

Unsere Praxis



Praxis Dr. Grassl

Hausärztliches Gesundheitsmagazin · Frühling / Sommer 2017



- Inhalt**
- 2 Neues vom Praxisteam**
 - 3 Allergien**
 - 3 Emil von Behring**
 - 4 Kinderrätsel**
 - 5 Mohn**
 - 6 Akupunktur**
 - 7 Morgenritual**
 - 7 Kontrolliertes Trinken**
 - 8 Berufsinformationstag**
 - 8 KV - Informationen**
 - 9 Neuigkeiten**
 - 10 Yoga zur Entschlackung**
 - 11 Weihnachtsfeier**

Liebe Patientinnen,
Liebe Patienten,

Der Weltgesundheitstag ist am 7. April, jedes Jahr steht er unter einem anderen Motto rund um das Thema „gesund bleiben“.

Dieses Jahr geht es um Depressionen.

Durch die vielfache Belastung im beruflichen wie privaten Bereich und die Probleme in der digitalen Welt haben die psychischen Erkrankungen deutlich zugenommen.

Ganz wichtig ist dabei über seine Probleme zu reden und Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Daher hat das Bayerische Gesundheitsministerium eine Kampagne unter dem Titel: „Bitte stör mich“ gestartet.

Damit will das Gesundheitsministerium erreichen, dass die Kommunikation unter den

Menschen verbessert wird und wir alle mehr unsere Ohren und Augen für die Mitmenschen öffnen.

In unserer Hausarztpraxis finden Sie immer einen kompetenten Ansprechpartner.

Wir arbeiten sehr eng mit zwei Psychotherapeuten zusammen, die in Notfällen auch kurzfristig Termine vergeben können.

Wie gewohnt finden Sie in der neuen Ausgabe unserer Praxiszeitung Informationen, Neuigkeiten vom Praxisteam und Unterhaltendes.

Auch wünschen wir Ihnen einen schönen Sommer, in dem Sie Kräfte tanken können.

Ihr Dr. Christoph Grassl und das gesamte Praxisteam



Neues vom Praxisteam

Psychotherapeutische Medizin

Gilbert Dreher

**Facharzt für Allgemeinmedizin,
Psychotherapie und Naturheilverfahren**

Seit 1990 bin ich allgemeinärztlich und seit 1997 zusätzlich-psychotherapeutisch tätig, nach Qualifizierung zum Facharzt für Allgemeinmedizin sowie zum Ärztlichen Psychotherapeuten am Centrum für psychosomatische Medizin in Bad Wiessee sowie an der Süddeutschen Akademie für Psychotherapie in Bad Grönenbach.

Ich war bereits 2005 bis 2011 in der Gemeinschaftspraxis Dr. Grassl allgemeinärztlich und psychotherapeutisch tätig. Meine Behandlungsschwerpunkte liegen bei Depressionen,

Angsterkrankungen, Burn-out-Syndromen, Zwängen, Essstörungen, psychosomatischen Erkrankungen, stressbedingten Erkrankungen, Partnerschaftskonflikten, Persönlichkeitsstörungen und Raucherentwöhnung.

Ich arbeite gesprächstherapeutisch vorwiegend tiefenpsychologisch unter Einsatz von entspannenden Verfahren wie Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobsen und Autogenem Training sowie insbesondere Akupunktur.

Ich freue mich, meinen ärztlichen Beitrag zum umfangreichem Angebot der Gemeinschaftspraxis Dr. Grassl zu leisten.



Liebe Patientinnen und Patienten!

Seit Oktober 2016 bin ich als angestellter Arzt in der Praxis Dr. Grassl tätig.

Vorher war ich als Facharzt für Allgemeinmedizin jahrelang im Landkreis Erlangen in eigener Praxis hausärztlich tätig. Nach der Aufgabe meiner Praxis, bin ich an den

Wohnort meiner Frau nach Herrsching umgezogen.

Zu meinen Tätigkeitsschwerpunkten neben dem kompletten Spektrum der Allgemeinmedizin zählen Naturheilverfahren und Akupunktur.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Ihnen.
Dr. med. Ernst Engelmayr MBA

Liebe Patientinnen, Liebe Patienten,

nach dem Medizinstudium begann ich meine Facharztausbildung in der Kinderheilkunde und bin seit April 2015 Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin.

Mein Ziel war es als Familienarzt die ganze Familie behandeln zu können. Daher entschloss ich mich zusätzlich die Ausbildung in der Allgemeinmedizin zu absolvieren.

Von Juni 2015 bis März 2016 durfte ich im Rahmen meiner Weiterbildung bereits das Team der Praxis Grassl unterstützen und habe dabei ein außerordentlich kollegiales und

fachlich sehr kompetentes Team kennen und schätzen gelernt.

Umso mehr freut es mich, seit Dezember 2016, nun als angestellter Facharzt für Allgemeinmedizin, wieder ein Teil des Teams sein zu dürfen.

