Menschen in Ihrer Umgebung. Die Impfung ist ein zentraler Baustein hin zu mehr Normalität.

Der Impfstoff wird in den Oberarm gespritzt. Für einen wirksamen Schutz ist bei den absehbar verfügbaren Impfstoffen eine zweimalige Impfung im Abstand von 6 - 12 Wochen erforderlich.

Es stehen sowohl mRNA als auch Vektor Impfstoffe zur Verfügung. Die COVID -19 Impfstoffe sind hinsichtlich der Wirksamkeit und auch der möglichen Impfreaktionen und Komplikationen vergleichbar.

Nach der Impfung mit dem COVID-19 Impfstoff kann es als Ausdruck der Auseinandersetzung des Körpers mit dem Impfstoff zu Lokal- und Allgemeinreaktionen, wie Schwellung oder Schmerzen an der Einstichstelle, Abgeschlagenheit, Kopf- oder Gelenkschmerzen und Fieber kommen.

Vor der Impfung erhalten Sie ein Aufklärungsmerkblatt sowie einen Fragebogen, anschließend findet eine ausführliche Anamnese und Beratung durch den Impfarzt statt. Nach der Impfung bleiben Sie für ca. 15 Minuten zur Beobachtung in unserer Praxis.

Die Impfung ist für alle kostenlos – unabhängig vom Versicherungsstatus.



Hier finden Sie weitere wichtige Informationen und Unterlagen zur Covid 19 Schutzimpfung. Wenn Sie einen Impftermin haben bringen Sie bitte folgendes mit:

- Krankenversichertenkarte
- Impfausweis
- Aufklärungsmerkblatt, ausgefüllt und unterschrieben
- Anamnesebogen mit Einwilligungserklärung, ausgefüllt und unterschrieben
- FFP2 Maske

Achten Sie bitte beim Betreten der Praxis darauf den Mindestabstand von 1,5m einzuhalten und das angebotene Desinfektionsmittel zu nutzen.

Sie dürfen keine Erkältungssymptome mit Fieber haben.

Nach einer durchgemachten Covid 19 Infektion ist eine einmalige Impfung nach 6 Monaten empfohlen.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter: <https://praxis-grassl.de/blog.html>

Sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt gerne an.
Ihr Praxisteam

Auch für die kommende Covid 19 oder andere Schutzimpfungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir sind auf Impfungen spezialisiert.



Covid 19 Impfung beim Hausbesuch

Fr. Salvatore und Dr. Dorr unterwegs zur Impfung mit Hausbesuch



Wir sind stolz darauf, dass wir im Rahmen eines Pilotprojektes die allerersten Impfungen unserer Patienten bereits Ende März vornehmen durften und zwar in Verbindung mit Hausbesuchen! Einige Patienten waren so freundlich uns zu erlauben ein paar Photos zu machen. Vielen lieben Dank!



Fr. Bawelnik



Fr. Fexer und Ihr Mann oben rechts



Fr. Lang

Hr. Blüml



Hr. und Fr. Kappelmann



MVZ im Investorenland

Dr. Christoph Grassl

Private Investoren, sogenannte Private-Equity-Gesellschaften greifen immer stärker in unser Gesundheitssystem ein. Es ist ein grundlegender Auftrag des Staates jeden Menschen bei Krankheiten zu schützen. In allen Regionen der Republik gibt es deshalb ein bedarfsdeckendes Versorgungsangebot.

Freiberuflichkeit, Selbstständigkeit, Eigenverantwortung und Qualifikation gehören zu den Rahmenbedingungen der niedergelassenen Ärzteschaft.

In der Realität finden sich aber immer mehr Investoren, die durch Kauf und Wiederverkauf von Krankenhäusern und Praxen Geld verdienen wollen. Diese Gesellschaften müssen Überschüsse erwirtschaften, dadurch wird die Behandlung nach rein ökonomischen Gesichtspunkten ausgerichtet.

Die Gesundheit als existentielles Gut darf kein Spekulationsobjekt sein. Die Kommerzialisierung der Gesundheitsversorgung führt zur Gefährdung für bedürftige Patienten und bringt die Grundstrukturen unseres Gesundheitswesens in Gefahr.

In Gefahr ist somit einer der wichtigsten Werte in der Arzt - Patienten Beziehung, nämlich das Vertrauen.

Für den Patienten stellt sich die entscheidende Frage, ob ein medizinischer Eingriff tatsächlich aus medizinisch, fachlichen Erwägungen oder aus Renditegründen durchgeführt werden soll.

Die Vertragsärzte üben einen freien Beruf aus und erbringen auf Grundlage ihrer beruflichen Qualifikation die Dienstleistungen zum Wohle der Patienten.

