

Unsere Praxis



Praxis Dr. Grassl

Hausärztliches Gesundheitsmagazin · Herbst / Winter 2019 / 2020



Inhalt

- 2 Neues vom Praxisteam
- 3 Paul Ehrlich
- 3 Schlafstörungen
- 4 Kinderrätsel
- 5 Kaffee
- 6 Schlaf Biorhythmus
- 7 Umzug Diagnostik
- 8 Ihr Hausarztprogramm
- 8 Probleme der Ärzteschaft
- 9 Neuigkeiten
- 10 Yoga für einen guten Schlaf
- 11 Brainstorming

Liebe Patientinnen,
Liebe Patienten,

Klimaschutz trifft uns alle. Es ist dringend notwendig die Ziele, die 2015 in einem völkerrechtlich bindenden Vertrag beschlossen wurden, zu erreichen. Verantwortlicher Umgang mit der Umwelt dienen dem direkten Gesundheitsschutz und sichern unseren Nachkommen ihren Lebensraum.

In der Berufsordnung der Ärzte gehört es zu den Aufgaben die Gesundheit zu schützen und an der Erhaltung der natürlichen Lebensgrundlagen mitzuwirken.

Doch wichtig ist, dass wir alle, jeder einzelne von uns sich beteiligt am Klimaschutz, jeder persönlich kann und soll beitragen die Luftqualität in München zu verbessern durch Verringerung der Luftschadstoffe wie Feinstaub und Stickoxide.

Die Politik hat zu handeln, doch ohne unser Mitwirken - dies beginnt im täglichen Leben und benötigt ein Umdenken - werden wir keine entscheidenden Veränderungen, die aber überlebensnotwendig sind, schaffen.

Pünktlich zum Wiesnauftakt beginnt die Zeit der Erkältungen und Infekte.

Nach statistischen Untersuchungen sind die Münchner Bürger in diesem Zeitraum deutlich häufiger betroffen als die bayerische Bevölkerung.

Doch wichtig ist es, sich vor der echten Grippe (Influenza) zu schützen. Die beste Möglichkeit bietet die Grippeimpfung.

Wir bieten die Grippeimpfung ab Mitte Oktober an. Sprechen Sie uns bitte an.

Auch in dieser Ausgabe von „Unsere Praxis“ bieten wir Ihnen wieder interessante Artikel und weisen Sie auf interne Praxisneuigkeiten hin.

Wir wünschen Ihnen schöne, gesunde Wintermonate und ruhige, besinnliche Stunden in dieser meist hektischen Zeit.

Ihr Dr. Christoph Grassl
und das gesamte
Praxisteam



Neues vom Praxisteam



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,
nach Weiterbildung freue ich mich nun sehr, Sie als angestellte Fachärztin weiter versorgen zu dürfen.

Für die erfolgreiche Weiterbildung möchte ich mich bei allen Involvierten bedanken!

Großen Dank an Sie, liebe Patientinnen und Patienten! Sie haben mich mit einem breitgefächerten Sammelsurium an interessanten Fällen bereichert und mir Ihr Vertrauen freundlich geschenkt.

Großen Dank an meine lieben Kolleginnen und Kollegen der Ärzteschaft, der medizinischen Fachangestellten sowie der Verwaltung! Ich wurde stets mit zuverlässigem Rat und Tat begleitet. Da jeder mindestens eine weitere Fachdisziplin beherrscht, konnte mein Wissensdurst über das allgemeinmedizinische Facharztniveau hinaus äußerst zufriedenstellend gestillt werden.

Liebevollen Dank an meine verständnisvollen Kinder, Ehemann, Schwiegereltern und Eltern!

So schön, soll es auch weitergehen!

Liebe Grüße,

Ihre Frau Dr. Diem Tran

Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,

Seit Mai 2017 arbeite ich in der Praxis Grassl zur Weiterbildung in der Allgemeinmedizin.

Ich bin Fachärztin für Innere Medizin, meine Ausbildung habe ich an der Klinik Augustinum München und an der

Universitätsklinik der TU München absolviert.

Ich freue mich, mein Wissen und meine Erfahrungen aus der Klinik in Ihre Versorgung einzubringen und mit dem Praxisteam zusammenzuarbeiten.

Ihre Dr. Michaela Englert

Grippeimpfung

Liebe Patientinnen,
lieber Patienten,

der Winter kommt bestimmt und mit ihm die nächste Grippewelle.

Wir kommen der Grippe zuvor

Die echte Grippe (Influenza) ist keine einfache Erkältung, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung. Weltweit sterben jedes Jahr zwischen 290.000 bis 650.000 Menschen an durch Influenzaviren hervorgerufenen Atemwegserkrankungen.

Nach Ansteckung erkrankt ungefähr ein Drittel der Betroffenen mit schweren Krankheitszeichen wie beispielsweise plötzlichem hohem Fieber über 38,5 °C, trockenem Reizhusten sowie Kopf- und Gliederschmerzen. Bei etwa einem weiteren Drittel verläuft die Grippe milder. Selbst in unkomplizierten Fällen dauert die Erkrankung fünf bis sieben Tage. Ein Drittel erkrankt zwar nicht, kann aber andere mit Grippe anstecken.

