

# Unsere Praxis



Hausärztliches Gesundheitsmagazin · Herbst/Winter 2020/2021



## Inhalt

### 2 Neues vom Praxisteam

### 3 Nobelpreis für Chemie 2020

### 3 psychische Belastung durch Corona

### 4 Kinderrätsel

### 5 Immunstärkende Ernährung

### 6 Depressionen

### 7 Praxisabläufe während Corona-Pandemie

### 8 Altenheimversorgung

### 8 Thema Impfen

### 9 neue Lehrlinge

### 10 Yoga bei depressiver Verstimmung

### 11 Arbeiten während der Corona-Pandemie

Liebe Patientinnen,  
Liebe Patienten,

die Corona-Pandemie beherrscht unser Leben.

Auch in der neuen Ausgabe unserer Praxiszeitung stellt dieses Thema einen Schwerpunkt dar. Die Politik warnt vor einer zweiten Corona Welle, die mit zunehmender Wucht kommt.

Wir Hausärztinnen und Hausärzte versuchen mit unserem Praxisteam seit Monaten, unsere Patientinnen und Patienten mit großem Aufwand und viel Engagement zu schützen.

Unser ärztlicher Ethos basiert auf Fürsorge. Um eine Überlastung des Gesundheitssystems zu verhindern, müssen die Infektionszahlen in einer gemeinsamen Anstrengung gesenkt und die Risikogruppen besser geschützt werden.

Viele Menschen leiden psychisch und finanziell massiv unter den Einschränkungen. Die psychosozialen Folgen der Pandemie sind gravierend. Gerade für ältere, alleinstehende Mitmenschen ist die Zeit der Ausgangsbeschränkungen und Kontaktverbote extrem belastend. Hier besteht ein großer Unterstützungsbedarf.

Schön ist jedoch die große Solidarität und Hilfsbereitschaft zwischen den Menschen. Dies macht Mut und sie ist notwendig, wenn wir an die existentiell bedrohlichen Auswirkungen auf Kunst, Kultur, Gastronomie und Geschäfte denken.

Hier ist nachhaltige Unterstützung notwendig.

Allerdings ist nicht absehbar, welche gesamtgesellschaftlichen Folgen aus der Corona-Pandemie resultieren werden. Wird jemals wieder das gewohnte Zusammenleben vor Corona einkehren oder werden die Menschen mehr Wert legen auf Veränderung des Klimas, Entschleunigung und Abkehr von permanenter Produktionssteigerung?

Ich wiederhole mich gerne hier an dieser Stelle: das gesamte Praxisteam hat einen großartigen Einsatz gezeigt in diesen schweren und gefährlichen Zeiten. Wir sind stolz auf unser Team, auf das Engagement jedes Einzelnen, vielen Dank.

Unsere Praxishighlights, Praxisausflug, Wiesen und Weihnachtsfeier werden in diesem Jahr gestrichen und so können wir keine Fotos präsentieren.

Wir freuen uns, dass 3 Azubis bei uns ihre Ausbildung begonnen haben und wir unser Ärzteteam mit 4 sehr netten und kompetenten Ärzten verstärkt haben und so weiterhin für unsere Patientinnen und Patienten eine optimale Betreuung bieten können.

Wir wünschen Ihnen allen eine schöne Zeit trotz all der Einschränkungen, achten Sie bitte auf sich und auch genauso auf Ihre Mitmenschen. Bleiben Sie gesund.

Ihr Dr. Christoph Grassl  
und das gesamte  
Praxisteam



# Neues vom Praxisteam

Liebe Patientinnen,  
liebe Patienten,

seit September 2020 bin ich in der Praxis Dr. Grassl als Weiterbildungsassistent für Allgemeinmedizin tätig.

Nach meinem Studium der Humanmedizin in München absolvierte ich 2 Jahre Basischirurgie mit Notaufnahme, Intensivstation, Endoskopie und OP am Chirurgischen Klinikum München Süd.

Danach führte ich meine Ausbildung mit Rotationen in Notaufnahme, Sonographie und Intensivstation am Internistischen Klinikum München Süd fort.

Nebenbei absolvierte ich meine Zusatzbezeichnung für Notfallmedizin und bin als Notarzt am Standort Thalkirchen tätig.

Während meiner Ausbildung im Münchner Süden kam ich immer wieder mit der Praxis Dr. Grassl in Kontakt.

Aufgrund der hervorragenden Patientenbetreuung war es mir ein Ziel, mich an dieser Praxis für meine allgemeinmedizinische Weiterbildung zu bewerben.