Abhängig beschäftigte Ärzte in Investoren MVZ sind ihren Arbeitgebern und deren Renditeerwartungen verpflichtet.

Dieses Thema ist noch nicht in das öffentliche Bewusstsein gelangt, kann aber, wenn die Zunahme der MVZ weiter so schnell wächst, unser Gesundheitssystem massiv beeinflussen.



Stellenangebote

Bewerbungen bitte an: verwaltung@praxis-grassl.de



Bei uns gibt es immer wieder offene Stellen zu besetzen:

- *Weiterbildungsassistent/in in Vollzeit*
- *Medizinische/r Fachangestellte/r in Vollzeit*
- *Mitarbeiter/in für unser Callcenter*
- *Auszubildende zur/zum Medizinischen Fachangestellten*



*Auszubildende zur/zum Medizinischen Fachangestellten
Wir suchen Dich!*

*Wenn Du gerne mit Menschen arbeitest und Lust auf ein
großes buntes Team hast, dann bewirb Dich bei uns!*

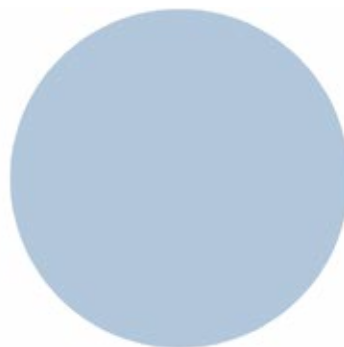


*Mitarbeiter/in für das Bearbeiten von Patienten-
anfragen, Terminvereinbarung, Bürotätigkeiten
ein toller Studentenjob!*

geringfügige Beschäftigung, 2x4 Std./Woche

Wir bieten:

- **regelmäßige Arbeitszeiten**
- **attraktive leistungsgerechte Vergütung**
- **Private Krankenzusatzversicherung**
- **günstige Verkehrsanbindung**
- **betriebliche Altersvorsorge**
- **tolles Betriebsklima**



Hier finden Sie ein kleines Yoga-Wellness Programm, Entspannung verbunden mit wohliger Bewegung.

Genießen Sie die angenehme Mobilisierung des Rückens mit der bewegten Katze, es schließt sich ein kleiner Sonnen-gruss an, den Sie so oft wiederholen können, wie der Atem ruhig und gleichmäßig fließt.

Zum Abschluss finden Sie eine angenehme Entspannungshaltung am Boden für eine Atemübung.
Viel Freude und vor allem Erholung beim Üben.