Die Grippeimpfung bietet die beste Möglichkeit, sich und andere gegen Grippe zu schützen. Daher empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) besonders denjenigen Personengruppen eine Grippeimpfung, die im Erkrankungsfall ein hohes Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben:

- ältere Menschen über 60 Jahren
- Patienten mit chronischen Erkrankungen, wie z.B. Diabetes oder Herz-, Lungen- und Nierenschäden
- Personen, die beruflich häufigen Kontakt mit anderen Menschen haben (Lehrer, Busfahrer, Ärzte, Medizinische Fachangestellte, Krankenschwestern usw.)
- Schwangeren und stillenden Müttern

Da sich Grippeviren leicht verändern können, werden die Impfstoffe jedes Jahr entsprechend angepasst. Geimpft wird am besten rechtzeitig vor Beginn der Grippesaison – im

Oktober oder November. Denn das Abwehrsystem benötigt etwa zwei Wochen, um nach der Impfung einen Immunschutz aufzubauen. Aber auch eine spätere Grippeimpfung kann noch sinnvoll sein.

Gleichzeitig mit der Impfung gegen Grippe sollte bei ab 60-jährigen auch der Impfschutz gegen Pneumokokken überprüft werden: Pneumokokken sind häufig Erreger von bakteriell verursachten Lungenentzündungen.

Die Grippeimpfung ist gut verträglich.

Gelegentlich kann es zu einer Rötung oder Schwellung an der Einstichstelle kommen, die auch ein wenig schmerzen kann. Mögliche Nebenwirkungen der Grippeimpfung sind zudem eine Erhöhung der Körpertemperatur und leichte Allgemeinbeschwerden oder Unwohlsein. Solche Beschwerden klingen aber nach ein bis zwei Tagen ab.

Keine Impfung sollte erfolgen bei Patienten mit Allergie gegen Hühnereiweiß, bekannter Unverträglichkeit gegen Impfstoffe sowie bestimmten Grunderkrankungen.

Beide Impfungen werden von den Krankenkassen bezahlt! Die Impfungen können ab sofort durchgeführt werden.

Bitte wenden Sie sich an unser Praxisteam und bringen den Impfausweis mit. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt.

Ihr Praxisteam



Paul Ehrlich



Paul Ehrlich

Dieser berühmte Arzt interessierte sich nicht so sehr für Menschen, sondern für die Naturwissenschaften.



Er sah aber klar, dass durch das Medizinstudium viele Krankheiten entdeckt und deshalb behandelbar wurden. Schon als Schüler begeisterte er sich für Chemie, unter anderem färbte er die Lieblingstauben seiner Mutter in Anilinblau.

Später wurde er erst Assistenzarzt, danach Oberarzt an der Berliner Charité. Sein Motto war: Ehrlich färbt am längsten! Er schaffte es, die eben von Robert Koch ent-

deckten Tuberkulose- Erreger so einzufärben, dass man sie nachweisen konnte. Unglücklicherweise infizierte er sich auch selbst an Lungen- Tuberkulose.

Grundlagen zur Therapie dieser Erkrankung erarbeitete er zusammen mit Emil von Behring, dem Begründer der Impftherapie. Leider kam es mit Behring dann zu großem Streit, weil dieser die Therapieerfolge nur für sich selbst beanspruchte.

Paul Ehrlich ging nach Frankfurt am Main, wo er zu einem brillanten Wissenschaftler in der Immunologie und Krebsforschung wurde. Er entwickelte das Syphilis- Therapeutikum Salvarsan. Dafür und für sein Lebenswerk erhielt er 1908 den Nobelpreis für Medizin. Danach wird Paul Ehrlich, als jüdischer Wissenschaftler, antisemitischen Anfeindungen und Hasstiraden ausgesetzt. Wenige Jahre später stirbt er mit nur 61 Jahren an einem Schlaganfall.

In der Nazizeit wurde versucht, seine brillanten Forschungen zu ignorieren.

Heute gibt es mehrere Bakterienstämme die Ehrlichien genannt und von Zecken auf den Menschen übertragen werden, ähnlich den Borrelien. Auch sind ein Mondkrater und ein Asteroid nach Paul Ehrlich benannt worden.



Frontseite: Adobe Stock © Negoii Cristian, linke Seite: © Andrzej Tokarski, rechte Seite: Paul Ehrlich Photos Wikipedia, Unten: Adobe Stock © drubig-photo

Schlafstörungen

Definition

Wenn 3x pro Woche oder noch häufiger Einschlaf- wie Durchschlafstörungen auftreten.

Ein normaler Schlaf ist sehr wichtig für einen funktionierenden Stoffwechsel, Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Unser Gehirn braucht den Schlaf, um Ereignisse zu verarbeiten.

