



Landarztpraxis **Dr. Thomas Engl**

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

94344 Zinzenzell, den 01.10.2022
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, 2020,2021,2022

PATIENTENINFORMATION VI / 2022

Neues aus dem Praxisalltag

Die Coronawelle ist etwas abgeflacht, jedoch auf keinen Fall vorbei. Seit dem Wochenende zum Jahreswechsel steigen die Coronakranken in der Praxis deutlich an. Wesentlich häufiger treten zur Zeit Infektionen mit dem Influenzavirus auf. Ganz häufig ist es auch eine Kombination aus Corona und Influenza. Hier sind sehr schwere Fälle aufgetreten mit einer notwendigen Einweisung auf die Intensivstation. Nebenbei erkranken viele Menschen am RS Virus mit Fieber und trockenem Husten.

Die bisherigen Vorsichtsmaßnahmen (Mundschutz, Abstand) gegen Corona schützen ebenfalls gegen diese Krankheiten

Trockener Reizhusten: Kaffee mit Honig

Kaffee mit Honig führte in einer umfangreichen Studie zu einem wesentlichen Rückgang der Hustenfrequenz. Das süße Getränk war sogar wirksamer als eine Kortisontherapie.

Vor allem die Anregung der Speicheldrüsen führte dabei zu einer erheblichen Besserung des Hustenreizes. Zudem hat die bronchienerweiternde Wirkung des Koffeins auch noch eine entzündungshemmende Wirkung.

Rückenfitness: Dynamische An- und Entspannung

Schultern Heben und senken nach dem Jacobson-Prinzip:
Im Sitzen werden die Schultern zu den Ohren hochgezogen und die Spannung in der Schulter-Nacken-Muskulatur bewusst wahrgenommen. Die Schultern nach 5 – 7 Sekunden wieder bewusst absinken lassen und die Spannung davon fließen lassen, mehr und mehr... Ca. 20 Sekunden entspannen und bewusst den Unterschied zur vorigen Anspannung wahrnehmen. 5 Mal wiederholen.

Jodgabe macht Kinder schlauer.

Auch ein milder Jodmangel während der Schwangerschaft kann zu geistigen Entwicklungsstörungen bei Kinder vor allem in den ersten drei Monaten in der Schwangerschaft führen. Da vor allem bei gebärfähigen Frauen eine Jodunterversorgung häufig ist, wird während der Schwangerschaft zu einer ergänzenden Jodversorgung von 100 – 200 µg geraten.(ET)

alles Gute zum NEUEN JAHR

wünscht Ihnen

Ihr Praxisteam Dr. Thomas Engl

Zu guter Letzt:

Richter: „Angeklagter, wann arbeiten Sie eigentlich?“ „Dann und wann!“ „Und was?“ „Dies und das!“ „Und wo?“ „Hier und dort!“ „Gut, Sie kommen ins Gefängnis!“ „Und wann werde ich entlassen?“ „Früher oder später!“

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.