Ich freue mich Sie kennen zu lernen und Ihnen für Ihre medizinischen Belange zur Verfügung zu stehen.

Ihr Dr. Johannes Dorr



Liebe Patientinnen,  
liebe Patienten,

Seit Juni 2020 darf ich das Team der Praxis Dr. Grassl und Kollegen als Weiterbildungsassistentin für Allgemeinmedizin unterstützen.

Nach meinem Studium an der Ludwig – Maximilians- Universität hier in München begann ich im Februar 2015 meine ärztliche Tätigkeit an der Asklepios Lungenfachklinik in München Gauting im Bereich der Onkologie, bevor ich an die Universitätsklinik in Ulm wechselte.

In Ulm war ich schließlich knapp vier Jahre in der Inneren Medizin tätig, bevor ich im August 2019, der Liebe wegen, wieder

nach München wechselte.

Bis Mai dieses Jahres war ich in der Inneren Medizin im Helios Klinikum München West tätig.

Nun freue ich mich sehr darauf, meine bisherigen medizinischen Erfahrungen aus dem Klinikalltag in die Vielfältigkeit der Allgemeinmedizin einzubringen und Ihr Ansprechpartner für alle Ihre hausärztlichen Anliegen sein zu dürfen.

Herzlichst Ihre Julia Städtler



Liebe Patientinnen,  
liebe Patienten,

seit August 2020 unterstütze ich das Team der Praxis Dr. Grassl als Assistenzärztin in der Weiterbildung zur Fachärztin für Allgemeinmedizin.

Zuvor durfte ich wertvolle Erfahrungen in den Gebieten der Chirurgie, Notfallmedi-

zin, Inneren Medizin und Naturheilverfahren sammeln.

Ich freue mich nun sehr darauf, Sie im Rahmen meiner hausärztlichen Tätigkeit ganzheitlich behandeln und begleiten zu dürfen.

Herzlichst Ihre Dr. med. Christina Weingartner

Liebe Patientinnen,  
liebe Patienten,

seit Oktober dieses Jahres bin ich als Weiterbildungsassistent in der Praxis Dr. Grassl tätig.

Ich bin Facharzt für Viszeralchirurgie. In meiner bisherigen Berufslaufbahn und -ausbildung habe ich an verschiedenen Krankenhäusern gearbeitet, die meiste Zeit davon im Klinikum München Schwabing.

Daneben bin ich leidenschaftlich als Notarzt tätig sowie als Studierenden-Betreuer der Medizinischen Fakultät der Universität München (MeCuM-LMU).

Bisher hatte ich stets mit Patienten unterschiedlichster Fachrichtungen zu tun, was mir einen Blick auf ein großes Spektrum ermöglicht hat.

Fürs weitere Berufsleben habe ich mich entschieden die Weiterbildung zum Allgemeinmediziner zu absolvieren.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Matthias Mayer





## Ist der Nobelpreis in Chemie nützlich für die Medizin? Wie funktioniert die Genschere? Was ist ein Crip Cas?

Der diesjährige Chemie-Nobelpreis wurde an Emmanuelle Charpentier, Jahrgang 1968, und Jennifer Doudna, Jahrgang 1964, verliehen.



Emmanuelle Charpentier ist derzeit in Berlin tätig, Jennifer Doudna in Kalifornien.

Die beiden Wissenschaftlerinnen entdeckten, dass Bakterien einen einfachen Mechanismus gegen Viren entwickelt haben, also ein primitives bakterielles Immunsystem.

Dieses Immunsystem zerschneidet gezielt an spezifischen Stellen die Erbinformation dieser Viren wie eine Schere.

Das gleiche System kann man benutzen, um in einem ersten Schritt Erbinformationen, also Gene, in Pflanzen, Tieren und schließlich Menschen zu zerschneiden und eventuell in einem zweiten Schritt diesen Schnitt wieder zu flicken mit einer gezielt veränderten Information. So kann eine Krankheiten verursachende Erbinformation zerstört oder in eine harmlose Erbinformation umgewandelt werden.

Das Fernziel dieser Genschere in der Medizin ist das Beseitigen von schädlichen Erbinformationen, die die Ursache von Krankheiten bilden, und das Ersetzen fehlerhafter Informationen durch Fehlerfreie.

Dies stellt eine Möglichkeit dar, Viren, die sich in das Erbgut eingeschlichen haben, etwa den AIDS-Erreger, zu beseitigen, die verschiedensten Erbkrankheiten zu kurieren und selbst durch Schädigung der Erbinformation verursachte Krebskrankheiten zu heilen.



