

# FAZ LIFE



KWo 19 - 20 | 10.05. bis 23.05.2010

wöchentliche Infos für Patienten und Freunde des FAZ

## Spruch der Woche

**Alle Menschen haben  
das gleiche Recht zu  
denken,  
aber die wenigsten  
machen Gebrauch  
davon.**

Curt Goetz



## STARK, GESUND UND FREI – Warum es Ihnen ohne Zigarette besser geht

- schon nach 24 h sinkt der Kohlenmonoxidgehalt im Blut: die Zellen bekommen mehr Sauerstoff
- binnen 2 Tagen erholen sich Geruchs- und Geschmackssinn – Essen und Trinken werden wieder zum Genuss
- bereits am 3. Tag fällt das Atmen merklich leichter
- schon 1 Woche nach dem Rauchstop sinkt der Blutdruck
- nach 3–9 Monaten legen sich Husten und Atemwegsbeschwerden
- nach 2 Jahren hat ein Exraucher fast das gleiche Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie ein Nichtraucher
- nach 10 Jahren ist das Lungenkrebsrisiko um mehr als 50 % gesunken
- 15 Jahre nach dem entgeltigen Rauchstop ist die Gefahr für Herzinfarkt und Schlaganfall wieder genauso niedrig, als hätten Sie nie geraucht
- Sie sehen besser aus – Verfärbungen der Finger und Zähne verschwinden, die Haut verliert ihr ungesundes Grau und glättet sich
- Der schlechte Geruch von Haut, Kleidung und Wohnung verflüchtet sich
- Die Menschen um Sie herum atmen auf: Sie schöhnen die Gesundheit Ihrer passivrauchenden Familie, Freunde und Kollegen
- Die Kontrolle über Ihr Leben gehört Ihnen: Sie sind Herrscher über Ihre Zeit und nicht mehr gezwungen, jede Tätigkeit für das Rauchen zu unterbrechen
- Bei einem Preis von 4,50 € pro Zigarettenpackung spart ein Raucher, der eine Schachtel pro Tag raucht, im Jahr mehr als 1600 € – damit können Sie sich eine Menge Wünsche erfüllen



**Wir wünschen allen  
Patienten, Mitarbeitern,  
Kunden und Lieferanten  
frohe und erholsame  
Pfingstfeiertage !**

Patient: "Ich bin vom Baum gefallen."  
Arzt: "Sehr hoch?"  
Patient: "Blödsinn - runter."

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 \_\_\_\_\_



**Arzneimittel**

Von der Methode, wie und wo ein Medikament verabreicht wird, hängt es ab, wie gezielt der Wirkstoff in den Körper aufgenommen wird:

**INTRAMUSKULÄR**

Der Wirkstoff wird in den Muskel gespritzt, z. B. bei Impfungen.

**INTRAVENÖS**

Injektion des Wirkstoffes in die Vene, also direkt in die Blutbahn.

**ORAL**

Der Wirkstoff wird als Kapsel, Dragee oder Tablette geschluckt. Bevor er in die Blutbahn gelangt, muss er den Magen-Darm-Trakt passieren. Es dauert deshalb länger, bis die Wirkung einsetzt.

**NASAL**

Manche Hormone werden als Spray über die Nasenschleimhaut verabreicht. Vorteil: das Spritzen entfällt.

**ANAL/REKTAL**

Als Zäpfchen wird der Wirkstoff in den After (anal) oder Enddarm (rektal) eingeführt, etwa wenn eine Tabletteneinnahme nicht möglich ist. Über die Darmschleimhaut wird er rasch aufgenommen.

**DEPOT- ODER RETARD-PRÄPARATE**

Das sind Wirkstoffpflaster, Tabletten oder Injektionslösungen, die eine Substanz über einen längeren Zeitraum gleichmäßig freisetzen. So erzielt man eine anhaltende Wirkung.

**SUBKUTAN**

Per Spritze gelangt der Wirkstoff ins Unterhautfettgewebe, z. B. Insulin bei Diabetikern.

**SUBLINGUAL**

Manche Tabletten lässt man unter der Zunge (lat.: lingua) zergehen, der Wirkstoff gelangt auch so schnell in die Blutbahn. Oder das Arzneimittel wird in den Mund gesprüht – die Gefäße der Mundschleimhaut nehmen es besonders rasch auf.



Finden Sie die 10 Fehler 😊

10.05.2010

Autogenes Training Kinder

15:00 - 17:00 Uhr

Autogenes Training

18:00 - 20:00 Uhr



Redaktion: J. Dressel und S. Langbein ·

[j.dressel@faz-sonneberg.de](mailto:j.dressel@faz-sonneberg.de)

[s.langbein@faz-sonneberg.de](mailto:s.langbein@faz-sonneberg.de)

Tel. 03675 894445 · Fax 03675 894411

**Sonderangebote**

(10.05.-23.05.10)

Espresso mit Eis

2,50 €

\*

verschiedene Sorten

Langnese-Eis

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

**Sie werden von unserem med. Personal pünktlich zu Ihrem Arzttermin im Bistro aufgerufen!**

**FACHARZT  
ZENTRUM**