Unsere Praxis

Praxis Dr. Grassl

Hausärztliches Gesundheitsmagazin · Herbst / Winter 2022 / 2023

Inhalt

2 Neues vom Praxisteam

3 Prof. H. zur Hausen

3 Grippeimpfung

4 Kinderseite

5 Mistel

6 Arthrose

7 Akupunktur

7 Assistenzhund

8 Covid 19 Impfung

8 Videosprechstunde

8 Standespolitik

9 Neuigkeiten

10 Yoga Schulter- Nacken entspannung

11 Praxisausflug

Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,

in den letzten 2 Jahren hat unsere Seele viel Druck aushalten müssen, Corona, Pandemie, Ukrainekrieg, Klimawandel, Krise der Ressourcen, Inflation, Existenzängste.

Dieses gesamte Paket an Belastungen hat unsere Psyche stark belastet und bei vielen Menschen zu ausgeprägten psychischen und psychosomatischen Beschwerden geführt.

Wichtig ist gelassen zu bleiben und Selbstfürsorge aufzubauen. In den heftigen Stürmen, die auf uns hereinbrechen, könnten wir, wie eine Eiche resistent bleiben oder wie ein Bambus sich verbiegen und Resilienz zeigen. Doch dies alles geht nur bis zu einem gewissen Maße. Dann benötigen Sie Hilfe am besten hausärztliche Hilfe, um wieder ins Lot zu gelangen.

Ein wichtiger Faktor ist, in Balance zu bleiben. Dazu gehören, sich Zeit für das Ich zu nehmen, sich wertzuschätzen, sich kleine Aufmerksamkeiten zu schenken, wenn möglich in die Natur zu gehen, Freundschaften zu pflegen, durch regelmäßige Bewegung dem Sitzen zu entkommen und auf einen guten und erholsamen Schlaf zu achten.

Es ist nicht immer leicht in den grauen Wintermonaten aus dem Stimmungstief (Winterblues) zu kommen, trotz all der guten Ratschläge.

Zeigen Sie Gelassenheit, Perfektion ist nicht zu erreichen und verschiedene Dinge können Sie nicht verändern.

Unser gesamtes Praxisteam ist immer noch tief betroffen vom plötzlichen Tod unserer lieben Sabine und gerade im Praxisalltag ist dieser Verlust täglich zu spüren.

Mit unserer Herbst / Winterausgabe wollen wir Sie nun unterhalten, Ihnen Anregungen geben und besonders die Neuigkeiten in der Praxis vorstellen.

Somit wünscht Ihnen unser gesamtes Praxisteam einen guten Winter und schöne Feiertage.
Denken Sie an die schönen Dinge.

Ihr Dr. Christoph Grassl

und das gesamte
Praxisteam

Neues vom Praxisteam

Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,

seit Juli 2022 bin in als Weiterbildungsassistentin für Allgemeinmedizin in der Praxis Dr Grassl tätig.

Nach meinem Studium in Budapest (Vorklinik) und München (Klinik), habe ich in der Kreisklinik Wolfratshausen (Abteilung für Innere Medizin) und im Diakoniewerk München-Maxvorstadt (Innere Medizin mit Schwerpunkt Geriatrie sowie in der Abteilung für Chirurgie) gearbeitet.

Mit Abschluss meiner klinischen Weiterbildung, trete ich nun den letzten Weiterbildungsabschnitt in der ambulanten Patientenversorgung an und freue mich auf die Vielseitigkeit der hausärztlichen Versorgung.

Mit herzlichen Grüßen Johanna Mailänder

Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,

seit Juli 2022 bin ich als Weiterbildungsassistent für Allgemeinmedizin in der Praxis Dr. Grassl tätig.

Nach meinem Medizinstudium in München war ich zunächst im stationären Bereich in den Fächern Innere Medizin und Geriatrie tätig.

Hierbei konnte ich bereits wertvolle Erfahrungen in der Patientenversorgung sammeln. Unter anderem die große diagnostische Vielfalt sowie die Arbeit in einem interdisziplinären Team waren Gründe, meine weitere Facharztausbildung in der Praxis Dr. Grassl fortführen zu wollen.

Nun freue ich mich sehr darauf, ein Teil dieses Teams sein zu dürfen und Ihnen in gesundheitlichen Angelegenheiten zur Seite stehen zu dürfen.

Beste Grüße, Ihr Emanuel Wanner.

Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,

Anfang Oktober habe ich als Assistenzärztin für Allgemeinmedizin in der Praxis Dr. Grassl begonnen.