Photos Frontseite: Adobe Stock © drubid-photo. diese Seite: © picture-alliance/dpa, © picture alliance/Zoonar, Adobe Stock © naka

## Psychische Belastung durch Corona

### Corona hat unser Leben stark verändert.

Für alle Menschen ist es schwierig, sie verbringen unfreiwillig mehr Zeit zu Hause, können evtl. nicht mehr zur Arbeit gehen und dazu sind auch noch die sozialen Kontakte stark eingeschränkt.

Für Menschen mit Depression können die Belastungen durch Corona eine noch größere Herausforderung darstellen.

Die psychischen Beschwerden können sich durch den Wegfall der sozialen Kontakte, durch Ängste, Sorgen und Stress, den Corona hervorruft, verstärken.

### Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml

rief zum „Welttag der seelischen Gesundheit“ am 10. Oktober dazu auf die psychische Belastung durch Corona ernst zu nehmen.

„Die Pandemie bringt viele Belastungen mit sich. Deshalb ist es wichtig auf die seelische Gesundheit zu achten und sich bei Bedarf rechtzeitig fachkundige Unterstützung zu holen“.

„Das bayerische Gesundheitsministerium fördert gezielt Beratungs- und Behandlungsstrukturen. Außerdem informieren wir unter anderem mit Anzeigen in Zeitungen sowie mit Filmen im

Fernsehen und im Internet, was Menschen aktiv für die eigene seelische Gesundheit und die ihrer Mitmenschen tun können.

Dies ist Teil der Kampagne „Bitte stör mich - Aktiv gegen Depressionen“.

„Jeder von uns kann aktiv dazu beitragen depressiven Menschen zu helfen, aus der Einsamkeit herauszufinden. Indem sie nicht allein gelassen, sondern - im positiven Sinne - gestört werden und immer wieder Kontakt zu ihnen gesucht wird.“





Zeichne Wichtel Wilma fertig und male sie aus!



Im unteren Bild haben sich 9 Fehler eingeschlichen. Kreise sie ein!

## Immunstärkung

### Ernährung für ein starkes Immunsystem

Grippe, Erkältung, Coronavirus – unser Immunsystem steht täglich vor neuen Herausforderungen. Neben Vermeidung von Stress, Schlafmangel und Einhaltung der Hygienemaßnahmen kann auch die richtige Ernährung einen Beitrag leisten gesund durch den Winter zu kommen.

Schnupfen, Husten, Heiserkeit - unser Körper ist Erregern ausgesetzt, die versuchen unser Immunsystem zu schwächen.

### Welche Nährstoffe stärken das Immunsystem?

**Vitamin C (Ascorbinsäure)** ist bereits seit Jahrhunderten als Stärkung des Immunsystems bekannt, bekam seinen Namen aber erst 1921, nachdem der Biochemiker Sylvester Zilva die Substanz isolieren konnte.

Vitamin C zeichnet sich durch die gesteigerte Bildung von Antikörpern sowie den weißen Blutkörperchen (Leukozyten) aus. Diese sind für die Abwehr von Viren und Bakterien verantwortlich.

Verfügen die Leukozyten über genügend Vitamin C, erhöht dies ihre Beweglichkeit und sie erreichen schneller den Erreger. Zusätzlich werden durch das Vitamin C die Membranen der Abwehrzellen vor Erregern geschützt und dadurch die

Kinderrätsel: © Christine Schorling [www.elfenschweinchen.de](http://www.elfenschweinchen.de),  
Photos von Adobe Stock unten: Ginger Root Sliced © Maceo,  
rechts: © etfoto, © ExQuisine, © Kolesnikovserg, © xan844

Abwehrfunktion gegenüber Bakterien und Viren aufrecht erhalten.

Da der menschliche Körper Vitamin C nicht selbst produzieren kann, muss die Aufnahme vor allem über die Nahrung erfolgen.

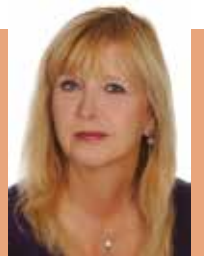
Nahrungsmittel mit hohem Vitamin-C-Gehalt:

- Zitrusfrüchte wie Zitrone, Orange, Grapefruit
- schwarze Johannisbeeren
- Alle Kohlarten



# Ernährung für ein starkes Immunsystem

von Christine Grassl



## 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.



## Aronia

ist eine robuste Strauchpflanze aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Sie trägt ellipsenförmige Blätter, die sich im Herbst rot-golden färben. Im Frühling bildet die Pflanze schirmähnliche Blütenrispen aus bis zu 20 kleinen, weiß-rosa Blüten. Aus ihnen entwickeln sich erbsengroße, blauschwarze, apfelförmige Früchte, die an Heidelbeeren erinnern.

