Unsere Praxis

Praxis Dr. Grassl

Hausärztliches Gesundheitsmagazin · Frühling / Sommer 2023

Inhalt

2 Neues vom Praxisteam

3 Ärzte ohne Grenzen

4 Kinderseite

5 Brennnesseln

6 gesunder Schlaf

7 Untersuchung der Atmung im Schlaf

8 Plaxovid

8 Standespolitik

9 Neuigkeiten

9 FSME Impfung

10 Yoga Sonnengruss

11 Weihnachtsfeier

Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,

in den letzten Jahren hat das Gesundheitssystem überdurchschnittlich viele Probleme und Aufgaben bewältigen müssen. Wir sind an die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit gestoßen. Besonders die Pandemie hat uns das aufgezeigt. Inzwischen sind alle Corona Maßnahmen aufgehoben, doch viele Klinikbetten werden immer noch von Covid-Patienten belegt.

In den Praxen ist die Betreuung von Patientinnen und Patienten mit Long- und Post Covid Syndrom zeitaufwendig und erfordert viel Zuwendung. So werden Vorsichtsmaßnahmen uns weiter begleiten. Impfungen als wirksamste Präventivmaßnahme sind sinnvoll und sollten noch mehr beworben werden.

Gerade wir Hausarztpraxen haben durch die Pandemie gelernt, organisatorische Veränderungen in unserem Praxisalltag vorzunehmen. Die Videosprechstunde, die telefonische Krankschreibung, die Infekt-Sprechstunde, die noch stärkere Einbindung der Medizinischen Fachangestellten in die Praxisabläufe, die Berücksichtigung des Klimawandels sind wichtige Themen.

Doch die Politik wie die Krankenkassen unterstützen unsere Forderungen zu wenig und geben uns nicht die Hilfe, die wir zur Umsetzung unserer Vorschläge brauchen. So ist es notwendig, die Medizinischen Fachangestellten über Fortbildungen weiter zu qualifizieren, damit sie die Ärztinnen und Ärzte bei der Patientenversorgung noch stärker unterstützen können.

Bei dem zunehmenden Mangel an Hausärztinnen und Hausärzten ist dies eine wichtige Entwicklung. Dies wiederum erfordert eine Umgestaltung des ärztlichen Honorarsystems und diese Aufgabe liegt in den Händen der Krankenkasse. Auch das Problem der von Investoren betriebenen Medizinischen Versorgungszentren ist bisher noch nicht zufriedenstellend gelöst. Dies geht zu Lasten einer guten Versorgung unserer Patientinnen und Patienten, da dadurch die Finanzierung der Grundversorgung bedroht ist. Die Hausärzteschaft soll möglichst die erste Anlaufstelle sein.

In unserer Frühling/Sommer Ausgabe der Praxiszeitung wollen wir Sie wieder über Neuigkeiten in unserer Praxis informieren. Unser Leitartikel beschäftigt sich mit dem Schlaf. Ein guter und ausreichender Schlaf hat eine große Bedeutung für unser Wohlbefinden und auf unsere Gesundheit - wie dies viele wissenschaftliche Studien bestätigen.

So möchten wir Ihnen einen schönen, aber nicht zu heißen Sommer wünschen und denken Sie bei allen Unternehmungen an Ihre Gesundheit.

Ihr Dr. Christoph Grassl
und das gesamte
Praxisteam

Neues vom Praxisteam

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

seit Januar 2023 bin ich als Weiterbildungsassistent für Allgemeinmedizin in der Praxis Dr. Grassl tätig.

Nach dem Medizinstudium in Ulm war ich über 3 Jahre hinweg im stationären Bereich in den Fächern Innere Medizin und Psychiatrie tätig. Hierbei waren allgemein-internistische und psychiatrische Krankheitsbilder als auch die geriatrische Fortbildung, u.a. am Zentrum für Altersmedizin des Isar-Amper-Klinikum in Haar sowie am Klinikum der LMU, Schwerpunkte meines bisherigen Werdegangs.

Nun freue ich mich sehr, als Teil des Teams der Praxis Dr. Grassl den ambulanten Teil meiner Facharztausbildung absolvieren zu können und Sie bei Ihren gesundheitlichen Angelegenheiten zu begleiten und zu unterstützen.

Herzliche Grüße, Lukas Heimig

PraxisApp
Meine hausärztliche Praxis

Gleich kostenlos downloaden:

JETZT BEI Google Play | Erhältlich im App Store

Die smarte Verbindung zu unserer Praxis

Einfach. Schnell. Sicher.

- Persönliche Nachrichten aus unserer Praxis
- Informationen zu Öffnungszeiten und Terminen
- Automatische Erinnerungen an einige wichtige Vorsorgen und Impfungen
- Aktuelle Meldungen zur hausärztlichen Versorgung

Wir gratulieren Frau Dr. Riffeser zum 30 jährigen Jubiläum.

Nutzen Sie unsere tägliche Videosprechstunde
Mo - Fr von 10:00-12:00 Uhr
Bitte Termin Online vereinbaren!

