

Liebe WeißenseerInnen,

Techendorf, 19.03.2020

Ordinationsbetrieb:

Aufgrund der gegebenen Situation haben wir natürlich nächste Woche die Ordination geöffnet, allerdings mit **geänderten Öffnungszeiten** (Mo. bis Fr von 8.00 – 11.30 UHR!!)

Wie bereits auch von einigen bemerkt, tragen wir zum Eigenschutz, aber auch zum Schutz der Patienten Mundschutzmasken und wir versuchen euren Ordinationsaufenthalt so kurz wie möglich zu machen. Dafür hat sich mittlerweile eine kurze telefonische Ankündigung (Symptom-Schilderung, ärztliche Auskunft, telef. Medikamentenbestellung etc.) als sehr bewährt erwiesen.

Ich biete, um einen klinischen Eindruck zu gewinnen, auch eine **Video-Visite** mit *WhatsApp* an.

Selbstverständlich muss jedoch die medizinische Grundversorgung neben der Coronakrise gewährleistet sein. Daher sollten neu aufgetretene Beschwerden bzw. bekannte chron. Vorerkrankungen, nach wie vor regelmäßig ärztlich visitiert werden. Somit sind ärztliche Konsultationen und Medikamenten-Ausgaben (Anmerkung: derzeit bestehen KEINE Lieferengpässe, also keine „Hamster-Einkäufe“ notwendig) jederzeit möglich.

Die umliegenden Spitäler haben ihre Ambulanzbetriebe gänzlich für Akutfälle reduziert. Nicht-Notfälle sollten primär im extramuralen Bereich (Hausarzt, niedergelassene Fachärzte) versorgt bzw. entsprechend kanalisiert werden.

Gesundheits-Appell:

Da ich mir sicher bin, dass die aktuelle Situation noch längere Zeit so bleiben wird und wir sicher zeitnah auch mit einer SARS CoV2-Infektion konfrontiert werden sein, sind wir gefordert uns und unser Immunsystem bestmöglich vorzubereiten.

Somit bitte ich euch zur Vorbeugung:

- Macht jeden Tag etwas bewusst für euch und eure Gesundheit
- Nützt soziale Medien für positiven sozialen Austausch und meidet Angstbotschaften
- Haltet euren Körper fit und nützt die Vorteile unserer wunderschönen Landschaft
- Bleibt geistig fit und fördert eure Kreativität
- Trainiert eure mentale Stärke und bleibt fokussiert
z.B. „mit Überzeugung gut und gestärkt die Situation zu bewältigen“
- Kräftig eurer Immunsystem:
 - mit gesunder und bewusster Ernährung, reduzierten Alkoholkonsum – die Leber ist eine Schlüsselfunktion für unser Immunsystem, ausreichend Schlaf, etc.
 - Wer bereits mit dem „Raucher-Aufhören“ spekuliert: JETZT wäre es ein sehr günstiger Zeitpunkt, um konsekutiv die Lungenkapazität zu verbessern
- **VORSICHT:** meidet risikoreiche Aktivität, um das Gesundheitssystem im Falle einer Verletzung/Unfall nicht zusätzlich belasten zu müssen.

Lieben Gruß Dr. Müller
(Florian mit Team)