Die tief dunkelbraune, fast schon schwarze Färbung der Beeren verdankt die Aronia einen hohen Anteil an Anthocyanen. Es gibt kein Lebensmittel, das mehr hat. Die Wirkung dieser Anthocyane ist bekannt: sie können das Sehvermögen stärken und dem Immunsystem helfen, weil sie freie Radikale unschädlich machen. Sie unterdrücken Entzündungen, verstärken die Wirkung der Vitamine A, C und E und helfen so dem Körper bei der Abwehr von Infektionen.

## Curcuma,

auch der indische Gelbwurz genannt, ist seit Jahrtausenden in der indischen und chinesischen Medizin dokumentiert.

Besonders in der Hauptinfektionszeit kann Curcuma unterstützend wirken. Durch seine stabilisierende Wirkung auf die Darmflora und Stimulation von immunsteigernden entzündungshemmenden Substanzen (den sogenannten Leukotrienen) hilft Curcuma das Immunsystem zu stärken und wirkt präventiv gegen Bakterien und Viren.

Curcuma gibt es entweder in pulverisierter Form, getrocknet oder frisch zu kaufen.

## Zink

ist ein Spurenelement, das an der Bildung und Aktivierung von Abwehrzellen beteiligt ist. Im Laborversuch hemmt Zink die Vermehrung bestimmter Erkältungsviren. Studien belegen, dass die Dauer und Schwere der Erkältung gemindert werden kann.

Wichtige Zinklieferanten sind Fleisch, Rindfleisch und Leber vom Rind, Kalb oder Schwein sowie Fisch und Meeresfrüchte.

Der Bedarf kann aber auch durch Haferflocken, Nüsse, Erbsen, Eier, Sonnenblumenkerne, Linsen und Sojabohnen gedeckt werden.

## „Bleib Gesund“ Smoothie

- 1 große Karotte
- 1 Apfel
- 1 Stück Ingwerwurzel frisch
- 1 Orange
- ½ Zitrone

Den Ingwer schälen, die Karotte und den Apfel abwaschen. Alles in kleine Stücke schneiden und in ein Püriergefäß geben. Die Orange und die halbe Zitrone auspressen und dazugeben.

Alles gut durchpürieren.





## Was ist eine Depression?

**Phasen der Trauer und Niedergeschlagenheit kennt jeder. Sie gehören zum menschlichen Dasein genauso wie Hochphasen des Glücks. Wann daraus die Krankheit Depression wird, ist nicht immer leicht zu erkennen.**



Wer an einer Depression erkrankt, leidet unter einer anhaltenden tiefen Herabgestimmtheit, aus der er sich in der Regel nicht mehr selbst befreien kann. Sie unterscheidet sich von „normalen“ Gefühlen der Erschöpfung, Mutlosigkeit und Trauer, die als Reaktion auf konkrete Probleme entstanden sind. Solche „Stimmungstiefs“ gehen meist vorüber, sobald die auslösenden Ereignisse konstruktiv verarbeitet sind – sobald zum Beispiel der Schmerz über den Verlust eines nahe stehenden Menschen nachlässt oder die Überlastung bei der Arbeit abnimmt.

Eine unbehandelte Depression dagegen bessert sich in der Regel nicht von selbst. Sie kann unterschiedliche Ursachen haben und auch völlig unabhängig von äußeren Umständen auftreten.

## Welche Symptome können auftauchen?

*Bestimmte Anzeichen sprechen dafür, dass eine depressive Erkrankung vorliegt und nicht nur eine vorübergehende Niedergeschlagenheit. Die drei wichtigsten Anzeichen sind:*

- gedrückte, depressive Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebsmangel und Ermüdbarkeit

*Daneben können weitere Beschwerden auftreten:*

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- übertriebene Zukunftsängste und „Schwarzsehen“
- Gedanken oder Versuche, sich selbst zu töten
- Schlafstörungen
- verminderter Appetit

