






# Praxis Pletschachers Praxiszeitung

Diesen Monat ist das Titelthema:

## Praxis zu. Und nun?

Wir wissen dass das blöd ist. Man ist krank und die Praxis ist zu. Aber es gibt Alternativen zur Praxis Pletschacher:

Es gibt drei Möglichkeiten:

-  1. **Abwarten und Tee trinken**  
Ein Arzt wäre jetzt toll, aber vielleicht kennen Sie ja schon die Symptome und wissen damit umzugehen.  
Womöglich können Sie sich ja mit den nötigen Hausmitteln bis zum nächsten Werktag über Wasser halten. Viel Ruhe, Decken und Tee sind wichtig!
-  2. **Jetzt ein Arzt!**  
Sie haben starke Beschwerden, die Sie mit Hausmitteln oder der Hausapotheke nicht in den Griff bekommen? Sie brauchen einen Arzt – noch heute.  
Für dringende Fälle gibt es außerhalb der Sprechzeiten die deutschlandweite Nummer des ärztlichen Bereitschaftsdiensts: **116117**  
Und ja, wirklich bei jeder Uhrzeit. Auch Nachts und an Weihnachten.
-  3. **Jede Minute zählt!**  
Sie haben plötzliche heftige Beschwerden oder hatten einen Unfall und fürchten ernste oder lebensbedrohliche Folgen, wenn Sie nicht sofort behandelt werden?  
Jetzt gilt es, keine Zeit zu verlieren. Wählen Sie sofort den Notruf 112.

## Starten Sie gesund und frisch in den Alltag

Wie wäre es, wenn Sie sich morgens ganz bewusst Zeit nehmen, um in den Tag zu kommen? Räkeln Sie sich erst im Bett, kreisen Sie ihre Gelenke, erst die Fußgelenke, dann die Handgelenke und dann alle zusammen. Stehen Sie auf und atmen Sie im Anschluss vor dem offenen Fenster ein paarmal kräftig durch und gähnen sie herzhaft. Denn: Gähnen soll die Ausschüttung von Serotonin (ein Glückshormon) anregen und fördert somit die allgemeine körperliche und seelische Entspannung.

Zugleich ist Gähnen eine frische Dusche für unsere Lunge. Im Anschluss können Sie sich noch kräftig strecken und dehnen. Machen Sie den ganzen Körper, die Wirbelsäule, die Arme, die Beine lang und breit und dehnen Sie sich genüsslich. Durch die Dehnung senden Nervenbahnen Botschaften an das Emotionszentrum im Gehirn und wir fühlen uns präsent und selbstbewusst. Sie werden sehen, mit diesen Übungen starten Sie gleich ganz anders in den Tag.

### FSME Impfung

Liebe Patientinnen, Liebe Patienten, im Frühjahr beginnen die Zecken wieder aktiv zu werden. Wir empfehlen Ihnen die FSME Impfung gegen Zecken. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Praxisteam.

Ihre Praxis Pletschacher

## Emil von Behring

1854-1917

Emil von Behring war nicht nur der erste deutsche Nobelpreisträger für Medizin, er wurde auch „Retter der Soldaten“, später auch „Retter der Kinder“ genannt. Geboren 1854 als Sohn eines einfachen Lehrers und mit zwölf Geschwistern aufgewachsen, konnte er, dank seiner hohen Begabung und eines preußischen Stipendiums, sein Abitur machen. Für das Studium verpflichtete er sich beim preußischen Heer. Als Truppenarzt war er in vielen Provinzen tätig, wobei er sich vor allem um Seuchen und Hygiene kümmerte. An der Charité in Berlin arbeitet er dann mit Robert Koch zusammen. Dort entwickelte er ab 1891 die Idee eines



Diphtherie- Heilserums, das er aus Schafen gewinnen konnte. Die Farbwerke Hoechst begannen dann das „Heilserum nach Behring und Ehrlich“ in größerer Menge zu produzieren. Bis dahin musste jedes zweite an Diphtherie erkrankte Kind sterben, daher der Ehrentitel: Retter der Kinder. Er selbst hatte sechs Söhne mit seiner Ehefrau Elsa Spinola, von denen zwei wiederum bekannte Ärzte wurden. 1901 bekam er für sein Werk den Nobelpreis, auch wurde er vom Kaiser geadelt. Später gründete er ein eigenes Unternehmen, die Behringwerke. So konnte er auch ein Heilserum gegen Tetanus herstellen, ebenso Sera gegen Gasbrand und Cholera. Alle dieser Erkrankungen bedrohten vor allem Soldaten während des ersten Weltkrieges. Emil von Behring erlebte das Ende des Krieges nicht mehr. Vor seinem Tod verbrachte er, wohl wegen Depressionen, längere Zeit im Sanatorium Neuwittelsbach in München.

Rezept: Hähnchensalat mit Mangodressing

einfach, 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen: 2 Hähnchenbrüste, 1 Mango, 1 Radicchio, 1 rote Zwiebel, 1 Gurke, 1 Avocado, 1 Paprika (gelb), 200g Cocktailtomaten, 1 Chili, 300g Joghurt, 1 Zitrone (Saft), 1 Granatapfel

Zubereitung:

1. Backofen auf 90°C vorheizen. Radicchio klein schneiden. Rote Zwiebel, Gurke, Avocado, Paprika und  $\frac{1}{2}$ Mango würfeln. Cocktailtomaten halbieren. Chili fein hacken. Alles in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren ziehen lassen.
  2. Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in eine ofenfeste Pfanne legen. Bei 90°C ca. 20 Minuten garen. Anschließend etwas abkühlen lassen und mit Gabeln auseinander reißen.
  3. Die restliche Mango, Joghurt und Zitronensaft in einen Messbecher geben und pürieren bis ein cremiges Dressing entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  4. Granatapfel entkernen. Granatapfelkerne, Hähnchen und evtl. Minze zum Salat geben und vermengen. Mit Dressing beträufeln und servieren.
- Guten Appetit!