Nach meinem Medizinstudium in Brüssel begann ich meine Weiterbildung in Bayern. Wertvolle und breite Erfahrung konnte ich zunächst in der Pädiatrie und anschließend in der Inneren Medizin sammeln.

Die ganzheitlichen und familiären Ansätze in der Patientenbehandlung sowie das multidisziplinäre Team sind Gründe, weshalb ich entschieden habe, meine Weiterbildung in der Praxis Grassl fortzuführen.

Nun freue ich mich sehr, Teil dieses erfahrenen Teams zu werden, und Ihnen als Ärztin zur Seite zu stehen, Sie zu beraten und Ihnen zu helfen.

Herzlich Ihre Sophie le Gentil de Rosmorduc

Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,

im Oktober 2022 habe ich den letzten Abschnitt meiner Weiterbildung zur Fachärztin für Allgemeinmedizin im Team der Praxis Dr. Grassl begonnen.

Gerne sage ich ein paar Worte über mich: Nach dem Medizinstudium in Innsbruck, durfte ich drei Jahre lang klinische Erfahrungen in der Inneren Medizin im Klinikum Landsberg am Lech, sowie drei Jahre in der psychosomatischen und psychiatrischen Isar-Amper-Klinik in Haar sammeln.

Abseits der Klinik war ich ein Jahr arbeitsmedizinisch tätig.
Im Oktober 2021 habe ich in den ambulanten hausärztlichen Bereich der Patientenbetreuung gewechselt, das letzte Jahr meiner Weiterbildung darf ich nun in der Praxis Dr. Grassl absolvieren.

Ich freue mich ein Teil des Teams sein zu dürfen und Sie bei Ihren gesundheitlichen Angelegenheiten zu begleiten und zu unterstützen.

Herzliche Grüße, Lea Wassermann

Berühmte Mediziner

von Dr. med. Yannik Riffeser

Prof. Dr. h. c. mult. Harald zur Hausen

Diesmal möchte ich einen Forscher und Arzt vorstellen, der mit seiner Arbeit unzähligen Frauen den gefürchteten Unterleibskrebs erspart hat.

Professor zur Hausen wurde 1936 in Gelsenkirchen geboren.

2008 erhielt er den Nobelpreis für Medizin.

Zunächst hatte er in Bonn und Düsseldorf studiert, arbeitete dann als Medizinalassistent und wissenschaftlicher Assistent am Institut für medizinische Mikrobiologie der Universität Düsseldorf. Später ging er nach Philadelphia, von dort nach Würzburg, schließlich erhielt er den Lehrstuhl für Virologie und Hygiene an der Universität Freiburg.

Er befasst sich insbesondere mit den humanen Papillomviren (Warzenviren) und ihrer Rolle bei der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs. Diese Krebsart ist die weltweit vierthäufigste bei Frauen.

Er konnte herausfinden, welche Virustypen die Krebserkrankung verursachen. Damit war der Weg für die sogenannten HPV Impfstoffe geebnet, die seit 2006 verfügbar sind. Mittlerweile werden alle Mädchen und inzwischen auch alle Jungen in der Pubertät gegen diese krebserregende Virusart geimpft. Dies sollte natürlich vor dem ersten Geschlechtsverkehr erfolgen, denn dabei wird das Virus weitergeben.

Natürlich hat Professor zur Hausen noch über viele weitere, von Viren ausgehende Erkrankungen geforscht, zum Beispiel zum Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Rindfleisch oder Milch und Krebs.

Ihn ehren unzählige Auszeichnungen für seine außerordentliche Forschungsarbeit, der Nobelpreis hat sein Lebenswerk gekrönt.

Mittlerweile lebt er gemeinsam mit seiner Frau, ebenfalls einer bekannten Forscherin, in der Nähe von Heidelberg.

Grippeimpfung

Grippeimpfung
In diesem Herbst/Winter wegen der COVID-19-Pandemie für Risikogruppen besonders wichtig!

Influenza („echte" Grippe)

Die Influenza ist eine durch Influenza-Viren ausgelöste, saisonal häufig vorkommende akute Krankheit. Sie kann ernst bis lebensbedrohlich verlaufen.

Vor allem bei Menschen mit besonderen Risiken sind schwere Krankheitsverläufe möglich.

Die Zahl der Influenza-assoziierten Todesfälle schwankt von Jahr zu Jahr stark (mehrere Hundert bis über 20.000 Tote).