**Wenn zwei dieser drei Anzeichen bei Ihnen länger als 2 Wochen bestehen, kann dies auf eine Depression hinweisen.**

*Auch körperliche Beschwerden können Ausdruck einer Depression sein. Das sind zum Beispiel Magen-Darm-Probleme, Schmerzen, Schwindel oder Luftnot. Je nachdem, wie viele Anzeichen vorliegen, unterscheiden Fachleute drei Schweregrade der Depression: leicht, mittelschwer und schwer.*

## Wie können wir eine Depression erkennen?

Viele Betroffene scheuen sich, den Arzt auf ihre Probleme anzusprechen – ein Fehler. Psychische Leiden sind keinesfalls etwas, wofür man sich schämen müsste, sondern Krankheiten wie andere auch: Mit etwa 4 Millionen Betroffenen allein in Deutschland gehört die Depression mit Herzinfarkten und Krebs sogar zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Eine möglichst frühzeitige, individuelle Diagnose ist entscheidend.

Ein offenes Gespräch mit einem Arzt oder Psychotherapeuten ist entscheidend, um herauszufinden, ob Sie an einer Depression erkrankt sind und wie stark sie ausgeprägt ist. Fragen nach weiteren Beschwerden und körperliche Untersuchungen können hinzukommen, um andere Erkrankungen auszuschließen.



## Was kann bei einer Depression helfen?

Eine Depression lässt sich in der Regel mit Psychotherapie oder Antidepressiva gut behandeln. Beides kann auch miteinander kombiniert werden. Zudem können andere Methoden in Frage kommen, wie die Wächtherapie oder die Lichttherapie. Bewegung und körperliches Training ergänzen die Behandlung.

Welche Behandlung für Sie richtig ist, hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab. Ihre Bedürfnisse und Lebensumstände sind ebenfalls wichtig.

## Was können Sie selbst tun?

Der wichtigste Schritt ist der Gang zum Arzt oder Psychotherapeuten.

Sport und Bewegung sind wichtig, ein Spaziergang an der frischen Luft, eine kleine Tour mit dem Fahrrad. Wählen Sie das, was Sie gerne tun.

Auch andere kleine Aktivitäten können helfen: ein Anruf bei einem Freund oder einer Freundin, eine Verabredung, ein Gang zum Friseur oder ein selbstgekochtes Essen können kleine Erfolge sein.

# Praxisorganisation während Corona-Pandemie



## Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

leider kam es, wie befürchtet, im Herbst zu den wieder ansteigenden Corona-Fallzahlen in Deutschland.

Die hohen Corona-Fallzahlen bedeuten, dass wieder viele Menschen sich noch mit einer nicht entdeckten Corona-Infektion im öffentlichen Raum bewegen. Dies birgt ein erhöhtes Ansteckungsrisiko. Gerade ältere Patienten mit Vorerkrankungen sind unbedingt vor einer Ansteckung zu schützen.

Deswegen haben auch wir in unserem Praxisbetrieb viele Maßnahmen ergriffen, um einen notwendigen Besuch beim Arzt ohne Risiko für Sie zu gestalten.



Schon gleich zu Beginn der Pandemie haben wir eine komplette räumliche Trennung von Infektpatienten und Patienten mit anderen Beratungsanlässen an unserem Standort in der Boschetsriederstrasse vorgenommen. Der erste Stock dient als Infektambulanz, wo symptomatische Patienten versorgt und Corona-Abstriche entnommen werden. Im zweiten Stock findet, davon getrennt, die übrige Patientenversorgung statt.

Patienten, die Erkältungssymptome verspüren, machen entweder direkt per Telefon oder online über unsere Homepage einen Termin in unserer Infektsprechstunde im ersten Stock aus.

Damit Patienten mit Infektsymptomen nicht im zweiten Stock Kontakt mit anderen Patienten bekommen, werden alle Patienten bei der Anmeldung nach Krankheitssymptomen befragt.

Das heißt, dass jeder ansteckende Patient keinen Kontakt im Regelbetrieb mit anderen Patienten hat, sondern vom Notfall-Team im ersten Stock behandelt wird.

Zusätzlich arbeiten wir als Praxisteam in getrennten Schichten im täglichen Wechsel. Damit kann bei Kontakt von Teammitgliedern mit Covid-19-Patienten die sofortige Testung erfolgen und das andere Team kann die Versorgung aufrecht erhalten, bis die Ergebnisse vorliegen.

Auch das schützt unsere Patienten und gewährleistet eine kontinuierliche medizinische Versorgung auch in so schweren Zeiten.



Photos linke Seite: Adobe Stock © naka, © Nailia Schwarz, rechte Seite © Nailia Schwarz

## Depressionen

### Erkrankung

Depressionen sind sehr häufig. Etwa 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens daran.