Bayerischer Hausärzteverband mit neuem Vorstand

Am 14. November 2022 wurde Dr. Wolfgang Ritter mit einer überwältigenden Zustimmung von 98,6 Prozent zum neuen Landesvorsitzenden des Bayerischen Hausärzteverbandes gewählt.

Dr. Ritter engagiert sich seit 2009 als Delegierter des Bayerischen Hausärzteverbandes in der Berufspolitik und gehörte zuletzt als Schatzmeister dem Geschäftsführenden Vorstand an.

Der Bayerische Hausärzteverband e.V. (BHÄV) ist ein Zusammenschluss hausärztlich tätiger Ärztinnen und Ärzte in Bayern und der größte der insgesamt 17 Landesverbände des deutschen Hausärzteverbandes.

Berufspolitischer Werdegang von Dr. Ritter:

- Seit 2009 Delegierter des BHÄV Bezirk München
- Seit 2011 kooptiert im Landesvorstand Schwerpunkt Nachwuchs und Angestellte Ärzte
- 2018 - 2022 Schatzmeister des BHÄV
- seit 2022 Landesvorsitzender

Sein politisches Engagement findet außerhalb seiner Praxistätigkeit statt, Dr. Ritter steht weiterhin seinen Patient*innen zur Verfügung und kümmert sich um die Organisation der Praxis.

Ärzte ohne Grenzen

Médecins Sans Frontières MSF

Ärzte ohne Grenzen (franz. Médecins Sans Frontières) wurde am 21. Dezember 1971 gegründet und ist die größte unabhängige Organisation für medizinische Nothilfe.

Die private Hilfsorganisation leistet medizinische Nothilfe in Krisen- und Kriegsgebieten. Hierfür wurde ihr 1999 der Friedensnobelpreis verliehen.

Ärzte ohne Grenzen leisten medizinische Nothilfe: weltweit, unabhängig, schnell und nah bei den Menschen.

In Konfliktgebieten, nach Naturkatastrophen - **wie jenes Erdbeben in Syrien und der Türkei** - und während Epidemien leisten sie medizinische Hilfe für Millionen Menschen, die sonst allein gelassen wären und an ihren Krankheiten oder Verletzung sterben könnten. Außerdem berichten sie weltweit über die Not ihrer Patient*innen und machen deren Situation öffentlich. Vor allem dann, wenn sie bisher kaum Gehör gefunden haben.

Hilfe in der Ukraine, angesichts des Krieges leisten sie humanitäre Hilfe. Sie liefern Hilfsgüter, helfen medizinisch sowie psychologisch und evakuieren Patient*innen.

Sie sind Profis aus aller Welt und arbeiten in einem internationalen Netzwerk zusammen. Mitarbeiter*innen aus verschiedenen Ländern arbeiten in den Projekten Seite an Seite mit Kolleg*innen aus den Einsatzländern. Rund 65.000 Mitarbeitende sind für Ärzte ohne Grenzen in mehr als 70 Ländern ständig im Einsatz: Mediziner*innen, Psycholog*innen, Logistiker*innen u.v.m.

Um unabhängig zu bleiben, finanzieren sie sich zum überwiegenden Teil (97,4 Prozent) mithilfe privater Spender*innen.

https://www.aerzte-ohne-grenzen.de/online-spenden

Weitere aktuell wichtige Themen:

- humanitäre Katastrophen aufgrund des Klimawandels
- Covid 19 Pandemie
- Frauengesundheit, Geburtshilfe
- vernachlässigte Krankheiten
- Seenotrettung Mittelmeer
- Sahelzone, Krisenherd und Drehkreuz für Flüchtende

Erfahrungsbericht von Frau Dr. Riffeser

Im Sommer 1990 war ich ein halbes Jahr in Bangkok, Thailand an dem dortigen Chula Longhorn University Hospital tätig. Dabei führte mich auch eine Reise an die Ostgrenze Thailands zu Kambodscha nach Aranyaprathet, wo auch viele Jahre nach der entsetzlichen Pol Pot Diktatur immer noch riesige Auffanglager für Geflüchtete bestanden.

Diese, zu derzeit über eine Millionen Menschen, wurden von verschiedenen Organisationen betreut. Ich selbst war bei den médicins sans frontières tätig.

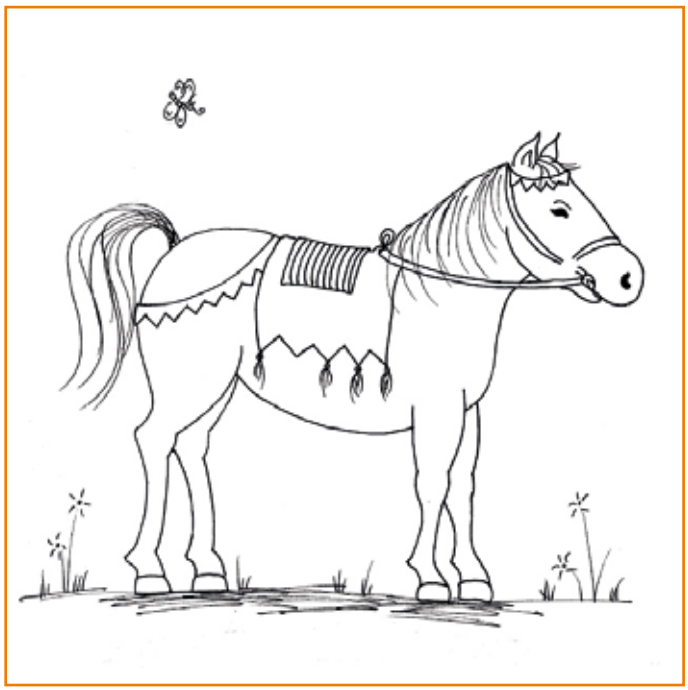
Mit den französischen Kollegen konnten wir viele kleinere medizinische Probleme gleich beheben. Für größere gab es Hospitäler, unter anderem des Internationalen Roten Kreuzes.

