

Wir helfen Ihnen gerne:

- ✓ Rufen Sie bei Infektzeichen unbedingt an, kommen Sie NICHT einfach so in die Praxis. Auch bei einem negativen Test / wenn Sie genesen / geimpft sind. Natürlich sind wir auch in der Pandemie wie gewohnt für Sie da. So normal wie möglich.
- ✓ Wenn Sie Fragen, Sorgen oder Problemen haben gilt wie immer: Sprechen Sie unser Praxisteam an, wir helfen Ihnen gerne weiter!
- ✓ Wenn Sie Impfungen benötigen oder sich nicht sicher sind, ob ihr Impfschutz komplett ist: Kommen Sie mit ihrem Impfausweis in die Praxis. Wir beraten Sie gerne.
- ✓ Wenn Sie Fragen zur Stärkung Ihrer Immunabwehr haben, informieren Sie sich bitte gerne mit unseren Flyern, auf unserer Homepage oder beim Praxisteam.
- ✓ Wenn Sie die drei zentralen Werte im Immunsystem wissen möchten, können Sie Ihre Werte für Zink, Vitamin C und Vitamin D in unserem Labor für 59,80 € bestimmen lassen. Leider ist dies keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung.
- ✓ Zur Behandlung mit Vitamin C-Infusionen und / oder Ozontherapie finden Sie ebenfalls Infomaterial und Rat in der Praxis. Diese Leistungen sind keine Kassenleistung. Bei privat Krankenversicherten empfehlen wir eine Abklärung vor der Behandlung, was bei Ihnen erstattet wird.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Praxis Drususallee

www.Praxis-Drususallee.de

Dr. med. Guido Pukies

Innere Medizin • Naturheilverfahren

Hausarztzentrierte Versorgung

Psychosomatische Grundversorgung

Akademische Lehrpraxis

Guido Pukies

HEINRICH HEINE
Universität Düsseldorf



Universität zu Köln

Drususallee 3 • 41460 Neuss

info@Praxis-Drususallee.de

Telefon 02131 - 718 716 0

Rezepttelefon 718 716 2

Telefax 02131 - 718 716 6



Fit über den Winter...



...und durch die Pandemie

Was wir gemeinsam für Ihr Immunsystem und gegen Corona & Co tun können –
...weil vorbeugen besser als heilen ist

Praxis-Drususallee
...natürlich gesund!



Liebe Patientinnen und Patienten,
wie kommen wir gemeinsam gut über den Winter? – Diese Frage beschäftigt unser Praxisteam und viele Patienten in letzter Zeit intensiv. Deshalb ein paar Tipps zu der dringenden Frage: Was können wir – also Sie als Patienten und wir als Ihr Praxisteam – gemeinsam für Ihre Gesundheit und gegen Corona und andere Infektionen tun?

Allgemeine (Hygiene-)Regeln: Weiter aktuell!

- + Abstand halten
- + Hygiene beachten
- + Alltagsmaske tragen
- + Bei Halsschmerzen, Husten, Fieber etc. nicht einfach in die Praxis kommen, sondern unbedingt erst anrufen

Corona-Impfschutz auffrischen?!

Wenn Sie vor mehr als 6 Monate geimpft wurden oder genesen sind, kann eine erneute Auffrischungsimpfung sinnvoll sein. Die StIKo-Empfehlungen sind oft nicht ausreichend. Aktuelle Informationen finden Sie stets auf unserer Homepage. Wir beraten Sie gerne.

Weitere sinnvolle Schutzimpfungen

Im Herbst kommt immer eine Welle der (an sich meist harmlosen) Infekte auf die Bevölkerung zu. Dieses Jahr werden wir uns aber bei jedem Husten fragen müssen: „Ist das nur ein grippaler Infekt, die „echte Grippe“ oder Corona?“ Deshalb lohnt sich ein besonders aufmerksamer Blick auf das Thema Impfungen. Damit Sie damit nicht unnötig in Sorge (und unter „Corona-Verdacht“) kommen, sollten Sie die empfohlenen Standardimpfungen auf Vollständigkeit überprüfen bzw. machen lassen:

- + **Pneumokokken:** Die Impfung für aktiven über 60-jährigen gegen die häufigste bakterielle Infektion der Lunge. Auch hierzu haben wir für Sie einen Flyer in der

Praxis. Aktuell kommt es nicht mehr zu Engpässen bei der Impfstoffversorgung. Falls doch: Sprechen Sie Ihren Apotheker ggf. an, ob er Ihnen Impfstoff besorgen kann.