Auf Ihr Kommen freut sich
Stefan Gsinn



Frontbild: © LiliGraphie, rechts unten: © Trueffelpix - Fotolia

FSME Impfung

Liebe Patientinnen,
Liebe Patienten,
langsam beginnen die Zecken wieder aktiv zu werden.

Wir empfehlen Ihnen: die FSME Impfung
Bei Fragen wenden Sie sich an das Praxisteam

Ihre Praxis Dr. Grassl



Allergien



Allergien



Der Heuschnupfen bzw die allergische Rhinokonjunktivitis ist für die Betroffenen ermüdend und anstrengend und er kostet der Gemeinschaft Geld.

Die Pollenallergien entstehen durch eine Inhalation der Pollenallergene.

Die Nahrungsmittelallergien entstehen wahrscheinlich durch eine Sensibilisierung im Magen-Darm-Trakt. Sie können Mundschleimhaut, Haut, Magen-Darm-Trakt und Atemwege betreffen.

Die Kreuzreaktion von Pollenallergien und Nahrungsmittelallergien entstehen durch eine Ähnlichkeit zwischen inhalativen Allergenen und Nahrungsmittelallergenen.

Die häufigen Nahrungsmittelallergien aufgrund einer Kreuz-

reaktion mit Baumpollen sind:

Apfel, Haselnuss, Karotte, Kartoffel, Kirsche, grüne Kiwi, Nektarine, Pfirsich, Aprikose, Pflaume, Sellerie, Soja und Feige.

Kreuzreaktionen zu Naturlatex sind Ananas, Avocado, Kartoffel, Kiwi, Tomate, Esskastanie, Pfirsich, Mango und Papaya.

Die wichtigsten Behandlungsmöglichkeiten sind die Allergiekarenz, Medikamente und die Hyposensibilisierung. Die Allergiekarenz ist bei Nahrungsmittelallergikern sicher leichter als bei Pollenallergikern.

An Medikamenten sind besonders Antihistaminika, Nasensprays und Augentropfen zu nennen, die aber nur symptomatisch helfen.

Die Hyposensibilisierung ist als langfristige Behandlung der Allergien gedacht, um die Reaktion auf das auslösende Allergen zu blockieren. Zusätzlich soll sie der Verschlechterung der allergischen Rhinokonjunktivitis zum Asthma bronchiale vorbeugen.

Als Faustregel gilt:

Hyposensibilisierung oder allergenspezifische Immuntherapie kann empfohlen werden, wenn Symptome bereits seit 2 Jahren bestehen und eine Allergenkarenz nicht möglich oder ausreichend ist.

Die Therapie ist effektiv, vermeidet die Entstehung von Asthma bronchiale und reduziert die Entstehung von Kosenzibilisierungen. Sie ist gut verträglich und sollte mindestens 3 Jahre durchgeführt werden.

Emil von Behring

Bild oben rechts: ©mkrberlin, Bild oben links: ©photocrew - fotolia
Bild unten: ©Wikipedia

Emil Behring war nicht nur der erste deutsche Nobelpreisträger für Medizin, er wurde auch „Retter der Kinder“ später auch „Retter der Soldaten“ genannt.

Geboren 1854 als Sohn eines einfachen Lehrers und mit zwölf Geschwistern aufgewachsen, konnte er dank seiner hohen Begabung und eines preußischen Stipendiums, sein Abitur machen. Für das Studium verpflichtete er sich beim preußischen Heer. Als Truppenarzt war er in vielen Provinzen tätig, wobei er sich vor allem um Seuchen und Hygiene kümmerte.

An der Charité in Berlin arbeitet er dann mit Robert Koch zusammen. Dort entwickelte er ab 1891 die Idee eines Diphtherie- Heilserums, das er aus Schafen gewinnen konnte. Die Farbwerke Hoechst begannen dann das „Heilserum nach Behring und Ehrlich“ in größerer Menge mit Pferden zu produzieren. Bis dahin musste jedes zweite an Diphtherie erkrankte Kind sterben, daher der Ehrentitel: Retter der Kinder.

