

# Unsere Praxis



Hausärztliches Gesundheitsmagazin · Herbst / Winter 2017 / 2018

Praxis Dr. Grassl



## Inhalt

- 2 Neues vom Praxisteam
- 2 Abschied Dr. Kollmer
- 3 Haare
- 4 Kinderrätsel
- 4 Pfefferminze
- 5 Minztee
- 6 18 Tipps für eine
- 7 gesunde Abwehr
- 8 Reizstrombehandlung
- 8 Ausbildung zum Hausarzt
- 9 Neuigkeiten
- 10 Yoga für mehr Stabilität
- 11 Sommerfest und Wies'n

Liebe Patientinnen,  
Liebe Patienten,

Der Spätherbst und Winter kommt und somit auch die Gefahr an einer echten Grippe zu erkranken. Dies bestätigen die 30000 Krankenhauseinweisungen im letzten Winter.

Besonders gefährdet sind ältere Menschen, chronisch Kranke, Schwangere und Menschen mit einem schwachen Immunsystem. Für diesen Personenkreis ist eine Grippe-schutzimpfung angezeigt und sollte im November durchgeführt werden.

Die Impfung bietet keinen hundertprozentigen Schutz, senkt aber das Risiko zu erkranken deutlich.

Ganz wichtig ist auch ein stabiles Immunsystem, das wir selbst beeinflussen können.

Unsere Psyche spielt dabei eine wichtige Rolle: Positiv denken und Glücksmomente erleben

Auch in dieser Ausgabe der Praxiszeitung stellen wir unsere neuen Mitarbeiter/Innen vor und freuen uns sehr, unser Team vergrößert zu haben.

Wie gewohnt bieten wir Ihnen interessante Artikel über medizinische Probleme, Tipps für den kommenden Winter und Praxisinterne wie Wies'n und Sommerfest.

Das gesamte Praxisteam wünscht Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und einen Winter mit vielen sonnigen Tagen.

Ihr Dr. Christoph Grassl und das gesamte Praxisteam



# Neues vom Praxisteam

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Seit Mai 2017 bin ich in der Praxis Dr. Grassl und Kollegen als Assistenzärztin in der Weiterbildung zur Allgemeinmedizinerin in Teilzeit angestellt.

Nach meinem Studium in Berlin und Madrid begann ich meine Weiterbildung im Klinikum Augsburg und arbeitete auf einer allgemein internistischen Station mit Schwerpunkt Diabetologie und war fachlich in diesem Bereich stark eingebunden.

Nach meiner Elternzeit (eine Tochter, ein Sohn) setzte ich zunächst meine Weiterbildung in einer hausärztlichen Praxis mit Schwerpunkt Psychosomatik in Giesing fort und konnte mein Wissen in diesem Bereich vertiefen.

Ich freue mich auf eine interessante und gute Zusammenarbeit mit Ihnen!

Dr. Stephanie Hernández



Liebe Patientinnen, Liebe Patienten,

ich freue mich, ab November diesen Jahres in der Praxis Dr. Grassl als Assistenzarzt in Weiterbildung zum Allgemeinmediziner tätig zu sein.

Nach Abschluss meines Studiums in Halle-Wittenberg zog es mich als gebürtiger Münchner wieder in die Heimat. Seither war ich für mehr als 10 Jahre an verschiedenen Wirkstätten, zuletzt am chirurgischen Klinikum München Süd, als Chirurg mit dem Schwerpunkt Unfallchirurgie/Orthopädie tätig. Da ich auch in verschiedenen anderen Fachbereichen, unter anderem der Intensivmedizin, Herzchirurgie und Gefäßchirurgie Erfahrungen sammeln konnte, hat sich

mein seit jeher bestehendes Interesse für einen ganzheitlichen Umgang mit Patienten verstärkt, weshalb ich nun den Quereinstieg in die Allgemeinmedizin vornehme.

Neben der allgemeinmedizinischen Betreuung stehe ich Ihnen bei Fragen zu Notwendigkeiten, Möglichkeiten und alternativen chirurgischen Belangen jederzeit gerne zur Verfügung.

Ich freue mich auf die neuen fachlichen Inhalte, auf neue Aspekte meines Berufsbildes, sowie die Zusammenarbeit mit Ihnen.

Florian Geyer

## Abschied Dr. Kollmer

Liebe Patientinnen und Patienten,

ich möchte mich hiermit ganz herzlich von Ihnen verabschieden.

Nach ziemlich genau sechs Jahren Zugehörigkeit verlasse ich zum 1.1.2018 die Grassl-Praxis und lasse mich in meiner niederbayerischen Heimat als Hausärztin nieder.

