



Landarztpraxis

Dr. Thomas Engl

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

94344 Zinzenzell, den 01.01.2021

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 I / 2021

Neues vom Coronavirus

Seit dem 27. Dezember wird gegen Corona geimpft. Die ersten Altenheime haben die Impfung bereits durchgeführt. Als erstes sollen Menschen über 80 Jahre Pflegepersonal und besonders gefährdete Personengruppen geimpft werden.

Wie lange dies dauern wird, ist bisher nicht bekannt. Als nächstes kommen dann die 70 jährigen Menschen dran, sowie weiteres Personal im medizinischen Bereich oder ähnliches.

Auch, wenn die Impfung kommt, wird es längere Zeit, wahrscheinlich mehr al ein Jahr bis mehr als 70 % der Deutschen geimpft sein wird. Diese Zahl ist notwendig, damit die Pandemie von selbst aufhört, da das Virus dann nicht mehr die notwendigen noch nicht geschützten Menschen findet, um sich weiter zu verbreiten.

Dies bedeutet jedoch, dass bis zu diesem Zeitpunkt es notwendig sein wird, dass wir alle unsere bisher durchgeführten Vorsichtsmaßnahmen (Abstand, Gesichtsmaske, Desinfektion) weiter einhalten und durchführen.

Sei positiv und bleibe negativ!

Entspannung und Dehnung

Legen Sie sich uf den Boden und stellen Sie die Beine auf. Legen Sie die Arme entweder waagrecht zur Seite oder neben den Körper. Dann die Knie zur rechten Seite senken. Spüren Sie die Dehnung in der linken Rumpfseite und beobachten Sie

den Atem in dieser Seite. Lassen Sie dabei alle Anspannung los und genießen Sie die Entspannung. Sie können auch ein dickes Kissen unter die Knie legen. Nach 20 – 30 Sekunden die Beine aufstellen und nachspüren. Auf jeder Seite 2- bis 4-mal wiederholen

10 Tipps für einen guten Schlaf

Tipp 9:

Wichtig ist, am Ende des Tages zur Ruhe zu kommen. Spät abends Sport zu treiben oder wichtige Dinge zu erledigen sollte vermieden werden, denn dies hält den Kreislauf in Schwung und lässt einen nur schwer zur Ruhe kommen. Jede Aufregung, zum Beispiel wichtige Post öffnen, E-Mails checken, Streit, sehr spannende Filme sehen oder Bücher lesen, sollte abends vermieden werden

Kalte Füße – was dagegen tun

Schuhwerk und Strümpfe sind die wichtigsten Waffen gegen kalte Füße. Schuhe mit feuchtigkeitsabweisender und isolierender Sohle sind wichtig, luftige Turnschuhe passen nicht zum Winter. Strümpfe sollten etwas dicker und feuchtigkeitssaugend sein.

Sind die Füße kalt und nass, sollten Schuhe und Strümpfe schnell ausgezogen werden. Ein heißes Fußbad wird dann das Wärmegleichgewicht der Füße wieder herstellen.

Um dauerhaft warme Füße zu bekommen, sind Anwendungen nach Kneipp anzuraten. Wechselfußbäder und Güsse sind einfach und schnell zu Hause auszuführen und fördern die Durchblutung auf längere Frist zu steigern.(ET)

alles Gute zum NEUEN JAHR

wünscht Ihnen

Ihr Praxisteam Dr. Thomas Engl

Zu guter Letzt:

Als der Vater nach Hause kommt, ist er sehr erschrocken. Er findet sein lieb reizendes Töchterchen jämmerlich weinend vor. Auf die Frage nach dem Grund sagt sie: „Ich habe heute einen Heiratsantrag bekommen!“ Der Vater lacht und antwortet: „Das ist doch kein Grund zum Weinen, vielmehr ein Grund zur Freude!“ „Nein, nein“, sagt die Tochter, „Ich will lieber bei meiner Mami bleiben!“ „Gut,“ sagt der Papa, „nimm sie doch einfach mit...!“

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.