Er selbst hatte sechs Söhne mit seiner Ehefrau Elsa Spinola,

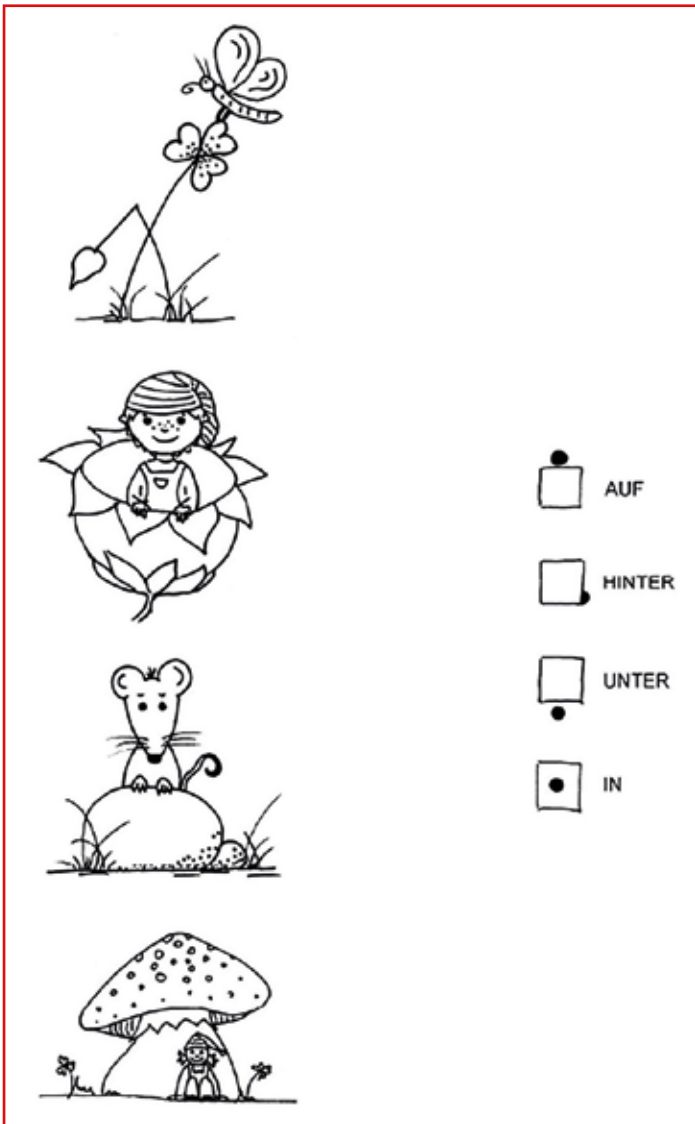
von denen zwei wiederum bekannte Ärzte wurden.

1901 bekam er für sein Werk den Nobelpreis, auch wurde er vom Kaiser geadelt.

Später gründete er ein eigenes Unternehmen, die Behringwerke. So konnte er auch ein Heilserum gegen Tetanus herstellen, ebenso Sera gegen Gasbrand und Cholera. Alle dieser Erkrankungen bedrohten vor allem Soldaten während des ersten Weltkrieges.

Emil von Behring erlebte das Ende des Krieges nicht mehr. Vor seinem Tod verbrachte er, wohl wegen Depressionen, längere Zeit im Sanatorium Neuwittelsbach in München.





Wo befinden sich der Schmetterling, Wichtel Willi, die Maus und Wichtel Wilma?

Auf, hinter, unter oder in?

Verbinde mit einer Linie die richtigen Symbole!

© Christine Schorling www.elfenschweinchen.de

Bild unten: © M. Schuppich, Bilder rechte Seite: © Aniko G Enderle, © Anselm Baumgart - fotolia

Mohnpesto

Dieses ungewöhnliche Rezept schmeckt besonders gut auf Vollkornnudeln oder Gnocchi.



Zutaten: (ergibt 250ml)

- 100 g Mohn
- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Parmesan
- 50 ml Mohnöl
- 50 ml Olivenöl
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zu eine cremigen Masse verarbeiten. In ein Glas füllen und kalt stellen. Hält im Kühlschrank etwa 1 Woche.

Mohn

Klatschmohn

Die botanische Systematik kennt heute über 700 Arten der Gattung Mohn, die in vielen leuchtenden Farben vorkommt und deshalb bei den Menschen sehr beliebt ist.

Die anspruchslose Pflanze wächst wild auf Feldern, am Straßenrand, auch an Böschungen und auf Schutthalden.

Lediglich die Samen und Blüten sind im frischen Zustand genießbar. Als Naturheilmittel werden die Blütenblätter innerlich in Form von Klatschmohn-Tee, Klatschmohn-Tinktur, Sirup und äußerlich als Extrakt zur Waschung, medizinisches Bad oder Umschlag angewendet.

Klatschmohn-Produkte haben eine schleimlösende, schmerzlindernde, wundheilende, schlaffördernde und beruhigende Wirkung.

Mohn

von Christine Grassl, Tel. 0170 89 12 641



Zur Zubereitung eines Klatschmohn –Tees übergießt man 2 Teelöffel der getrockneten Blüten mit kochendem Wasser und lässt den Tee 10 Minuten ziehen. Man trinkt ihn zur Behandlung von Husten oder als Schlaftee.

Die Samen des Klatschmohns werden als Zutat für z.B. Mohnkuchen verwendet.



Symbolik

Im englischen Sprachraum ist der Klatschmohn ein Symbol für das Gedenken an gefallene Soldaten, da auf den frisch aufgeschütteten Hügeln der Soldatengräber als erstes der Klatschmohn zu blühen begann.

Im persischen Sprachraum ist der Klatschmohn ein Symbol für die Liebe und die schwarze Kapsel für das Leiden der Liebe.