Sehr beeindruckt hat mich die Bescheidenheit mit der die Kollegen lebten, arbeiteten und ihr ungeheures soziales Engagement in der Gegend.

Für wenig Geld leisten sie große Hilfe, selbst in einfachen Unterkünften lebend. Diese spannende Zeit werde ich nie vergessen.

Dr. Yannik Riffeser

Kinderseite



6 Fehler haben sich im rechten Bild eingeschlichen – finde und markiere sie!

Photos Adobe Stock: Seite 1: © winyu, Seite 3: © EwaStudio, Seite 4: © encierro, Seite 5: © H.Brauer, © Lumix era, © cmfotoworks, Seite 6: © Konstantin Yuganov, © drubig photo, Seite 7: © Paolese, © Alex Mit, Seite 8: © Gilang prihardone covid, © zadorozhna, Seite 9: © winyu, © KPixMining, Seite 10: © snyggg, Seite 3: © Ärzte ohne Grenzen, Seite 4: Kinderrätsel: © Christine Schorling

Brennnessel

Heilpflanze des Jahres 2022

Die Brennnessel wurde 2022 zur Heilpflanze des Jahres gekürt! Ein Grund war, dass das gesamte Kraut wie auch die Wurzel therapeutisch nutzbar ist.

Vorkommen

Die anspruchslose Gattung Urtica ist fast weltweit verbreitet, lediglich in der Antarktis kommen keine Arten vor. Der Name Urtica leitet sich vom lateinischen Wort urere für brennen ab.

Das Kraut der Brennnessel hat es in sich. Es enthält zahlreiche Mineralstoffe, wie Kalzium, Magnesium, Kalium sowie Eisen und Silicium. Auch liefert es Vitamin A und Vitamin C. Außerdem sind Brennnesseln eine hervorragende pflanzliche Eiweißquelle. 100 Gramm Brennnesseln enthalten ca. 7 Gramm Protein und somit genauso viel, wie gekochte Bohnen oder Kichererbsen.

Auch die Samen der Brennnesseln lassen sich verarbeiten. Diese enthalten unter anderem Omega-6-Fettsäuren und Vitamin E.

Heilwirkung

Paracelsus wusste schon vor ca. 500 Jahren um die Heilkraft der mit Pfeffer und Ingwer gekochten Brennnessel bei Gelenkschmerzen.

Heute ist die Wirksamkeit der Brennnessel bei rheumatischen Erkrankungen, ebenso wie bei Harnwegsinfekten oder Nierengries wissenschaftlich erwiesen.

In der modernen Medizin verwendet man die wassertreibende Wirkung der Pflanze bei Entschlackungskuren.

Fasergewinnung

Textilien aus Brennnesseln wurden bereits im Altertum hergestellt. Im letzten Drittel des 19 Jahrhunderts lebte das Interesse an der hei-

Brennnessel

von Christine Grassl

mischen Faserpflanze aufgrund einer Baumwollknappheit wieder auf. Um 1900 galt Nessel als das „Leinen der armen Leute". Im Zweiten Weltkrieg wurde Nesseltuch verstärkt in Deutschland für Armee-Bekleidung verwendet.

Färberpflanze

Lange Zeit gehörte die Brennnessel zu den Färbekräutern. Wolle wurde mit ihrer Wurzel, nach Vorbeizen mit Alum, wachsgelb gefärbt. Mit anderen Beizen wie Zinn oder Kupfer konnte man ein kräftiges Grün erzielen.

Geschichte der Brennnessel

Bei den Germanen hieß die Brennnessel auch Donnernessel und war nach dem Gewittergott Donar benannt. Nach einem alten Aberglauben wehren Brennnesselsträuße böse Geister und Hexen ab. Man legte sie unter das Vieh oder steckte sie in der Walpurgisnacht auf den Misthaufen. In der Antike wurde die Brennnessel als Aphrodisiakum eingesetzt. Aus diesem Grund wurde im Mittelalter den Mönchen der Verzehr von Brennnesselsamen verboten. Bäder in frischer Brennnessel halfen gegen Rheuma. Ein Brei von frischen Blättern sollte bei Glatzköpfen den Haarwuchs fördern.

