

Unsere Praxis



Hausärztliches Gesundheitsmagazin · Herbst / Winter 2018 / 2019

Praxis Dr. Grassl



Inhalt

- 2 Neues vom Praxisteam**
- 3 Hakaru Hashimoto**
- 3 Erkältung**
- 4 Kinderrätsel**
- 4 Zwiebel**
- 4 Zwiebelkuchen**
- 6 Migräne**
- 7 akute Bronchitis**
- 8 Forderungen der Hausärzte**
- 8 Jubilarin**
- 9 Neuigkeiten**
- 10 Meditation**
- 11 Sommerfest und Wiesnbesuch**

Liebe Patientinnen,
Liebe Patienten,

die digitale Welt schreitet immer schneller voran und auch in der Medizin ist dies auf vielen Ebenen spürbar.

Die Möglichkeiten der Fernbehandlung, ohne direkten Arzt- Patientenkontakt, die nur über Skype bestehen, werden in den nächsten Jahren sicherlich zunehmen.

Großkonzerne werden in diesen Gesundheitsmarkt einsteigen, aber dadurch auch Zugriff auf persönliche Daten haben.

Die Ärzteschaft sieht dies kritisch, da das vertraute Gespräch und der persönliche Kontakt verloren geht.

Ein weiteres großes Thema ist in unserer Praxis der Datenschutz. Durch eine neue Gesetzgebung sind wir verpflichtet, seit Ende Mai die verschärften Vorschriften der neuen

Datenschutzgrundverordnung umzusetzen.

Leider tragen manche Regelungen eher zur größeren Verunsicherung als zu mehr Sicherheit bei. Die Hinweise zur Datenverarbeitung bedeuten einen großen Aufwand für die Praxis.

Doch wichtig ist: Alles, was besprochen wird, bleibt zwischen dem Patienten und seinem Hausarzt.

Wir informieren Sie auch über medizinische Themen, über Neuigkeiten aus dem Praxisteam und über Unterhaltsames.

Das gesamte Praxisteam wünscht Ihnen einen schönen Herbst und Winter, ruhige Feiertage und ein gutes Neues Jahr 2019

Ihr Dr. Christoph Grassl und das gesamte Praxisteam



Neues vom Praxisteam

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,
seit Oktober 2018 bin ich in der Praxis Dr. Grassl als Weiterbildungsassistentin für Allgemeinmedizin angestellt.
Nach meinem Studium an der Universität des Saarlandes arbeitete ich 7 Jahre an der Klinik für Anästhesiologie am Universitätsklinikum Heidelberg, dort konnte ich die Facharztbezeichnung Anästhesie und die Zusatzbezeichnung Notfallmedizin erwerben. Zuletzt war ich 2 Jahre am Klinikum Schwabing als Anästhesistin tätig.

Nun freue ich mich darauf, meine medizinische Erfahrung aus der Klinik in die vielfältigen medizinischen Aufgaben der Allgemeinmedizin einzubringen und auf ein schönes Miteinander mit Ihnen und dem gesamten Praxisteam.



Ihre Dr. Maren Vollmer



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,
ich freue mich, seit Oktober dieses Jahres in der Praxis Dr. Grassl als Assistenzarzt in Weiterbildung zum Allgemeinmediziner tätig zu sein.
Nach meinem Studium in Leipzig und München habe ich mehr als 9 Jahre im Bereich Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie gearbeitet, zuletzt am Klinikum Großhadern. In dieser Zeit habe ich meinen Facharzt für Anästhesiologie sowie die Zusatzbezeichnung Notfallmedizin erworben.

Ich freue mich nun auf meine zukünftige ambulante Tätigkeit in der Praxis Dr. Grassl und bin gerne Ihr Ansprechpartner für alle Ihre hausärztlichen Anliegen.

Herzlichst Ihr Dr. Benedikt Henschel

Herzlichen Glückwunsch

Frau Dr. Reindke verstärkt seit 25 Jahren unser Ärzteteam

Im Oktober 1993 bin ich als Ärztin in die Gemeinschaftspraxis eingetreten.

Damals bestand das Ärzteteam aus Dr. Christoph Grassl und zwei Ärzten. Auch der Praxisgründer Herr Dr. Erich Grassl und seine Partnerin, Frau Dr. Dempe, haben noch mitgearbeitet; beide waren bei ihren Patienten sehr beliebt und in der Münchener Ärzteschaft hoch angesehen, für uns jüngere Kollegen leuchtende Vorbilder.