Schlafmohn

Schlafmohn wird aus drei Gründen angebaut: einmal als Zierpflanze, dann zur Gewinnung des ölhaltigen Samens des Mohns als Lebensmittel und zur Gewinnung des Milchsafts der Kapsel (Opium) wegen seines Morphingehalts.

Morphin wird in der Medizin heute als Analgetikum eingesetzt.

Das Wort Opium entstammt der griechischen Sprache. „Opium“ ist eine Verkleinerungsform von griechisch „opos“ Saft, Flüssigkeit, man könnte es etwa mit „Säftlein“ oder „Tropfen“ übersetzen.

Schon im alten Ägypten war das Opium bekannt, man fand mehrere Vasen in Mohnkapsel-Form in denen eindeutig die Existenz von Opium-Spuren nachgewiesen werden konnten.

Umstritten ist die Mohnkultivierung und Opiumverwendung im alten Griechenland.

Hesiod erwähnt um 700 v.Chr. eine Stadt „Mekone“ auf dem Peloponnes, deren Name sich von ausgedehnten Mohnkulturen in der Umgebung ableitet. Um diese Stadt waren auch viele mohnbekränzte Götterbilder zu finden. Ein Zitat von Homer aus seiner Odyssee bezieht sich auf die Szene als Telamachos, Odysseus Sohn, voller Verzweiflung von einer ergebnislosen Suche nach seinem verschwundenen Vater zurückkehrt. Helena gab ihm dann jenes Mittel Nepenthes um seinen Kummer zu mildern. Nepenthes setzt sich zusammen aus „ne“ = nicht und penthes = Schmerz. Viele wollen nicht glauben, das Nepenthes Opium sei, doch nach den Schilderungen besteht kaum ein Zweifel, dass es sich bei diesem

„Vergessenheitstrank“ um Opium gehandelt hat.

Noch viel älter als Hesiod und Homer ist ein Zeugnis aus der vorhellenischen Zeit, der spätminoischen Kultur der Insel Kreta, das bei Heraklion gefunden wurde. Es ist eine Statue, die „Mondgöttin“ genannt wurde, denn sie trägt Schlafmohnstängel als Zierde auf ihrem Kopf. Die Göttin, die vielleicht auch eine Priesterin war, hat ihre Augen geschlossen, als würde sie schlafen. Die Passivität ihrer Lippen ist ein natürlicher Effekt einer Opiumintoxikation.

Pharmahistoriker haben die mythische Symbolik der Mohnpflanze im alten Griechenland untersucht. Zahlreiche Gottheiten wurden mit Mohnkapseln- oder Stängeln bekränzt dargestellt, z.B. Hypnos (der Schlaf) Nyx (die Nacht) und Thanatos (der Tod)

Aber auch Apollo, Äskulap, Pluto, Demeter, Aphrodite, Isis und andere wurden oft mit Kornähren und Mohnsträußen portraitiert.

- in den Händen der Göttinnen z. B. Hera, Demeter und Aphrodite ist der Mohn ein Symbol für Fülle, Wohlstand und Fruchtbarkeit aufgrund der Fülle des Samens.
- in den Händen von Apollo, Äskulap und den Göttern der Medizin sind die Mohnkapseln ein Symbol für die Heilkraft der Pflanze.
- in den Händen von Pluto, Persephone und den Göttern des Hades steht der Mohn, der auf Grabmälern portraitiert oder in Gräbern gefunden wurde, symbolisch für den Tod.

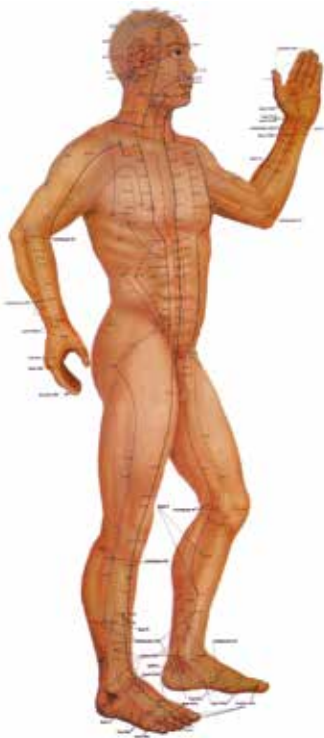


Akupunktur

von Dr. med. Ernst Engelmayr MBA



Die Traditionelle Chinesische Medizin geht davon aus, dass der Körper von einer Energie (Qi, sprich: Tschì) durchdrungen ist, die auf festgelegten Leitbahnen (Meridianen) den Körper durchströmt. Wenn der Energiefluss in den Meridianen gestört ist, entstehen Beschwerden. Die dann vorhandenen Blockaden sollen durch Akupunktur gelöst werden. Wissenschaftliche Belege für die Existenz dieser Meridiane gibt es noch nicht. Die Akupunktur ist aber bei chronischen Rücken- und Kniegelenkschmerzen genauso wirksam wie eine medikamentöse Therapie.



Der Begriff Akupunktur setzt sich zusammen aus *acus* = Nadel, *spitz* und *pungere* = stechen.