Ich danke Ihnen für das Vertrauen, das Sie mir entgegen gebracht haben und wünsche Ihnen und Ihren Lieben nur das Beste für die Zukunft - vor allem Gesundheit und Zufriedenheit.

Obwohl mir der Abschied von meinen Patienten und dem Praxis-Team nicht leicht fällt, freue ich mich auch auf die neuen Aufgaben und Herausforderungen!

Ihre Margit Kollmer



## Grippeimpfung

Liebe Patientinnen, Liebe Patienten,

langsam beginnt die Grippe-saison.

Unsere Empfehlung: lassen Sie sich ab sofort impfen, der Impfstoff liegt bei uns bereit.

Bei Fragen wenden Sie sich an unser Praxisteam



## Stufen von Hermann Hesse

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neu beginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.  
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!



## Haare

Haare zeigen das äußerliche Wohlbefinden und sind ein Zeichen für Schönheit, Attraktivität und Gepflegtsein.

Den Begriff „wellness“ hat die WHO Definition auf die Behandlungsnotwendigkeit einer Reihe nicht krankhafter Zustände zugunsten des individuellen Wohlbefindens erweitert.

Reizerscheinungen der Kopfhaut sind sowohl bei Frauen als auch Männern sehr häufig. Meistens sind sie begleitet von Juckreiz, teilweise Schmerzen, Haarnachfetten und Schuppen. Dabei wird unterschieden zwischen mit und ohne Haarverlust, mit und ohne sichtbare Kopfhautveränderungen und Angst vor Haarverlust.



Die sichtbaren Kopfhautveränderungen können dermatologische Erkrankungen darstellen, wie zum Beispiel verschiedene Ekzemtypen, Schuppenflechte, Lichen, pustulöse Erkrankungen und infektiöse wie z.B. Pilzkrankungen oder bakterielle Erkrankungen. Aber auch sekundäre Erkrankungen, die durch Kratzen, Überbehandlung, sekundäre Infek-

tionen oder Unverträglichkeiten wie z.B. Allergien verursacht werden.

Kopfschuppen ohne Veränderung der Kopfhaut sind Ausdruck eines gereizten Haarbodens durch chemische, physikalische Stimuli, Keimbeseidelung oder abnormer Talgproduktion. Kopfschuppen können mit Juckreiz einhergehen, wobei psychische Stressfaktoren einen Einfluß auf die Juckreizempfindungsschwelle haben.

Juckreiz und Kratzspuren des Kopfes können auch Ausdruck eines allgemeinen Juckreizes sein. Dies kann auf Diabetes mellitus, Eisenmangelanämie, Nierenversagen, Gallenprobleme oder Tumoren hinweisen. Bei starkem Juckreiz muss auch eine psychische Komponente wie z.B. Neurosen, Psychosen, Angststörungen oder Angst vor Haarausfall in Erwägung gezogen werden.

Haarverlust kann Ausdruck einer Eisenmangelanämie, einer Schilddrüsenerkrankung, einer Bindegewebserkrankung wie z.B. Lupus erythematodes, einer infektiösen Erkrankung, wie z.B. Syphilis, einer immunologischen Erkrankung wie z.B. Alopecia areata, eine hormonelle und genetische Ursache haben wie z.B. die Alopecia androgenetica, aber auch mechanisch, wie die Trichotillomanie, zwanghaftes Haarausreißen.

Bei allen Haarverlusterkrankungen kann auch eine psychische Komponente mitspielen.

Shampoos stellen die häufigste Form der Haarbehandlung dar. In verschiedenen Shampoos gibt es Wirkstoffe gegen Hautpilz.

Bilder von Fotolia Seite 1: © Trueeffelpix, Seite 2: © Jacek Chabraszewski, Bild oben rechts: © Adam Ward, Bild inks: © Piotr Marcinski



Liebe Patientinnen und Patienten,

Seit Anfang Juli unterstütze ich das Ärzte Team Dr. Grassl als angestellter Facharzt für Allgemeinmedizin.

In den letzten Jahren habe ich meine Weiterbildung Allgemeinmedizin in einer Gemeinschaftspraxis in Aschau abgeschlossen, davor 3 Jahre Klinikum Traunstein in der Inneren Medizin.

Ich freue mich darauf, weiter in einem Team zu arbeiten, welches sich um die Bedürfnisse der Patienten bestmöglich kümmert.

Herzliche Grüße, Ihr Michael Rieg

Liebe Patientin, lieber Patient,

Seit September 2017 bin ich als Ärztin in Weiterbildung zur Fachärztin für Allgemeinmedizin in der Praxis Dr. Grassl tätig.

Als gebürtige Vietnamesin bin ich seit meinem 1. Lebensjahr in München beheimatet.

