



Noch ist es mild draußen – doch die Grippewelle kommt!

Sie erinnern sich: die Grippewelle 2017/18 war besonders heftig: es gab geschätzte neun Millionen grippebedingte Arztbesuche, zwei Millionen mehr als in den starken Grippe-saisons 2012/13 und 2014/15. Wir wissen nicht wie der Winter dieses Jahres verläuft, aber wir raten dringend, sich **gegen Grippe impfen zu lassen!** Besonders Menschen über 60 Jahren oder Personen, welche viel mit anderen in Kontakt kommen (Pflegedienste, Dialysepatienten etc.) sollten sich impfen lassen! **Der beste Zeitpunkt für die Impfung ist Oktober und November.** Denn es dauert 10–14 Tage, bis der Impfstoff wirkt und erfahrungsgemäß steigt die Rate der Infektionen besonders von Dezember bis Februar.

Die Stammzusammensetzung der Grippe-Impfstoffe muss jedes Jahr an die aktuelle epidemiologische Situation angepasst werden, weil sich die Eigenschaften der zirkulierenden Grippeviren verändern. Dieses Jahr wird ein sogenannter **tetravalenter Impfstoff** verwendet. Das heißt er bietet Schutz gegen drei verschiedene Grippeviren.



Sammeln für Krankenstation in Afrika

Sie können sich vorstellen – dort fehlt es an allem! Eine der Ärzte, welche in der Notfallpraxis in Oberndorf arbeitet geht regelmäßig zu Medizineinsätzen in dieses Land. Sie hat uns erzählt, dass es dort viel zu wenig Verbandsmaterial und Medikamente gibt. Wir möchten sie gerne unterstützen. Deshalb sammeln wir übriges Verbandsmaterial, aber auch Medikamente um sie ihr mitzugeben. Wenn Sie also Pflaster, Binden, aber auch Reste von Antibiotika und Schmerzmittel (auch abgelaufene Medikamente!) übrig haben, **geben Sie diese bitte bis Ende November in den Praxen ab.** Nähere Informationen liegen in den Praxen aus.

Wie schütze ich mich vor einer Erkältung?

1. Hygiene ist in puncto Vorbeugung von Erkältung das A & O. Gründliches **Händewaschen** beugt vor. Dazu am besten mehrmals täglich die Hände für jeweils 30 Sekunden mit warmem Wasser und Seife reinigen.
2. Nach dem Motto "An Apple a day keeps the Doctor away" sollte man **regelmäßig Vitamine** essen – am besten 5 Portionen Obst oder Gemüse/Tag!
3. **Trainieren Sie Ihr Immunsystem** durch Saunagänge, Wechselduschen und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft. Motto: " Es gibt kein falsches Wetter, nur falsche Kleidung".



Die neue Datenschutzverordnung

Vielleicht auch für Sie das "Unwort des Jahres" – wo muss man jetzt nicht alles zustimmen, dass die Daten an andere weitergegeben werden dürfen. Manche von Ihnen fragen sich vielleicht, wieso Sie bei manchen Fachärzten oder in der Notfallpraxis genau dies schriftlich bestätigen muss und bei uns nicht? Unseren Arztpraxen geben Ihre sensiblen Daten nur nach ausdrücklicher Zustimmung von Ihnen an andere Personen oder Stellen weiter: z.B. bei Überweisungen zum Facharzt oder Anträgen (Schwerbehinderungs- oder Rehabilitationsanträge). Für die ärztliche Behandlung müssen wir Ihre Versichertenstammdaten elektronisch verarbeiten, damit Sie z.B. ein Rezept, Krankmeldung oder eine Überweisung ausgestellt bekommen können. Eine Ausnahme bildet die Rechnungsstellung für Privatpatienten durch die Privatärztliche Verrechnungsstelle: hier müssen wir Ihr schriftliches Einverständnis, wie schon vorher auch, einholen.