Bei der Behandlung werden die entsprechenden Akupunkturpunkte, die entlang der Meridiane liegen, durch einen sanften Reiz mit Akupunktur-Nadeln aktiviert. Die Akupunkturpunkte stehen mit einzelnen Organen und Organbereichen in Beziehung. Durch den Reiz werden die den Akupunkturpunkten zugeordneten Organe durch Regulierung von Qi zur Selbstheilung angeregt. Bei der Akupunktur wird also nicht das erkrankte Organ direkt behandelt, sondern der Meridian bzw. Akupunkturpunkt, dem das Organ zugeordnet ist.

Für die Wirkung der Akupunktur wurden mittlerweile verschiedene Mechanismen erkannt. Hierzu gehören:

- Die Bildung von körpereigenen morphinartigen Substanzen (Endorphinen) und Nerven-Überträger-Substanzen (Neurotransmittern). Diese Substanzen wirken schmerzlindernd und psychisch entspannend.
- Aktivierung von Mechanismen zur Schmerzkontrolle. Reize an bestimmten Stellen hemmen die Schmerzempfindlichkeit in einem Gehirnbereich.
- Reflexwirkung der Akupunktur. Durch Reizung von Akupunkturpunkten auf der Haut werden die diesen Punkten zugeordneten Organe beeinflusst.
- Die Freisetzung von Wachstumshormonen fördert die Regeneration im Gewebe z.B. der Gelenke.

Die Akupunktur ist nicht nur ein rasch wirksames Mittel zur Schmerzlinderung, sie wirkt zudem entspannend auf Spannungen in der Muskulatur, aktiviert das Immunsystem und wirkt belebend auf die Muskelkraft. Auch werden mit Hilfe der Akupunktur über die Freisetzung von Wachstumshormonen die Selbstheilungskräfte des Organismus aktiviert.

Durch die Aktivierung der Lebenskräfte nimmt die Vitalität zu. Auch die Lebensfreude und die Aktivität der Patienten werden angeregt.

Die gesetzlichen Kassen übernehmen die Kosten für Akupunktur mit Nadeln ohne elektrische Stimulation

- bei chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule
- bei chronischen Schmerzen im Kniegelenk durch Verschleiß des Gelenkknorpels (Gonarthrose).

Voraussetzung für die Kostenübernahme ist, dass die Schmerzen seit mindestens sechs Monaten bestehen und der Arzt über eine entsprechende Akupunktur-Zusatzausbildung verfügt.

Eine Sitzung dauert etwa 30 Minuten. Sie liegen oder sitzen entspannt, während der Arzt bis zu 20 Nadeln entlang der Energieleitbahnen setzt. Es können maximal zehn Akupunktur-Sitzungen durch die gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. So lange dauert normalerweise eine komplette Therapie.

In begründeten Ausnahmefällen werden auch mehr Sitzungen übernommen: bis zu 15 Behandlungen innerhalb von maximal zwölf Wochen. Die Therapie kann auch wiederholt werden – allerdings erst zwölf Monate nach Abschluss der letzten Behandlung.

Die Kosten für die Behandlung anderer Erkrankungen müssen privat bezahlt werden.

Die Akupunktur kann auch bei vielen weiteren Erkrankungen eingesetzt werden, wie z.B.

- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Rückenschmerzen (LWS-, BWS- und HWS-Syndrom)
- Gelenkschmerzen in Knien, Hüften, Schulter, Ellbogen
- Entzündungen kleiner Gelenke
- Tennisellbogen
- Migräne und Kopfschmerzen
- Neurologische Erkrankungen wie:
 - Trigeminusneuralgie
 - Lähmungen, z. B. bei Fazialisparese
 - Nervenschmerzen (Polyneuropathie)
- Allergien und Asthma
- Suchterkrankungen (Nikotin, Alkohol, Heroin, Kokain)
- Schlaganfall-Rehabilitation
- Depression und Angststörungen
- Schwächestörungen, Erschöpfungszustände bzw. Burn out
- Chronische Bronchitis oder Sinusitis
- Magen-Darm-Erkrankungen und Verdauungsstörungen (z. B. Reizdarm)
- Tinnitus und Schwindel

Das Morgenritual weckt die Lebensgeister



Starten Sie gesund und frisch in die Freiluftsaison



Wie wäre es, wenn Sie sich morgens ganz bewusst Zeit nehmen, um in den Tag zu kommen?

Räkeln Sie sich erst im Bett, kreisen Sie ihre Gelenke, erst die Fußgelenke, dann die Handgelenke und dann alle zusammen.

Stehen Sie auf und atmen Sie im Anschluss vor dem offenen Fenster ein paar mal kräftig durch und gähnen sie herzhaft. Denn: Gähnen soll die Ausschüttung von Serotonin (ein Glückshormon) anregen und fördert somit die allgemeine körperliche und seelische Entspannung. Zugleich ist Gähnen eine frische Dusche für unsere Lunge.