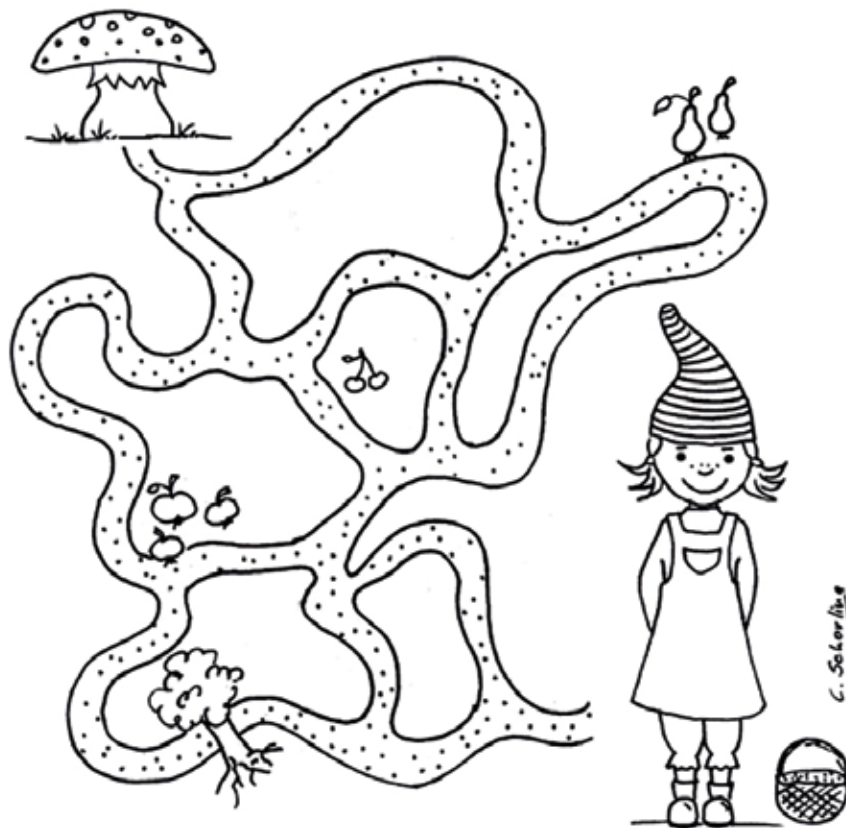
Nach meinem Studium an der Ludwigs-Maximilian-Universität München war ich zunächst 7 Jahre lang im Fachgebiet Anästhesie und Intensivmedizin am Katharinenhospital des Klinikums Stuttgart sowie am Klinikum München Schwabing tätig und erwarb hierdurch meinen Facharzt-Titel für Anästhesiologie sowie die Zusatzbezeichnung Notfallmedizin.

Berufsbegleitend habe ich eine Weiterbildung in psychosomatischer Grundversorgung sowie bei der Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V. eine Weiterbildung in der Traditionellen Chinesischen Medizin mit Schwerpunkt Akupunktur abgeschlossen.

Ich freue mich nun, Sie außerhalb der Klinik kennen zu lernen und Sie als Individuum ganzheitlich betrachten zu können.

Ihre Frau Dr. med. Diem Tran





Finde den Weg, den Wilma gehen muss, um zu ihrem Lieblingspilz zu kommen.

Samme unterwegs das Obst ein.

© Christine Schorling www.elfenschweinchen.de  
Bilder re. Seite von Fotolia: © Scisetti Alfio, © Christin

## Minze

### Geschichte der Pfefferminze

Der Gattungsname „Mentha“ lehnt sich an die griechische Minthe an.

Der Sage nach war Minthe eine hübsche junge Nymphe. Hades der Herrscher der Unterwelt, warf ein Auge auf sie. Als Persephone, seine Frau, seine Liebe zu Minthe entdeckte, wurde sie wütend und sie verwandelte Minthe in eine Kriechpflanze, welche mit Füßen getreten werden sollte. Hades konnte den Fluch nicht ungeschehen machen, aber er milderte das Schicksal von Minthe, indem er der Pflanze einen wunderbaren Duft gab, der entströmte, wenn sie getreten wurde.

Aus Funden in altägyptischen Gräbern kann geschlossen werden, dass die Pfefferminze bereits 1200 - 600 vor Chr. bekannt war. Die Ägypter legten dem toten Pharao Minze in den Sarkophag, zum Schutz für die Reise ins Jenseits.

Im Aberglauben galt die Minze als Schutz vor Behexung und Krankheit.