Rezepte mit Brennnessel

Brennnesselsuppe

500 g	junge Brennnesselblätter
2	Zwiebeln
2 EL	Butter
1 L	Gemüsebrühe
2	Kartoffeln

Brennnesselblätter waschen und fein hacken. Zwiebeln und Kartoffeln schälen und fein würfeln.

Zwiebel in der Butter andünsten, dann die Brennnesselblätter dazugeben und einige Minuten garen. Die Gemüsebrühe und die Kartoffeln zugeben. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffelwürfel weich sind. Die Suppe fein pürieren.

Brennnesselpesto

100 g	Brennnesseln
100 ml	Olivenöl
100 g	Fetakäse
50 g	Sonnenblumenkerne geröstet
½	Zitrone (Saft davon)
4	Zehen Knoblauch
	Salz und Pfeffer

Brennnesseln heiß waschen und Sonnenblumenkerne in eine beschichteten Pfanne ohne Öl rösten bis sie duften. Alle Zutaten im Mixer zerkleinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Falls etwas übrig bleibt, Rest in ein Schraubglas füllen und die Oberfläche des Pestos mit Olivenöl bedecken, dann verändert sich die Farbe nicht.

Gesunder Schlaf

Was ist ein gesunder Schlaf

Normaler, gesunder Schlaf ist erholsamer Schlaf, wobei die meisten Menschen zwischen sieben und neun Stunden am Tag benötigen. Der Schlaf besteht aus einem festgelegten Rhythmus, in dem jede Phase durch typische Gehirnwellenmuster im EEG (Elektroenzephalogramm) erkennbar ist. Es werden mehrere Schlafzyklen durchlaufen, die aus verschiedenen Schlafphasen bestehen: dem Non-REM-Schlaf, der in die Einschlafphase, die Leichtschlafphase und Tiefschlafphase unterteilt wird, und dem REM-Schlaf, der die Traumschlafphase einleitet. Ein vollständiger Zyklus dauert etwa 90 Minuten und wiederholt sich bei einem gesunden Erwachsenen mehrfach in der Nacht.

Die Einschlafphase – Non-REM 1

In der Einschlafphase ist der Schlaf noch leicht, der Körper kommt zur Ruhe und das EEG zeigt eine abnehmende Gehirnaktivität und wechselt von Alpha- zu Theta-Wellen. Es können langsame Augenbewegungen festgestellt werden, aber der Pulsschlag verlangsamt sich und die Atmung wird gleichmäßiger. Die Muskeln entspannen sich, was teilweise als Muskelzucken oder als Fallen von den Einschlafenden wahrgenommen wird.

Die Leichtschlafphase – Non-REM 2

In der Phase des leichten Schlafs entspannt sich der Körper immer mehr, die Muskeln lösen ihre Spannung, Puls und Atmung sind gleichmäßig, Augenbewegungen werden nicht mehr festgestellt und das EEG zeigt nur noch geringe Aktivität. Der gesunde, erholsame Schlaf wird eingeleitet.

Die Tiefschlafphase – Non-REM 3

In dieser Phase befindet sich der Körper in der tiefsten Entspannung, aktiviert wichtige Regenerationsmechanismen für den nächsten Tag und ist deshalb besonders relevant für die Erholung. Die Muskulatur ist vollständig entspannt, Herzschlag und Atmung verlangsamen sich weiterhin und der Blutdruck sinkt. Im EEG werden nun die langsamen Delta-Wellen gemessen, die den Tiefschlaf anzeigen. Während dieser Phase kann es auch zum Schlafwandeln oder Zähneknirschen kommen.

Die Traumschlafphase – REM

REM steht für den englischen Begriff „Rapid Eye Movement", was die „schnellen Augenbewegungen" während des Schlafs beschreibt. Das heißt, die Augäpfel bewegen sich sichtbar, obwohl die Augen geschlossen sind. Während dieser Schlafphase träumen Schlafende intensiv und das EEG zeigt viele kleine Ausschläge. Die Muskulatur ist weiterhin tiefenentspannt, aber Herzschlag und Atmung beschleunigen sich wieder.

Wie viel Zeit in den einzelnen Phasen verbracht wird, variiert im Laufe des Schlafes. Im ersten Nachtdrittel tritt vermehrt Tiefschlaf auf, während gegen Morgen stattdessen der REM-Schlaf-Anteil zunimmt. Nach der letzten Schlafphase wird der Körper wieder wach und munter, fährt langsam alle Aktivitäten auf den normalen Wachzustand hoch.

Gesunder Schlaf zeichnet sich also dadurch aus, dass er ausreichend lang ist, ausreichende Anteile an Tief- und REMSchlaf vorhanden sind, die Abfolge der Schlafstadien geordnet ist und der Schlaf nicht durch häufige kleine Unterbrechungen gestört wird.

Das Wissen, dass guter Schlaf zu einer Heilung beitragen kann, ist bereits uralt. Aber auch nach jahrzehntelanger Forschung rund um den Schlaf ist noch nicht vollständig klar, durch welche exakten Vorgänge im Körper Müdigkeit entsteht. Man weiß, dass sich dem Schlaf keiner entziehen kann. Man weiß auch, dass mit dem Schlaf Müdigkeit abgebaut wird und man so Energie für die Anforderungen des nächsten Tages sammelt.