Tipps, Verhaltensweisen

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

Hausmittel

- Einreibung mit Lavendelöl
- Brustwickel mit Lavendel- und Johanniskrautöl
- Bad mit Lavendel- und Rosmarinöl

Phytotherapie

Hopfen, Grüner Hafer, Zitronenmelisse, Lavendel, Johanniskraut

Teemischung bei Unruhezuständen und Einschlafstörungen:
Zutaten pro Tasse: 1 Teelöffel Baldrianwurzel, 3 Teelöffel Melissenblätter und 1 Teelöffel Hopfenzapfen

Zubereitung: Alle Zutaten mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend abseihen und vor dem Schlafengehen trinken.

Fertigpräparate wie z.B. Baldriparan (Baldrian), Kytta Sedativum (Hopfen, Baldrian, Passionsblume), Plantival (Baldrian, Melisse), Phytonoctu (Baldrian, Melisse, Passionsblume)

Homöopathie

Hafer, Passionsblume, Zink, Ignatia
Komplexmittel wie z.B. Neurexan

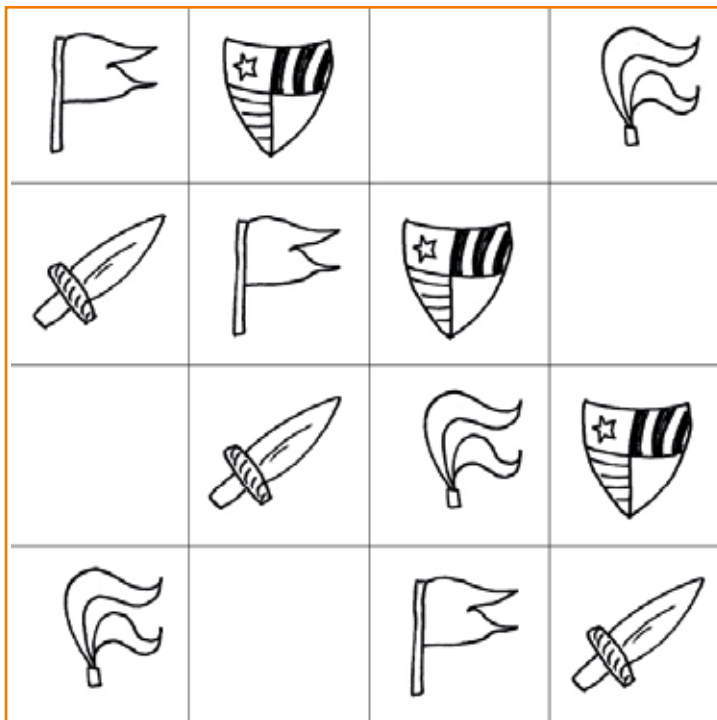
Individuelle Gesundheitsleistungen

Akupunktur: In unserer Praxis bietet Dr. Engelmayr Akupunktur an. Gerade bei Schlafstörungen, innerer Unruhe, Aufregung und Erschöpfungszuständen kann die Akupunktur helfen.

Yoga: Yoga ist eine sehr gute Möglichkeit für mehr Entspannung zu sorgen. (siehe Seite 10)



Kinderrätsel



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



Magst Du Prinzessin Tessa und Ritter Till ausmalen?

Kinderrätsel: © Christine Schorling www.elfenschweinchen.de, Photos von Adobe Stock unten: © Marina Gorskaya, rechts: © Billion Photos, © juefraphoto

Kaffee

Geschichte des Kaffee

Zahlreiche Legenden ranken sich um die Entdeckung der Kaffeebohne.

1671 wurde diese in einer Erzählung im Königreich Kaffa, im abessinischen Hochland des heutigen Äthiopien zum ersten mal erwähnt.

Eine Legende von dem Hirten Kaldi besagt, dass die Tiere seiner Herde keinerlei Müdigkeit zeigten und keine Ruhe finden konnten. An der Stelle wo, die Tiere grasten, fand er eine Pflanze mit roten und gelben kirschartigen Früchten. Er brachte die stimulierenden „Zauberbeeren“ in ein Kloster, um sich die Wirkung von Geistlichen erklären zu lassen. Die Mönche aber betrachteten die Früchte als teuflische Versuchung und warfen sie ins Feuer. Doch der Duft des gerösteten Kaffees bewegte sie, die Bohnen aus dem Feuer zu retten und so den ersten Kaffee der Welt zu brauen.

Eine andere Geschichte erzählt vom großen Propheten Mohammed. Dem todkranken Propheten erschien der Erzengel Gabriel mit einer Schale mit dunklem Getränk.

Mohammed gewann sofort seine Lebensgeister zurück und konnte durch diese himmlische Stärkung sein riesiges islamisches Reich weiterführen.

Eine weitere Sage rankt sich um den Derwisch Omar.



Unschuldig verurteilt, wurde er in eine abgelegene Steinwüste verbannt. Halb verhungert aß er von den Früchten des unbekanntes Strauches. Wie durch ein Wunder geheilt, kehrte er in seine Heimat mit der Kunde von der magischen Frucht zurück. Er wurde von nun an verehrt und vom Kalif mit einem Palast beschenkt.

Kaffee als Volksgetränk

In Äthiopien wurde bereits 900 n. Chr. Kaffee erwähnt. Damals wurden die Blätter und getrockneten Kirschen in heißem Wasser aufgegossen und wie Tee getrunken. Später gelangte der Kaffee vom Osmanischen Reich nach Istanbul.