### Anzeichen

Die Krankheit hat viele Gesichter. Anzeichen sind unter anderem gedrückte Stimmung, Interessenverlust und Antriebschwäche.

### Behandlung

Depressionen sind meist gut zu behandeln. Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Die wichtigsten sind Psychotherapie und Medikamente (Antidepressiva). Gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten entscheiden Sie, welche Behandlung in Ihrem Fall am geeignetsten ist.





## Frau Dr. Diem Tran hat in unserer Praxis den Schwerpunkt Altenheimbetreuung



*Meine lieben Damen und Herren,*

*sicherlich haben Sie schon gemerkt, dass ich kaum mehr in der Praxis aufzufinden bin.*

*Der Grund dafür ist, dass ich mich seit einem Jahr in die Altenheim-Versorgung begeben habe.*

Mein Sprechstunden-Zimmer wurde damit nach auswärts ins Caritas Altenheim St. Antonius sowie das Residenza München verlagert.

Zurecht! Denn altersbedingt zunehmende Krankheiten sowie Immobilität bedürfen einer häufigeren und umfangreichen Versorgung vor Ort. Jegliche Diagnostik und Therapie außerhalb deren Wohnbereiches ist mit hohem Aufwand, Kosten und möglichen Anpassungsstörungen verbunden. Zusammen mit unserer VERAH (=Versorgungsassistentin in der Hausarztpraxis) Frau Jutta Heinz sowie Kollegen anderer Fachdisziplinengelingt es uns, den Patienten einige Strapazen zu ersparen.

Aktuell würden sich unsere, wirklich sehr lieben Patienten über mehr Physiotherapeuten/innen freuen. Was für Sie?

Ich würde mich freuen, wenn auch Sie Erfüllung in dieser sinnvollen Aufgabe finden.

*Herzliche Grüße*

*Ihre Frau Dr. Diem Tran*



Photo Adobe Stock © polack

## Thema Impfen

Durch die Corona-Pandemie hat das Impfthema eine andere Richtung genommen. Bisher waren die Bundesbürger gerade gegenüber der Grippeimpfung zurückhaltend.

Wir haben in der Praxis Zeit und Mühe investiert eine gewisse Durchimpfungsrate zu erreichen.

Covid-19 hat die Bevölkerung für respiratorisch übertragbare Erkrankungen und deren mögliche Folgen sensibilisiert.

Die Nachfrage nach der Influenza-Impfung ist in der Praxis deutlich größer als in den Vorjahren und bereits nach einigen Wochen waren sämtliche Vorräte aufgebraucht. Die Aussage des Gesundheitsministers „jeder, der sich und seine Kinder impfen lassen will, sollte und kann dies tun“, war für die Ärzteschaft nicht sehr hilfreich und hat viele Patienten verärgert.

Die Bevorzugung der Risikogruppen ist sicher sinnvoll, lässt sich aber in den Praxen nur schwer umsetzen. Daher ist es bei Impfstoffknappheit wichtig, dass sich das Gesundheitsministerium mit der Ärzteschaft besser abspricht.

Wir Hausärztinnen und Hausärzte hoffen nun bis Mitte November wieder 550 000 zusätzliche Impfstoffe zu erhalten und dadurch unsere Patienten vor der Influenza schützen zu können.

Wir fordern von der Politik:

die Verantwortung dafür, dass viele Menschen wegen des aktuellen Mangels an Grippeimpfstoffen unzufrieden sind, darf nicht an den Praxen hängen bleiben.







**Schulabschluss zu Zeiten der Corona-Pandemie. Unsere neuen Lehrlinge, die seit September bei uns sind, haben ihren Schulabschluss unter erschwerten Bedingungen absolviert.**



## Fr. Georgia Antyra

besuchte die griechische Schule und hat sie mit der Mittleren Reife abgeschlossen.

Da ihre Eltern aus Griechenland stammen, ist sie bereits zweisprachig aufgewachsen und interessiert sich seither besonders für Sprachen, neben englisch lernt sie momentan koreanisch.

Nach Ihrer Ausbildung möchte Georgia unbedingt auf Weltreise gehen, bisher war sie natürlich in Griechenland, aber auch

Schweden, Italien und Deutschland unterwegs und könnte sich sehr gut vorstellen in Berlin zu leben, die Stadt hat es ihr angetan.

