



Praxispost Winter 2021/2022

Liebe Patientinnen und Patienten,

ein weiteres arbeitsintensives Jahr liegt hinter uns. Die seit März 2020 andauernde Corona-Pandemie beeinflusst unseren Alltag weiterhin stark. FFP2-Maske tragen, häufiges Händewaschen, ausreichend Abstand halten zu unseren Patienten und Praxisteam (auch in den Pausen), Homeoffice – der Ausnahmezustand scheint mittlerweile zum Normalzustand geworden zu sein. Aktuell sind die meisten unserer Mitarbeitenden und Ärzte voll durchgeimpft. Zusätzlich werden zweimal wöchentlich PCR-Test's durchgeführt. Wir achten sehr auf die AHA+L+A-Regel. Für das neue Jahr 2022 gelten selbstverständlich weiterhin die bereits getroffenen Maßnahmen.

Wir bedanken uns sehr herzlich auch bei unseren Patienten für den verantwortungsvollen Umgang in dieser Zeit und das in uns gesetzte Vertrauen.

Wir wünschen Ihnen, Ihren Familien und unserem gesamten Team von ganzem Herzen besinnliche, ruhige und vor allem gesunde Feiertage und einen guten Start in ein glückliches neues Jahr 2022.

**Dr. med. Rolf Pesch und Kollegen
mit dem gesamten Praxisteam**

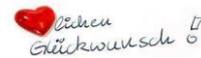


S. Tuiach

Neues aus unserem Team



Seit dem **01.11.2021** wird unser Team durch **Marie S.** unterstützt. Sie freut sich über unser breites Spektrum und wird unser Team durch ihre bereits vorhandene orthopädische Erfahrung bereichern.



Wir gratulieren **Safia W. und Corina O.**, zur erfolgreich absolvierten Ausbildung zur **Medizinischen Fachangestellten** und freuen uns sehr, dass beide weiterhin in unserem Team bleiben.

Unser Praxisausflug

Im August haben wir gemeinsam einen Ausflug mit dem Zug zum Ammersee gemacht. Wir verbrachten einen tollen und sehr aktiven Tag am Kletterschiff und hatten uns das Essen im Anschluss richtig verdient! Auch die Sonne hat uns an diesem Tag belohnt.



Unsere gemeinsamen Pläne für das Jahr 2022

Ab Januar 2022 wird uns eine neue Assistenzärztin, **Frau Dr. Vitelaru**, unterstützen. Sie hat hier im Rahmen ihrer Ausbildung zur Fachärztin für Allgemeinmedizin bereits in verschiedenen Kliniken, z.B. Diako – die Stadtklinik sowie in der Waldhausklinik, umfangreiche Erfahrungen sammeln können.

Zusätzlich wird ab **März 2022** ein weiterer **operativ sehr erfahrener Kollege** – Dr. A. Appelt - unser Ärzteteam ergänzen. Er verfügt bereits über langjährige operative Erfahrung und ist spezialisiert auf die gesamte **Unfallchirurgie sowie Endoprothetik von Hüfte und Kniegelenk**. Auf hohem Niveau können wir diese operativen Maßnahmen in der Klinik Diako - die Stadtklinik ab dem 2. Quartal 2022 auch unseren Patienten anbieten.

Unser Qualitätsmanagement

nach DIN EN ISO 9001:2015

Qualitätsmanagement ist bei uns kein leeres Versprechen, sondern – seit 10 Jahren – ein fester Bestandteil unserer Praxisphilosophie.

Einmal jährlich lassen wir uns grundsätzlich nach den hohen Anforderungen der **DIN EN ISO 9001:2015** sowie der **MAAS-BGW (Managementanforderungen an den Arbeitsschutz)** kontrollieren, und entsprechend diesen hohen Vorgaben auch alle drei Jahre rezertifizieren. Qualität ist uns sehr wichtig.

Hier erfolgte zuletzt am **05. August 2021** ein Überwachungsaudit, das wir wieder mit Erfolg absolviert haben.

Wir haben den Anspruch eine kontinuierliche Verbesserung zu erreichen, indem wir unsere gesamten Prozesse immer wieder auf den Prüfstand stellen. Dies erfolgt z.B. durch regelmäßige Teambesprechungen, eigenen Meetings bereichsbezogener Teams oder auch durch die Durchführung interner Audits. Das gesamte Team ist in unser Qualitätsmanagement einbezogen.

Ärztliche Hilfe während den Feiertagen



Sie sind nicht lebensbedrohlich erkrankt, können jedoch nicht bis zur nächsten Sprechzeit warten?

Dann helfen Haus- und Fachärzte im ärztlichen Bereitschaftsdienst.

Sie können entweder direkt eine geöffnete Bereitschaftspraxis in Ihrer Nähe aufsuchen oder die 116117 wählen. Die Mitarbeiter der 116117 kennen Ärzte in Ihrer Nähe oder schicken bei Bedarf einen Arzt zu Ihnen nach Hause.

Die Telefonnummer 116117 funktioniert ohne Vorwahl und gilt deutschlandweit. Der Anruf ist für Sie kostenfrei – egal, ob Sie über das Festnetz oder mit dem Mobiltelefon anrufen. Der Bereitschaftsdienst ist außerhalb der üblichen Sprechzeiten in der Nacht, am Wochenende und an den Feiertagen erreichbar.

Aktuelle Impfstellen für Bayern



https://www.lgl.bayern.de/gesundheit/infektionsschutz/infektionskrankheiten_a_z/coronavirus/impfung_covid19.htm

Erreichbarkeit

Termine online buchen!



Sie können Ihre Termine auf unserer Homepage über „**Doctolib**“ schnell und einfach vereinbaren - mit sofortiger Terminbestätigung sowie Erinnerung per SMS an den Termin. Hierzu klicken Sie einfach auf den Button „**Termin online buchen**“, den Sie auf unserer Homepage ganz oben in blau hinterlegt finden.

Unsere Telefonanlage wird im Januar erweitert!

Bitte nutzen Sie auch die Möglichkeit der Video-Sprechstunde für MRT-Besprechungen.

Nicht nur in der kalten Jahreszeit wichtig:

Immunsystem stärken

Ausgewogen ernähren

70 Prozent unserer Immunzellen sammeln sich im Darm. Eine vielseitige Ernährung hält ihn gesund. Einen besonders positiven Effekt auf die körpereigene Immunabwehr haben zum Beispiel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse.

Insbesondere ist in der sonnenarmen Herbst- und Winterzeit regelmäßiges von Vitamin D (mind. 1000 IE pro Tag) sehr zu empfehlen.

Bewegen, bewegen, bewegen

Regelmäßige Bewegung, vor allem Ausdauersportarten wie Laufen oder Schwimmen, aktiviert die Killerzellen und andere Helfer unseres Immunsystems. Wer etwa mehrmals in der Woche joggt, wird seltener krank und leidet weniger, wenn ihn ein Virus doch mal erwischt. Außerdem hilft Sport beim Stressabbau.

Ausreichend schlafen

Im Schlaf kreist das Stresshormon Cortisol, das die Immunabwehr bremst, nur noch reduziert im Körper. Außerdem schütten wir nachts Wachstumshormone aus, die auch für die Wundheilung gebraucht werden. Versucht daher, mindestens sieben Stunden Schlaf zu bekommen.

Jameda – Onlinebewertung

Wir freuen uns sehr, wenn Sie mit der Betreuung durch unser Team zufrieden sind und uns auf dem Online-**Ärzteportal „Jameda“** eine positive Bewertung geben.

Vielen Dank!