Infektionsweg: hauptsächlich durch Tröpfcheninfektion, aber auch über kontaminierte Hände und Oberflächen mit nachfolgendem Schleimhautkontakt.

Wovor schützt die Impfung?

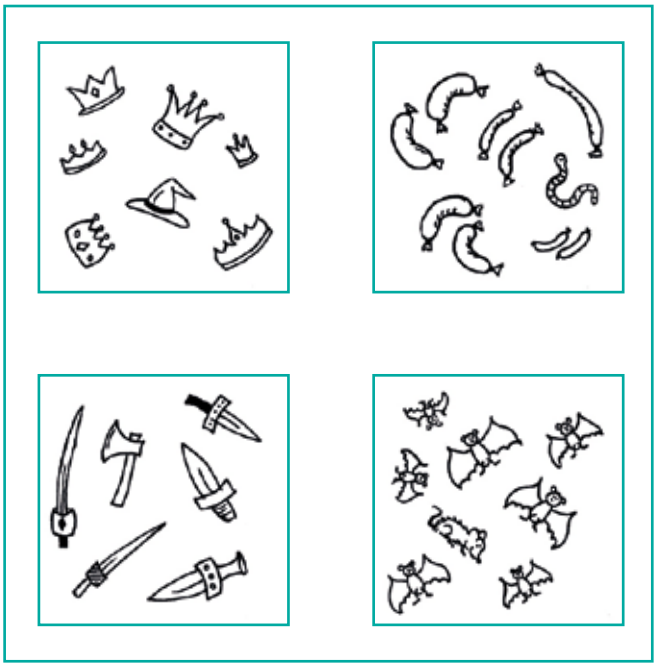
- Durch Influenza-Viren ausgelöste Erkrankung

Für wen ist die Impfung empfohlen?

- Personen ab 60 Jahren
- Menschen mit chronischer Grunderkrankung
- Bewohner:innen von Alten- und Pflegeheimen
- Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr
- Medizinisches Personal
- Kontaktpersonen von Menschen mit bestimmtem Risiko (Kokonstrategie)
- Schwangere

Photos Adobe Stock: Frontseite © Trueffelpix, Seite 4: © Luidmila, Seite 5: © Semevent, © LianeM, © bilderhexchen Seite 6: © BFBSIP, © interstid, © Axel Kock, Seite 7: © PordeeStudio, © Frau H. , Seite 9: © Nailia Schwarz, Seite 3: © wikimedia Armin Kuebelbeck, Seite 4: Kinderrätsel: © Christine Schorling

Kinderseite



Kreise in jedem Kästchen ein, was nicht dazu passt!

Hallo, ich bin Elfenschweinchen Schnuffeline,
Du kannst mich gerne anmalen!

Mistel

Beschreibung der Mistel

Die Misteln sind eine Pflanzengattung innerhalb der Familie der Sandelholzgehölze.

Die Mistelarten sind immergrüne Halbschmarotzer, die auf Bäumen oder Sträuchern wachsen. Im Laufe der Jahre wachsen die Misteln zu kugeligen Büschen heran, die bis zu einem Meter Durchmesser erreichen können. Die Misteln sind weiße runde Scheinbeeren.

Die Mistel ist in wintermilden Regionen Südskandinaviens sowie Mittel- und Südeuropas verbreitet, sie wächst auf Laubbäumen wie z.b. Linden, Ahorn, Birken und verschiedenen Obstbaumarten und bevorzugt an basenreichen Standorten.

Alle Laubholz-Misteln enthalten giftige Inhaltsstoffe außerdem Amine, Flavonoide und Vitamin C. Die Stärke des Giftes ist von der Wirtspflanze abhängig, von der Linde oder dem Ahorn ist das Gift stärker als vom Apfelbaum.

Die Mistel weist in Wachstum, Entwicklung und Vermehrung viele Eigenarten auf, die sie von „normalen" Pflanzen abhebt. Schon Anfang des 20. Jahrhunderts hat Rudolf Steiner, Begründer der Antroposophie, die Mistel als Heilpflanze u.a. in der Krebstherapie empfohlen.

Geschichte der Mistel

Um kaum eine andere Pflanze ranken sich so viele Mythen und Legenden. Für Griechen, Kelten und Germanen galt die Mistel als Zeichen der Götter, denn sie wächst zwischen Himmel und Erde. Die Mistel galt in vielen Kulturen als heilig. Die hoch am Baum wachsende Pflanze musste von Göttern gesät worden sein. Sie zu besitzen verlieh die Kraft, Schmerzen zu lindern und Kranke zu heilen.