Hatte Dr. Erich Grassl wegen seines außerordentlichen sozialen Engagements viele Auszeichnungen und Ehrungen erhalten, so war sein Sohn Christoph Wegbereiter einer damals völlig unüblichen, heute aber zeitgemäßen, modernen Praxisführung mit Zusammenarbeit einer Gruppe von Ärzten mit unterschiedlichen Aufgaben und Fähigkeiten. So ist die Praxis über die Jahre stetig gewachsen, immer mehr Kollegen und Ausbildungsassistenten sind dazu gekommen. Dank der verfügbaren Manpower konnte dem medizinischen Fortschritt Rechnung getragen werden, mit einem sich stetig erweiternden Angebot von Leistungen und trotzdem einer besseren, im ärztlichen Beruf so schwierigen, Work-Life-Balance für die Praxismitarbeiter.

Die von uns betreute Klientel ist mit den Jahren immer größer, bunter, internationaler geworden, so auch die Gruppe unserer Arzthelferinnen und Azubis. Nach gemeinsamer Planung – bei der ALLE ein Mitspracherecht erhalten hatten - haben wir im Herbst 2009 unsere heutigen, großzügigen Praxisräume bezogen. Es folgte die Eröffnung einer Filialpraxis in der Baierbrunner Straße.

Oft habe ich mich gefragt, was das Geheimnis des Erfolges unserer Praxis ist. Es ist die Haltung zu den Mitmenschen, ob Patient, Kollege oder Mitarbeiter, wie es Dr. Grassl Senior vorgelebt hat und von unserem Juniorchef übernommen worden ist: allen Menschen, egal welcher Herkunft oder Hautfarbe wird die gleiche Achtung entgegen gebracht. Rivalität und Eifersucht, wie ich sie so drastisch bei der Mitarbeit in einer anderen Praxis erlebt hatte, finden hier keinen Raum. Wir fühlen uns zusammengehörig und sprechen von unserer Praxisfamilie, der ich seit Beginn so gerne angehöre.



Erkältung



Erkältung es ist wieder soweit !

Bei einer Erkältung handelt es sich um eine Infektion der oberen Atemwege. Sie kann Halsschmerzen, Schnupfen, Husten und Heiserkeit verursachen und wird von Mensch zu Mensch als Tröpfcheninfektion beim Niesen und Husten übertragen. Erkältungen treten vor allem in den Herbst und Wintermonaten auf. Bis zu 4 Infekten pro Jahr sind für einen Erwachsenen normal.

Abzugrenzen ist die Erkältung von einer echten Grippe, bei der die Krankheitszeichen meist ganz plötzlich auftreten. Abgeschlagenheit und Müdigkeit sind bei der echten Grippe deutlich ausgeprägter. Meist kommt es auch zu starken Kopf- und Gliederschmerzen. Ein weiterer Hinweis auf eine echte Grippe kann auch hohes Fieber sein.

Alles was das Immunsystem schwächt, macht anfälliger für Erkältungen. Ein enger Kontakt erleichtert die Übertragung der Erreger, die häufig Viren sind. Es kann aber auch im Verlauf der Erkrankung zu einer zusätzlichen Infektion mit Bakterien kommen, die sich zum Beispiel als Lungenentzündung äußert.

Eine Erkältung heilt auch ohne Behandlung wieder aus. Die Beschwerden nehmen nach 3-7 Tagen von selbst ab und sind nach etwa zwei Wochen meist weitgehend verschwunden.

Antibiotika sind bei einer normalen Erkältung nicht sinnvoll, da sie nur gegen Bakterien und nicht gegen die üblichen Verursacher, nämlich die Viren, wirken.

Verschiedene Maßnahmen können jedoch unterstützend sinnvoll sein wie zum Beispiel Inhalationen und der kurzfristige Einsatz eines pflegenden und abschwellenden Nasensprays bei Schnupfen.

Eukalyptus ,Thymian und Efeuextrakt kommen beispielsweise bei Husten zum Einsatz. Lutschpastillen können bei Halsschmerzen wohltuend sein und bei Heiserkeit ist es wichtig, die Stimme zu schonen.



Das begleitende Fieber gehört zum sinnvollen Abwehrprozess des Körpers und sollte daher nicht immer gleich gesenkt werden.

Bei Temperaturen über 39° werden fiebersenkende Maßnahmen allerdings oft als angenehm empfunden. Überdies hinaus helfen sie auch gut gegen Kopf- und Gelenkschmerzen.