Kaffee

von Christine Grassl, Tel. 0170 89 12 641



Mitte des 15. Jahrhunderts gab es im Orient die ersten Kaffeetrinker. In dieser Zeit wurde der Kaffee in Arabien und Syrien anfangs als Medizin und Rauschmittel verkauft.



Mitte des 16. Jahrhunderts eröffnete das erste Kaffeehaus in Konstantinopel. Kaufleute aus Venedig, Genua und Marseille holten diese Spezialität in ihre Städte.

1580 gelangte der Kaffee nach Italien.

Im 19. Jahrhundert wurde der Kaffee zum Massengetränk. Aufgrund der Industrialisierung und des relativen Wohlstandes der breiten Arbeiterschicht konnte man sich dieses Getränk leisten. Bei der einfachen Bevölkerung wurde er aus großen Gefäßen getrunken und Brot eingetunkt.

Ganz im Sinne der Arbeitgeber und Fabrikherren die Interesse an wachen Arbeitern hatten.

Wirkung des Kaffees

Kaffee ist ein besonders intensiv erforschtes Lebensmittel. Viele wissenschaftliche Studien korrigieren das schlechte Image, das Kaffee lange hatte. Ein moderater Kaffeegenuss steht durchaus im Einklang mit einer gesunden Ernährung.

Antioxidantien haben den Ruf zerstörerische Prozesse in unseren Zellen zu verhindern und tragen zu einem wesentlichen Schutz vor freien Radikalen bei. In einer britischen Studie heißt es: „Kaffee ist ein komplexes Getränk aus über 1.000 bioaktiven Verbindungen mit potentiell therapeutischen, antioxidativen, entzündungshemmenden und krebs-hemmenden Wirkungen.

Ergebnisse neuer Studien:

- Positive Wirkung auf Cholesterinwerte dadurch sinkt das Risiko für arterielle Gefäßkrankheiten wie Herzinfarkte.
- Reduziert das Risiko an Diabetes zu erkranken, da die im Kaffee enthaltene Chlorogensäure Blutzuckerschwankungen reguliert und sich positiv auf den Insulinstoffwechsel auswirkt.
- Senkt das Risiko an Hautkrebs und Darmkrebs zu erkranken
- Reduzierung von Alzheimer und Parkinson

- Positive Wirkung bei Kopfschmerzen und Migräne

Bei subjektiven Empfinden, dass man Kaffee nicht gut verträgt, weil man z.B. Herzrasen oder Magenschmerzen bekommt, sollte man nicht auf Studien hören, sondern auf seinen Körper und auf Kaffee verzichten.

Kaffeekekchen

Zutaten:

250 g. weiche Butter	3 EL	Backkakao
250 g. brauner Zucker	1 TL	Backpulver
1 Pck. Vanillin-Zucker	140ml	kalter Kaffee
5 Eier (Gr. M)	Prise	Salz
300 g. Mehl	250 g.	Puderrucker
150 g. gemahlene Haselnüsse	150 ml	kalter Espresso

Zubereitung:

Butter, Zucker und Vanillin-Zucker mit dem Handrührgerät 2 bis 3 Minuten cremig schlagen.

Eier trennen, Eigelbe nach und nach unterrühren. Mehl, Haselnüsse, Kakao und Backpulver mischen und abwechselnd mit Kaffee unter die Butter-Eier-Masse rühren.

Eiweiße und 1 Prise Salz mit dem Rührgerät steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

Masse in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Gugelhupfform füllen.

Im vorgeheizten Backofen (175 Grad, Umluft: 150 Grad) 35 bis 40 Minuten backen.

Ca. 2 Stunden auskühlen lassen



Puderrucker und Espresso glattrühren. Kaffeebohnen grob hacken. Kuchen vorsichtig aus der Form stürzen. Kuchen mit Espresso-Guss überziehen, Kaffeebohnen darüber streuen.

Schlaf, Organuhr und Biorhythmus



erholsamer Schlaf - fit für den Tag

Unser Körper ist ein sehr komplexes System, das nicht einfach zu verstehen und zu deuten ist. Unsere Organe sind zu den verschiedenen Uhrzeiten unterschiedlich stark aktiv.

Treten Beschwerden immer wieder zur gleichen Tages- oder Nachtzeit auf, spricht dies möglicherweise für ein Gesundheitsproblem im zugeordneten Organ.

3-5 Uhr: Lunge

Tipp: Frische Luft

- Dient dem Gasaustausch zwischen Blut und Luft
- Bei Herzschwäche häufiges Erwachen zu dieser Zeit wegen Wasseransammlung in der Lunge, man bekommt schlechter Luft

5-7 Uhr: Dickdarm

Tipp: Lauwarmes Wasser trinken

- Reinigende Funktion
- Zumeist Stuhlgang zu dieser Zeit
- Störungen führen zu Symptomen wie Verstopfung, Durchfall oder Bauchschmerzen

7-9 Uhr: Magen

Tipp: Reichliches Frühstück und kein zu spätes Abendessen!