**Im 1. Jahrhundert nach Christus schrieb Dioskurides in seiner Materia Medica:**

Die Pfefferminze ist eine Pflanze mit erwärmender, adstringierender und austrocknender Kraft, daher stillt der Saft mit Essig getrunken den Blutauswurf. Er tötet Würmer, reizt zum Liebesgenuss, bringt Brechreiz und die Cholera zur Ruhe, wenn 3 Zweige mit saurem Granatapfelsaft getrunken werden. Mit Graupen umschlagen, heilt er Abszesse, auf die Stirn gelegt lindert er Kopfschmerzen und besänftigt die vor Milch strotzenden Brüste. Den Weibern aber vor dem Beischlaf als Zäpfchen eingeführt, verhindert er die Empfängnis.

### Plinius beschrieb zur gleichen Zeit die Minze:

Genuss der frischen Minze erfrischt das Gemüt und ihr Genuss macht Appetit. Geschwüre auf den Köpfen der Kinder heilt sie vortrefflich.

Bösartigen Schleim reinigt sie. Saft der frischen Minze in die Nase eingeatmet heilt dieses Organ, mit Essig eingenommen die Gallensucht.

Auch in der Bibel wurde die Minze beschrieben.

Die Hebräer legten die Tempelböden mit Minze aus.

# Minze

von Christine Grassl, Tel. 0170 89 12 641



## Die Pfefferminze zur römischen Zeit

Minze war ein Symbol der Gastfreundlichkeit. Die Römer würzten auch Wein und Saucen mit Minze.



Griechen und Römer bestreuten den Fußboden mit Minze, um mit dem Duft die Esslust der Gäste anzuregen. Der Schriftsteller Plinius (24- 79 n.Chr.) berichtet dass Griechen und Römer bei den Trinkgelagen Kränze aus Minze um den Kopf trugen, um einem „Kater“ vorzubeugen.

## Minze im Mittelalter

Walafried Strabo, der Abt des Benediktinerklosters Reichenau beschrieb im 9. Jahrhundert die Minze.

„Nimmer fehle mir auch ein Vorrat an gewöhnlicher Minze“  
„So verschieden nach Sorten und Arten, nach Farben und Kräften.....“

Hildegard von Bingen (1098 -1179) verordnete die Blätter als Pflaster aufgelegt, gegen Geschwüre und Krätze, damit diese Plagegeister sterben und aufgrund der antiseptischen Wirkung der Minzblätter die Haut gereinigt wird.

Im 18 Jahrhundert wurde die Minze vor allem wegen ihrer Heilwirkungen geschätzt. Man brauchte sie für oder gegen fast alles, von der Kolik, über Verdauungsstörungen bis zu den Hundebissen.

Von alten Seefahrern ist überliefert, dass die Pfefferminze und Ingwer die Seekrankheit nahmen. Auch wurde mit ihr das Trinkwasser an Bord frisch gehalten.

Minze wird auch bei Gedächtnisschwäche empfohlen und früher wandte man sie anstelle von Riechsalz bei Ohnmachtsanfällen an und um die Lebensgeister zu wecken.

## Naturheilkunde

Hier wird die Pflanze heute meist als Pfefferminztee oder in Form von Dragees verwendet. Dort hilft sie bei folgenden Beschwerden:

- Magenschmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Spannungskopfschmerzen
- Galle und Leberbeschwerden

- Durchfall
- Übelkeit

Die medizinisch interessanten Wirkstoffe sind die ätherischen Öle sowie die enthaltenen Gerb- und Bitterstoffe. Diese bewirken folgende Eigenschaften:

- Entkrampfend
- Antibakteriell
- Antiviral
- Antifungizid
- Galletreibend
- Beruhigend.

Die antibakteriellen Eigenschaften der Pflanze wurden in den letzten Jahren gut untersucht. So konnte festgestellt werden, dass Pfefferminzöl in der Lage ist, u.a. verschiedene Streptokokken - Arten und Escheria coli zu bekämpfen

## Pfefferminze in der Küche

Pfefferminze gilt unter Kennern als hervorragendes Gewürzkraut. Vor allem in der britischen Küche gehört der aromatische Minzgeschmack zu vielen Gerichten. Lamm oder Roastbeef wird gerne mit Pfefferminzsaucen serviert.

Aber auch in der arabischen, indischen und jüdischen Küche findet sie Anwendung.

## Marokkanischer Minztee

### Zutaten:

- 1 Bund Minze
- 1 EL grüner Tee
- 1 Msp. Safranfäden
- 1 TL Anissaat
- 3 St. brauner Würfelzucker



### Zubereitung:

Die Minze waschen und putzen. 1 Liter Wasser zum kochen bringen, Tee zugeben und aufkochen lassen. Tee durch ein Sieb giessen und die Teeblätter aufbewahren.

Teeblätter, Minze, Safran, Anissaat und Zucker in eine Teekanne geben und mit 1 Liter kochendem Wasser aufgiessen.