Um einer Erkältung vorzubeugen, ist häufiges Händewaschen sinnvoll und das Vermeiden von Hände schütteln. Des weiteren warm anziehen und Bewegung an der frischen Luft.

Kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit!

Hakaru Hashimoto

Bilder von Fotolia: Seite 1: © JiSign,
Seite 3: © Andrzej Tokarski, © drubig-photo, © Visionär
Bild untenlinks: © Wikimedia

Berühmte Ärzte:



Hakaru Hashimoto

Der berühmte Entdecker war seiner Zeit weit voraus.

Hakaru Hashimoto, ein 1881 geborener Japaner, gilt als der Entdecker der Schilddrüsenerkrankung, die seinen Namen trägt.

Für seine Doktorarbeit hatte er operierte Schilddrüsen untersucht und machte die Entdeckung dass diese besonders viele lymphozytäre Follikel und fibröses Gewebe enthielten.

Warum das so war, wusste er noch nicht.

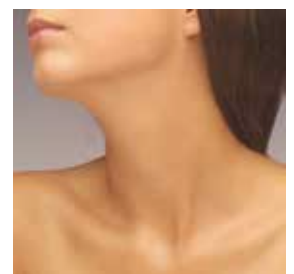
1912 wurde seine Dissertation in Göttingen in einer deutschen Fachzeitschrift veröffentlicht. Aufenthalte in Berlin und London folgten. Kriegsbedingt kehrte er nach Japan

zurück und führte die Land-Klinik seines Vaters bis er 1934 überraschend im Alter von 52 Jahren an Typhus verstarb.

Erst danach wurden die Ursachen für die Hashimoto-Thyreoiditis gefunden. Dabei handelt es sich um eine Antikörperbildung gegen körpereigenes Gewebe. Sie gibt es bei Frauen viel häufiger als bei Männern, ungefähr 1% der Bevölkerung weisen diese Antikörper im Blut auf. Sie müssen nicht unbedingt zu Problemen führen; entstehen können Sie nach schweren Infektionen oder durch genetische Vorbelastung. Gelegentlich werden bei diesen Patientinnen auch kranke Eierstöcke und später Diabetes mellitus gefunden.

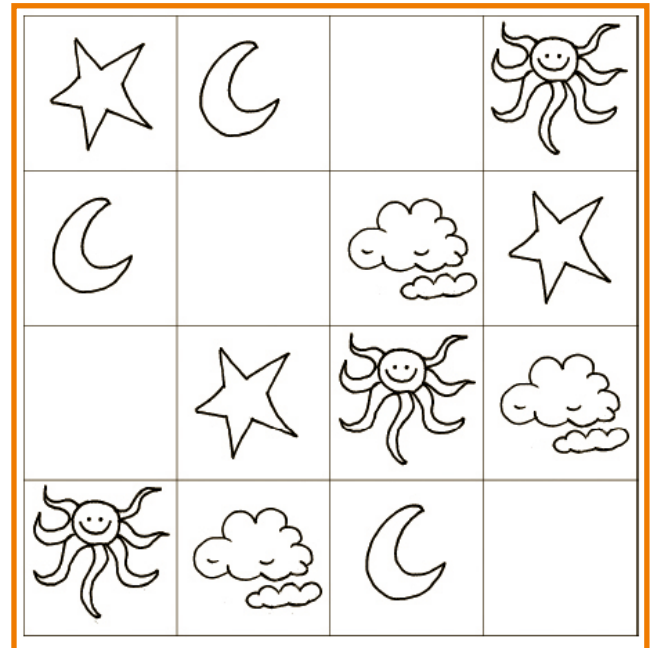
Hohe Jodzufuhr könnte eine der Ursachen sein. Die Erkrankung kann zunächst zu einer Vergrößerung der Schilddrüse, später meistens zu ihrer Verkleinerung führen.

Diese Erkrankung ist nicht heilbar aber sehr gut zu behandeln.





Du kannst Felina ausmalen !



Vervollständige die Reihen und male die fehlenden Himmelskörper in die Kästchen!

Himmelskörper in die Kästchen!

© Christine Schorling www.elfenschweinchen.de
 Bilder von Fotolia unten: © Nitr
 Bilder re. Seite: © FomaA, © Markus Mainka Saft

Die Zwiebel

Geschichte der Zwiebel

Die Zwiebel ist bereits seit über 5000 Jahren bekannt und eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Auch in der Mythologie und in den Märchen vieler Völker wird die Wertschätzung der Zwiebel deutlich. Sie steht für Gesundheit, Langlebigkeit, Arbeitsfähigkeit und Lebenskraft.

