



Landarztpraxis **Dr. Thomas Engl**

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

94344 Zinzenzell, den 15.02.2021
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 II / 2021

Neues vom Coronavirus

Corona ist zur Zeit etwas eingedämmt, das Virus wütet aber weiter. In der letzten Zeit waren die Infektions- und Todeszahlen in unserer Gegend erschreckend hoch. Der Rückgang der Infektionen, der seit etwa 2 Wochen zu verzeichnen ist, ist so fürchte ich vorübergehend. Neue Virenarten, die sich aus der alten Virenart entwickelt haben (Mutanten) nehmen zu und verbreiten sich. Die Infektionszahlen werden wieder steigen. Erst die warme Jahreszeit wird uns wieder, wie letztes Jahr eine Beruhigung bringen.

Schlafstörungen: feuchte Baumwollsocken

Klingt erst mal befremdlich, ist aber gerade für Kinder ein hervorragendes Schlafmittel: nasse Füße! Hierzu taucht man dünne Baumwollsocken in lauwarmes Wasser und zieht sie nass über. Mit dicken trockenen Wollsocken darüber geht es dann ins Bett. Durch die Nässe findet eine Art Umschaltprogramm im Kopf statt – das vegetative Nervensystem übernimmt nun die Regie und der Schlaf kommt.

Twist im Liegen

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Die Arme waagrecht zur Seite ablegen. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und ziehen Sie die Knie in Richtung Bauch, bis die Unterschenkel parallel zum Boden sind. Fahren Sie nun locker Rad, 20 – 30 Sekunden. Dann einen Moment entspannen. Kommen Sie in die obere Position und schaukeln Sie die Knie abwechselnd nach rechts und links; 20 – 30 Sekunden. Dann die Beine aufstellen und nachspüren. 6- bis 8-mal wiederholen.

10 Tipps für einen guten Schlaf

Tipp 10:

Ein persönliches Gute-Nacht-Ritual von maximal 20 Minuten kann helfen, die innere Uhr auf schlafen einzustellen. Die Patienten können ca 1 Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen damit beginne, Liht und Lautstärke zu dämpfen, sodass der Körper sich auf die kommende Nachtruhe einstellen kann.

Praxisurlaub im März

Die Praxis ist
vom 22. März 2021 bis 26. März 2021
geschlossen

Vertretung:

Dr. Klaus Krätzschar
Falkensteiner Str. 17
94344 Wiesenfelden
Tel.: 09966 / 910010
oder Arzt nach Wahl

Zu guter Letzt:

Der Internist knöpft sich sein Töchterchen vor: „Hast du deinem Freund gesagt, dass ich nichts von ihm halte?“ „Ja hab ich, aber er sagte, dass dies nicht deine erste Fehldiagnose sei!“

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.