Vergleichsweise neu ist in der Medizin dafür die Erkenntnis, dass gestörter Schlaf krank machen kann. Und das, obwohl sich eine zu geringe Schlafdauer oder mangelnde Schlafqualität schnell physisch und psychisch bemerkbar machen. Man ist müde, weniger leistungsfähig, schneller schlecht gelaunt, krankheitsanfälliger oder unkonzentriert.

Gelegentliche Schlafstörungen müssen dagegen nicht schädlich sein. Sie können von Albträumen bis zu umgebungsbedingtem Aufwachen reichen. Vorübergehend sind sie harmlos, langfristig können Beeinträchtigungen der Schlafqualität jedoch eine starke Belastung darstellen. Dann sollten sie behandelt werden. Je nach Ursache des schlechten Schlafs, wie z. B. Ernährungsgewohnheiten, Alter, Stress oder die Einnahme von Arzneimitteln, kann eine solche Behandlung sehr unterschiedlich ausfallen. Beginnen kann jeder mit den einfachsten Mitteln wie dem Einhalten der Schlafhygiene.

Schlafhygiene,
Verhaltensweisen zur Verbesserung des Schlafs:

- Umgebungstemperatur 16 - 19 °C im Schlafraum
- gute Matratze
- Schlafrhythmus, erst ins Bett gehen, wenn man wirklich müde ist
- Vorsicht bei Koffein und übermäßigem Alkoholgenuss
- Zur Ruhe kommen am Abend (abendliche Rituale)
- Smartphone + Laptop zeitig ausschalten
- Schlafzimmer abdunkeln
- Bewusstes Abschalten, gezielte Entspannungsübungen

Atmung im Schlaf

Schnarchen Sie? Haben Sie Atemaussetzer?

Ich brauche meinen gesunden Schlaf

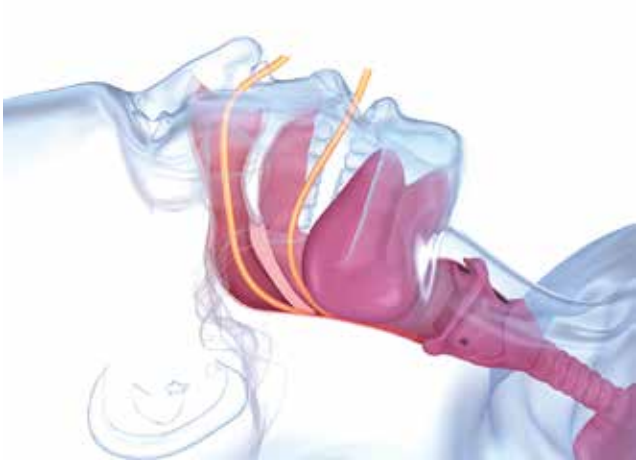
Dass wir etwa ein Drittel unseres Lebens im Schlaf verbringen, ist für die meisten wahrscheinlich nichts Neues. Dass gesunder Schlaf für unsere körperliche und geistige Gesundheit genauso wichtig ist wie Essen und Trinken, wohl ebenfalls nicht.

Vereinzelt auftretende Schlafstörungen können bei jedem vorkommen und müssen kein Problem bilden. Allerdings gibt es auch Beeinträchtigungen des Schlafes, die einschneidend sind und einen teilweise sogar ein Leben lang begleiten. Dazu zählt die Schlafapnoe, die durch massive nächtliche Atemstillstände gekennzeichnet ist. Ohne Behandlung können daraus schwere Folgeerkrankungen drohen.

Es gibt jedoch Therapieverfahren, mit denen die negativen gesundheitlichen Auswirkungen effektiv gemindert werden können. Die Schlaf- und Lebensqualität wird deutlich verbessert.

Was ist eine Schlafapnoe?

Schlafapnoe bedeutet etwas frei übersetzt „Atemstillstand im Schlaf". Genauer betrachtet handelt es sich sogar um wiederholte Atemstillstände. Von einer Apnoe wird gesprochen, wenn die Atempause länger als zehn Sekunden dauert und mindestens zwischen fünf und zehn Mal pro Stunde eintritt.



Was ist eine obstruktive Schlafapnoe?

Bei der obstruktiven Schlafapnoe gibt das Gehirn den Befehl zum Atmen, doch der eingeatmete Luftstrom gelangt nicht durch den Rachen in die dahinterliegende Luftröhre. Auch die Ausatmung gelingt nicht reibungslos. Dies liegt an einer vorübergehenden Obstruktion, also einem Verschluss der oberen Atemwege, der den Weg für die Atmung verengt oder sogar versperrt.

Man kann nicht genügend Kohlenstoffdioxid ausatmen oder Sauerstoff aufnehmen, Puls und Blutdruck sinken und der Körper versetzt sich in einen Alarmzustand, der eine Weckreaktion auslöst.