Besonderer Beliebtheit hat sich die Zwiebel im alten Ägypten erfreut. Die Arbeiter am Bau der Pyramiden wurden mit großen Mengen Zwiebeln versorgt. Die antiseptischen Wirkstoffe sollen in den überbevölkerten Arbeiterquartieren Seuchen verhindern haben.

Sogar in der Bibel ist die Zwiebel erwähnt. Als die Israeliten bei ihrem Zug durch die Wüste von Hunger geplagt wurden, sehnten sie sich nach der ägyptischen Zwiebel zurück.

Wandgemälde zeigen, dass sie in Ägypten schon zur Zeit des alten

Reiches zu den verbreitetsten Opfertagen zählte.

Erwähnung findet die Zwiebel auch in den Werken griechischer und römischer Schriftsteller wie z.B. bei Homer und Herodot.

(4.Mose.11.5)

Im alten Griechenland wurde sie dem Apollo geopfert, im alten Rom waren sie bei den Soldaten beliebt, um die Kampfeslust zu steigern. Im alten Rom wurden sogar Gesetze erlassen, die regelten, wie viele Zwiebeln die Armen vom Staat bekommen mussten, damit sie satt und gesund blieben.



Die Zwiebel

von Christine Grassl, Tel. 0170 89 12 641



Auch im Mittelalter wurden der Zwiebel wegen ihres scharfen Geschmacks und ihrer medizinischen Wirkung übernatürliche Kräfte zugeschrieben. Verbreitet war der Aberglaube, durch das Aufhängen von drei weißen Zwiebeln an der Stalltür, das von Hexen ausgehende Unheil vom Vieh fernhalten zu können. An der Haustüre soll ein Zwiebelkranz vor allerlei Unheil schützen.

Ein Aberglaube konnte sich bis in die Neuzeit retten – das Zwiebelorakel. In der Neujahrsnacht werden 12 Zwiebeln, die die 12 Monate darstellen, mit Salz bestreut.

Zwiebelkuchen vom Blech

Für 8 Personen

Teig: 400 Gr Mehl, 20 Gr Quark, 3 Eier
½ Teel. Salz, 80 Gr Butter

Belag:

4 dicke Gemüsezwiebeln
400 Gr saure Sahne, 3 Eier
60 Gr Butter
350 Gr gekochter Schinken
250 Gr Speckwürfel durchwachsen
2 Prisen Salz und Pfeffer
300 Gr Emmentaler geraspelt

Aus den 6 Zutaten einen Teig herstellen und auf ein Backblech geben. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten – abkühlen lassen. Saure Sahne, weiche Butter und Eier verrühren.

Schinken würfeln mit Speck und Käse zugeben, zum Schluss die Zwiebeln unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem Teig verteilen und im Ofen bei 180 Grad 40 Min. backen.



Am nächsten Morgen wird der Wetterbericht für das folgende Jahr abgelesen. War eine Zwiebel trocken, so würde auch der entsprechende Monat trocken werden.

Der Legende nach wuchs an der Stelle, an der der Teufel nach seiner Vertreibung aus dem Paradies seinen linken Fuß aufsetzte, der Knoblauch, aus dem rechten Fußstapfen entsprang die Zwiebel.

Inhaltsstoffe der Zwiebel

Zu den chemischen Verbindungen der Zwiebel gehören ätherische Öle, Jod, Vitamin C, Folsäure sowie Eisen.

Besonders das ätherische Öl namens Allicin, hilft vorbeugend gegen Herz-Kreislauferkrankungen, senkt die Cholesterinwerte im Blut und hemmt die Blutgerinnung. Außerdem ist Allicin ein bekanntes natürliches Antibiotikum.



Hustensaft mit Zwiebeln

Schäle eine Zwiebel, schneide sie klein, gib die Stücke in ein Glas.

Dazu 2 Esslöffel flüssigen Honig gießen.

Das Ganze für mehrere Stunden oder am besten über Nacht ziehen lassen.

Die entstandene Flüssigkeit abgießen.

Mehrmals tgl. 1 Eßlöffel zu sich nehmen.