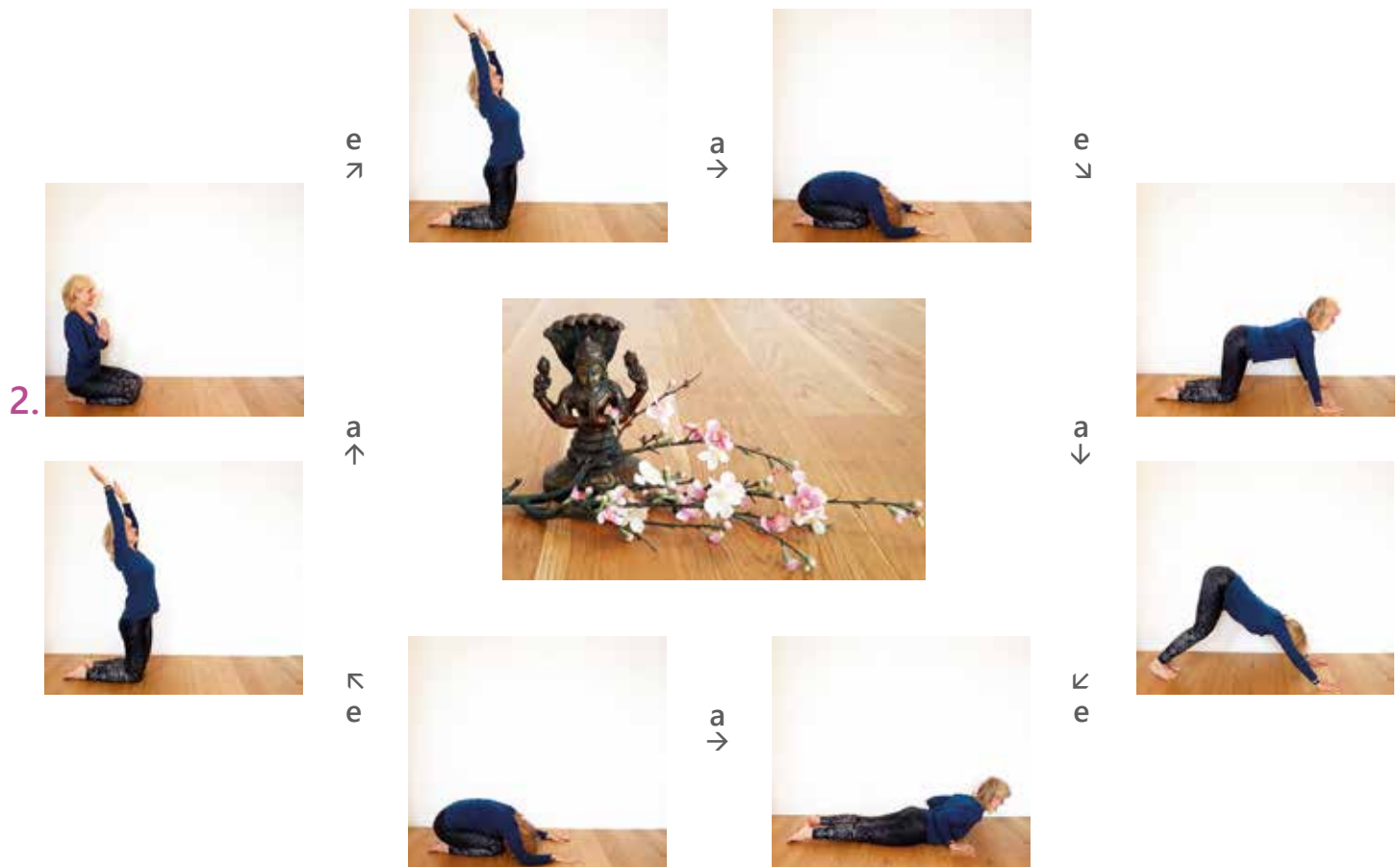


a →
e ←

bewegte Katze

Die bewegte, wohlige Katze, Vierfüßlerstand, **a** Steißbein einziehen, Katzenbuckel, Kinn Richtung Brust, **e** Steißbein hinten raus, Scheitel nach vorne oben spüren lassen.
8-12x

a = ausatmen
e = einatmen
AZ = Atemzug



e ↗

a →

e ↘

a ↑

a ↓

e ↖

a →

e ↙

kleiner Sonnengruss - ein wunderbar harmonischer Bewegungsablauf mit einem gleichmäßig, ruhig fließendem Atem.

e die Sonne begrüßen, Rückbeuge, **a** Yogamudra, Unterarme Haaransatz zum Boden, **e** Vierfüßlerstand, **a** hinabschauender Hund, **e** Kobra, **a** Yogamudra, **e** Sonne begrüßen, **a** Fersensitz, Hände zum Herzen
Wiederholen, solange Sie mögen und der Atem ruhig fließt

Entspannungslage am Boden

evtl. Unterschenkel auf einen Hocker abgeben, vielleicht ein Kissen unter den Kopf, eine Decke zum Zudecken.



Sie können die Hände auf den Bauch legen, Augen geschlossen.

Spüren Sie Ihren Atem, wie er von oben nach unten ein- und von unten nach oben ausströmt, einige AZ lang.

Dann atmen Sie ganz bewusst langsam vom Unterbauch beginnend aus, spüren Sie wie der Bauch sinkt und am Ende der Ausatmung den Moment der Stille bewusst wahrnehmen, bevor der nächste Einatemimpuls kommt, dem Sie folgen.
12-24 AZ



Zum Impfstart kam der bayerische Gesundheitsminister Hr. Holetschek inkl. einem ARD Filmteam und Vertretern des Bayerischen Hausärztesverbandes in unsere Praxis.

Zum Start gab es vor allem den Vektor Impfstoff von Astra Zeneca, inzwischen können wir auch mRNA Impfstoff von BioNTech anbieten.

Egal welche, endlich eine Impfung, das war die überwiegende Meinung!

Unsere Patienten freuen sich über den Impfstart in unserer Praxis, so müssen sie nicht mehr den weiten Weg zum Impfzentrum zurücklegen und können sich vom Arzt Ihres Vertrauens beraten und impfen lassen.



Start mit dem ersten Patienten Herrn Klostereit in die Coronaimpfung.

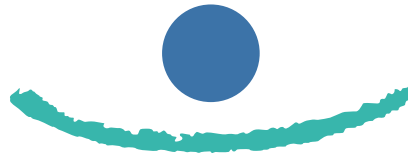
Er hat nichts gespürt, es geht ihm gut und er freut sich endlich geimpft zu sein.



Als Schauspielerin gewohnt an laufende Kameras und Blitzlichtgewitter, Fr. Gutmann Christian:

„Von Anfang an wollte ich die Impfung sofort, weil ich weiss, das ist die einzige Möglichkeit, sowohl für mich als auch für die Anderen, dass wir dieses verfluchte Ding stoppen“

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