



Landarztpraxis

Dr. Thomas Engl

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

94344 Zinzenzell, den 01.06.2021

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 17, 18, 19, 2020, 2021

PATIENTENINFORMATION V / 2021

Neues vom Coronavirus

Die dritte Welle der Coronainfektion scheint jetzt abzuflauen. Dennoch ist dies kein Grund leichtsinnig zu werden. Denken Sie daran die AHA Regeln einzuhalten..

Wir sind **eine Impfpraxis** und impfen so viele Patienten, wie wir nur können. Die Zuweisung der Impfstoffe ist bei uns weiterhin der einschränkende Faktor. Bisher konnten wir fast **400 Patienten** impfen und jede Woche werden es mehr.

Wenn auch Sie geimpft werden wollen, melden Sie sich bei uns in der Praxis. Sie können dabei auch Wünsche nach dem Impfstoff äußern, wir werden versuchen, Ihre Wünsche zu berücksichtigen.

Derzeit stehen die **Impfstoffe von Biontec/Pfizer, AstraZeneca und Johnson & Johnson** zur Verfügung, sofern Lieferungen für Erstimpfungen überhaupt erfolgen.

Hausgemachte Sportgetränke

Sportgetränke können sehr gut auch selbst hergestellt werden. Einerseits verträgt man gewisse kommerzielle Sportgetränke gar nicht oder man kann sie nach längerem Gebrauch einfach nicht mehr sehen. Zudem kommt es billiger, wenn man sich die Getränke selber zusammenbraut.

Rezept 1: 700 ml Wasser, 300 ml Fruchtsaft, 30 – 40 g Maltodextrinpulver, 1 Prise

Kochsalz, evtl. Zitronensaft

Rezept 2: 1 Liter Tee nach eigenem Geschmack, 30 g Zucker, 30 – 40 g Maltodextrinpulver,
1 Prise Kochsalz, evtl. Zitronensaft

Kaffee – Doping für alle

Wenn wir am Morgen aus den Betten steigen sind wir eigentlich noch im Schlafen. Eine oder zwei gute Tassen Kaffee am Morgen bringen uns in Schwung. Kaffee wirkt jedoch nur ca. 20 – 30 Minuten, dann ist die stimulierende Wirkung vorbei. Diese kurze Wirkzeit ist am Morgen ganz gut, denn nach 20 Minuten ist die morgendliche Müdigkeit überwunden und wir können mit Schwung in den Tag gehen.

Trinken wir jedoch deutlich mehr Kaffee, kann es zu einer Sucht nach Coffein kommen und wir benötigen immer mehr Kaffee, um die gleiche stimulierende Wirkung zu erreichen. Trinken wir nun weniger Kaffee, so kommen Entzugssymptome wie Müdigkeit, Erschöpfung, Niedergeschlagenheit zum Tragen. Es stellt sich die Frage, ob nicht in manchem Burn - out ein Kaffeeentzugsproblem versteckt ist.

Wie bei jedem Genussmittel gilt die alte Weisheit – die Dosis macht das Gift.

Kapuzinerkresse und Meerrettich:

Kapuzinerkresse und Meerrettich sind den meisten Menschen als Zierpflanzen und Beilagen zum Essen bekannt. Die traditionelle Klostermedizin setzt die heilende Wirkung ihrer Inhaltsstoffe – der Senföle - seit Jahrhunderten zur Behandlung von Infektionen der oberen Atemwege und der Harnwege ein. Neben Medikamenten in denen diese Naturstoffe vorkommen können Sie diese Pflanzen auch in ihrer ursprünglichen Form anwenden. Eine ordentliche Meerrettichsoße hat bei Infekten der oberen Luftwege schon kleine Wunder bewirkt, ebenso ein Kressesalat.

Zu guter Letzt:

Fragt Sandra ihren Bruder Andreas: „Wo ist denn dein Zeugnis?“ Meint Andreas verschmitzt: „Das habe ich meinem Freund geliehen. Der will seinem Vater einen Schreck einjagen!“

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.