



Dr. med. Franziska Schindler
natürlich ganz gesund



Liebe Leserinnen und Leser,

ich melde mich heute bei Ihnen mit aktuellen Informationen aus meiner Praxis und interessanten Neuigkeiten, die Ihrer Gesundheit dienen können.

In diesem Infobrief lesen Sie:

1. Praxisurlaub vom 21.-25.10.2024
2. Quantum Light Breath - noch 2 Termine dieses Jahr
3. Grippe- und Covid-Impfungen ab sofort verfügbar
4. Bedenkenswertes zur elektronischen Patientenakte ePA
5. Der neue Patienten-Navi der 116 117
6. Legen Sie mal wieder die Beine hoch!
7. Ab jetzt ist wieder Zeit für Vitamin D

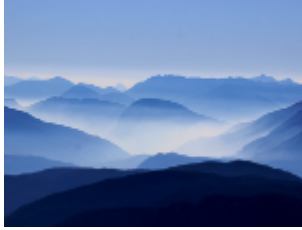


1. Praxisurlaub vom 21.-25.10.

Vom 21.-25.10. ist die Praxis wegen Urlaubes geschlossen.

Die Vertretung übernimmt die Praxis Drs. Kissenbeck und Lück, Ansbacher Str. 13,

Weitere Informationen



2. Quantum Light Breath

In diesem Jahr wird es noch zweimal die Gelegenheit geben, in meiner Praxis die wunderbare Atemmeditation QLB zu erleben.

Termine:

Donnerstag, 7.11., QLB 1 auf Deutsch

Dienstag, 3.12., QLB englische Version

Sichern Sie sich rechtzeitig Ihren Platz!

Weitere Informationen



3. Grippe- und Covid-Impfung

Die neuen Impfstoffe gegen Grippe und Covid19 sind jetzt verfügbar.

Die Grippeimpfung wird allen Menschen über 60 Jahren und allen chronisch Kranken empfohlen und ist dann eine Kassenleistung. In allen anderen Fällen kostet sie 35 Euro.

Die Covid-Impfung kann jede Person über Kasse erhalten. Ob eine Impfung für Sie sinnvoll ist, kann über den **Corona-Impfcheck** geprüft werden.

Für weitere Infos klicken Sie bitte den Link.

Weitere Informationen



4. Bedenkenswertes zur ePA

Ab 2025 soll die elektronische Patientenakte allgemein zur Verfügung stehen. Für alle gesetzlich Versicherten, die nicht aktiv bei ihrer Krankenkasse widersprechen, wird diese digitale Akte angelegt.

Damit Sie sich eine Meinung bilden können, ob die ePA für Sie sinnvoll ist oder ob Ihnen die Risiken dafür zu hoch sind, informieren Sie sich rechtzeitig.

[Weitere Informationen](#)



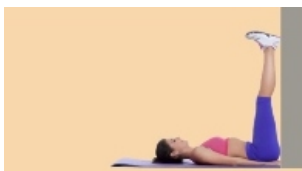
5. Der Patienten-Navi

Sie kennen sicher die bundesweite Notfallnummer 116 117.

Die Mitarbeiter in der Telefonzentrale der 116 117 haben jetzt ein digitales Hilfsmittel zur Verfügung, um präziser beurteilen zu können, welche Art von Hilfe der Anrufer benötigt.

Demnächst soll diese Funktion auch für Patienten verfügbar sein. Schauen Sie sich dazu ein kurzes Video an.

[Weitere Informationen](#)



6. Legen Sie mal wieder die Beine hoch

Wussten Sie, dass es eine Übung gibt, mit der Sie beim Entspannen richtig viel für Ihren Körper tun können?

Und das Beste ist, jeder kann diese Übung mühelos ausführen, ob dick oder dünn, jung oder alt, trainiert oder unfit.

Klicken Sie den Link, um zu einem Video zu gelangen, in dem alles über diese tolle Übung erfahren.

[Weitere Informationen](#)



7. Ab jetzt ist wieder Zeit für Vitamin D

Von Anfang Oktober bis Ende April ist für uns alle Vitamin-D-Zeit. In dieser Zeit ist der Einfallswinkel der UV-Strahlen auf die Erde

zu flach, um in unserer Haut noch die Vitamin-D-Bildung anzuregen.

Jeder Mensch, der nördlich des 54. Breitengrades lebt, dazu gehört auch ganz Deutschland, muss in dieser Zeit Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, denn über die Ernährung allein ist nicht genügend Vitamin D zuzuführen.

Ein ausreichend hoher Vitamin D Spiegel ist notwendig für ein gut funktionierendes Immunsystem, gesunde Knochen und eine stabile Psyche. Erwachsene benötigen täglich 2000 IE, Kinder je nach Alter 500-1000 IE. Chronische Krankheiten können den Bedarf sehr steigern. Dann ist die Untersuchung des Blutspiegels sinnvoll.

Für weitere Infos klicken Sie bitte den Link.

[Weitere Informationen](#)

Ich danke Ihnen, dass Sie meinen Praxis Infobrief abonniert und bis hierher gelesen haben. Ich hoffe, er war für Sie hilfreich.

Alles Gute und vor allem, bleiben Sie gesund!

Ihre Dr. Franziska Schindler

[Praxis für Integrative Medizin](#)

Dr. Franziska Schindler

Taentzienstrasse 1

10789 Berlin

Tel: 030 3628 4638

info@drsindler-berlin.de