



Guten Tag, {{ contact.ANREDE }} {{ contact.NACHNAME }},

die Sommerferien in Berlin haben begonnen, aber das Wetter zeigt sich leider schon eine Weile eher herbstlich. Wie gut, dass das Schmuddelwetter bald vorüber sein soll und am Wochenende hoffentlich der Sommer zurückkehrt. Wir können alle noch eine gute Portion Wärme und Sonne vertragen.

Bevor wir uns in die Ferien verabschieden, möchte ich noch einige Informationen an Sie weitergeben.

In diesem Infobrief lesen Sie:

1. Praxisurlaube und Vertretung im August und September
2. Überweisungen quartalsübergreifend gültig
3. Zecken - FSME rückt vor Richtung Norden
4. Intervallfasten kurbelt den Stoffwechsel an
5. Wie man schlechte Gewohnheiten leichter los wird
6. Zigarettenrauch führt zu vermehrten Antibiotikaresistenzen

Praxisurlaub und Vertretung im August und September

Zu folgenden Zeiten bleibt die Praxis wegen Urlaubes geschlossen:

Vom **14. - 22.8.2025** und vom **1.- 5.9.2025**

Die Vertretung über nimmt die [Praxis Drs. Kissenbeck und Lück](#), Ansbacher Str. 13, 10787 Berlin, Tel 216 81 21.

In der Woche zwischen den beiden Kurzurlauben, vom 25.-29.8., ist die Praxis zu den normalen Sprechzeiten geöffnet.

Überweisungen quartalsübergreifend gültig

Ich dachte selbst immer, so wie wahrscheinlich die meisten meiner Kollegen ebenso, dass Überweisungen nur in dem Quartal gültig sind, in dem sie ausgestellt wurden. Das ist aber nicht korrekt.

Die Kassenärztliche Vereinigung hat nun darüber aufgeklärt, dass **Überweisungen über das Ausstellungsquartal hinaus gültig** sind, solange der Erstkontakt beim Facharzt in einem angemessenen Zeitraum erfolgt.

Eine neue Überweisung ist nicht in jedem Quartal nötig. Wird die Überweisung beispielsweise im ersten Quartal ausgestellt, die Behandlung beginnt aber erst im zweiten Quartal, muss diese nicht neu ausgestellt werden.

Auch für Folgeuntersuchungen wegen der gleichen Erkrankung gilt die ursprüngliche ausgestellte Überweisung, auch **über mehrere Quartale hinweg**.

Zecken - FSME rückt vor Richtung Norden

Bislang bestand in Berlin bei Zeckenbissen nur das Risiko für eine Borrelieninfektion. Die Gefahr für eine Übertragung des FSME-Virus bestand nur in Süddeutschland und in süd- und osteuropäischen Ländern.

Leider breitet sich das Virus weiter nach Norden aus. Nun sind erstmals auch FSME-Übertragungen vorgekommen in **Niedersachsen und Brandenburg**.

Eine FSME-Infektion kann zu einer Entzündung des Gehirns und der Hirnhäute führen mit der Gefahr für bleibende neurologische Schäden oder sogar den Tod.

Für einen verlässlichen Schutz vor der Krankheit existiert eine gut verträgliche Impfung. Die **Grundimmunisierung umfasst drei Injektionen** in einem Zeitraum von 9 Monaten. Danach sind alle 3-5 Jahre Auffrischimpfungen nötig. **Die Impfung stellt eine Kassenleistung dar.** Den Impfstoff halten wir immer vorrätig. [Vereinbaren Sie gerne einen Termin](#)

Menschen, die in den oben genannten Bundesländern in der Natur unterwegs sind, ist diese Impfung zu empfehlen. Im Gegensatz zu den Borrelien wird das FSME-Virus **sofort**

nach dem Biss durch eine Zecke übertragen. Das rasche Entfernen der Zecke vermindert das Risiko einer Infektion nicht.

Neben der Impfung wird empfohlen, sich durch geschlossene Kleidung und den Einsatz von **Zeckenschutzmitteln** zu schützen. Nach einem Aufenthalt in der Natur sollte der Körper gründlich auf Zecken abgesucht werden, um eine Übertragung von Borrelien zu verhindern.

Intervallfasten kurbelt den Stoffwechsel an

Intermittierendes Fasten bzw. zeitbegrenztes Essen hat offensichtlich einen weit **größeren gesundheitlichen Nutzen**, als bisher angenommen.

Forscher der John-Hopkins-Universität konnten nachweisen, dass durch den Wechsel zwischen Fasten- und Essphasen eine **periodische Umschaltung des Stoffwechsels geschieht**, der wie ein Stoffwechseltraining funktioniert ("cyclic metabolic switching")

Während des Fastens wird eine zelluläre Stressantwort ausgelöst, die zum "**Ausmisten von überalterten Zellen und Zellorganellen**" führt. Während der Essphasen erfolgen dann regenerative Prozesse.

Das Intervallfasten führt auf diese Weise ganz konkret zu einer **Verbesserung von Insulinresistenz, Blutdruck, Fettleber, chronischen Entzündungen und fördert den Muskelaufbau**.