Im Anschluss können Sie sich noch kräftig strecken und dehnen. Machen Sie den ganzen Körper, die Wirbelsäule, die Arme, die Beine lang und breit und dehnen Sie sich genüsslich. Durch die Dehnung senden Nervenbahnen Botschaften an das Emotionszentrum im Gehirn und wir fühlen uns präsent und selbstbewusst.

Sie werden sehen, mit diesen Übungen starten Sie gleich ganz anders in den Tag.

Ihren Stoffwechsel regen Sie auch gut an mit den Empfehlungen von Pfarrer Kneipp: Beenden Sie Ihr Duschbad mit Wechselduschen: warm – kalt – warm – kalt. Danach leicht abtrocknen und mit einem schönen Massageöl genüsslich den eigenen Körper verwöhnen.

So ein Frühjahrsritual weckt die Lebensgeister und lässt Sie gesund und frisch in die Freiluftsaison starten.



Bilder oben: © Adam Ward, © K.-U. Häbler, © Picture Factory - fotolia
Bilder unten: Männerfürsorgeheim

Kontrolliertes Trinken

Ärztlicher Vortrag „kontrolliertes Trinken“ von Frau Dr. Kollmer gehalten im Männerfürsorgeheim in der Kyreinstraße

Frau Dr. Kollmer informierte am 29.11.2016 als externe Referentin die Bewohner des Hauses an der Kyreinstraße über Folgeerkrankungen durch Alkohol. Dieser medizinische Vortrag wurde im Rahmen des Programms „Kontrolliertes Trinken“ gewünscht.



Frau Dr. Kollmer und Herr Hiesinger vom Moderatorenteam

Bei dem Gruppenprogramm „kontrolliertes Trinken“ konnten acht Bewohner, die Schwierigkeiten im Umgang mit Alkohol haben, aber nicht abstinent leben wollen, teilnehmen. In acht definierten Einheiten lernten sie unter der Anleitung zweier dafür ausgebildeter Sozialpädagogen, ihren Alkoholkonsum zu durchschauen und zu verringern.

Sie erarbeiteten sich dabei die persönlichen Gründe zur Reduktion des Alkoholkonsums, führten ein sogenanntes Trinktagebuches und entwickelten Strategien, um weniger zu trinken. Auch der Umgang mit Ausrutschern und Misserfolgen war Teil des Programmes.

Von besonderem Interesse für die Teilnehmer war der Vortrag von Frau Dr. Kollmer, die die Gefahren und Risiken eines regelmäßigen Alkoholkonsums anschaulich und verständlich erläutert hat.

Das Haus an der Kyreinstraße ist ein Männerwohnheim des Katholischen Männerfürsorgevereins München e.V. (KMFV). Dort leben bis zu 50 Klienten, die von engagierten Sozialarbeitern professionell betreut und individuell unterstützt werden. Frau Dr. Kollmer kümmert sich 1x wöchentlich um die allgemeinmedizinischen Belange der Bewohner. Viele nutzen dieses niedrigschwellige Angebot sehr gerne.



KT 2016

Berufsinformationstag



Am Samstag, den 18.3.2017 fand ein Berufsinformationstag für einen Traumberuf mit Zukunft statt



Von 10 - 12:30 Uhr konnten sich interessierte SchülerInnen und deren Eltern über die Berufe Medizinischer Fachangestellter (MFA), Pharmazeutisch-kaufmännischer Angestellter (PTA) und Tiermedizinischer Fachangestellter (TFA) informieren. In den Räumen der Städtischen Berufsfachschule an der Orleansstraße wurden die Unterrichtsinhalte und Lernfelder der jeweiligen Ausbildungsberufe vorgestellt.

Engagierte SchülerInnen boten Mitmach - Workshops zu praktischen Tätigkeiten an und die Lehrer der Schule standen Rede und Antwort.

Etliche Ausbildungsbetriebe stellten sich und ihre Praxen vor, so auch wir: Amela Konjic und Frau Dr. Kollmer warben um künftige Azubis! Wir bieten in unserer großen und vielseitigen Praxis jedes Jahr neue Ausbildungsplätze an.

Bei der gut besuchten Veranstaltung gab es auch Informati-

onen zu Fortbildungsmöglichkeiten von den Walner-Schulen, dem Verband der medizinischen Fachberufe und der Agentur für Arbeit. Die Städtische Anita-Augspurg-Berufsoberschule (BOS) für Sozialwesen und Gesundheit stellte sich mit ihrem Modellversuch vor.

Alle Fragen zum Thema „MFA – Ein Beruf mit Perspektive“ beantwortete die Bayerische Landesärztekammer. Sie ist die übergeordnete Behörde, führt das Verzeichnis aller Berufsausbildungsverhältnisse und nimmt die Prüfungen ab.