- Bereitet Nahrung für Verdauung vor
- Verdauung funktioniert zu dieser Zeit am besten
- 12 Stunden später arbeitet der Magen so gut wie gar nicht mehr, Nahrung bleibt bis zum nächsten Morgen im Magen (Gefühl der Sättigung schon beim Aufstehen)

9-11 Uhr: Milz und Pankreas

Tipp: geeignete Zeit für Lernen und Prüfungen!

- Bauchspeicheldrüse setzt zu dieser Zeit die meisten Enzyme und Fermente frei
- Milz produziert am laufenden Band weiße Blutkörperchen
- Tipp am Rande: Optimale Zeit für operative Eingriffe, da die Enzyme Entzündungen vorbeugen und die Wundheilung beschleunigen!

11-13 Uhr: Herz

Tipp: jetzt Schonung empfohlen (wenig Stress, körperlichen Einsatz vermeiden und möglichst keine Operationen)

- versorgt den Körper mit Blut
- Früher Mittag als Regenerationszeit

13-15 Uhr: Dünndarm

Tipp: Vermeidung von Muskelarbeit (durch Blutverlagerung in die Peripherie kann es zu Verdauungsstörungen kommen!)

- Hauptort der Verdauung
- Optimale Blutversorgung des Dünndarms

15-17 Uhr: Blase

Tipp: Viel Wasser trinken! (Spült Altlasten aus dem Körper)

- Entgiftungsorgan
- Ausschüttung des meisten Urins zu dieser Zeit
- Gute Phase für Sport

17-19 Uhr: Nieren

Tipp: Zeit für Ruhe und ein leichtes Abendessen!

- Entgiftungsorgan, Zeit der Reinigung des Körpers

19-21 Uhr: Kreislauf

Tipp: Genießen Sie diese Zeit mit Freunden und Familie!

- Zeit der Erholung und Entspannung der Hauptorgane

21-23 Uhr: Endokrine Drüsen

Tipp: Ideale Zeit zum Meditieren, Entspannen und Kraftsammeln!

- Regeneration

23-1 Uhr Gallenblase

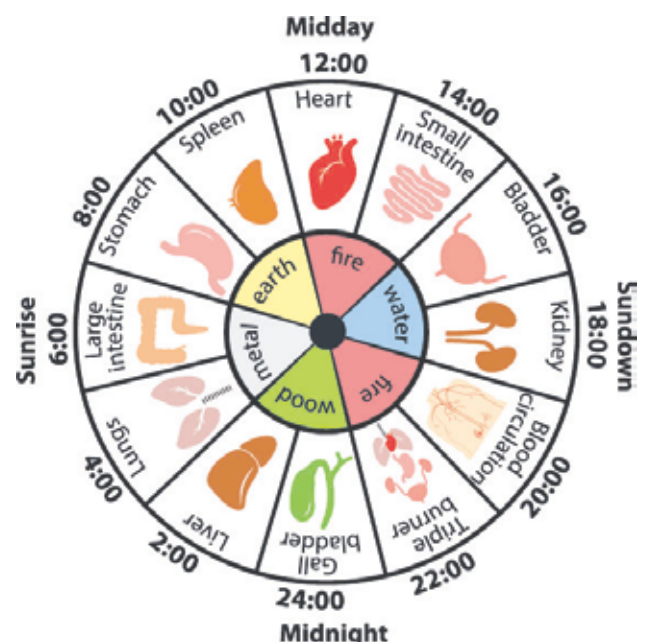
Tipp: Ideale Schlafenszeit!

- Speicherung und Eindickung der von der Leber produzierten Galle, die zur Verdauung von Fetten im Darm benötigt wird

1-3 Uhr: Leber

Tipp: Ruhe, da hohe Empfindlichkeit!

- Produktion lebenswichtiger Proteine, Verwertung von Nahrungsbestandteilen, Gallenproduktion und damit einhergehend der Abbau und die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten, Medikamenten und Giftstoffen





Umzug der gesamten Diagnostik in den 1. Stock !

Liebe Patientinnen,
Liebe Patienten,

ab dem **4. November** finden Sie unsere gesamte Diagnostik im 1. Stock:



- Labor, Blutabnahme
- Lungenfunktion
- EKG
- Sonographie, Ultraschall
- Ergometrie, Belastungs - EKG

Es gibt im 1. Stock für die Diagnostik auch eine gesonderte Anmeldung sowie ein Wartezimmer.

Sollten Sie einen Termin für eine Diagnostische Untersuchung haben, können Sie sich direkt in den 1. Stock begeben.



Ihr Praxisteam

Mein Hausarzt Programm

einfach besser versorgt

Mehr Qualität

- Erweitertes Sprechstundenangebot
- Umfassendere Vorsorgeleistungen
- Mehr Zeit für Ihre Behandlung
- Besondere Versorgungsqualität
- Bessere Versorgung zu Hause

Mehr Vertrauen

- Alle Befunde in einer Hand
- Zielgerichtete Überweisung
- Hilfe bei Terminvermittlung

Mehr Gesundheit

- Weniger unnötige Untersuchungen
- Weniger und kürzere Krankenhausaufenthalte
- Weniger Neben- oder Wechselwirkungen
- Weniger Komplikationen

Ihr Hausarztprogramm

Sprechen Sie unser Praxisteam an und nehmen Sie teil!