Gesundheitliche Wirkung:

Die Zwiebel ist ein Hausmittel, das gerade wegen der schleimlösenden Wirkung bei Husten beliebt ist. Die in der Zwiebel enthaltenen Schwefelverbindungen und ätherischen Öle wirken antibiotisch und antiseptisch.

Der Wirkstoff Quercetin ist ein wichtiges Antioxidans und zeigt eine antibakterielle und antiasthmatische Wirkung.

Migräne, Kopfschmerzen

von Dr. med. Ernst Engelmayr



Migräne ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen



Etwa 15% Frauen und 8% Männer in Deutschland sind davon betroffen; Klein- und Schulkinder in etwa 5% .

Die Migräneanfälle haben bei Häufigkeit und Schwere der Attacken ihren Höhepunkt zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr und lassen meist ab dem 55. Lebensjahr deutlich nach.

Die Anfallshäufigkeit schwankt zwischen mehrmals pro Woche bis 1-2 mal pro Jahr.

Typisch ist der pulsierende, meist pochende oder stechende Kopfschmerz, der häufig einseitig auftritt. Er dauert von wenigen Stunden bis zu mehreren Tagen. Typisch als Begleitsymptom sind Appetitlosigkeit, Übelkeit und Überempfindlichkeit gegen Lärm. Ein normaler Tagesablauf ist oft deshalb nicht mehr möglich.

Die Migräne ist vermutlich eine Funktionsstörung des Gehirns mit einer erblichen Veranlagung. Während einer Migräne-Attacke kommt es zu einer vorübergehenden Fehlfunktion schmerzregulierender Systeme, d.h. man reagiert überempfindlicher gegenüber Reizen.

Es gibt so genannte Trigger, das sind bestimmte innere und äußere Faktoren, die bei entsprechender Veranlagung einen Migräneanfall auslösen können, z.B. Hormonschwankungen, wechselnder Schlaf-Wach-Rhythmus (zu viel oder zu wenig Schlaf), Unregelmäßigkeiten im Tagesablauf , Stress in Form körperlicher oder seelischer Belastungen, bestimmte Nahrungsmittel z.B. Schokolade, Käse, Zitrusfrüchte, Alkohol (v.a. Rotwein), Wetter- und Höhenveränderungen (Föhn, Kälte etc.).

Migräne ist eine chronische Erkrankung, die nicht heilbar ist. Sie kann aber heute gut behandelt werden. Ziel einer medikamentösen Migräne-Behandlung ist es, den Kopfschmerz und die Begleitsymptome zu lindern. Dabei ist es wichtig, dass diese Medikamente so früh wie möglich eingenommen werden, um die Attacke zu stoppen.

Eine leichte bis mittlere Migräne-Attacke kann mit rezeptfreien Wirkstoffen wie Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen behandelt werden, wegen der schnelleren Wirkung, möglichst als Brause- oder Kautabletten. Schwerere Migräne-Attacken können mit Triptanen behandelt werden. Triptane dürfen aber nicht zu häufig eingenommen werden, da sie sonst selbst einen Dauerkopfschmerz (medikamenteninduzierter Kopfschmerz) verursachen können.

Medikamente sind eine, aber nicht die einzige Möglichkeit zur Minderung der Anfalls-Schwere und -Häufigkeit der Migräne. Neben Verhaltenstherapie und Entspannungsverfahren eignen sich auch Ausdauersport und v.a. Akupunktur zur Vorbeugung von Migräne. Weitere Methoden sind die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR), das „kognitive-behaviorale“ Schmerzbewältigungstraining (Stressmanagement) und die Biofeedback-Therapie.

Akupunktur wird bei uns in der Praxis seit vielen Jahren erfolgreich angewandt.



Grippeimpfung

Liebe Patientinnen,
Liebe Patienten,



langsam beginnt die Grippesaison.

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

Bei Fragen wenden Sie sich an unser Praxisteam



Akute Bronchitis



Definition

Die akute Bronchitis gehört zu den häufigsten Erkrankungen der Atemwege. Die Schleimhaut, die die Bronchien auskleidet, ist dabei entzündet. Die Bronchitis wird in den meisten Fällen am Anfang von Viren hervorgerufen. Ein kleiner Teil (5 %) zeigt aber subakute oder chronische Verläufe, die mit bakteriellen Infektionen auf der durch Viren vorgeschädigten Schleimhaut zusammenhängen.