Georgia tanzt gerne und hat sich selber verschiedene traditionelle griechische Tänze, aber auch Latin und Hip Hop beigebracht. Sie spielt Basketball und mit ihrem Vater schaut sie schon immer sehr gerne Fußballspiele.

Außerdem liebt sie die Internationale Küche, sie kocht griechisch, spanisch, mexikanisch und deutsch. Von den deutschen Gerichten schmecken ihr Suppen am Besten.

## Fr. Vanesa Tolaj

hat albanische Wurzeln. Nach der Mittleren Reife wollte sie eigentlich in einer Kinderarztpraxis arbeiten, aber diese gefiel ihr nicht und sie hat von einer Freundin den Tipp bekommen sich bei uns zu bewerben.

Vanesa gefällt die moderne Ausstattung der Praxis und was man hier alles lernen kann. Es findet sich immer jemand aus dem Team, der einem etwas erklären kann. Hilfe gibt es bei den vielen auftauchenden Fragen und natürlich ist es toll, sich mit den anderen Auszubildenden auszutauschen. Auch Vanesa liebt das Reisen vorallem mit ihren Freundinnen,

dieses Jahr waren sie in Berlin.

Mit ihrem Verein TSV Solln hat sie als Schwimmerin an den Bayerischen Meisterschaften teilgenommen. Um weiter zu machen mit den Deutschen Meisterschaften hat ihr einfach die Zeit gefehlt. Sie wollte nicht, dass die Schule darunter leidet.

Inzwischen geht sie 2-5 mal wöchentlich mit Begeisterung ins Fitnesscenter.



## Fr. Josette Niakoumou

ist in NRW aufgewachsen.

Nach dem Fachabitur im Bereich Gesundheits- und Sozialwesen war Josette ein Jahr in Rennes, Frankreich, um ihre französische Aussprache zu verbessern.

Ihre Eltern kommen aus dem Kongo und in den ersten Jahren hat ihre Mutter vorallem Lingala und Französisch mit ihr gesprochen, erst im Kindergarten kam Deutsch dazu. Nach dem Auslandsaufenthalt ist ihre Familie nach München gezogen und hier hat sich Josette selbstständig auf die

Suche nach einem Ausbildungsplatz als MFA gemacht.

In unserer Praxis fühlt sie sich sehr wohl, vorallem wenn sie in der Schule mitbekommt, wie die Situation in vielen anderen Arztpraxen ist, wo den Auszubildenden viel weniger zugetraut wird.

Früher hat Josette Hip Hop getanzt, sogar bei den Deutschen Meisterschaften, wurde dann aber durch eine Knieverletzung ausgebremst, jetzt geht sie sehr viel ins Fitnessstudio.

Mit ihrer jüngeren Schwester ist sie viel unterwegs, um die Stadt zu erkunden, nach einem Jahr hier gibt es noch viel Neues zu entdecken.

## Nutzen Sie unsere Videosprechstunde

Sollten Sie nicht in unsere Praxis kommen können, sind wir über unsere Videosprechstunde gerne für Sie da.

- ärztliche Beratung
- Ausstellung von Rezepten
- Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen
- Überweisungen



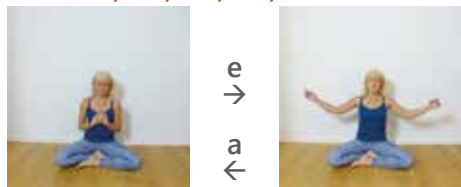
# Yoga bei depressiver Verstimmung

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

Hier finden Sie ein Yogaprogramm, mit dem Sie selber einer depressiven Verstimmung entgegen wirken können, am Ende mit einer kleinen Meditation auf das „innere Licht“, das von jeglichem Leid unberührt ist. Bei folgenden Übungen können Sie beim Ausatem den Summton (Bhramari) hinter dem Brustbein entstehen lassen: 1. / 2. / 4. / 6. / 8.

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 →  
a ←

e Arme über außen nach oben, a mit Bhramari (Summton hinter dem Brustbein entstehen lassen)  
Arme über außen nach unten 8x

a = ausatmen  
e = einatmen

2.



e →  
a ←

a →  
e ←

e →  
a ←

e Arme über vorne nach oben, a aus der Hüfte heraus nach unten, Unterarme Haarschnitt zum Boden, e Vierfüßlerstand, a wieder zum Boden, e aufrichten, a Arme sinken lassen 4x

3.



e →  
a ←

a →  
e ←

e →  
a ←

e re Hand spürt in Richtung re Ferse Blick folgt der re Hand, li Hand zur Decke, a zurück in den Kniestand 4x zu jeder Seite

4.



e →  
a ←

e Arme über außen nach oben auf die Zehen Handinnenflächen zur Decke dehnen, a Arme Fersen sinken lassen 8x

5.



