

# Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr!



*Herzlichen Dank  
an unsere Patientinnen  
und Patienten  
für das entgegengebrachte  
Vertrauen.*

## Ihre Familienpraxis



### Ihre Familienpraxis

Dr. med. Volker Rösch  
Dr. med. Susanne Rösch-Niklas  
und Kollegen

**Fachärzte für Allgemeinmedizin  
Ernährungsmedizin | Notfallmedizin  
Gelbfieberimpfstelle**

*Wir wünschen allen unseren Patienten frohe  
Weihnachten und ein gesundes neues Jahr!*

Unsere Praxen haben geschlossen am

Schwabach: 24. und 31. 12. 2019  
Wassermungenau: 24. bis 31. 12. 2019  
am 23., 27. und 30. 12. sind wir in SC gerne für Sie da

Schwabach: Albrecht-Achilles-Straße 2,  
Tel. (091 22) 35 15

[www.drroesch.de](http://www.drroesch.de)

Wassermungenau: Am Altbach 5, Tel. (098 73) 95 30

## Erkältung: Ungebetene Gäste abwehren

Für das Auftreten von einem grippalen Infekt sind krankheitsauslösende Viren oder Bakterien verantwortlich. Im Fall von Schnupfen und Co. sind das meist sogenannte Rhinoviren, die viele Menschen sowieso immer in sich tragen, oder die über Tröpfchen von Mensch zu Mensch übertragen werden. Der Körper kann sich dagegen meist gut wehren, solange er warm genug ist.

### Warme Kleidung schützt

Sinken allerdings die Außentemperaturen, und Hände, Füße oder Kopfhaut kühlen aus, ziehen sich die Blutgefäße zusammen und die Durchblutung ist verringert – auch die der Schleimhäute. Denn deren Blutgefäße sind mit denen von Händen, Füßen und Kopfhaut gekoppelt. Dadurch werden zwar lebenswichtige Organe weiterhin mit Blut versorgt, allerdings gelangen gleichzeitig auch weniger Abwehrzellen in die Schleimhäute. Und das begünstigt eine Infektion. Wer seinen Körper im Winter warm hält, hilft dem Organismus also, gegen krankheitsauslösende Viren anzukämpfen.

### Körpereigene Abwehr stärken

Außerdem lässt sich das Immunsystem positiv beeinflussen. Eine ausgewogene Ernährung spielt hierfür eine große Rolle: viel frisches Obst und Gemüse liefern unter anderem die Vitamine A, C, D und E. Auch Spurenelemente wie Eisen und Zink sind wichtig. Wichtig ist, ausreichend zu trinken, am besten Wasser oder ungesüßten Kräutertee.

### Bewegung an der frischen Luft

Regelmäßige Bewegung hilft, das Immunsystem fit zu halten. Schon ein entspannender Spaziergang in der Wintersonne bringt den Kreislauf in Schwung und baut Stress ab. Und das ist wichtig, weil Stresshormone wie Kortisol die körpereigene Abwehr schwächen und man dadurch anfälliger für Infekte wird. Außerdem sollte man ausreichend Schlafen, damit sich der Körper in der Nacht gut erholen kann.

### Hände waschen

Wer sich aktiv vor einer Erkältung schützen möchte, sollte zudem häufig die Hände waschen, und diese möglichst vom Gesicht fernhalten. Über die Hände werden die meisten Krankheitserreger verbreitet. Im Gesicht können diese dann relativ leicht über die Schleimhäute in den Körper eindringen. Auch regelmäßiges Stoßlüften kann vorbeugend helfen.

### Bewährte Hausmittel

Hat einen dann doch ein grippaler Infekt erwischt, kann man die Symptome mit einigen Hausmitteln bekämpfen. Dazu gehört vor allem, viel zu trinken, um die Schleimhäute zu befeuchten und die Krankheitserreger und den Schleim zu lösen. Inhalationen können gegen eine verstopfte Nase helfen und Arzneitees wirken beruhigend bei Husten oder Halsschmerzen. Halspastillen wirken ebenfalls lindernd, beispielsweise, wenn sie Kräuterextrakte mit Salbei enthalten. Gegen starke Halsschmerzen helfen Lutschtabletten mit betäubender Wirkung. Bei ständigem Husten kann Inhalieren mit einem Thymian-Zusatz helfen. Bei entzündeten Nebenhöhlen kann Meerwasser-Nasenspray Linderung bringen. Abschwellende Nasensprays helfen vor allem in der Nacht, sollten aber nicht über einen längeren Zeitraum eingesetzt werden.