Dies erfordert **keine Reduktion der Gesamtkalorienzahl**. Das heißt, Sie dürfen sich innerhalb des ca. 8 stündigen Zeitfensters der Essphase (z.B. von 10-18 Uhr) richtig satt essen. In den ca. 16 Stunden der Fastenphase (z.B. 18-10 Uhr) werden keine kalorienhaltigen Getränke oder Nahrungsmittel mehr aufgenommen.

Die Vorteile für die Gesundheit sind selbst dann nachweislich, wenn dieser Form der Essdisziplin nur für wenige Tage in der Woche durchgeführt wird. Die meisten Menschen fühlen sich darunter **geistig wacher** und haben **mehr Energie**. Auch der **Schlaf verbessert** sich und das **Abnehmen gelingt leichter**.

Probieren Sie es doch einmal aus!

Wie man schlechte Gewohnheiten leichter los wird

In dem **Buch "Die 1% Methode"** beschreibt der Autor **James Clear** vier hilfreiche Verhaltensweisen, die es Ihnen erleichtern können, schlechte Gewohnheiten zu überwinden.

Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören, das abendliche Knabbern beenden, um endlich ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen oder nicht mehr stundenlang am Handy scrollen?

Probieren Sie diese Tipps selbst aus:

- **Machen Sie die Gewohnheit unsichtbar**

Schützen Sie sich vor Auslösern, z.B. lassen Sie keine Zigaretten oder Süßigkeiten herumliegen, die Sie verführen könnten. Aus den Augen, aus dem Sinn!

- **Machen Sie die Gewohnheit unattraktiv**

Verändern Sie Ihre Einstellung. Betonen Sie vor sich selbst und anderen, wie sehr Sie die schlechte Gewohnheit nervt und wie toll es sein wird, wenn Sie die schlechte Gewohnheit erst überwunden haben

- **Die Gewohnheit muss schwierig sein**

Erhöhen Sie den Aufwand, den Sie für Ihre schlechte Gewohnheit benötigen. Entscheiden Sie beispielsweise, dass Sie erst einmal um den Block gehen oder 10 Kniebeugen machen müssen, bevor Sie erneut auf das Handy schauen dürfen oder verstauen Sie Snacks in einem schwer zugänglichen Schrank und nehmen immer nur eine winzige Menge auf einmal heraus.

- **Suchen Sie sich Komplizen für Ihr Vorhaben**

Vereinbaren Sie mit so vielen Menschen wie möglich, dass diese auf Ihr Verhalten achten und Sie ansprechen, falls sie Sie bei der schlechten Gewohnheit erwischen. Erlauben Sie, dass die schlechte Gewohnheit Ihnen immer peinlicher wird.

Viel Erfolg beim Ausprobieren!

P.S. Sollten Sie darüber hinaus **Unterstützung** bei der Überwindung Ihrer schlechten Gewohnheiten benötigen, biete ich Ihnen professionelle Hilfe dabei an. Vereinbaren Sie gerne einen ersten, [**kostenlosen Beratungstermin**](#) in der normalen Sprechstunde.

Zigarettenrauch führt zu vermehrten Antibiotikaresistenzen

Rauchen und Antibiotikaresistenzen gelten als Hauptbedrohungen der globalen Gesundheit. Beide sind für Millionen von Todesfällen jährlich verantwortlich. Zigaretten enthalten **7000 chemische Verbindungen**, von denen **80% als toxisch** (giftig) gelten.

Rauchen erzeugt eine chronische Entzündung in den Atemwegen. Dadurch sind **Raucher viel anfälliger für Atemwegsinfekte** durch Viren und Bakterien als Nichtraucher und benötigen signifikant häufiger Antibiotika.

Durch wiederholte Antibiotikaeinnahmen allein steigt das Risiko für die **Entwicklung von resistenten Keimen**, also solchen, gegen die Antibiotika nicht mehr wirken. Aber auch die Giftstoffe im Zigarettenrauch, in der Asche und in den Filtern fördern diese gefährliche Entwicklung.

Die negativen Folgen steigender Antibiotikaresistenzen sind nicht nur ein Problem für die Raucher selbst, sondern für die gesamte Menschheit. **Eine Welt, in der Bakterien nicht mehr auf Antibiotika ansprechen**, würde uns in eine Situation zurückwerfen, die wir vor der Entdeckung des Penicillin hatten.

Wenn Sie gerne mit dem Rauchen aufhören wollen, aber meinen, dies nicht allein zu schaffen, kommen Sie gerne in die Sprechstunde. Ich berate Sie zu den **Möglichkeiten der Unterstützung**, zu denen Nichtraucher-Apps, Heilkräuter, Akupunktur und für ganz süchtige Raucher auch die Hypnose zählen.

Ich hoffe, mein kleiner Sommergruß war für Sie interessant und nützlich. Danke, dass Sie sich für meinen Infobrief eingeschrieben haben.

Ich wünsche Ihnen allen eine wundervolle Sommerzeit! ☀

Alles Liebe und bis zum nächsten Mal

Ihre Dr. Franziska Schindler

Praxis für Integrative Medizin

Dr. med. Franziska Schindler

Tauentzienstrasse 1, 10789, Berlin

Tel: 030 36 28 46 38

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} versandt.

Du hast diese E-Mail erhalten, weil du dich für unseren Newsletter angemeldet hast.

[Abbestellen](#)