- + **Keuchhusten:** Der ist keine „Kinderkrankheit“! Auch Erwachsene können diesen fiesen anhaltenden Husten bekommen. Im Winter treten vermehrt Keuchhusteninfektionen auf. – Wenn Sie nicht im Winter sechs Wochen Husten haben wollen und dabei komisch angeguckt werden wollen: Überprüfen Sie, ob Sie eine aktuelle Impfung gegen Keuchhusten (Pertussis) haben. Wenn Sie sich nicht sicher sind, schauen wir gerne gemeinsam mit Ihnen Ihr Impfausweis durch und impfen Sie, falls erforderlich.

- + **Influenza** (die „echte Grippe“): Auch hier lohnt sich ein Blick in unseren entsprechenden Flyer. Für medizinisches Personal, Menschen über 60, Schwangere und chronisch Kranke übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten. Und auch, wenn Sie eine besondere Risikosituation haben, zum Beispiel wenn Sie Angehörige pflegen und diese schützen wollen.

Wir empfehlen für die Gripeschutzimpfung die Monate Oktober bis Dezember. Auch im Januar kann noch geimpft werden. Grippeimpfstoff lässt sich jedoch nicht kurzfristig nachproduzieren. Wenn er verbraucht ist, ist er weg. Deshalb raten wir dazu, nicht zu lange zu warten!

Immunsystem: Die innere Verteidigungslinie stärken!

Neben den oben genannten Strategien ist es auch klug, selber auf die Dinge zu achten, die das Immunsystem stabilisieren und „fit halten“. Falls trotz Abstand und Maske Viren durchkommen.

In einer sehr guten Übersichtsarbeit über die Präventions- und Behandlungsoptionen der CoViD-19-Infektion finden Sie folgende Hinweise, besonders interessant sind

die Hinweise zu Vitaminen (Punkt 14) und Zink (Punkt 17). Die Studie finden Sie hier:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7175848/>

Das Wichtigste der Studie in Kurzfassung auf Deutsch:

- + **Vitamin D:** Vitamin D begeistert uns immer wieder als wahrer „Alleskönner“ im Immunsystem. Es gibt zahlreiche Studien, dass ein guter Vitamin D-Spiegel vor einer Covid-Infektion schützen kann, den Verlauf der Erkrankung günstig beeinflusst und somit Todesfälle verhindern kann. Auch „normale“ Erkältungsinfekte sind mit einer guten Vitamin D Versorgung seltener und weniger heftig.

Unser Rat: Lassen Sie Ihren Vitamin D-Spiegel messen und bringen Sie ihn auf einen ausreichenden Wert.

- + **Vitamin C:** Auch hierzu finden sich sowohl für die Prävention, als auch in der Therapie vielversprechende Daten, so dass unser Rat ist, neben einer ausgewogenen Ernährung auch über eine präventive Einnahme nachzudenken.

Im Falle einer akuten Virusinfektion haben wir in der Praxis seit Jahren gute Erfolge mit der intravenösen Gabe von Vitamin C – so erreicht man schnell gute Spiegel, die über die Ernährung & Ergänzung über den Magen-Darm-Trakt nicht erreicht werden können.

Auch hierzu beraten wir Sie, wenn gewünscht gerne.

- + **Zink:** Ein weiterer wichtiger Spieler im Immunsystem ist Zink. Auch hier ist seit vielen Jahren bekannt, wie wichtig das Spurenelement für eine gute Abwehr ist. Unser Rat: Messen lassen und ggf. konsequent „aufpäpeln“.

Also: Sie sehen, es gibt eine ganze Reihe vielversprechender Möglichkeiten, sich vor diesem Virus zu schützen. Wie immer gilt: Sprechen Sie unser Praxisteam gerne an!