Durch diese Weckreaktion, auch „Arousal" genannt, setzt die Atmung binnen weniger Sekunden wieder ein. Der Vorgang wird in der Regel von den Betroffenen nicht erinnert. Sie bemerken jedoch die Auswirkungen der Schlafunterbrechung am Tag.

Nacht-Symptomatik

- **Bluthochdruck**
- **Luftnot, Herzrhythmusstörungen**
- **Schwitzen, motorische Unruhe**
- **Berichtete Atempausen**
- **Unregelmäßiges Schnarchen**

Tages-Symptomatik

- **Bluthochdruck**
- **Morgendlicher Kopfschmerz**
- **Konzentrationsprobleme**
- **Müdigkeit, Schläfrigkeit**
- **Morgendliche Mundtrockenheit**

Diese Beschwerden können die Folgen von gestörtem Schlaf sein. Daher sollten sich Betroffene, die zudem häufig an Ein- und Durchschlafstörungen leiden, an ihren Arzt wenden. In einem Anamnesegespräch und durch verschiedenene individuelle Untersuchungen werden andere Ursachen der Beschwerden ausgeschlossen.

Erhärtet sich der Verdacht auf eine schlafbezogene Atmungsstörung, erfolgt eine nächtliche Untersuchung mit einem mobilen Aufzeichnungsgerät (Polygraphie) beim Patienten zu Hause. Diese Untersuchung führt gegebenenfalls zur Diagnose der häufigsten schlafbezogenen Atmungsstörung: der obstruktiven Schlafapnoe.

Was ist eine Polygraphie?

Die Polygrafie ist eine Untersuchungsmethode in der Schlafmedizin.

Dabei werden mit einem tragbaren kleinen Gerät (ähnlich wie bei einer Langzeit-Blutdruck- oder -EKG-Messung) über Nacht während des gewohnten Schlafes wichtige Körperfunktionen aufgezeichnet, die erste Hinweise auf die Ursache einer schlafbezogenen Atmungsstörung (SBAS) geben können.

Die Anlage des Gerätes erfolgt abends vor dem zu Bett gehen. Sie schlafen dann die Nacht in Ihrem eigenem Bett und bringen uns am nächsten Morgen das Gerät zur Auswertung zurück.

Neu in unserer Praxis: Polygraphie
Untersuchung der Atmung im Schlaf

Folgende Ärzte führen die Untersuchung in unserer Praxis durch:

- **Dr. Claus Black**
- **Dr. Robert Janson-Müller**
- **Fr. Susanne Noe**

Neues zu Covid 19

Paxlovid

Paxlovid, was ist das?

Paxlovid ist ein Medikament, das speziell zur Covid-19-Behandlung entwickelt wurde. Es enthält zwei Wirkstoffe: Nirmatrelvir und Ritonavir. Ersterer hemmt die Aktivität eines Enzyms, mit dessen Hilfe sich das Coronavirus SARS-CoV-2 im menschlichen Körper vermehren kann. Dadurch wird die Ausbreitung des Virus behindert, schwere Verläufe können damit unterbunden werden.

Für wen kommt das Corona Medikament in Frage?

Insbesondere ältere Patienten oder Menschen mit Vorerkrankungen sollen laut Experteneinschätzung von Paxlovid profitieren, also Patientinnen und Patienten, die nach einer Infektion ein höheres Risiko für einen schweren Covid-19-Verlauf haben. Darüber hinaus bietet sich Paxlovid bei ungeimpften oder unvollständig geimpften Personen an.

Das Medikament muss frühzeitig – innerhalb von fünf Tagen nach Symptombeginn – das erste Mal eingenommen werden. Die erkrankten Personen dürfen nur mild erkrankt sein. Das bedeutet, sie dürfen noch keinen Sauerstoff benötigen und müssen zuhause behandelbar sein.

Menschen mit einem geringen Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf rät die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hingegen von der Einnahme ab. Der Nutzen des Medikaments sei bei ihnen „vernachlässigbar".

Warum wird das Medikament so selten verschrieben?

Der Grund liegt in dem Wechselwirkungs-Potential von Paxlovid, das Ärztinnen und Ärzte beachten müssen.

Es gibt viele Medikamente, die nicht oder nur mit großer Vorsicht zusammen mit Paxlovid eingesetzt werden dürfen: z.B. bestimmte Medikamente gegen Herzrhythmusstörungen, Cholesterinsenker, Gerinnung beeinflussende Arzneien, Gichtmedikamente, manche Antibiotika, bestimmte Antiepileptika, manche Medikamente gegen psychische Erkrankungen, manche Chemotherapeutika und Immunsuppressiva, best. Schmerzmittel, Johanniskraut

Als Gegenanzeigen gilt u.a., wenn eine schwere Funktionseinschränkung der Leber oder eine schwere Nierenschwäche besteht.

Standespolitik

Dr. Christoph Grassl

BAYERISCHER HAUSÄRZTE VERBAND
Mitglied im DEUTSCHEN HAUSÄRZTEVERBAND

Aufgaben des Hausärzteverbandes

Schon oft haben Sie in unserer Praxiszeitung aber sicherlich auch in den Medien vom Hausärzteverband gehört.

