



Landarztpraxis

Dr. Thomas Engl

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

94344 Zinzenzell, den 15.08.2020

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 VI / 2020

Neues vom Coronavirus

Die Ferien sind gekommen und damit kommen viele Menschen aus gefährdeten Gebieten zurück. In den Nachrichten ist zu erfahren, dass die Zahlen an Erkrankten deutlich zugenommen haben. Derzeit werden täglich 1400 Neuerkrankungen gemeldet gegenüber 350 im Juni. Die 2. Welle steht vor der Tür.

Auch in unserer Praxis werden die kostenlosen Coronatests durchgeführt

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

Das hilft bei „Magen – Darm“

Gerade jetzt, wenn es heiß ist, kommt es häufig zu Magen – Darminfektionen. Dann sollten genug Flüssigkeit und Elektrolyte aufgenommen werden. Das geht auch ganz günstig und einfach mit Hausmitteln.

Je dünnflüssiger der Stuhlgang ist, desto mehr Flüssigkeit sollte aufgenommen werden. Die WHO hat dazu ein auf Wirksamkeit untersuchtes Rezept veröffentlicht:

Zubereitung: Mischen Sie Mineralwasser und Orangensaft

Rühren Sie Zucker und Salz ein

Statt Orangensaft können Sie auch Bananen nehmen.

Zucker wird im Körper zu Glucose und Fruktose, Salz ersetzt das verlorene Natriumchlorid und der Orangensaft oder die Bananen sorgen für das notwendige Kalium

Dadurch treten nach Studien Stuhlgänge um 20 % und Erbrechen um 30 % weniger auf.

10 Tipps für einen guten Schlaf

Tipp 6:

Da der Körper vom Wachzustand zum Tiefschlaf 1° Körpertemperatur verliert, ist es wichtig, dass der Schlafraum angenehm temperiert ist, bei ca. 16° bis 18°..

Sommerurlaub:

Die Praxis ist

vom 24.08.2020 bis 04.09.2020

geschlossen

Vertretung:

Dr. Klaus Krätzschar
Falkensteiner Str. 17
94344 Wiesenfelden
Tel.: 09966 / 910013
oder Arzt nach Wahl

Zu guter Letzt:

Nachbarn unterhalten sich: „Ich habe gehört, unser Hausmädchen macht nun auch bei Ihnen sauber?“ „Ja, aber machen Sie sich keine Sorgen, wir glauben nur die Hälfte von dem, was sie erzählt!“

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.