

FAZ LIFE



wöchentliche Infos für Patienten und Freunde des FAZ

KW 11-12 | 09.03. bis 22.3.2009

Spruch der Woche

„In der Jugend läuft man mit der Gesundheit dem Geld hinterher, und im Alter mit dem Geld der Gesundheit.“

-unbekannt-



Einschlaf Tipps aus dem Schlaflabor

- Schlafzimmer sollte abgedunkelt und leise sein
- keine großen Mahlzeiten vor dem Schlafengehen
- nicht viel Trinken vor dem Schlafengehen und Blase entleeren
- optimale Raumtemperatur liegt bei 16 °C (Schlafzimmer)
- Matratze muss weich und nicht durchgelegen sein
- Lüften des Zimmers, bevor sie schlafen gehen
- wenn möglich, immer um die selbe Zeit schlafen

Jetzt blüht bald wieder die Allergie



Wir begrüßen Sie herzlich zu unserer ersten Ausgabe von FAZLIFE. Hier erfahren Sie Aktuelles über unser Facharztzentrum. Nehmen Sie teil am Leben im FAZ und erfahren Sie Wissenswertes über Erkrankungen, Tipps zur Gesundheit und über uns!

Eine Allergie ist eine Erkrankung, die sich als übersteigerte Abwehrreaktion des Körpers auf Allergene zeigt.

Bei Pollenallergie sind diese Allergene Pollen unterschiedlichster Pflanzen wie Bäume, Sträucher, Gräser, Getreide, Kräuter, seltener auch Blumen.

Haben Sie Fragen zu diesem Thema? Wir informieren Sie gerne und halten Info-Material, wie unseren Allergienkalender für Sie bereit.

„Herr Doktor, ich habe ein großes Gerstenkorn. Was soll ich dagegen machen?“

„Behalten Sie es auf jeden Fall im Auge!“

Gestalten Sie die Themen unserer FAZLIFE aktiv mit! Welche Frage möchten Sie in einer unserer nächsten FAZ LIFE Ausgabe beantwortet haben? (Einfach in unseren Briefkasten einwerfen.) ☺

Ich wollte schon immer mal wissen _____



FAZ LIFE

Ernährungstipps

Frische Früchte

– pro Tag mindestens zwei Stück Obst. Sie können schon zum Frühstück einen Apfel oder eine Banane essen. Die Früchte dürfen auch aus der Flasche kommen. Allerdings zählt nur reiner Fruchtsaft.

Viel Gemüse

–bleiben noch drei Portionen Gemüse am Tag. Bereichern Sie Ihre Hauptmahlzeit durch eine Gemüsebeilage. Ein großzügig bemessener Salat ersetzt eine Hauptmahlzeit.

Für zwischendurch

–als Knabbergemüse schmecken Möhren und Kohlrabi. Spitze sind auch Gemüsesäfte, zum Beispiel Tomate, Karotte oder Sauerkraut.

Wir gratulieren zum Geburtstag! Mitarbeiter des FAZ-Team im März

- 03.03. Dr. med. Manfred Franke (65)
- 12.03. Ulricke Müller (45)
- 13.03. Andreas Franke (44)
- 22.03. Karin Berndt (60)
- 22.03. Ursula Otto (49)
- 22.03. Dr. med. Astrid Pfitzer (42)

	9	6				8	1
			6	3			
5	3			7			4 2
		7	8		5	2	
2							5
		5	1		4	3	
9	6			3			7 1
			7		6		
	7	1				4	3

Wir begrüßen neu in unserem Team

- Sabrina Edelmann** – Med. Technische Assistentin Funktion
- Sabrina Schneider** – Assistentin Funktion, Rückkehr aus ihrem Babyjahr

Unsere neuen Sonnenteearten sind da

Finde vollkommene Harmonie. Tee vereint das Beste aus allen Elementen. Probieren Sie unsere neuen Teearten, wie Gute-Laune-Kräutertee, Guten-Morgen-Tee, Rooibush-Zaubertrank, Liebes-Gewürz-Tee, Grü-ner Glückstee u.v.a.

Suppen

Haben Sie schon unsere hausgemachte Tomatensuppe gekostet?

Unser Bistro hat täglich zu den Ihnen bekannten Praxisöffnungszeiten für Sie geöffnet – verkürzen Sie sich doch einfach die Wartezeit mit einer Kaffee- oder Teezeit.

Sie werden von unserem med. Personal pünktlich zu Ihrem Arzt-termin im Bistro aufgerufen!

- 24.03.2009 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr
Kursbeginn „Autogenes Training“
- 24.03.2009 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr
Kursbeginn „Progressive Muskelentspannung“
Kursdauer jeweils 10 Wochen, Anmeldungen sind jederzeit bei den Mitarbeitern unseres FAZ möglich