Mistel

von Christine Grassl

Die germanische Mythologie beschreibt, dass Odins Sohn Balder, der Sonnengott, durch einen Pfeil aus Mistelholz getötet wurde. Die Tränen der trauernden Mutter, der Liebesgöttin Frigga, manifestierten

sich in den weißen Beeren des Mistelzweiges.
Der Göttin gelang es ihren Sohn Balder von den Toten zurückzuholen. Zur Freude küsste sie jeden, der unter mit Misteln versehenen Bäumen ging. Noch heute gilt ein Kuss unter einem Mistelzweig – insbesondere zur Weihnachtszeit - als ein Liebesversprechen.

Am Tage seiner Wiedergeburt, der Wintersonnenwende, soll ein Mistelzweig über der Haustüre als „Hexenbesen" böse Geister abwehren und vor Feuer schützen.

Plinus der Ältere berichtete im ersten Jahrhundert nach Christus vom Einsatz der Mistel gegen Fallsucht und Schwindelanfälle. Eine Pflanze, die auf Bäumen wächst und deshalb nicht auf die Erde fallen kann, wurde als geradezu unfehlbares Mittel gegen „fallende Sucht" also Epilepsie betrachtet.

In griechischen Mythen erzählte man sich, wie der Götterbote Hermes die Seelen der Verstorbenen zum Hades begleitete und die Pforte mit einem Mistelzweig öffnete.

In Gegenden, besonders in den Alpen trägt man noch heute Amulette mit Misteln, gegen Verfluchung, Verhexung, Zauberei oder den bösen Blick.

Mistel als Heilmittel

Misteltee ist ein altbewährtes Heilmittel. Bereits Hippokrates und Hildegard von Bingen wussten um die heilende Wirkung der Mistel.

Mistelkraut wird im Handel in Form von Tee angeboten.

Zubereitung des Misteltees

25 g (1 Teelöffel) des Mistelkrauts mit kalten Wasser übergießen und bei Raumtemperatur ca. 10 bis 12 Stunden ziehen lassen.

Dann durch ein Teesieb abseihen.

Bei Bluthochdruck können täglich 1 bis 2 Tassen getrunken werden.

Außerdem soll der Tee diese Effekte haben:

- **Harntreibend**
- **Krampflösend**
- **Schmerzlindernd**
- **Verdauungsfördernd**
- **Entzündungshemmend**
- **Beruhigend**
- **Blutdruck stabilisierend**

Arthrose

Was ist Arthrose und wie lässt sie sich aufhalten und behandeln, damit wir lange aktiv und beschwerdefrei bleiben zu können?

Was ist Arthrose?

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung, etwa die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer klagen spätestens ab dem 60sten Lebensjahr über die typische Symptome, vor allem Schmerzen in den betroffenen Gelenken.

Bei dem Leiden verschleißt der Knorpel an den Gelenken. Er ist nicht nur eine Schutzschicht, die die Knochenenden im Gelenk überzieht, er ist auch ein elastischer Puffer, der Stöße abfangen kann und die Belastung gleichmäßig verteilt.

Durch Abnutzung, falsche Belastung und aus anderen Gründen kann der Knorpel Schaden nehmen oder sogar verschwinden.

Prinzipiell kann jedes der 360 Gelenke in unserem Körper Abnutzungen zeigen. Jedoch sind Gelenke, die einer ständig starken Beanspruchung ausgesetzt sind besonders anfällig für Knorpelschaden. Besonders häufig tritt eine Arthrose an Knie, Hüfte, Schultergelenken, Händen und Fingern sowie an den Füßen auf.

Welche Beschwerden treten auf?

Der Gelenkschaden führt bei Betroffenen oft zu starken Schmerzen, Steifigkeit wodurch auch die Beweglichkeit stark eingeschränkt ist und hier beginnt ein Teufelskreis: die Patienten neigen dazu, das Gelenk zu schonen. Durch die fehlende Bewegung wird der Knorpel schlechter durchblutet, die Gelenkflüssigekeit wird weniger ins Gelenk gepumpt und so verliert er weiter seine Schutzfunktion.

Außerdem kann die Schonhaltung andere Gelenke ungünstig belasten.
Damit wir also auch mit Arthrose unsere Beweglichkeit erhalten, müssen wir aktiv bleiben!

Welche Ursachen kann Arthrose haben?