3 Minuten ziehen lassen und sofort servieren.

# Gesund und fit über den Winter

18 Tipps für eine Starke Abwehr

Damit Sie gesund über den Winter kommen!



## Schlafen Sie gut

1

Wissenschaftler der Uni Lübeck wiesen in einer Studie nach, dass besonders im Tiefschlaf Hormone ausgeschüttet werden, die das Immunsystem anregen. Für Erwachsene sind 7-8 Stunden Schlaf ideal.



## Ingwer

3

Ingwer stärkt das Immunsystem und kann schon vorbeugend gegen Erkältungen wirken.

Ist es schon zu spät und man hat sich eine Erkältung oder einen grippalen Infekt eingefangen, so können die Wirkstoffe der Pflanze wenigstens den Heilungsprozess beschleunigen und die Symptome etwas lindern. Ingwer besitzt eine fiebersenkende und schweißtreibende Wirkung.

Bei Erkältung hilft am besten ein Ingwertee mit frisch geriebenem Ingwer (ca. 1g) und etwas Zitronensaft.

## Gesunde Seele

2



„Bei jeder Erkrankung spielt die Seele eine Rolle“ Unter Belastung bildet der Körper das Stresshormon Cortisol, dieses begünstigt Infekte.

Wer den Stress reduziert, stärkt damit effektiv die Abwehrkräfte. Diesen Zusammenhang weist eine Studie der Calgary-Uni in Kanada nach, bei der die Wirkung von Meditation auf das Immunsystem untersucht wurde.

Im Alltag lässt sich Stress nicht immer vermeiden, wer aber häufig darunter leidet, kann aber lernen die innere Ruhe zu bewahren, z.B. mit Yoga, Qigong und autogenem Training.

## Impfen

4

Besonders Menschen, die älter als 60 Jahre oder chronisch krank sind, sollten sich gegen **Grippe** und **Pneumokokken** impfen lassen.

Das empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO). Die Grippeimpfung sollte jährlich aufgefrischt werden, am Besten vor der ersten Grippewelle.

## Viel Trinken

5

Wasser und Zucker freie Getränke versorgen die Schleimhäute mit Feuchtigkeit, sodass diese eine Barriere gegen Viren und Bakterien bilden können. Achten Sie daher darauf mind. 2 Liter pro Tag zu trinken. Am Besten stellen Sie sich immer ein Getränk an den Arbeitsplatz.

## Kopf und Füße schön warm halten

6

Unterkühlung schwächt das Immunsystem, und Viren haben leichtes Spiel. Also Mütze auf und dicke Socken an.



## Vitamine

7

Es ist belegt, dass ein Mangel an Vitamin C und E dem Immunsystem schadet. Man sollte daher auch im Winter viel Obst und frisches Gemüse essen. Auch ein Glas Orangensaft täglich deckt den Bedarf an vielen Vitaminen. Schwieriger ist es für den Körper Vitamin D zu bekommen. Wichtig für die Produktion ist Sonnenlicht, da das im Winter schwach ist, kann es sinnvoll sein Vit D in Tablettenform zuzuführen.

## Keine Crash-Diät

8

Keine rabiaten Schlankeitskuren in der Erkältungszeit: Zu wenige Kalorien können die Abwehrkräfte jetzt zusätzlich schwächen. Gut für das Immunsystem sind ausreichend Ballaststoffe, etwa in Vollkornprodukten, sie unterstützen die Darmflora und ein gesunder Darm sorgt für eine gesunde Abwehr.

## Auf Hygiene achten

9

Andere husten, putzen die Nasen und geben uns dann die Hand. Dabei kann man sich schnell anstecken. Bereits 5x Händewaschen / Tag mindert das Infektionsrisiko um 45 %.





## Mit anderen singen 10

Singen Sie die Viren in die Flucht! Wissenschaftler der Uni Frankfurt entdeckten in den Speichelproben von Chorsängern mehr Abwehrstoffe und weniger Stresshormone.

## Kneipp 11

Ein kalter Guss nach der Dusche oder dem Baden senkt die Infekthäufigkeit und härtet ab.

Herz fern beginnen: zuerst die Beine, dann die Arme, dann Bauch und Rücken.

## Nase durchspülen 12

Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung hilft eine Nasenspülung mit mildem Salzwasser (1 TL auf 500ml Wasser).

Am Besten mit einer Nasendusche aus der Apotheke 1x / Tag Viren und Schleim aus der Nase spülen.

## Fenster auf 13

Das Robert-Koch-Institut empfiehlt, 3-4 x / Tag jeweils 10 Minuten zu lüften.

In geschlossenen Räumen sammeln sich schnell Viren in der Luft.