Medizinische Fachangestellte (ehemals als Arzthelferin bezeichnet) sind der Dreh- und Angelpunkt in jeder Arztpraxis. Die Multitalente besitzen medizinisches Fachwissen, organisieren den gesamten Praxisablauf und arbeiten eng am Patienten.

Sie sind die rechte Hand der Ärzte und leisten einen wichtigen Beitrag zum reibungslosen Ablauf in einer Arztpraxis – so auch in Ihrer Praxis Dr. Grassl!

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an unser gesamtes MFA-Team!!

**Ein Beruf mit vielen Facetten,
nahe am Menschen und mit
viel Verantwortung**



KV - Informationen

Informationen zur Vertreter - Wahl der Kassenärztlichen Vereinigung

Wie bereits berichtet haben die Hausärzte bei der KV - Wahl als stärkste Fraktion mit 18 Sitzen von insgesamt 50 Vertreterplätzen sehr gut abgeschnitten.

Bei der konstituierenden Sitzung (ähnlich der Wahlen in der Politik) wurde der Hausarzt Dr. Wolfgang Krombholz zum 1.

Vorsitzenden gewählt. So können weiterhin die hausärztli-

chen Interessen verfolgt werden und unsere Patienten eine Grundversorgung auf hohem Niveau erhalten.





Fr. Viktoriya Katsevman

Unsere Viktoriya kommt ursprünglich aus der Ukraine. 2002 kam sie im Rahmen der Zuwanderung jüdischer Familien aus dem ehemaligen Ostblock nach Deutschland.

Hier nahm sie an verschiedenen Sprach- und Integrationskursen teil und bekam eine feste Stelle als Köchin bei Dallmayr in der Produktionsküche. Nach fast 13 Jahren Tätigkeit als Köchin entwickelten sich aufgrund der schweren Arbeit starke gesundheitliche Probleme, sodass ihr zu einer Umschulung geraten wurde.

Es sollte ein Beruf sein, in dem sie viel mit Menschen zu

tun hat. Von 2015 bis 2017 machte sie die Umschulung zur Medizinischen Fachangestellten am BBZ Augsburg und so kam sie bereits 2015 für ihr erstes 6 monatiges Praktikum in unsere Praxis. Da war gleich klar, dass ihre herzliche Art eine Bereicherung für unsere Praxis ist und auch sie hatte gleich das Gefühl in unsere „Praxisfamilie“ aufgenommen worden zu sein.

Im Januar hat sie erfolgreich ihre Prüfungen abgeschlossen, sodass sie seit Februar fest bei uns ist – nun als MFA – was uns sehr freut.

Wenn sie neben dem Arbeiten Zeit findet, trifft sie sich am liebsten mit Freunden, man kocht und redet miteinander und auch uns verwöhnt sie mit allerlei Leckereien.

Fr. Sandra Borch

ist unser Neuzugang seit Februar 2017.

Nach dem Schulabschluss lernte sie zunächst Einzelhandelskauffrau. Nach 2 Jahren Tätigkeit in diesem Bereich musste sie feststellen, dass es hier nicht um den Menschen geht, sondern nur darum was er umsetzt, welche Provisionen erreicht werden.

Auf der Suche nach etwas Neuem arbeitete Sie in ganz unterschiedlichen Bereichen, bis Sie 2009 als Praktikantin in die WolfartKlinik in Gräfelfing kam. Hier blieb Fr. Borch für die nächsten 7 Jahre, nach dem Praktikum arbeitete sie als Schwesternhelferin. Schließlich machte sie hier ihre Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten und zwar im Notfallzentrum.

Im Anschluss arbeitete sie in der Chirurgischen Notfallam-



bulanz als Medizinische Fachangestellte.

Da sie diese Tätigkeit aber nicht sehr vielfältig fand, war sie auf der Suche nach neuen Herausforderungen und kam so über eine Freundin zu unserer Praxis.

Sie ist sehr glücklich hier zu sein und fühlt sich sozial und kollegial aufgehoben.

Ihre große Leidenschaft ist die Malerei, nach Porträtzeichnungen jetzt die abstrakte Malerei. Ihre kreative Ader hat sie schon früh entdeckt und immer viel gemalt und gebastelt.

Sie malt, strickt und filzt für Ihre Freunde und auf Bestellung.



Fr. Sandra Drljic

war nach dem Realschulabschluss zunächst 6 Monate am BVB (Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme). Hier werden in der Schule Deutsch, Englisch und Mathematik unterrichtet und blockweise Praktika angeboten.

Frau Drljic hat so die Berufe der Bürokauffrau und der Medizinischen Fachangestellten kennengelernt, wobei ihr die Arbeit in der Arztpraxis sehr viel mehr zugesagt hat.

In ihrer ersten Ausbildungsstätte hat Sie sich allerdings längerfristig nicht wohlgefühlt, da der soziale Umgang unangenehm war.

Da Sie unsere Praxis vorher schon als Patientin kannte, hat sie sich erfolgreich bei uns beworben. Seit Dezember ist Frau Drljic jetzt bei uns und fühlt sich sehr wohl.