Das Alter ist nicht der einzige Risikofaktor für eine Arthrose. Neben körperlich belastenden Tätigkeiten gilt das sogenannte Dauersitzen als besonders belastend, vorallem für Hüfte und Knie. Die umgebenden Muskeln verspannen und verkürzen sich und dies führt langfristig zu einer Fehl- und Überlastung der Gelenke.

Daneben spielen folgende Faktoren eine Rolle: Fehlbelastungen z.B. beim Tragen schwerer Lasten oder im Sport, Übergewicht, Vorerkrankungen wie z.B. Diabetes oder Rheuma, Verletzungen der betroffenen Gelenke im Vorfeld

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Heilbar ist Arthrose nicht, aber das Fortschreiten kann zumindest aufgehalten werden, z.B. mit:

- **Akupunktur** (siehe extra Artikel rechte Seite)
- **Bewegung**, wie z.B. Physiotherapie, Radfahren, Schwimmen, Yoga (am Besten individuell angepasst im Einzelunterricht), Gerätetraining, Trampolin
- **Ernährung**: Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren (z.B. Lachs, Lein- und Rapsöl, Walnüsse, Avocado) und Vitamin D_3 (z.B. fetter Seefisch, Eier und Pilze), mediterrane Ernährung (wenig Fleisch, viel Gemüse, Obst, Fisch, Vollkornprodukte und gesunde Öle)
- **Schmerzmittel** (z.B. Ibuprofen als Tabletten oder Cremes)

Bei fortgeschrittener Arthrose kann mittels Operation das beeinträchtigte Gelenk durch ein Kunstgelenk (Prothese) ersetzt werden.

Ganz vermeiden lässt sich der Gelenkverschleiß meist nicht, doch wie schnell er kommt bzw. fortschreitet, das können Sie ein Stück weit beeinflussen indem Sie Risikofaktoren vermeiden und auf ausreichend Bewegung und eine gute Ernährung achten, dann haben Sie gute Chancen, sich lange schmerzfrei bewegen zu können.

Akupunktur bei Arthrose

von Dr. med. Gudrun Endres-Sowa

Die Akupunktur ist eine 2000 Jahre alte Erfahrungsmedizin.

Große wissenschaftliche Studien belegen, dass die Akupunktur bei einer Reihe weit verbreiteter Erkrankungen hilft. Die Akupunktur kann heilen, was gestört ist, sie kann aber nicht reparieren, was zerstört ist. Daher ist das Anliegen der Akupunktur nicht nur zu heilen, sondern auch der Entstehung schwerer und chronischer Krankheiten vorzubeugen.

Nach chinesischer Vorstellung wird der Körper von Energiebahnen durchzogen, die an genau definierten Akupunkturpunkten beeinflussbar sind. An bestimmten Punkten des Körpers werden die dünnen Akupunkturnadeln platziert, wo sie etwa 20-30 Minuten verbleiben und die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen.

Die Wirkung kommt unter anderem dadurch zustande, dass der stimulierende Reiz der Nadeln im Gehirn eine vermehrte Ausschüttung schmerzlindernder und stimmungsaufhellender Substanzen auslöst, wie z.B. Serotonin und Endorphine.

Die meisten Patienten empfinden die Akupunktur als entspannend und schmerzlindernd.

Bei einer Arthrose von Gelenken, wie z.b. Hüfte oder Knie kann daher die Akupunktur zwar nicht die Knorpelschäden heilen, aber zu einer Schmerzlinderung beitragen und wieder zu mehr Beweglichkeit beitragen.

Weitere Informationen entnehmen Sie dem ausliegenden Faltblatt zur Akupunktur.

In unserer Praxis wird die Akupunktur von folgenden Ärzten angeboten:

Frau Dr. Gudrun Endres-Sowa
(Filiale Baierbrunner Str. 87)

Herr Dr. Ernst Engelmayr
(Hauptsitz Boschetsrieder Str. 72)

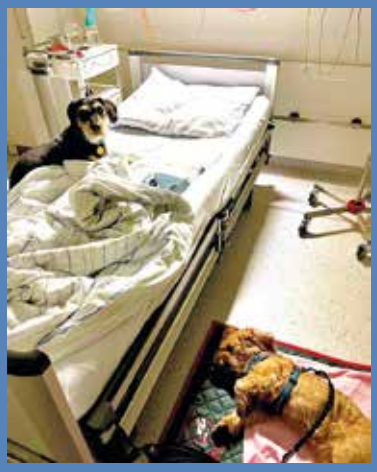
Assistenzhunde

Vielleicht haben Sie in unserer Praxis schon mal Frau H. mit ihren 2 Assistenzhunden getroffen und sich gefragt, warum diese Hunde unsere Praxis betreten dürfen?

