



## Praxispost Winter 2020/2021

**Liebe Patientinnen und Patienten,**

es war ein Sommer im Schatten des Virus. Dinge haben sich kurzfristig geändert, die bisher unveränderbar schienen.

Ein arbeitsintensives und spannendes Jahr liegt hinter uns allen. Wir möchten uns an dieser Stelle bei all unseren Patienten für das entgegengebrachte Vertrauen und die Mitarbeit bedanken.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit, ruhige und harmonische Feiertage und einen sturzfreien Jahreswechsel!



**Das Ärzteteam & alle Mitarbeiter**

Wir freuen uns sehr über unseren Praxisnachwuchs und hoffen auf gelegentliche Besuche der kleinen Neuankömmlinge. Wir wünschen unseren lieben Kolleginnen eine aufregende und großartige Elternzeit und freuen uns schon auf ihre Rückkehr!

Leider hat sich **Eva M.**, die mit über 20 Jahren Betriebszugehörigkeit fast schon zum Inventar gehörte, dazu entschlossen unsere Praxis zu verlassen. Wir bedauern dies sehr und wünschen ihr alles Gute.

### Neu im Team

#### **Ilona L.**

Wir freuen uns sehr, dass eine alte Mitarbeiterin nach einem 2-jährigen auswärtigen Einsatz wieder in unsere Praxis zurückkehrt und uns ab dem 01.11.2020 wieder im Praxisalltag tatkräftig unterstützt.



#### **Christina L.**

Zusätzliche Unterstützung haben wir seit 01.10.2020 auch durch Frau Langenmeier, die in unserer Praxis in Zukunft in allen Bereichen im Einsatz sein wird.

#### **Stephanie G.**

Auch dieses Jahr ist unsere Praxis wieder Ausbildungsbetrieb für Medizinische Fachangestellte, seit dem 01.09.2020 wird Frau Götz bei uns ausgebildet. Wir freuen uns sehr, unser Wissen weiter zu geben und wünschen ihr eine erfolgreiche Ausbildung.

### Konvent DAOO



Der diesjährige Konvent der DAOO (Deutsch-Amerikanische-Akademie für Osteopathie) wurde vom Kongresspräsidenten Dr. Rolf Pesch am 13./14.11.2020 in Augsburg als reine Online-Fortbildung

organisiert. Zahlreiche Vorträge aus dem In- und Ausland führten zu einem runden Programm mit dem Thema Sportosteopathie, Sport und Bewegung, Behandlung von Sportverletzungen und auch Prävention, Therapie und Leistungssteigerung. Insgesamt 200 Teilnehmer folgten an diesen Tagen dem Stream.

**Info: [www.dao.info/aktuelles](http://www.dao.info/aktuelles)**

### Erweitertes Diagnostik-Verfahren

In unserer Praxis haben wir ein neues diagnostisches Verfahren eingeführt, die sogenannte DVT (dreidimensionale Röntgenuntersuchung). Dieses Verfahren ist strahlensparend und ermöglicht eine exakte 3D-Röntgendiagnostik im Bereich des Skeletts, insbesondere im Bereich der Füße, Hände, Knie, Ellenbogen und HWS. Hierdurch kann auch nach frischen Verletzungen eine noch exaktere Abklärung der knöchernen Verletzung, z.B. auch mittels Röntgen unter Gewichtsbelastung, durchgeführt werden. Die Strahlendichte ist geringer als bei einer konventionellen CT-Untersuchung. Die Kostenübernahme seitens der privaten Versicherungen und der Berufsgenossenschaften besteht. Bei den gesetzlichen Krankenkassen muss im Vorfeld eine Genehmigung zur Kostenübernahme erfolgen.



**Digitale Volumetomografie – 3 D Röntgen**

### Neues aus dem Team

#### Erneuter Babyboom in unserer Praxis

**Daniela S. und Jasmin W.** erwarten beide im Frühjahr 2021 ihren Nachwuchs.

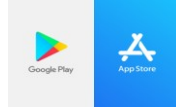


## Termine online buchen



Sie können Ihre Termine über unsere Plattform „Doctolib“ schnell und einfach vereinbaren - ohne Anruf, 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.