Ihr Hobby ist ein traditioneller serbischer Tanz, genannt Kolo oder Folklor. Es handelt sich um einen Gruppentanz.



Herzlichen Glückwunsch

„Juhui, es gibt wieder Nachwuchs „

Unsere Sabrina Unger hat im vergangenen Herbst einen bezaubernden, gesunden Jungen bekommen.

Wir hoffen, dass Sie uns mit Ihrem Sohn Luke häufig besucht und wünschen der Familie alles Gute.



Yoga zur Entschlackung

von unserer Yogalehrerin Maria Oldendorf-Wallner

Hier finden Sie einen Basiskurs zur Entschlackung, Anregung der Verdauung. 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.

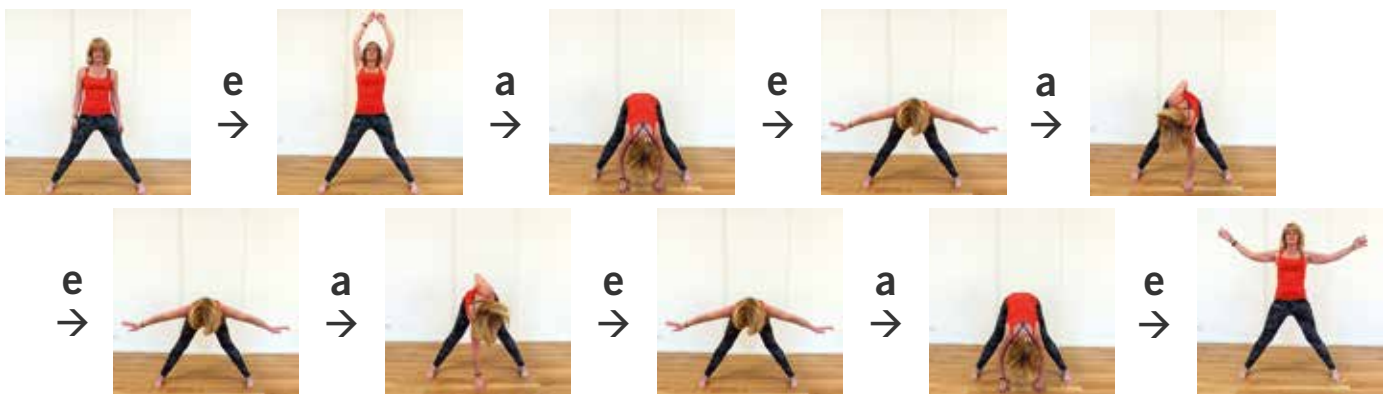
a = ausatmen
e = einatmen
1 AZ = e + a

1.



bewusst beginnen mit dem a (1/2 a)
dann erst bewegen 4x

2.



bewusst beginnen mit dem a (1/2 a)
dann erst bewegen 4x
am Schluss a Arme sinken lassen!

3.



jeweils 1 AZ

bewusst beginnen mit dem a (1/2 a)
dann erst bewegen 4x

4.

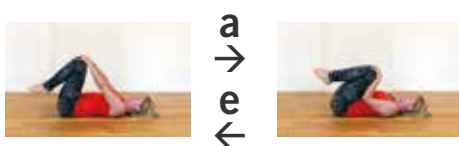


jeweils 6 AZ

jeweils 6 AZ

bewusst beginnen mit dem a (1/2 a)
dann erst bewegen 1x

5.



bewusst beginnen mit dem a (1/2 a)
dann erst bewegen 8x

6.



Kapalabhati Feueratmung

auf einen Stoß über die Nase a, dabei den Bauch ruckartig einziehen
Bauch entspannen u. ruhig e 12x

7.



bewusst beginnen mit dem a (1/2 a)
dann erst bewegen 8x
anschließend wieder Feueratmung
3 Runden im Wechsel

Yogatherapie

Maria Oldendorf-Wallner
Tel. 0172 96 400 13

www.yogapraxis-muenchen.de



Weihnachtsfeier



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 15-21 Uhr
baierbrunner@praxis-grassl.de
U3 Obersending, S7 Siemenswerke
Bus 136 Baierbrunnerstraße, Bus 53 Gmunderstraße



Bereitschaftspraxis München Süd
Boschetsrieder Str. 72, 81379 München, Tel. 089 748 799 99
Sa, So und Feiertage 9–20 Uhr, Mi u. Fr 18-20 Uhr
www.bereitschaftspraxis-muenchen.de
U3 Aidenbachstraße, Bus 136/53 Hofmannstraße

Arbeitsmedizin

Betriebliche Prävention Hausärztliche Betreuung

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

Patientenschulungen bei:

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

„Manager“-Gesundheits-Check

in nur 4 Stunden komplette Diagnostik,
Analyse und individuelle Beratung

Fachärztliche Sprechstunden:

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

Psychotherapie:

- Fr. Marietta C. Zucker
- Hr. Gilbert Dreher

Medizin plus

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