Frau H. ist Mitte 30 und hat Krampfanfälle. Wastl, Rauhaardackel und Signalhund ist 11 ½ Jahre alt und der Basset Fauve de Bretagne Barni ist mit jetzt 1 ½ Jahren sein Azubi.

Die Hauptaufgabe der beiden ist die Anzeige von Krampfanfällen. Sie riechen vorab, ob ein Krampfanafall kommt und signalisieren es frühzeitig. Dadurch kann Frau H. sich z. B. durch Hinsetzen vor Verletzungen schützen. Das hilft ihr sehr dabei entspannter durchs Leben zu gehen, weil sie nicht ständig selbst auf Veränderungen achten muss.

Die Hunde haben ein früheres Gespür für diese Veränderungen als jeder Mensch.



Wichtig zu wissen ist:

- **Es gibt Assistenzhunde für sichtbare (z.B. Blinde, Körperbehinderte) und auch für unsichtbare (z.B. Krampfanfälle, Traumafolgestörungen) Behinderungen!**
- **Assistenzhunde haben auch dort Zutritt, wo anderen Hunde verboten sind (Supermarkt, Praxen etc.) - grob gesagt "überall, wo man auch mit Straßenschuhen hin darf"**
- **Den Hund nicht ungefragt streicheln oder ablenken**
- **Den eigenen Hund anleinen und mit Abstand am Assistenzhund vorbeiführen**
- **Wenn Sie etwas wissen möchten, sprechen Sie die Menschen an, die meisten geben gerne Auskunft**
- **Hund und Halter auch im Notfall niemals trennen!**

Auch durch das Engagement von Frau H. gibt es seit 01.07.2021 ein neues "Assistenzhundegesetz", §§ 12e ff BGG, das die Rechte und Pflichten für Assistenzhunde klar definiert.
Leider gibt es bis heute nur selten finanzielle Unterstützung, d.h. Assistenzhundehalter, wie Frau H. sind meist auf Spenden angewiesen. Spendenlink: https://gofund.me/85473dc8 (Assistenzhund Wastl braucht einen Nachfolger)

Individuelle Kenndecken (Erkennungszeichen für Assistenzhunde) fertigt Frau H., neben anderem Schönem und Nützlichem für besondere Hunde und ihre Menschen, in ihrer "kreativ WG" selbst: auftragkreativwg@gmail.com

Neues zu Covid 19

Booster-Impfung B

Der angepasste Covid 19 Impfstoff von Biontec BA.4-5 ist ab sofort ausreichend in unserer Praxis verfügbar!

Sie können für die Auffrischimpfung zu uns kommen.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin auf unserer Homepage: www.praxis-grassl.de

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre behandelnden Ärzte oder an das Praxisteam.

tägliche Videosprechstunde

Mo - Fr von 10:00-12:00 Uhr

Nutzen Sie unsere Videosprechstunde!
Bitte Termin Online vereinbaren
über unsere Homepage:
www.praxis-grassl.de
„Termin online vereinbaren"

Standespolitik

Dr. Christoph Grassl

Der bayerische Ärztetag und der Deutsche Hausärztetag haben sich mit einigen Kernproblemen der Gesundheitspolitik auseinandergesetzt:

1. Angst vor der Zerstörung der ambulanten Versorgung

Die ambulante Versorgung kommt durch Politik und Krankenkassen in immer größere Schwierigkeiten. Die steigenden Energiekosten und die Inflationsentwicklung, dazu der Personalmangel verbunden mit gestiegenen Kosten, bringen die Praxen immer mehr in Bedrängnis und führen auf längere Sicht zur Zerstörung der ambulanten Versorgung.

Die patientenorientierte Versorgung ist nur dann gewährleistet, wenn auch die ambulante Medizin in Zukunft unterstützt wird.

2. Klimawandel und Gesundheit

Der Zusammenhang zwischen Klimawandel und Gesundheit ist ein Thema von höchster Aktualität. Die wochenlange Hitze ist für viele Menschen lebensgefährlich. 19000 Menschen sind zwischen 2018 und 2020 auf Grund der Hitze gestorben.

