



Landarztpraxis **Dr. Thomas Engl**

Facharzt für Allgemeinmedizin
Sportmedizin - Naturheilverfahren
Manuelle Therapie / Chirotherapie
Hausärztliche Versorgung
Akupunktur - Neuraltherapie
qualifizierte palliativmedizinische Versorgung
Tauchmedizin – Strahlenschutz

94344 Zinzenzell, den 01.07.2020
Zirnberger Str. 7
Tel.: 09966/910888
Fax.: 09966/910890
www.praxis-dr-engl.de
Info@praxis-dr-engl.de

Sprechzeiten:

Montag – Donnerstag	07.30 – 12.00
Montag, Donnerstag	16.30 – 19.00
Freitag	07.30 – 14.00
und nach Vereinbarung	
Telefonsprechstunde	Mo – Fr 11.45 – 12.00 Mo, Do 18.45 – 19.00

Focus Empfehlung Hausarzt der Region 2017, 2018, 2019 und 2020

Sonderuntersuchungen, wie **Vorsorgeuntersuchungen, Kindervorsorgeuntersuchungen, sportmedizinische Untersuchungen, Taucheruntersuchungen, Akupunktur und chirurgische Eingriffe** sowie **besondere naturheilkundliche Verfahren** nach Vereinbarung.

PATIENTENINFORMATION IV / 2020

Neues vom Coronavirus

Die Infektionswelle mit dem Coronavirus hält uns alle weiterhin im Bann. Derzeit ist jedoch die Gefahr, sich zu infizieren deutlich zurückgegangen. Von 60 bis 70 Neuinfektionen in der Woche im Landkreis hat sich die Infektionsrate auf 3 bis 5 Neuinfektionen pro Woche reduziert.

Deshalb können wir die Erleichterungen, die wieder möglich sind, genießen.

Es gibt aber jede Woche Neuinfektionen, das heißt aber auch, die Gefahr besteht weiter. Um, wenn möglich, rechtzeitig gewarnt zu werden, empfehle ich Ihnen, die Coronawarnapp auf das Handy zu laden. Dadurch können gefährliche Kontakte erkannt und Betroffene gewarnt werden. Die App ist kostenlos bei Google oder Apple zu erhalten.

Seien wir weiterhin rücksichtsvoll und denken daran, dass Mundschutz und Abstand der beste Schutz sind.

Vitamine für jedes Alter

Je nach Lebensalter und Geschlecht braucht der Mensch unterschiedlich Vitamine, so braucht ein Kind weniger Vitamin B 6 als ein alter Mensch oder eine schwangere oder stillende Frau. Bei Kindern sind Vitaminmangelkrankheiten sehr selten und

werden meist von Ärzten diagnostiziert, ein mehr an Vitaminen bringt für Kinder keinen weiteren Nutzen.

Nur bei älteren Menschen insbesondere mit Schluckbeschwerden oder Störungen des Magen - Darm Traktes kann es zu Mangelzuständen kommen, die ergänzt werden müssen.

Bei gesunden Menschen auch Kindern kann mit einer vollwertigen Mischkost der gesamte Vitamin und Mineralbedarf gedeckt werden.

Im Gegenteil manche Vitamine sind in zu großen Mengen schädlich, zu viel Vitamin A führt zu mehr Schlaganfällen, Vitamin E in großen Mengen fördert den Prostatakrebs.

Eine ausgewogene, vollwertige Kost ist die beste Vitaminzufuhr – mediterrane Kost ist sicher ein guter Tip.

Genügend Schlaf ist nicht genug

Es ist bekannt, das Schlafdauer und die Schlafqualität sehr wichtig für die Gesundheit sind.

Der Zeitpunkt, zu welchem Sie einschlafen ist ebenso wichtig. Verspätetes Einschlafen führt am nächsten Tag zu höherem Blutdruck, der sich erst am Abend wieder normalisiert. Verfrühtes Einschlafen erhöht den Puls, die Nebenwirkung ist jedoch am Morgen wieder abgeklungen. Gewöhnen Sie sich also, wenn möglich eine feste Schlafenszeit an und halten Sie, sie ein, Ihr Herz wird es Ihnen danken.

10 Tipps für einen guten Schlaf

Tipp 5:

Das Schlafzimmer sollte mit viel frischer Luft versorgt werden, diese fördert den Erholungserfolg des Schlafens.

Zu guter Letzt:

„Ich war beim Arzt, der hat festgestellt, dass ich Wasser in den Beinen habe.“ – „Das kann nicht sein, wo du doch nur Schnaps und Bier trinkst.“ – „Na ja, vielleicht ist beim Zähneputzen etwas durchgesickert!“

Hinweis: Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Sollten sich trotzdem Fehler eingeschlichen haben, bitten wir diese zu entschuldigen. Markennamen sind nicht immer als solche gekennzeichnet, der Markenschutz besteht jedoch trotzdem. Haftung für den Inhalt der *PATIENTENINFORMATION* kann nicht übernommen werden. Erscheinungsweise ca. alle 6 Wochen.

Bezug: Dieser Praxisletter kann kostenlos per e-mail unter Info@praxis-dr-engl.de bestellt und jederzeit wieder abbestellt werden.

Datenschutzinformation: Beziehen Sie die *PATIENTENINFORMATION* per e-mail, haben wir Ihre Mailadresse zum Versand gespeichert.