Ebenfalls gut: Zimmerpflanzen wie Grünlilie oder Zimmerlinde erhöhen die Luftfeuchtigkeit

## Geschützt nach Draußen 14

Erst schwitzen dann frieren beim Sport, das schwächt den Körper.

Deshalb: Beim Langlaufen, Radeln und Joggen nach dem Zwiebelprinzip anziehen, also mehrere Schichten, die man bei Bedarf aus- und anziehen kann.

Das Aufwärmen und das Cool down, z.B. vor und nach dem Joggen, machen Sie zu Hause, wo es schön warm ist.



## Bewegung 15

Das Immunsystem braucht jede Form der Bewegung. Moderater Ausdauersport wie Skilanglauf macht den Körper resistenter gegen Bakterien und Viren!

Ein Effekt der erhalten bleibt, wenn man regelmäßig sportelt.

Nicht übertreiben, denn Leistungssport könnte das Gegenteil bewirken.

## Haut schützen 16

Winzige Risse in der Haut können das Eindringen von Viren und Bakterien fördern. Besonders die trockene Heizungsluft macht die Haut anfällig.

Deshalb sollten Sie die Haut mit Feuchtigkeit, z.B. Pflegeprodukte mit Harnstoff (Urea) versorgen.



## Pflanzenheilkunde 17

Heilpflanzen wie Eibischwurzel, Schachtelhalmkraut oder Eichenrinde stärken die Abwehr und helfen dem Körper, sich gegen bereits eingedrungene Viren zu wehren.

Sie enthalten Gerbstoffe und Flavonoide, diese Pflanzenstoffe aktivieren das Immunsystem.



## Ab in die Federn 18

Wissenschaftler in New York wiesen nach, dass regelmäßiger Sex Frauen wie Männer vor Infekten schützt.

Es werden körpereigene Stoffe freigesetzt, die das Stresshormon Adrenalin senken und die Abwehrkräfte schützen.

# Reizstrom



## Reizstrom Therapie jetzt in der Baierbrunner Straße

Unser bewährtes Reizstromgerät ist in die Baierbrunner Straße gezogen.

Die Reizstromtherapie wird bei geschwächter Muskulatur, Muskelverhärtungen, Schmerzzuständen und bei Durchblutungsstörungen eingesetzt.

Mit unterschiedlichen Frequenzen wird, je nachdem,



eine schmerzstillende oder stimulierende oder entspannende Wirkung erzielt. Sie kann zum Beispiel bei Arthrosen, bei Neuralgien oder Ischialgien sowie bei rheumatischen Erkrankungen oder nach Verletzungen helfen. Angewendet werden Impulsströme und/ oder galvanische Ströme, die in langsam ansteigender Intensität eingesetzt werden. Es bizzelt so ein bisschen, ist aber keineswegs schmerzhaft.

Gegenanzeigen sind eine Schwangerschaft, entzündliche Erkrankungen, Thrombosen und Metalle im Körper sowie Herzrhythmusstörungen. Auch sollte sie nicht bei malignen Tumoren angewendet werden.

Die Kosten werden von gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernommen, eine Sitzung dauert etwa eine viertel Stunde. Ein Arzt muss die Anwendung, meist achtmal hintereinander anordnen. Zur Therapie können Sie dann ohne Termin circa jeden zweiten Tag kommen.

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt oder Ärztin.

Bilder von Fotolia: oben re: © Microgen  
oben li: © javiindy, unten re: © Yuri Arcurs

## Ausbildung zum Hausarzt

Wie Sie in unserer heutigen Ausgabe der Praxiszeitung lesen können, haben wir wieder mehrere Ärzte, die bei uns Ihre Weiterbildung absolvieren.

Einen eigenen Studiengang Hausärztin oder Hausarzt gibt es nicht. Die Hausärzteschaft besteht aus Fachärzten für Allgemeinmedizin sowie hausärztlich tätigen Internisten.

Der Weg ist lang und dauert mindestens 11 Jahre.

Der erste Schritt ist das Medizinstudium, das in 3 Abschnitte, nämlich „Vorklinik“, „Klinik“ und „Praktisches Jahr“ unterteilt ist.

Insgesamt dauert das Studium 6 Jahre. Zahlreiche theoretische wie praktische Prüfungen fallen in dieser Zeit an. Anschließend beginnt die Weiterbildung, die wiederum 5 oder 6 Jahre Zeit beansprucht. Einen Teil der Zeit müssen die Ärztinnen und Ärzte im Krankenhaus ableisten. Mindestens 2 Jahre Tätigkeit wird dann in einer Praxis mit Ausbildungserlaubnis - so wie auch in der Praxis Dr. Grassl - gefordert.