Text: Barmer (Dr. Utta Petzold, Heidi Günther)

## Dr. med. Johannes Boxdorfer

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Akupunktur – Notfallmedizin – ärztliches Qualitätsmanagement

## Dr. med. Jürgen Boxdorfer

Facharzt für Innere Medizin – hausärztliche Versorgung

*Liebe Patienten,  
Ihnen und Ihrer Familie wünscht das  
gesamte Praxisteam ein frohes, gesegnetes  
Weihnachtsfest und alles erdenklich Gute  
für das kommende Jahr.*

Hindenburgstraße 30, 91126 Schwabach  
Tel. (091 22) 8 48 77 oder 8 25 65, Fax (091 22) 1 53 37  
[www.praxis-dr-boxdorfer.de](http://www.praxis-dr-boxdorfer.de)

## HAUTARZTPRAXIS

### Dr. med. Gabriele Weispenning

Ambulante Operationen – Lasertherapie u. a. Haarentfernung  
Hautkrebsvorsorge und -diagnostik (Neu: OCT) – Allergologie  
Regelsbacher Str. 9 • 91126 Schwabach • Tel. (091 22) 156 65

*Urlaub vom 27. Dezember 2019  
bis 3. Januar 2020*

*Wir bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen  
und wünschen alles Gute für das Jahr 2020.*

Liebe Patientinnen und Patienten,  
um die Feiertage haben wir an folgenden Tagen jeweils  
von 10 bis 13 Uhr geöffnet: Montag, 23., Freitag, 27.,  
und Montag, 30. Dezember 2019,  
sowie Donnerstag, 2.,  
und Freitag, 3. Januar 2020.

Ab 7. Januar 2020 sind wir wieder zu den  
gewohnten Sprechzeiten für Sie da.



### Dr. Dr. Kerstin Kraus ZAHNÄRZTIN

Uigenauer Weg 3, 91126 Schwabach  
Telefon (091 22) 887 30 65  
E-Mail: [info@gesunde-zähne-schwabach.de](mailto:info@gesunde-zähne-schwabach.de)  
[www.gesunde-zähne-schwabach.de](http://www.gesunde-zähne-schwabach.de)

### Dr. med. Helmut Lang

Facharzt für Allgemeinmedizin

### Dr. med. Katharina Lötzsch

Fachärztin für Innere Medizin

**Sportmedizin - Chirotherapie - Akupunktur**

Martin-Luther-Platz 17 - 91126 Schwabach - Tel.: 091 22 / 88 94 24  
[www.drl-drl.de](http://www.drl-drl.de) - [praxis@drl-drl.de](mailto:praxis@drl-drl.de)

**Wir wünschen allen Patientinnen und Patienten  
ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches 2020!**

**Die Praxis ist am 24. 12. und 31. 12. 2019 geschlossen.**



## Praxis Dr. med. Horst Kuhn

Liebe Patientinnen und Patienten,  
wir bedanken uns für Ihr Vertrauen  
in den gesamten letzten Jahren.  
Wir sind weiter für Sie da, ziehen lediglich um.  
Künftig – ab 7. Januar 2020 – sind wir  
zusammen mit Dr. Toraman

im Ärztehaus 1,  
Häfnersgäßchen,  
Telefon (091 22) 826 66,  
zu erreichen.

*Wir wünschen Ihnen  
frohe Weihnachten  
und alles Gute für 2020*

**Allen unseren Patienten, Mitarbeitern  
und Kollegen wünschen wir ruhige  
Feiertage und ein gesundes  
und erfolgreiches 2020. Vielen Dank  
für das entgegengebrachte Vertrauen.**

Unsere Praxis ist vom 23. 12. 2019  
bis zum 6. 1. 2020 geschlossen.

**Gemeinschaftspraxis  
Dres. Ana und Jürgen Kaul  
Zahnarzt | Kieferorthopädie**

Nördlinger Str. 2, 91126 Schwabach, Tel. 091 22 / 87 36 88

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst Telefon 116 117  
Notruf-Telefon 112 für Rettungsdienst oder Feuerwehr**