*z.B.
Check
up ab 35
Jahren alle
2 Jahre !*



Probleme der Ärzteschaft

Die Gesundheitsversorgung unterliegt einem steten Wandel und wird durch den Ausbau der Digitalisierung zunehmend verändert. Die Telematik-Infrastruktur, die digitalen Gesundheitsanwendungen (Gesundheits-Apps und Algorithmen), die Fernbehandlung und Videosprechstunde sind einige wichtige Ziele, die in der nächsten Zeit an Bedeutung gewinnen.

Deutschland liegt in diesem Versorgungsbereich deutlich hinter dem internationalen Standard.

Digitale Angebote können sinnvolle Hilfsmittel sein, um die Patientenversorgung weiter zu verbessern.

Doch auch Gefahren bringt die Digitalisierung mit sich. Die zwischenmenschlichen Kontakte, die Arzt-Patienten Beziehung kann nicht ersetzt werden durch eine Smartphone Kommunikation.

Großkonzerne dürfen nicht die Gesundheitsversorgung zu reinen Geschäftsfeldern machen.

Der ökonomische Druck nimmt weiter zu. Dabei ist es notwendig mehr Ärztinnen und Ärzte auszubilden, um die Bevölkerung angemessen versorgen zu können unter dem Gesichtspunkt der demographischen Entwicklung und der modernen, rastlosen Arbeitswelt.

„Bin ich mein Beruf?“, so lautete die etwas provokante Frage beim Festvortrag auf dem bayerischen Ärztetag.

Bei vielen ist oder war der Beruf ein Teil von uns und ein Teil unserer Persönlichkeit.

Doch wir sind mehr als nur Beruf. Zu uns gehören Familie, Freunde, Interessen, Hobbys und verschiedenes Andere. Wir müssen all diese Bereiche miteinander verbinden, um ein glückliches und erfüllendes Leben zu haben und die richtige Balance zu finden.



Fr. Zahra Samandari



ist jetzt im 2ten Lehrjahr bei uns.

Sie kam im August 2015 aus Afghanistan mit ihrem Mann und den 3 Kindern (damals 4, 9 und 10 Jahre alt) nach Deutschland.

Ihre Flucht vor den Taliban ging über den Iran in die Türkei, von dort mit einem Schlauchboot auf die griechische Insel Lesbos. Weiter über Athen, Bulgarien, Serbien, dazwischen 59 Tage zu Fuß nach Ungarn, Österreich und von dort mit dem Zug nach Deutschland.

Sie lebten in einer Gemeinschaftsunterkunft in Hohenschäft-

larn, wo sie Fr. Grassl kennenlernte, die in der Flüchtlingshilfe aktiv ist.

So kam Zahra zu uns in die Praxis. Bereits in Afghanistan hat Zahra bei ihrem Schwiegervater in einer Bereitschaftspraxis arbeiten können, allerdings durfte sie dort nur Frauen versorgen. Eine Ausbildung durfte sie als Frau nicht machen, das verbieten die Taliban.

Inzwischen hat Sie mit ihrer Familie eine eigene Wohnung gefunden und ihr Mann kann sich, wenn sie nicht da ist, neben seinem Deutschkurs um die Kinder kümmern. Die Kinder sind über die Schule schon voll integriert, reden untereinander nur noch deutsch.

Sie ist sehr glücklich mit ihrer Familie in Deutschland aufgenommen worden zu sein.

Fr. Rouchdiya Alanda

ist seit Anfang September in Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten (MFA) in unserer Praxis.

Nach dem Mittleren Schulabschluss ging Sie zunächst auf die FOS, hat sich dann aber dazu entschlossen, eine Lehre im medizinischen Bereich zu beginnen. Von der Peselmüller Schule kennt sie Laureta Gashi, die bereits im 3. Lehrjahr bei uns ist, so bekam Rouchdiya einen Eindruck von der Größe und den vielfältigen Angeboten in unserer Praxis.

Es gefällt Ihr besonders gut, dass sie hier so viel lernen kann, sie macht sich gerne Notizen, um all das Wissen besser umsetzen zu können.

Sie lernt von Tag zu Tag mehr und findet die Unterstützung durch unsere Lehrlingsbeauftragten Fr. Engelhardt, Fr. Heinz und Fr. Sellmaier toll.

Sie fühlt sich sehr wohl und integriert im Team.

Rouchdiya ist hier in München geboren, ihre Eltern stammen aus Togo, wohin sie auch regelmäßig fliegt, da ein großer Teil der Familie in Togo lebt.

Früher hat Sie Fußball und Volleyball gespielt, was jetzt leider mit den wechselnden Arbeitszeiten nicht mehr möglich ist. Rouchdiya liebt es, Ihre Familie und Freunde zu bekochen mit afrikanischer, indischer, mexikanischer oder auch bayrischer Küche.



