



## **Landarztpraxis** **Dr. Thomas Engl**

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

94344 Zinzenzell, den 01.04.2021  
Zirnberger Str. 7  
Tel.: 09966/910888  
Fax.: 09966/910890  
[www.praxis-dr-engl.de](http://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 III / 2021**

### **Neues vom Coronavirus**

Corona geht derzeit in die dritte Runde. Die Infektionszahlen nehmen zu und die Sterbefälle auch in unserer Praxis nehmen zu. Also: Achten Sie bitte weiter auf die alten, bewährten Methoden: Abstand halten FFP2 Maske und Händedesinfektion. Diese Maßnahmen haben neben einer Eindämmung der Coronainfektion auch eine Eindämmung der grippalen Infekte gebracht.

Außerdem können wir in der Praxis mit einer kleinen Menge an Astra Zeneca Impfstoffen mit dem Impfen beginnen.

Andere Impfstoffe sind derzeit für die Hausarztpraxen nicht vorgesehen.

Sollten Sie an einer Impfung mit Astra Zeneca Interesse haben, melden Sie sich bitte an. Das Weitere kann dann besprochen werden.

### **Wie stärken ich das Immunsystem?**

**Wechselduschen härtet ab:** Auch Kneipp-Anwendungen wie heiß-kalte Wechselduschen eignen sich hervorragend dazu, den Organismus abzuhärten. Alles, was der berühmte Pfarrer Sebastian Kneipp schon vor 150 Jahren den Menschen riet, erhöht die Widerstandskraft des Körpers.

**Achten Sie auf ein gutes Raumklima zuhause:** Durch das Heizen kann die Luft schnell zu trocken werden. Es besteht die Gefahr, dass die Schleimhäute austrocknen und dadurch Ihre Fähigkeit verlieren, Krankheitserreger abzuwehren. Versuchen Sie, die Luft feucht zu halten. Dabei helfen Ihnen Zimmerpflanzen mit großen Blättern oder regelmäßiges Stoßlüften.

## **Dehnübungen: Seitliches Körperdehnen im Stehen**

Mit geschlossenen Füßen aufrecht Hinstellen, den linken Fuß rechts neben den rechten setzen. Die Arme nach oben strecken und die Hände aufeinanderlegen.

Oberkörper anspannen und gestreckt nach rechts neigen. Der Dehnung in der linken Körperseite nachspüren und diese bei Bedarf steigern, indem Sie den Oberkörper oder auch die Arme noch weiter nach rechts beugen. Die Endposition für rund 30 Sekunden halten. Danach kurz lockern, dann zwei bis drei weitere Durchgänge.

Dabei Schrittwechsel vornehmen.

## **PECH – ein Grundsatz bei Sportverletzungen**

**PECH – Pause, Eis, Compression, Hochlagerung** haben sie sich das Sprunggelenk vertreten, oder das Knie verstaucht, dann kann Ihnen die alte PECH Regel von großem Nutzen sein. Die Schwellung wird dadurch abnehmen, die Schmerzen werden verringert und die Heilungszeit wird verkürzt. Hochlagern verringert die Schwellneigung der Beine.

Zur Kühlung ist es wünschenswert, wenn Sie im Obstfach Ihres Kühlschranks ein oder zwei Kühlpacks zur Verfügung haben.

Alle diese Maßnahmen ersparen Ihnen jedoch nicht den Besuch des Arztes, der Sie zum Röntgen überweist, um eine Fraktur auszuschließen.

## **Zu guter Letzt:**

„Möchten Sie den Karpfen blau essen?“ fragt der Ober. „Nein, servieren Sie erst den Fisch und dann die Getränke!“

**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](mailto: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.