Direkte wie indirekte gesundheitliche Auswirkungen des Klimawandels sind z.B. Überschwemmungen, zunehmende Zahl von Infektionen, Luftverschmutzung, neu auftretende Erreger und auch psychische Erkrankungen.

Ohne einen gesunden Planeten kann es kein gesundes Leben geben.

Es ist unsere Pflicht als Ärztinnen und Ärzte, die gesundheitlichen Veränderungen des Klimawandels dazulegen, Gegenmaßnahmen zu fordern und aktiv zu unterstützen.

3. Gefahr der Investorengetragenen Medizinischen Versorgungszentren

Das Eindringen von Finanzinvestoren bedroht die verfassungsrechtliche ärztliche Therapiefreiheit und somit das Wohl der Patienten.

Medizinische Entscheidungen müssen sich an Patienten orientieren und nicht von Kapitalinteressen dominiert werden.

Nicht zuletzt haben aktuelle Medikamentenengpässe und die Pandemie uns ahnen lassen, wie schnell eine gute medizinische Versorgung gefährdet sein kann.

Unsere ärztliche Vertretung appeliert an die Politik einen Gesetzentwurf zu verabschieden, um diese Entwicklung zu stoppen.

Neuigkeiten

Fr. Jordanka Georgieva

ist mit ihren Eltern im Alter von 7 Jahren aus Bulgarien nach Deutschland gekommen. Das erste Jahr war schwierig, aber dann konnte sie deutsch und es wurde leichter.

Über den für Praktika und Ausbildungsplatzsuche zuständigen Lehrer wurde ihr unsere Praxis empfohlen.

Zunächst hatte sie ein Praktikum im Kindergarten absolviert, aber das fand sie sehr anstrengend, zuviele Kinder in einer Gruppe.

Nun sollte es was medizinisches sein und da hat es ihr bei uns besser gefallen als in einer Zahnarztpraxis, das war ihr zu einseitig. Bei uns kann sie ein breiteres Spektrum der Medizin kennenlernen, das fand sie toll.

In ihrer Freizeit trifft sie sich am Liebsten mit ihren Freunden zum Essen bei Hans im Glück oder Subway und sie mag gemeinsame Shoppingtouren.

Fr. Sara Ramadani

Um einen Ausbildungsplatz zur Medizinischen Fachangestellten zu finden hat Fr. Ramadani die App „AzubiWelt" der Bundesagentur für Arbeit runtergeladen und damit kam sie auf uns.

Während einem Schulpraktikum in einer Kinderarztpraxis konnte sie in den Beruf der MFA hineinschnuppern und war sogar dabei erste Hilfe zu leisten, als bei einer Blutabnahme einem jungen Mann plötzlich schwarz vor Augen wurde.

Sie möchte gerne Menschen helfen und hat so gemerkt, dass sie auch in schwerigen Situationen voll dabei ist.

In unserer großen Praxis fühlt sie sich sehr wohl, hier kann sie viel lernen.

Ihre Lieblingsbeschäftigung in der Freizeit sind Schwimmen und Radfahren.

Fr. Lailoma Safi

kam 2017 aus Afghanistan nach Deutschland, ihr Mann war bereits hier.

Sie hat gleich 2 aufbauende Deutschkurse belegt und anschließend die Mittelschule besucht und erfolgreich abgeschlossen.

Ihr Traum war immer einen medizinischen Beruf zu erlernen. Unsere Praxis lernte sie als Patientin kennen und so kam sie auf die Idee bei uns anzufragen, ob eine Ausbildungsstelle zur MFA (Medizinische Fachangestellte) frei ist.

Sie hat 2 Kinder, der Sohn ist 4 1/2, die Tochter 3 1/2 Jahre alt. Ihre Freizeit ist ausgefüllt von der Familie, sie geht gerne spazieren, spielt mit ihrem Sohn Fußball und mit der Tochter am Liebsten mit Puppen.

Frau Safi liebt die afghanische Küche: Palaw, Reis mit Karotten Fleisch und Gewürzen, Kofta Fleischbällchen und Qurma ein dem indischen Curry verwandtes Gericht.

Wir trauern um unsere liebe Sabine,

seit 30 Jahren in der Praxis Dr. Grassl, ein Fels in der EDV-Brandung und ein fester Bestandteil der Grassl Familie.

Arzthelferin, Röntgenassistentin, Endoskopie Assistentin, Verwaltung, Computerexpertin, Qualitätsmanagement, Schulungen PC, Abrechnung, Ziffern, Dienstpläne.