Fr. Sabrin Dakhil

hat am 2. September Ihre Ausbildung zur MFA in unserer Praxis begonnen. Sie ist mit Ihren Eltern vor der Gewalt im Irak geflohen. Die Flucht führte sie über die Türkei, Griechenland, Bulgarien, Serbien, Kroatien, Slovenien, Österreich zunächst nach Passau und von dort nach München, wo sie im Winter 2015 / 2016 ankamen.

Zunächst machte Sabrin hier einen 1 jährigen Deutschkurs, anschließend absolvierte sie erfolgreich für 2 Jahre die Berufsschule für Ernährung und Versorgung. Allerdings war Sabrin in dieser Zeit hauptsächlich von arabisch bzw. kurdisch sprechenden Mitschülern umgeben, warum Ihre Deutschkenntnisse

noch nicht so gut sind. Das wird sich hier ändern, da sie nur noch von deutschsprachigen Kolleginnen und Auszubildenden umgeben ist.

Sie wollte nicht in einer kleinen Praxis alleine arbeiten und ist sehr glücklich über unser großes, wie sie findet, sehr nettes Praxisteam. Ihr größter Wunsch ist es, hier Ihre Ausbildung abzuschließen.

In Ihrer Freizeit geht sie sehr gerne schwimmen und würde gerne auch wieder mal reisen. Ein Mal konnte Sie durch die freundliche Unterstützung durch eine Flüchtlingshelferin nach Italien reisen, das war richtig toll.

Winterzeit ist Teezeit

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. Die Praxis bietet in der kalten Jahreszeit wieder verschiedene Tees an.

Bedienen Sie sich im Wartebereich



Yoga für einen guten Schlaf

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

Hier finden Sie einen Basiskurs bei Schlafstörungen.

Bei länger andauernden Schlafstörungen, bzw. wenn Sie noch nie Yoga gemacht haben, sollten die Übungen im Einzelunterricht individuell angepasst werden, um eine bessere therapeutische Wirkung zu erzielen.

Versuchen Sie, während der Übungen den Ausatem achtsam von mal zu Mal etwas zu verlängern.

1.



Sie beginnen in einer bequemen Sitzhaltung, das kann auch auf einem Stuhl sein, die Hände liegen auf dem Unterbauch.
Schließen Sie die Augen, richten sich auf den Unterbauch aus und spüren hier Ihren Atem. Dann atmen Sie 12 AZ ganz bewusst in den Unterbauch, in die Hände hinein, ein und aus.

a = ausatmen
e = einatmen
AZ = Atemzug

2.



e →
a ←



a →
e ←



e →
a ←



Sie können hier im Fersensitz oder Kniestand beginnen.
e Arme nach oben in den Kniestand
a aus den Hüften nach unten, Unterarme Haaransatz zum oder Richtung Boden
e Kopf heben und in den Vierfüßlerstand
dann wieder zurück 4x

3.



e →
a ←



a →
e ←



e →
a ←



a →
e ←



Sie beginnen im Langsitz, die Knie gebeugt, e die Arme über außen nach oben
a aus der Hüfte nach unten, Hände Kopf leicht sinken lassen
e Kopf Arme heben, aus der Hüfte wieder aufrichten
a wieder in die Vorbeuge 4x, dann 1x 4-6 AZ in der Haltung verweilen

4.



Rückenlage, Füße aufgestellt, nun heben Sie das Becken und schieben ein Kissen bzw. eine gefaltete Decke unter das Kreuzbein, es sollte sich angenehm anfühlen, Hände auf den Bauch
12 AZ in den Unterbauch atmen

5.



e →



a →



e →



a →



Rückenlage, Füße aufgestellt, e Arme nach hinten ablegen, a das re Bein fassen und heranziehen
e Arme hinter dem Kopf ablegen, Fuß aufstellen, a das andere Bein fassen und heranziehen 4x

6.



a →
e ←



Rückenlage, angewinkelte Beine über dem Körper anwinkeln, Hände auf die Knie, a Knie sanft Richtung Brust führen, e wieder weg 8x

107.



Schlussentspannung in einer für Sie angenehmen Rückenlage, Hände auf dem Unterbauch
e in den Unterbauch, in die Hände hinein
a alle unnötige Spannung im Körper loslassen, den Körper in den Boden sinken lassen, das Gewicht des Körpers an den Boden abgeben 12-24 AZ