Bei jungen Menschen ist die akute Bronchitis meist als starker Husten im Rahmen einer „normalen“ Erkältung innerhalb von zwei Wochen überstanden. Sie kann jedoch – insbesondere bei älteren Menschen oder bei einer bereits bestehenden chronischen Erkrankung – länger anhalten und ernstzunehmende Folgen haben. Besteht eine Bronchitis länger als drei Monate am Stück in zwei aufeinander folgenden Jahren, so spricht man von der chronischen Bronchitis.

Hauptsymptom ist ein heftiger, anfangs meist trockener Husten. Oft schmerzt dabei der Brustkorb. Im Verlauf der Bronchitis bildet die Bronchialschleimhaut vermehrt Sekret, das als „Auswurf“ abgehustet wird. Es entsteht ein produktiver Husten mit Schleim. Allgemeine Erkältungssymptome wie Mattheit, Kopf- und Gliederschmerzen, Schnupfen oder Halsweh und eventuell Fieber können zusätzlich bestehen.

Ist die akute Bronchitis durch Viren bedingt, ist eine ursächliche Therapie in der Regel nicht möglich. Die Behandlung zielt darauf ab, die Beschwerden zu lindern.

Therapeutische Maßnahmen

Solange der Husten trocken ist und vor allem nachts quält, können hustenstillende Mittel (Antitussiva) den Hustenreiz lindern. Löst sich der Husten im Verlauf, dann können schleimlösende Medikamente (Expektorantien) helfen. Sie haben das Ziel, das Sekret zu verflüssigen und oder dessen Abtransport aus den Bronchien zu erleichtern. Eine Kombination aus hustenstillenden und -lösenden Mitteln ist normalerweise nicht sinnvoll, da beide gegensätzliche Wirkungen haben.

Ein Antibiotikum kann nur helfen wenn die Bronchitis durch Bakterien verursacht wird oder zu einer viralen sekundär eine bakterielle Infektion hinzukommt. Das ist z. B. bei Menschen der Fall, die eine Grunderkrankung wie Asthma oder COPD (chronisch obstruktive Bronchitis) haben. Auch ältere Patienten und Patienten mit einer geschwächten Immunabwehr zählen zur Risikogruppe.

- **Viel Trinken**, es ist wichtig, da dies hilft, das Sekret zu verflüssigen, am besten Wasser oder ungesüßten Tee, z.B. Salbei, Thymian, Spitzwegerich und Fenchel
- **Stressvermeidung**, viel Schlaf, körperliche Schonung, bei Fieber: Bettruhe
- **Nicht rauchen**

Hausmittel *(Hustensaft siehe Seite 5)*

Brust- oder Halswickel mit warmen oder kaltem Wasser lindert den Hustenreiz

Zu empfehlen sind Dampfbäder oder Inhalationen, da eingatmeter Wasserdampf große Wärmemengen an die Schleimhaut der Atemwege bringt. Gerade am Anfang einer Erkrankung können manche Viren damit abgetötet werden, mehrmals täglich mit Kochsalzlösung (1 TL auf ein Liter Wasser)

Ingwer wirkt antibakteriell, antiviral und hilft gegen Entzündungen. Er stärkt das Immunsystem und lindert gereizte, entzündete oder geschwollene Bronchien. Einfach kleingeschnittenen Ingwer mit heißem Wasser übergießen und 2x täglich trinken.

Phytotherapie

Vor allem Pflanzenpräparate aus Thymian und Efeu führen bei Patienten mit akuter Bronchitis zu einer rascheren Reduktion der Hustenattacken. Die aufgeführten Phytotherapeutika gibt es als Hustensäfte, Tropfen, Brausetabletten oder Kapseln

Thymian-, Efeu-, Primel-Kombipräparat: z.B. Bronchipret von Bionorica

Thymianpräparat: z.B. Bronchicum von Klosterfrau

Efeupräparat: z.B. Prospanaft von Engelhard Arzneimittel





Forderungen der Hausärzteschaft an die Politik



Über 80% der Menschen suchen bei auftretenden Beschwerden und zur Überwachung und Beratung Ihrer Erkrankungen den Hausarzt auf.

Daher ist für die Politik wie Gesellschaft sehr wichtig, die hausärztliche Medizin zu fördern.

