



Landarztpraxis **Dr. Thomas Engl**

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

94344 Zinzenzell, den 01.10.2020
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

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

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

PATIENTENINFORMATION VII / 2020

Neues vom Coronavirus

Auch Donald Trump wurde mit dem Coronavirus infiziert und liegt nun im Krankenhaus. Der Virus ist da und wird in der nun kälter werdenden Jahreszeit seine Aggressivität nicht verlieren

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

In unserer Praxis werden die kostenlosen Coronatests weiterhindurchgeführt

Raumluftfilterung

Um die Sicherheit vor Infektionen in der Praxis noch weiter zu erhöhen, haben wir ein Raumluftfiltersystem im Wartebereich installiert. Damit können wir pro Sekunde 240 Liter Raumluft von 99,5 % der Bakterien befreien.

Unsere Praxis ist damit auf dem neuesten Stand der Technik.

Grippeimpfung

Die kalte Jahreszeit steht bald wieder vor der Tür und die Coronainfektionswelle ist noch nicht überstanden. Dabei kommt es wie jedes Jahr in dieser Zeit zu schwerwiegenden Grippevirusinfektionen. Vor allem kranke Leute und Menschen über 60 Jahre, sowie infektionsgefährdete Kinder sollten sich vorbeugend gegen die

Virusgrippe impfen lassen. Die Impfung verhindert die schwere Virusgrippe, die zu Todesfällen führen kann.

Die Kosten werden von der Kasse getragen und die Impfung ist für jeden Patienten kostenlos. Ausreichend Impfstoff für die neue Impfsaison 2019 / 2020 steht ab Ende September in der Praxis zur Verfügung.

Auch in diesem Jahr darf nur der Impfstoff der Krankenkassen verwendet werden. Bei Privatpatienten bestehen anderweitige Regelungen.

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 7:

Das Schlafzimmer sollte so gestaltet sein, dass man sich gerne darin aufhält und es wirklich nur zum Schlafen nutzt. Wir verbringen die meiste Zeit zuhause im Schlafzimmer, deshalb sollte dies der schönste Raum in der ganzen Wohnung sein.

Zu guter Letzt:

„Lassen Sie mich das einmal wiederholen“, sagte der Staatsanwalt, „ Sie kamen früher von der Arbeit nach Hause und fanden Ihre Frau mit einem fremden Mann im Bett?“. „Das stimmt,“ sagte der Angeklagte. „Darauf hin,“ fuhr der Staatsanwalt fort, „nahmen Sie eine Pistole und erschossen Ihre Frau?“ „Richtig“, sagte der Angeklagte. „Dann frage ich mich aber doch, warum Sie Ihre Frau und nicht ihren Liebhaber erschossen haben?“ fragte der Staatsanwalt. „Na ja“ sagte der Angeklagte, „ das kam mir einfacher vor, als jeden Tag einen anderen Mann zu erschießen.“

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.