Der Deutsche Hausärzteverband (DHÄV) vertritt die Interessen der Hausärztinnen und Hausärzte gegenüber der Politik, den Krankenkassen und dem Gemeinsamen Bundesausschuss.

In Deutschland arbeiten 55000 Hausärztinnen und Hausärzte, die sich aus den Allgemeinmedizinern und einem Teil der Internisten zusammensetzen.

Dem Bundesverband sind die Landesverbände unterstellt. In jedem Bundesland gibt es einen Landesverband, der alle 4 Jahre einen Vorsitzenden, einen Vorstand und eine unterschiedliche Zahl von Delegierten wählt.

Ende letzten Jahres wurde unser Praxiskollege Dr. Wolfgang Ritter zum neuen Vorsitzenden des Bayerischen Hausärzteverbandes (BHÄV) gewählt.

Die gewählten Vertreter haben die nicht immer leichte Aufgabe, sich in ganz unterschiedlichen Bereichen für die Patienten und Kollegen einzusetzen, die Politik zu beraten und das Gesundheitssystem zu verbessern.

In den letzten Jahren ist es uns öfter gelungen, Gesetze, die nur schwer in die Praxis umsetzbar waren, zu verhindern und mit konstruktiven Vorschlägen Lösungen aufzuzeigen.

Besonders wichtig erscheint uns:

1. eine wohnortnahe und qualitativ hochwertige Versorgung auch in der Zukunft
2. der Erhalt der Freiberuflichkeit mit angemessenen Arbeitsbedingungen
3. die Förderung des hausärztlichen Nachwuchs und der Medizinischen Fachangestellten
4. der Erhalt eines solidarischen Gesundheitswesen
5. die Sicherung einer ausreichenden Finanzierung des Gesundheitssystems
6. die Förderung der Telemedizin und der elektronischen Patientenakte nur in ärztlicher Hand
7. die Einschränkung der von Investoren betriebenen Medizinischen Versorgungszentren (MVZ)

Neuigkeiten

Liebe Patientinnen und Patienten, wenn Sie spüren, dass Ärger und Wut in Ihnen hochkommt,

dann halten Sie bitte inne, bis Ihnen eine vernünftige Reaktion eingefallen ist. Danke!

Aus Sorge um das Wohl der Medizinischen Fachangestellten (MFA) sollten alle respektvoll miteinander umgehen.

Der Verband medizinischer Fachberufe e.V., www.vmf-online.de.

Fr. Amela Mujnovic

ist nach 4 Jahren Mutterschutz zurück in unserer Praxis.

Sie hat einen 3 jährigen Sohn und eine 2 jährige Tochter.

Nachdem beide Kinder einen Betreuungsplatz in der Krippe bzw. Kindergarten erhalten haben, kann Frau Mujnovic wieder in Teilzeit arbeiten, worüber wir uns natürlich sehr freuen. Sie kennt die Abläufe in der Praxis, ist hier eingearbeitet und auch ein großer Teil des Teams ist ihr noch vertraut.

Sie empfindet es eher als ein zur Ruhe kommen bei uns, ohne Kindergeschrei und ständigen „Mama-Rufen" der Arbeit nachzugehen.

Dann ist auch die Freude wieder groß, wenn sie ihre Kinder abholt. Großeinkäufe und vieles vorbereiten macht Fr. Mujnovic an ihrem freien Tag, damit sie nach der Arbeit auch wirklich Zeit hat für die Kinder, erst wird gegessen und dann gespielt am Liebsten draußen auf dem Spielplatz.

Am Wochenende ist „Oma-Opa-Tag", so hat sie Zeit für sich und ihren Mann, etwas Schönes zusammen zu unternehmen, was auch für die Beziehung wichtig ist.

Zeckenschutzimpfung 2023

In Deutschland werden von Zecken im Wesentlichen zwei Erkrankungen übertragen, zum einen die von Bakterien (Borrelien) verursachte Borreliose (Lyme-Erkrankung), die Haut, Gelenke, das Herz und das Nervensystem befallen kann und zum anderen die von Viren verursachte FSME (Früh-Sommer-Meningo-Encephalitis). Durch FSME kann es zur Erkrankung von Hirnhaut, Gehirn und Rückenmark kommen.

Für die Bakterienerkrankung Borreliose existiert in Europa keine Impfung. Am Anfang der Erkrankung ist eine Behandlung mit Antibiotika gut möglich. Die Viruserkrankung FSME kann nicht ursächlich behandelt werden. Ein Schutz ist aber u.a. durch die aktive FSME-Impfung möglich. Bis auf wenige Ausnahmen in Schwaben und dem westlichen Oberbayern sowie dem nördlichen Unterfranken sind mittlerweile fast alle Landkreise Bayerns als FSME-Risikogebiet ausgewiesen.

Impfung:

Inaktiviertes FSME-Virus, Injektion in den Muskel

Wer soll sich impfen?

Personen, die sich in FSME-Risikogebieten aufhalten und dort verhaltensbedingt (Berufsausübung, Freizeitaktivitäten) gegenüber Zecken exponiert sind.