Wichtig ist für uns Hausärzte:

- die medizinische Versorgung zu sichern
- den Zugang zum Medizinstudium zu erleichtern (Masterplan)
- mehr Medizinstudienplätze in Bayern und der Bundesrepublik zu schaffen
- Lehrstühle für Allgemeinmedizin an den Universitäten zu etablieren
- das Übermaß an Bürokratie in den Praxen abzubauen
- die Hausarztzentrierte Versorgung zu fördern



Sowohl der Bachelor Doktor wie die Fernbehandlung durch ärztliche Callcenter können sicherlich nicht das wichtige Vertrauensverhältnis des Hausarztes mit seinem Patienten ersetzen.

In den letzten Jahren wird immer nur über den Hausarztmangel am Land gesprochen und die gesamte Förderung wird auf dieses Thema fokussiert.

Aber auch in München gibt es in bestimmten Stadtteilen eine unzureichende Grundversorgung bei Haus- und Kinderärzten.



Frau Sigl-Hähnel

*Unsere geschätzte Mitarbeiterin
Frau Sigl-Hähnel ist seit
20 Jahren in unserer Praxis !*

Herzlichen Glückwunsch

Vielleicht kennen Sie Ihr Gesicht nicht, sie leitet im Verborgenen unsere Praxis, ist für das gesamte Personalmanagement, die Qualitätssicherung und den reibungslosen Ablauf der Abrechnung zuständig.





Fr. Edanaz Tüfekci

hat die Mittelschule an der Zielstattstraße besucht, also gleich bei uns ums Eck und während der Schulzeit ein zweiwöchiges Berufspraktikum in unserer Praxis absolviert.

Das hat ihr viel Spaß gemacht und natürlich wurde sie auch durch ihre Schwester, Lara Tüfekci, die bereits im 3. Lehrjahr bei uns ist, dazu animiert ihre Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten bei uns zu machen.

Nach der Arbeit verbringt Edanaz viel Zeit mit der Familie und Freunden.

Eine ihrer besonderen Leidenschaften ist die Musik, besonders Hip-Hop, sie hat auch eine Hip-Hop Tanzschule besucht.

Hip Hop ist kreativ und dynamisch und wird zum Soundtrack von HipHop/R&B, Black- und Soulmusik getanzt. Diese Tanzrichtung entwickelte sich ursprünglich auf den Straßen amerikanischer Großstädte und ist mittlerweile fester Bestandteil der Tanzkultur.

Ein Tanz der viel Kraft, Ausdauer, Koordination fordert, facettenreich und anspruchsvoll ist, aber vor allem einfach gute Laune macht.

Wenn Edanaz nicht tanzt, liest sie sehr viel, am Liebsten mag sie Horrorgeschichten oder Romane. Ihre Eltern stammen aus der Türkei, sie spricht türkisch, deutsch und englisch.

Fr. Laura Timar

Bis Anfang diesen Jahres hat Laura 10 Jahre mit ihren Eltern auf Mallorca gelebt. Dort besuchte sie bis zur 10. Klasse eine englische Privatschule, sie spricht fließend englisch, deutsch und auch etwas spanisch.

Da ihre Mutter Rumänin ist, versteht sie auch rumänisch.

Im Frühling absolvierte Laura einen dreimonatigen Kurs an einer Berufsvorbereitungsschule. Bei einem ausführlichen Gespräch mit einer Berufsberaterin entwickelte sich die Idee sich in einer Arztpraxis zu bewerben und sie bekam verschiedene Stellenangebote mit.

Eigentlich wollte Laura noch lieber in eine tierärztliche Praxis, aber da fand sich keine passende Stelle und nach einem Probetag in unserer Praxis war klar, dass sie die Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten in unserer Praxis machen möchte.

In ihrer Freizeit liest sie viel, ausschließlich englische Literatur am liebsten „psychological thriller“ und was sie seit der ersten Schulklasse begleitet, ist das Schreiben. Sie liebt es Geschichten zu schreiben, auch hier gerne Thriller.

Auf Mallorca war sie im Schwimmverein, was sich dort natürlich anbietet.



Hier möchte Laura mit dem Reiten anfangen und ist gerade auf der Suche nach einem passenden Reitkurs, was in München gar nicht so einfach ist.



Fr. Amna Skopljak

Erst vor 5 Jahren kam Amna mit Ihrer Familie aus ihrer Heimat Bosnien Herzegowina nach München.

Zunächst besuchte sie in München die Hauptschule, nachdem sie aber so schnell und fleißig lernte, konnte sie

auf die Realschule wechseln und hat dort dieses Jahr ihre Mittlere Reife bestanden.

Ihre ganze Familie ist im medizinischen Bereich tätig.