In der Weiterbildung ist auch ein anderer Studiengang möglich, z.B. kann ein Facharzt für Chirurgie oder Anästhesiologie sich zum Hausarzt ausbilden lassen.

In unserer Praxis haben Frau Nadler und Dr. Tran und die Herren Seitz und Geyer diesen Weg eingeschlagen.

Zum Abschluss wird noch in einer Prüfung das erlernte Wissen sowohl in Theorie als auch in Praxis geprüft.

Doch auch wir Fachärzte müssen jährlich unser Wissen aktualisieren und eine entsprechende Anzahl an Fortbildungen besuchen.







## Fr. Carmen Rudek

ist schon seit Ende Mai in unserer Praxis. Gebürtig in Stuttgart, wo Sie auch ihre Ausbildung absolvierte, kam Sie der Liebe wegen 2010 nach München.

Nach der Geburt Ihres Sohnes 2012 war sie in Elternzeit, 1 1/2 Jahre später kam Ihre

Tochter zur Welt. Nachdem beide Kinder jetzt gut versorgt im Kindergarten sind, wollte Sie endlich wieder arbeiten. Zunächst bewarb Sie sich bei uns für das Callcenter, da wir aber froh sind, so eine kompetente Medizinische Fachangestellte zu haben, hat Sie die Anmeldung mit übernommen.

Sie freut sich sehr, hier angekommen zu sein und endlich eine Abwechslung zu Haushalt und Kinder zu haben.

## Fr. Sarah Lou-Bonin

hat im Juli 2017 Ihre Ausbildung in unserer Praxis erfolgreich abgeschlossen und wurde gerne von uns übernommen.

Ihr gefällt es bei uns vor allem wegen des netten Teams und der Größe der Praxis. Mit den vielen Ärzten und den medizinischen Bereichen, den unterschiedlichen Krankheitsbil-

dern, der Wundversorgung, Laborarbeit und den vielen Therapieangeboten empfindet Sie die Praxis fast wie eine kleine Klinik.

Bei dem großen Arbeitsumfang wird einem nie langweilig.

Ein Traum für die Zukunft ist, noch die Ausbildung zur Rettungsassistentin zu machen.



## Fr. Claudia Geißler

ist seit 2. Oktober in unserer Praxis. Sie bringt viel Erfahrung mit. Nach Ihrer Ausbildung 1990 hat Sie als Vertretung in ganz verschiedenen Praxen gearbeitet und so ein breites Spektrum an Fachrichtungen mitbekommen, Gynäkologie, Innere Medizin, Kinderheilkunde, Orthopädie, Hals-Nasen-Ohrenheilkunde sowie Allgemeinmedizin.

Nach der Geburt ihrer Kinder, Tochter 1997 und Sohn 2002, war Sie in Teilzeit beschäftigt. Nachdem die Kinder selbstständig sind, ist Sie wieder voll in den Beruf eingestiegen. Ihre Tochter hat den gleichen Beruf gewählt, liegt wohl in der Familie, auch die Mutter von Frau Geißler ist Medizinische Fachangestellte.

Frau Geißler fühlt sich sehr wohl in unserem großen Team und ihr gefällt, dass die Praxis so gut strukturiert und organisiert ist.

## *Wir trauern um unsere beliebte Susi Feldvoß*

*Am 26. Juli 1999 hat Susi in der Praxis begonnen und im Flug die Herzen der Patienten, Ärzte und Kollegen erobert.*

*Sie hat die Ausbildung zur VERAH gemacht und war zuletzt Hauptkraft in der Praxis. Für unsere Azubis war Sie wie eine Mutter mit endloser Geduld und offenem Herzen für alle Sorgen.*

*Mit Ihrem ausgleichenden Wesen konnte Sie immer wieder die Harmonie in der Praxis herstellen.*

*Und wieviel haben wir zusammen gelacht???*

*Ihr Lachen werden wir alle niemals vergessen.*

*Im Juni ist Susi Feldvoß nach langer Krankheit gestorben.*

*„Susi Du warst die Seele der Praxis, wir vermissen Dich“*

*Das Praxisteam*



# Yoga für mehr Stabilität

von unserer Yogalehrerin Maria Oldendorf-Wallner

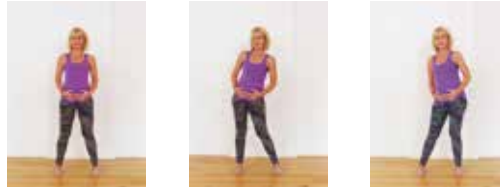
Hier finden Sie einen Basiskurs für mehr Stabilität und Gleichgewicht. Bei chronischen Beschwerden, bzw. wenn Sie noch nie Yoga gemacht haben, sollten die Übungen im Einzelunterricht individuell angepasst werden, um eine bessere therapeutische Wirkung zu erzielen.

