



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 VI / 2021

Neues um den Coronavirus

Derzeit ist im Land- und Stadtkreis Straubing – Bogen die Coronainzidenz sehr gut. Wir sollten uns jedoch keine verfrühten Hoffnungen machen, denn Europameisterschaften und die kommende Reisewelle werden wieder genügend Neuinfektionen verursachen. Die nächste Welle steht dann wahrscheinlich im Herbst vor der Tür.

Die Impfungen werden derzeit bei uns in der Praxis in großem Umfang durchgeführt, die Gesundheitspolitik macht das Arbeiten jedoch nicht leichter.

Für **Astrageimpfte** gilt ab sofort, dass die Auffrischungsimpfung mit einem mRNA Impfstoff erfolgen soll, die Auffrischung kann ab der 5. Woche durchgeführt werden.

Wir bitten Sie, Terminabsprachen mit der Praxis zu treffen, um Durcheinander möglichst zu vermeiden.

Eine gute Nachricht zum Schluss: Es scheint dass mRNA Geimpfte keine 3. Impfung notwendig haben, nur mit Astra geimpfte werden wohl eine weitere Auffrischung brauchen, wie es mit Patienten mit Mischimpfungen weitergeht ist derzeit noch unklar. Zu gegebener Zeit werden wir informieren.

Der neue digitale Coronaimpfpass

Wenn Sie den neuen digitalen europäischen Impfpass haben wollen, müssen Sie in Ihrem AppStore die App „covpass“ herunterladen und installieren. Um Ihre Covidimpfungen im elektronischen Impfpass zu dokumentieren kommen Sie mit Ihrem Gelben Impfpass oder einer anderen Impfbescheinigung zu uns. Wir erstellen dann für jede Impfung einen QR Code, den Sie dann in den Impfpass einlesen können.

Tipps bei Heuschnupfen

Wenn Sie oder Ihr Kind von Heuschnupfen geplagt sind, sollten Sie folgende Tipps beachten nach sonnigen Tagen am Abend beachten:

1. gründlich abduschen und Haare waschen
2. sanften Duschstrahl in Richtung der inneren Augenwinkel
3. mit Kochsalz Nasenspray oder Wasser die Nase ausspülen
4. ggf. Kopfkissenbezug wechseln.
5. am Tag Bett und Kopfkissen mit z. B. Tagesdecke abdecken, damit kein Blütenstaub aus der Luft auf das Bett kommen kann

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.

Zu guter Letzt:

Treffen sich zwei Landwirte, sagt der eine: „Ich bin gestern mit dem Traktor in eine Radarfalle gefahren.“ Daraufhin der andere: „ Und, hat es geblitzt?“ – „Nee, gescheppert hat´s.“

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.