So war auch für Amna früh klar, dass sie einen medizinischen Beruf erlernen möchte. Darin bestärkt wurde sie

während eines einwöchigen Praktikums in einer kleinen Hausärztlichen Praxis. Das gefiel ihr sehr gut, sie wollte nur gerne in eine größere Praxis mit mehr Lernmöglichkeiten.

Über eine „App“ der Arbeitsagentur wurde sie auf unsere Praxis aufmerksam und unterschrieb nach einem Probetag gleich den Ausbildungsvertrag.

Sie liebt alle spannenden Filme, Krimis, Horror oder Thriller besonders die Serie „psych“.

Außerdem kann sie sehr gut photographieren und kam mit 2 Bildern ihrer geliebten Wasserschildkröten bei einer „photo app challenge“ von mehreren Tausend Einsendungen unter die 50 Besten ! Herzlichen Glückwunsch

Meditation

von unserer Yogatherapeutin Maria Oldendorf-Wallner



„aufrechter Sitz, Augen geschlossen, ruhiger Atem“

**Meditation stärkt die Konzentration, macht uns achtsamer und mitfühlender.
Dies belegen weltweite Studien.**

(z.B. „ReSource-Projekt“ die größte Meditationsstudie vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig 2013-2014)

Meditation im Yoga



Im Yoga gibt es verschiedene Schritte hin zur Meditation.

Wir gehen über die Körperübungen, Bewegungen in Verbindung mit einer feinen Atmung, Atemübungen in einer aufrechten Sitzhaltung hin zur Meditation.

Der Geist wird so schrittweise zur Ruhe, zur Meditation geführt.

Die Körperübungen dienen dazu, den Körper beweglich und den Rücken kräftig werden zu lassen, um so aufrecht sitzen zu können.

Über die Atemübungen verbinden wir uns mit unserem Inneren, wir richten unseren Geist immer mehr aus auf die Atembewegung, einen Punkt (z.B. Bauchnabel), ein Objekt (z.B. Blume) oder ein Gefühl (z.B. Mitgefühl oder Liebe). Wir bleiben mit der Konzentration ganz bei dem gewählten Objekt, bis wir schließlich völlig damit verschmelzen (das wäre allerdings schon der höchste Zustand).

Für uns ist es schon ein toller Erfolg, wenn wir unseren Geist für kurze Momente zur Ruhe bringen.

Wir können die Meditation nicht willentlich herbeiführen, wir können einen passenden Rahmen schaffen, in dem etwas entstehen kann.

Durch regelmäßiges Üben fällt es immer leichter in einen Zustand der anhaltenden Konzentration, der Meditation zu kommen. Je öfter wir üben, desto weniger lassen wir uns ablenken und wenn es trotzdem mal nicht klappt, egal, einfach weitermachen.

Meditation lernen:

- eine bequeme Sitzhaltung finden (auf dem Boden, auf einem Kissen oder auf einem Stuhl) und die Augen schließen
- den Körper wahrnehmen, evtl. einen sogenannten Bodyscan durchführen (den Körper durchwandern, wahrnehmen wie er sich anfühlt und bewusst locker lassen, entspannen. Von den Füßen Beinen, Becken, Hände Arme Schultern, Rücken, Kopf Gesicht, Brust Bauch)
- den Atem wahrnehmen, wir können uns z.B. auf den Bauch ausrichten und hier unseren Atem wahrnehmen und spüren wie der Bauch vom Atem bewegt wird
- wenn Gedanken, Gefühle auftauchen, diese wahrnehmen und dann wieder ziehen lassen und einfach immer wieder zurückkehren zum Atem

**Über die Beobachtung des Körpers und des Atems kommen wir ganz im Hier und Jetzt an.
Studien belegen, wer im Moment lebt, ist glücklich**

Die innere Stille ist der wertvollste Moment, frei von Gedanken, pures geistiges Sein.

Meditation bedeutet nichts denken, nichts fühlen, nichts wünschen und dies ist eben nicht über den Willen zu erreichen.

Was verändert sich durch regelmäßige Meditation?

- wir verbessern unsere Konzentration
- wir werden achtsamer uns selbst und unserer Umgebung gegenüber
- wir stärken unser Mitgefühl

Yogatherapie

Einzel- und Gruppenunterricht:
Lindwurm Str.173 80337 München
Tel. 089 41 90 29 42 0172 96 400 13
www.yogapraxis-muenchen.de



Sommerfest und Wiesn



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 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 9–21 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

„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