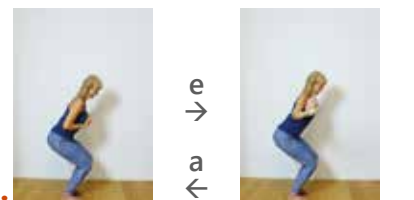
e →  
a ←

a →  
e ←

e →  
a ←

e re Fuß großen Schritt nach vorne in den Hohl Knie über Fußgelenk, Arme nach oben, a wieder zurück in die Ausgangshaltung 4x mit jedem Bein

6.



e →  
a ←

halbe Hockhaltung, Hände zum Brustbein, e Arme öffnen Hände schieben zur Seite, a Hände zum Brustbein zurück 8x

7.



a →

e →  
a ←

e →

a →  
e ←

weite Grätsche, li Fuß 90° nach li, Arme seitlich heben in Hohl 2, Knie über Fußgelenk, Blick auf die Hand hier ankommen, a Blick auf hintere Hand Handfläche zur Decke, e Blick nach vorn Handfläche zur Decke, 4x, dann vom Hohl e öffnen re Hand re Oberschenkel li Hand zur Decke Blick nach oben, a li Unterarm auf li Oberschenkel re Arm über dem Kopf sinken lassen 4x, dann wieder in die Ausgangshaltung dann zur anderen Seite

8.



e →  
a ←

a →  
e ←

e Arme nach oben, a aus der Hüfte nach unten, Hände fassen die Ellenbogen, e aufrichten, a Arme sinken lassen 6x

9.



e →  
a ←

e →  
a ←

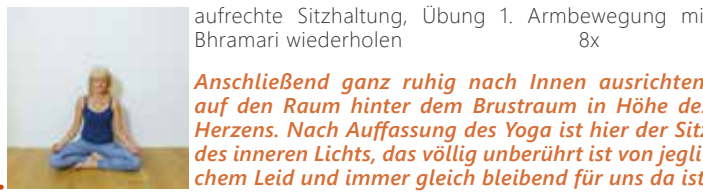
Vierfüßlerstand, re Knie Richtung re Hand, re Fuß nach li, li Fußrücken nach hinten gleiten lassen, Brustbein spürt nach vorne, so kommen wir in die Taube 6 AZ bleiben, dann wechseln

10.



Unterarme am Boden, Hände falten, re Zehen mit gestrecktem Bein aufstellen, li Zehen dazu ins Brett 6-8 AZ

11.



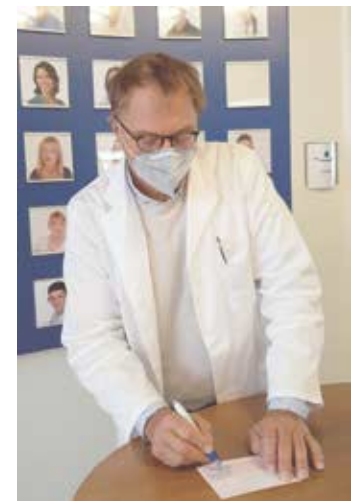
aufrechte Sitzhaltung, Übung 1. Armbewegung mit Bhramari wiederholen 8x

Anschließend ganz ruhig nach Innen ausrichten, auf den Raum hinter dem Brustraum in Höhe des Herzens. Nach Auffassung des Yoga ist hier der Sitz des inneren Lichts, das völlig unberührt ist von jeglichem Leid und immer gleich bleibend für uns da ist.

# Arbeiten während der Pandemie



*Unsere Arbeit in Zeiten der Corona-Pandemie hat sich verändert und wir uns äußerlich mit ihr!*

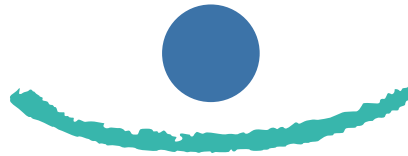


*Versuchen wir alle das Beste aus dieser „pandemischen Zeit“ zu machen, ein Lächeln mit Maske ist immer möglich.*

*Wir sind weiter gerne für Sie da !*



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](mailto: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](mailto: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](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

### Gesundheits Checkup für Manager

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

### Psychotherapie:

- Fr. Marita Maidl
- Hr. Gilbert Dreher

### Medizin plus, Individuelle Gesundheitsleistungen

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