Zeitpunkt der Impfung:

Bevorzugter Impftermin ist der Frühling, damit bis zum Beginn der „Zeckensaison" ein wirksamer Impfschutz aufgebaut wird. Für einen langfristigen Schutz sind drei Impfdosen in bestimmten Abständen notwendig.

Nach 3-5 Jahren soll die Impfung bei fortbestehendem Infektionsrisiko durch eine einzelne Impfdosis aufgefrischt werden.

Häufige Impfreaktionen:

In ca. 10% leichtes bis mäßiges Fieber, Schmerzen an der Einstichstelle, Kopfschmerzen, bei ca. 1% vorübergehende Gelenk- und Muskelschmerzen.

Hinweis! Zu Risikogebieten in anderen europäischen Ländern fragen Sie Ihren Arzt oder das Gesundheitsamt. Hier erhalten Sie auch Auskünfte zur Impfung im Kindesalter, zu Möglichkeiten der Vermeidung von Zeckenstichen usw.

Sonnengruss mit Variationen

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

yoga
योग
yogapraxis-muenchen.de

Hier finden Sie einen Sonnengruss mit möglichen Variationen.
Solange der Atem ruhig und gleichmäßig fließt, können Sie den Atemkreis wiederholen!

1.

e →

2.

evtl. 1 AZ verweilen, **e** Dehnung nach hinten oben intensivieren

a →

3.

evtl. 1 AZ verweilen, **e** Kopf Brust leicht aufrichten, **a** sinken lassen

leer →

4.

evtl. 1 AZ verweilen, **a** nach links öffnen, hier **e**

a ↓

5.

leer ↓

6.

e ↓

7.

evtl. 1 AZ verweilen, **a** in der Kobra entspannen, **e** weit aufrichten

a ←

8.

hier 1 AZ verweilen

leer ←

9.

evtl. 1 AZ verweilen, **a** nach rechts öffnen, hier **e**

a ←

10.

evtl. 1 AZ verweilen, **e** Kopf Brust leicht aufrichten, **a** wieder sinken lassen

e ↑

11.

a ↑

12.

e Rückbeuge Arme nach hinten oben dehnen

a Vorbeuge aus der Hüfte nach unten Hände Kopf sinken lassen

in der Atemleere in den Sprinter re Fuß weit nach hinten, Becken absenken, Kopf leicht heben, hier **e**

a Bretthaltung Hände schulterbreit unter den Schultern

in der Atemleere Knie zum Boden und die Brust zwischen den Händen (**Dreipunkthaltung**, Zehen Knie Brust), dann zum Boden gleiten

e in die Kobra Kopf Brust gehoben, kein Gewicht auf die Hände

a hinabschauender Hund Zehen aufstellen, Gesäß nach hinten oben schieben

in der Atemleere in den Sprinter re Fuß nach vorne, Becken absenken, Kopf leicht heben

a Vorbeuge li Fuß neben den re, Hände am Boden, Kopf Richtung Knie

e sanfte Rückbeuge aus der Hüfte aufrichten, nach hinten oben dehnen

a Hände zum Brustbein

Beim nächsten Durchgang gehen Sie zuerst mit dem li Fuß nach hinten in den Sprinter (5.) und im gleichen Ablauf mit dem li Fuß nach vorne (9.)

a	= ausatmen
e	= einatmen
AZ	= Atemzug

Weihnachtsfeier

Nach 2 Jahren ohne Weihnachtsfeier haben wir uns besonders gefreut, endlich wieder zusammen feiern zu können.

365 Tage hausärztliche Versorgung

Praxis Dr. Grassl

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

www.praxis-grassl.de

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

Mo Di Do: 8-18 Uhr, Mi Fr 8-21 Uhr
verwaltung@praxis-grassl.de
U3 Aidenbachstraße
Bus 136/53 Hofmannstraße

Filiale Praxis Dr. Grassl
Baierbrunner Str. 87
81379 München
Tel. 089 520 386 30

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

Hausärztliches Qualitätssiegel

Erasmus-Grasser-Preisträger der Stadt München

BayFoNet

Hausärztliche Betreuung

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

Patientenschulungen bei:

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

Gesundheits Checkup für Manager

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

Psychotherapie:

- Fr. Marita Maidl
- Hr. Gilbert Dreher

Individuelle Gesundheitsleistungen

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

Kooperationspartner

KVB Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

Bereitschaftspraxis München Süd
Boschetsrieder Str. 72, 81379 München, Tel. 089 748 799 99

Sa, So und Feiertage 9–21 Uhr, Mi u. Fr 16-21 Uhr
www.bereitschaftspraxis-muenchen.de
U3 Aidenbachstraße, Bus 136/53 Hofmannstraße

Die Patientenzeitung ist nur für die Patienten der Praxis Dr. Grassl und Kollegen bestimmt, sie wird kostenlos in der Praxis verteilt.
Verantwortlich für den Inhalt: Praxis Dr. Grassl und Kollegen, Layout Maria Oldendorf-Wallner, verwendete Photos aus Praxisarchiv und stock.adobe.com