1.



**e** Arme über außen nach oben, dabei mit den Füßen in den Boden spüren, **a** Arme sinken lassen, dabei Schultern, Arme locker lassen

2.



ins Becken einleben, mit dem Becken eine liegende 8 nachzeichnen, einige AZ, dann in die andere Richtung genauso

**a** = ausatmen  
**e** = einatmen  
**AZ** = Atemzug

3.



**Atemkreis mit halber Hocke** hüftbreiter Stand, **e** die Arme seitlich anwinkeln, **a** auf einen gedachten Stuhl setzen, Rücken gestreckt, Unterarme parallel nach vorne, **e** Arme zur Seite, **a** aus der Hüfte nach unten, **e** gedachter Stuhl, Arme seitlich, **a** Unterarme parallel nach vorne, **e** aufrichten Arme seitlich angewinkelt, **a** Arme sinken lassen **4/6x**

4.



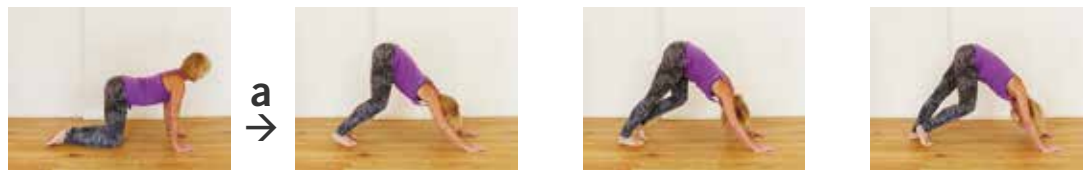
**Fußübung** re Fuß auf Zehen und Ballen stellen, Gewicht auf den re Fuß und langsam abrollen. Dabei kommt der li Fuß nach oben, Gewicht auf den li Fuß..... **12 AZ**

5.



**Baumstellung** einen Punkt vor uns an der Wand fixiert halten, Gewicht auf den li Fuß verlagern, wenn uns dieser trägt, das re Bein nach vorne anwinkeln das Knie nach außen drehen und den Fuß auf dem Fußrücken absetzen. Etwas schwieriger, den Fuß an die Innenseite des li Knie **12 AZ, dann zur anderen Seite**

6.



**Bärengang** Vierfüßlerstand **a** Zehen aufstellen, Gesäß zur Decke dehnen, Arme Rücken gestreckt, Kopf zw. Armen, **weiteratmen** ein Bein beugen, dabei leicht den Oberkörper zum gebeugten Bein neigen **12 AZ**

7.



**Rückenentspannung**

**a** Knie zur Brust führen, **e** Füße hüftbreit aufstellen, Arme hinter den Kopf, Brust Becken vom Boden abheben, **a** Knie zur Brust führen **8x**

**Nackentension** re Daumen Zeigefinger berühren sich, Blick auf die Finger, **e** Arm heben, Blick folgt den Fingern, **a** zur li Schulter, Blick folgt, **e** heben, **a** sinken lassen, dann Blick li Finger...Der Daumen berührt jeden Finger 1x, also **4 Durchgänge je Seite**.

8.

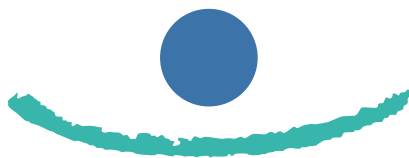


**Yogakurse Yogatherapie**  
Maria Oldendorf-Wallner  
Tel. 0172 96 400 13  
www.yogapraxis-muenchen.de

# Sommerfest und Wies'n



**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 Obersending, S7 Siemenswerke  
Bus 136 Baierbrunnerstraße, Bus 53 Gmunderstraße



**Bereitschaftspraxis München Süd**  
**Boschetsrieder Str. 72, 81379 München, Tel. 089 748 799 99**  
Sa, So und Feiertage 9–20 Uhr, Mi u. Fr 17-20 Uhr  
[www.bereitschaftspraxis-muenchen.de](http://www.bereitschaftspraxis-muenchen.de)  
U3 Aidenbachstraße, Bus 136/53 Hofmannstraße

### **Arbeitsmedizin**

#### **Betriebliche Prävention Hausärztliche Betreuung**

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

### **Patientenschulungen bei:**

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

#### **„Manager“-Gesundheits-Check**

in nur 4 Stunden komplette Diagnostik,  
Analyse und individuelle Beratung

#### **Fachärztliche Sprechstunden:**

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

#### **Psychotherapie:**

- Fr. Marita Maidl
- Hr. Gilbert Dreher

### **Medizin plus**

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