Sabine löste unsere Computerprobleme mit ihrer fröhlichen pragmatischen Art und brachte uns alle wieder mit einem Schmunzeln auf den Boden der Tatsachen. „Hast ihn scho mal ausgschaltet, runtergefahrn und neu gestartet????"

Grenzenlose Geduld mit unserer Unfähigkeit mit der EDV und den Programmen umzugehen.

„Das Schönste, das ein Mensch hinterlassen kann, ist, dass man lächelt, wenn man sich seiner erinnert."

Eine Seele kann den Menschen bzw. seine sterbliche Hülle verlassen, aber Seele die Ausstrahlung, das Wesen das ist Energie und die lebt weiter, in unserer Grassl Familie, in unseren Köpfen und Herzen.

Wir sind zutiefst traurig und gelähmt, dass Du so plötzlich und unerwartet von uns gehen musstest, aber auch dankbar für die Zeit, die Du mit uns verbracht hast.

Unsere Gedanken kehren in Liebe immer zu Dir zurück.

Yoga zur Schulter- Nackenentspannung

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

yoga योग
yogapraxis-muenchen.de

Hier finden Sie ein Yogaprogramm, mit dem Sie den Schulter- und Nackenbereich entspannen können. 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.

Rückenlage, Kissen unter dem Kopf, **e** re Arm Richtung Decke strecken, **a** in der Haltung Schulter und Schulterblatt sinken lassen, **e** den Arm nach hinten ablegen, **a** zurück neben den Körper **4x mit dem re Arm, dann mit dem li Arm**

2.

Schulterdehnung im Vierfüßlerstand, re Hand weit nach vorne aufsetzen, **a** li Unterarm Richtung Boden, die ganze re Seite Arm Schulter sind gedehnt, **e** aufrichten, **a** wieder dehnen **4x jede Seite**

a = ausatmen
e = einatmen
AZ = Atemzug

3.

Hüftbreiter Stand, li Hand am Rücken, **e** re Arm heben, **a** Vorbeuge Blick auf die re Hand am Boden, li Schulter zur Decke dehnen, **e** aufrichten, **a** Vorbeuge **4x jede Seite**

4.

Held, li Fuß ganz ausgestellt, li Knie über dem Fußgelenk, Arme seitlich gehoben, Blick auf die li Hand, **a** li Hand zum li jetzt gestreckten Bein sinken lassen, re Hand am Rücken, re Schulter nach hinten dehnen, Blick zur Decke, **e** wieder in den Held **4x jede Seite**

5.

Hüftbreiter Stand, e Arme über vorne nach oben, **a** halbe Hocke Arme angewinkelt, Schultern locker, **e** Tischhaltung Arme seitlich Blick senkrecht in den Boden, **a** Vorbeuge Arme Schultern Kopf loslassen, **e** Kopf leicht heben Rücken strecken und aufrichten, **a** Arme sinken lassen **4x**

6.

Schulterbrücke, e Arme senkrecht zur Decke strecken und das Becken heben, **a** in der Haltung die Schultern entspannen, **e** re Arm nach hinten, **a** neben den Körper
4x Arm bewegen, dann in Ausgangshaltung zum Boden, anschl. mit li Arm

7.

Vierfüßlerstand, Hände etwas vor die Schultern aufstützen, **a** li Handrücken unter dem re Arm durchschieben, ganzen li Arm Schulter und Kopf seitlich am Boden, **e** zurück in den Vierfüßlerstand, **a** zur anderen Seite **4x jede Seite**

8.

Blick folgt der Hand, **e** re Arm heben, **a** re Hand zur li Schulter, **e** re Arm wieder zur Seite, **a** Arm sinken lassen **4x jede Seite**

Praxisausflug

Endlich wieder zusammen feiern können, mit Teamgeist, vollem Einsatz egal ob beim Brückenbau, Bogenschießen, Seilhüpfen oder mit Jenga.

Es hat soooo viel Spaß gemacht!!!!

365 Tage hausärztliche Versorgung

Praxis Dr. Grassl

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

www.praxis-grassl.de

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

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

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

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

Hausärztliches Qualitätssiegel

Erasmus-Grasser-Preisträger der Stadt München

BayFoNet

Hausärztliche Betreuung

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

Patientenschulungen bei:

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

Gesundheits Checkup für Manager

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

Psychotherapie:

- Fr. Marita Maidl
- Hr. Gilbert Dreher

Individuelle Gesundheitsleistungen

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

Kooperationspartner

KVB Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

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

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

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