Yoga Gruppen- und Einzelunterricht
Yogapraxis München

Lindwurm Str. 173
80337 München
Tel. 0172 9640013



www.yogapraxis-muenchen.de

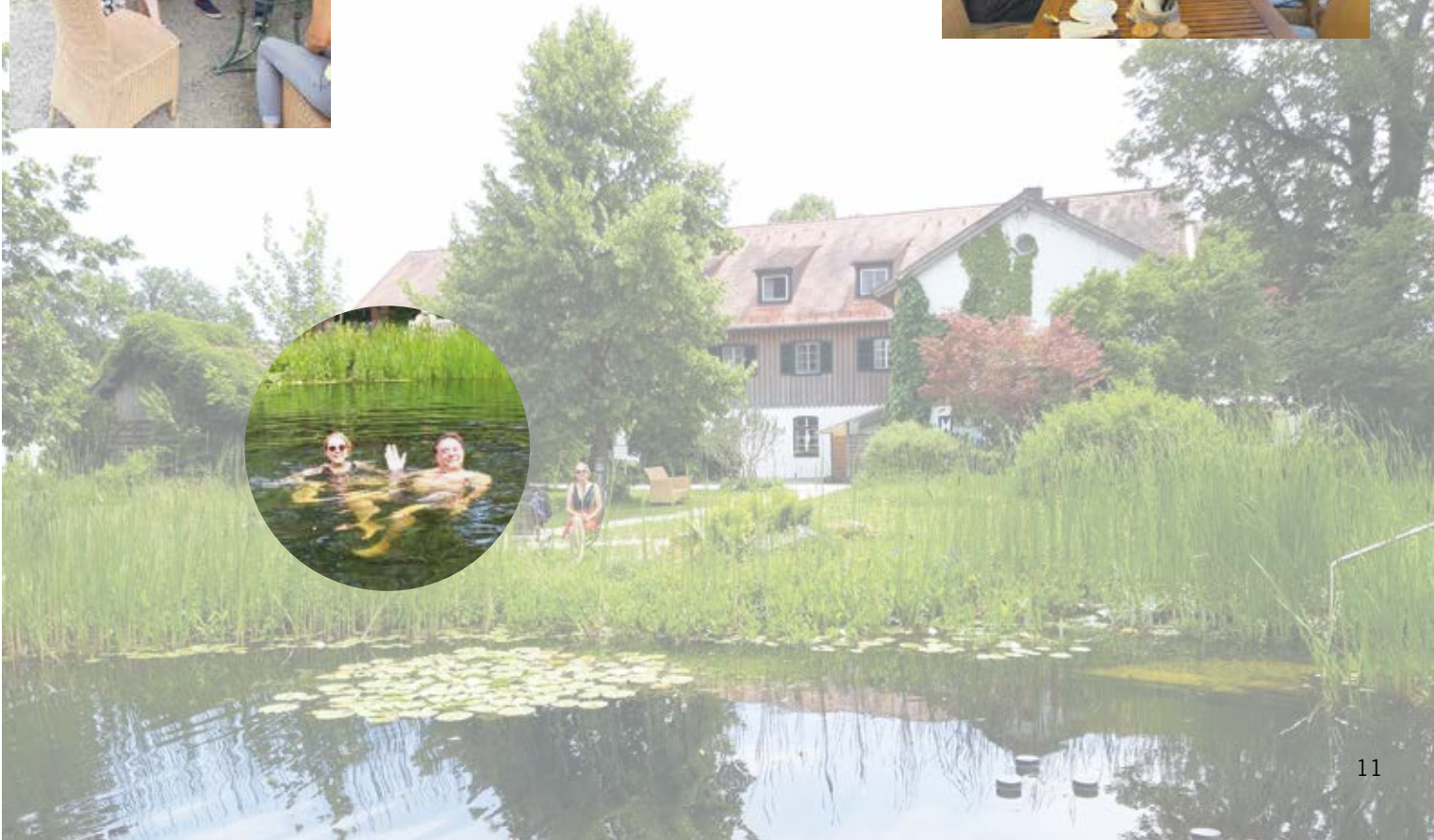
Brainstorming



Eine so große Praxis wie die Unsere erfordert regelmäßige Arbeitstreffen, nicht umsonst als Brainstorming bezeichnet.

Im gemeinsamen Gedankenaustausch entstehen tolle neue Ideen, es werden anstehende Veränderungen, wie jetzt z.B. der Umzug der Diagnostik besprochen.

Natürlich versuchen wir die Arbeit auch mit Genuss, einem guten Essen, einem Bad im Teich zu verbinden, um die rechte Work-Life-Balance zu leben.



365 Tage hausärztliche Versorgung von 8.00 – 20.00 Uhr



Praxis Dr.Grassl

Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren
Sportmedizin, Allergologie, Reisemedizin
Betriebsmedizin, Verkehrsmedizin
Akademische Lehrbeauftragte der
Ludwig-Maximilian-Universität München
www.praxis-grassl.de

Praxis Dr.Grassl
Boschetsrieder Str. 72
81379 München
Tel. 089 74 88 940
Fax. 089 74 88 94 22

Mo-Fr: 8-20 Uhr
verwaltung@praxis-grassl.de
U3 Aidenbachstraße
Bus 136/53 Hofmannstraße

Filiale Praxis Dr.Grassl
Baierbrunner Str. 87
81379 München
Tel. 089 520 386 30
Fax. 089 520 386 322

Mo-Fr: 8-12 Uhr, Mo Di Mi 15-18 Uhr, Do 15-20 Uhr
baierbrunner@praxis-grassl.de
U3 Obersendling, S7 Siemenswerke
Bus 136 Baierbrunnerstraße, Bus 53 Gmunderstraße



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

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

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

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

Patientenschulungen bei:

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

Gesundheits Checkup für Manager

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

Psychotherapie:

- Fr. Marita Maidl
- Hr. Gilbert Dreher

Medizin plus, Individuelle Gesundheitsleistungen

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