

## Patienteninformation IV. Quartal 2014

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

unsere Umbauarbeiten sind nun abgeschlossen. Wir hoffen, dass auch Ihnen der neue freundlichere Empfang so gut gefällt wie uns. Aber auch hinter den Kulissen ist viel passiert: Das Dach und Teile des Gebäudes wurden energetisch saniert, einige Schönheitsreparaturen vorgenommen. Intern haben wir die Medizintechnik und die EDV auf den neuesten Stand gebracht. Auch personell gibt es Neuigkeiten. Das Team der medizinischen Fachangestellten wird seit dem 01.09.14 von Frau Hörmann (ganz rechts) verstärkt:



Gabriele Ehbauer / Birgitt Schuster / Sonja Jegg / Brigitte Hörmann

Darüber hinaus freue ich mich sehr über ärztliche Verstärkung ab dem 01.10.14 durch Fr. Dr. univ. R. Gashi. Fr. Dr. Gashi verfügt über eine gute internistische Ausbildung, arbeitete einige Jahre in der kardiologischen Abteilung der Klinik Höhenried am Starnberger See und zuletzt in einer Allgemeinarztpraxis in München. Sie ist verheiratet und Mutter zweier Kinder.



Als Weiterbildungsassistentin wird sie in Vollzeit tätig sein. Das in unserer Praxis hohe Aufkommen von Patienten ohne Termin aufgrund akuter Erkrankungen können wir zu zweit besser auffangen, so dass es für Sie zu kürzeren Wartezeiten kommen wird.

## **Grippeimpfung 2014**

Der neue Grippeimpfstoff ist schon da! Sie können sich jederzeit während der Sprechzeiten ohne Termin impfen lassen.

Das Robert Koch Institut empfiehlt die Impfung für **alle** Personen ab dem 60. Lebensjahr, chronisch Kranke (z.B. Diabetiker, Asthmatiker, Herzranke etc.) und Personen, die im Gesundheitswesen arbeiten bzw. mit sehr vielen anderen Menschen in Kontakt kommen (z.B. Pendler im Öffentl. Nahverkehr)

## **Halsschmerzen - was können Sie selbst tun?**

Bei leichteren Beschwerden können Sie einfach abwarten. Halsschmerzen können aber sehr unangenehm sein. Freiverkäufliche Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen lindern Schmerzen und Fieber. Die Wirkung ist besser, wenn Sie sie während der Tage mit den stärksten Beschwerden regelmäßig und nicht nur hin und wieder einnehmen. Beachten Sie unbedingt den Beipackzettel!

Häufig sind aber sicher die folgenden Empfehlungen hilfreich und völlig ausreichend: Nutzen Sie milde Hausmittel, die Sie als wohltuend empfinden

- z. B. Halswickel, Gurgeln mit Kamille- oder Salbeitee oder Salzwasser [1/4 Teelöffel Kochsalz in einem Glas Wasser auflösen]
- Lutschen Sie ab und zu ein (Salbei-)Bonbon, um den Hals zu befeuchten!
- Gönnen Sie sich Ruhe!
- Stellen Sie das Rauchen ein!

Wenn sich die Beschwerden nach 2-3 Tagen nicht bessern oder Fieber auftritt stellen Sie sich in der Praxis vor. (Quelle und weitere Infos :[www.patientenleitlinien.de/Halsschmerzen/](http://www.patientenleitlinien.de/Halsschmerzen/))

## **Vorbeugen ist besser als heilen**

Beachten Sie diese einfachen Ratschläge um eine Ansteckung mit Viren oder Bakterien möglichst zu vermeiden:

- Husten und niesen Sie nicht in ihre Hände sondern in den Ärmel oder in ein Taschentuch (benutzen Sie Einmaltaschentücher)
- Waschen Sie sich häufiger die Hände, vor allem nach dem S-Bahn Fahren oder Einkaufen
- Lüften Sie Wohn- und Arbeitsräume regelmäßig für einige Minuten
- Achten Sie besonders im Herbst/Winter auf vitaminreiche Ernährung
- Gehen Sie trotz Kälte und Feuchtigkeit regelmäßig an die frische Luft

## **Biologische Medizin bei Erkältungen**

Ein Allheilmittel gegen virale Infekte der oberen Atemwege gibt es nicht. Bei der Selbstheilung unterstützend können jedoch homöopathische Mittel wirken. Z.B. empfehle ich im akuten Anfangsstadium sog. „Grippe Infusionen“. Sie enthalten homöopathische Komplexmittel, die Ihr Immunsystem dabei unterstützen sollen, mit dem Infekt besser fertig zu werden. Kombiniert werden die Mittel mit hochdosiertem Vitamin C. Sprechen Sie mich oder meine Mitarbeiterinnen einfach darauf an, dann erklären wir Ihnen alles weitere.

**Ferientermine im 4. Quartal** sind keine vorgesehen, die Praxis wird auch zwischen den Weihnachts- und Neujahrsfeiertagen durchgehend besetzt sein.

Mit allen Neuerungen hoffe ich zu Ihrer noch größeren Zufriedenheit beizutragen und freue mich auf eine gute Arzt – Team – Patienten - Zusammenarbeit!

Ihre Marion Böhlen