Alternativ gibt es auch die **Doctolib App** im App Store oder bei Google Play – für eine noch einfache Verwaltung ihrer Termine!



## Qualitätsmanagement

Da uns Qualität sehr wichtig ist, erfolgte am **07. August 2020** so wie jedes Jahr die freiwillige Zertifizierung nach der **DIN EN ISO 9001:2015 sowie der MAAS-BGW (Managementanforderungen an den Arbeitsschutz)**



Es war das erste **Online-Audit**, da wir aufgrund der aktuellen Situation die Abstandsregelungen auch mit unserem Auditor einhalten wollten. Trotz der neuen Umstände konnten wir alle Anforderungen erfüllen und freuen uns darauf, das nächste Audit wieder persönlich durchführen zu können.

## Neuer Sport ab 50

Auch im fortgeschrittenen Alter lohnt es sich, eine neue Sportart für sich zu entdecken. Doch wie geht man die Sache an?

- Die Auswahl der Sportart sollte nach Berücksichtigung der sportlichen Interessen, dem körperlichen Zustand und möglichen Gesundheitsproblemen erfolgen. Zuvor können wir gerne mit Ihnen im Rahmen einer Behandlung und den Möglichkeiten aus orthopädischer Sicht sprechen. Unter Umständen sind hier eine sportmedizinische Untersuchung bzw. auch eine internistische Untersuchung, z.B. Belastungs-EKG, sinnvoll.
- Auf jeden Fall sollten Sie es langsam angehen und am Anfang zunächst kürzer trainieren und dies dann langsam steigern, um so eine Überlastung zu vermeiden.

## Welche Sportarten eignen sich?

**Walking:** Das regelmäßige Gehen an der frischen Luft, mit oder ohne Einsatz von Stöcken, allein oder in der Gruppe setzt einen neuen Reiz dar. Man legt sich ein Pensum fest und führt dies durch, bewegt sich bei jedem Wetter. Dies führt zu einer guten Belüftung der Lungen, einer Training der Muskulatur und die Bewegung der Gelenke.

**Leichtathletik:** Hierzu gibt es oft Seniorengruppen mit Leichtathletiktraining.

**Schwimmen und Kraulen:** Dies ist eine ideale Sportart, da sie den ganzen Körper in Anspruch nimmt und ein eher geringes Verletzungsrisiko aufweist. Auch nach Gelenkersatzoperationen wie Knie oder Hüfte ist dies möglich.

**Golf:** Bewegung an der frischen Natur mit sportlichem Ehrgeiz. Kurse und Training werden angeboten, sodass man hier noch einen Anreiz für das Erlernen des Spieles erhält. Neben der Bewegung in der freien Natur ist auch der soziale Kontakt durch das gemeinsame Durchführen des Spieles oft bis ins hohe Alter möglich und für die Spieler sehr reizvoll

Das Erlernen und der Effekt einer neuen Sportart im Alter setzen neue körperliche und psychische Reize, neue Lernprozesse werden angestoßen und die Entwicklung wird gefordert. Hierdurch können auch Koordination, Kraft, Ausdauer, Aufmerksamkeit, Denkprozesse und die Beweglichkeit verbessert werden. Nicht zuletzt lernen wir dadurch auch oft neue Menschen kennen, können neue Kontakte knüpfen. Auch das fördert die Entwicklung.

Weitere Informationen zu besonders gesundheitsfördernden Sportarten gibt es unter

[www.richtigfitab50.de](http://www.richtigfitab50.de)

## Wintertipp

Im Winter vergessen viele Menschen, ausreichend zu trinken. Doch auch in der kalten Jahreszeit verliert der Körper viel Wasser. Nehmen Sie zu wenig Flüssigkeit auf, können Kopfschmerzen oder Kreislauf-Probleme auftreten.



**Trinken Sie daher mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag.** Am besten eignen sich Wasser oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees.

**Wir wünschen Ihnen besinnliche Feiertage, einen guten Rutsch und viel Glück sowie vor allem Gesundheit im neuen Jahr!**



**Ihr Praxisteam  
Dr. Pesch und Kollegen**