

# FAZ LIFE



KWo 51 - 52 | 20.12. – 09.01.2011

wöchentliche Infos für Patienten und Freunde des FAZ

**Anfang, der nicht  
Fortgang hat, ist ein  
Wagen ohne Rad.**

Friedrich von Logan



## Schutz vor Blasenentzündung: Im Winter viel trinken

Frauen sollten in der kalten Jahreszeit viel trinken und sich warm anziehen, um einer Blasenentzündung vorzubeugen. Da Unterkühlung und kalte Füße die bakterielle Infektion begünstigen, treten sie im Winter häufiger auf als sonst.

Eine reichliche Flüssigkeitsaufnahme sorgt dafür, dass der Harntrakt immer gut durchgespült wird. Symptome einer Blasenentzündung sind Brennen beim Wasserlassen, ständiger Harndrang und krampfartige Schmerzen. Behandelt wird eine Blasenentzündung mit Antibiotika.

Weil Frauen eine kürzere Harnröhre als Männer haben, können die Bakterien bei ihnen leichter einwandern und sich einnisten. Männer sind vor allem ab dem 50. Lebensjahr gefährdet, da ab diesem Alter vermehrt Prostataerkrankungen auftreten und andere Infekte begünstigen. Wird eine Blasenentzündung zu spät behandelt, können die Keime bis in die Niere wandern und dort eine Nierenbeckenentzündung hervorrufen.

### Tipps gegen Blasenentzündung

- Halten Sie Ihren Unterkörper immer gut warm.
- Nehmen Sie beim ersten Anzeichen sofort ein heißes Bad.
- Kochen Sie eine Hand voll frische Brunnenkresse zehn Minuten lang in ¼ Liter-Wasser, abseihen und dann langsam trinken.
- Trinken Sie so viel Sie können: Das spült die Keime aus der Blase aus.
- Trinken Sie keinen Kaffee oder schwarzen Tee, das reizt die erkrankten Organe.
- Halten Sie unbedingt Ihre Füße warm: Kalte Füße verschlechtern die Durchblutung der Blasenschleimhaut.
- Verwenden Sie im Intimbereich keine parfümierten Hygieneartikel.
- Trinken Sie täglich etwa einen Viertelliter Cranberry-Saft zur Vorbeugung.
- Tragen Sie beim Schlafen keine Unterwäsche, da durch das Reiben der Unterwäsche Darmbakterien in die Scheide gelangen können und von dort über die Harnröhre in die Blase.

- Stellen Sie Ihre Ernährung auf basisch um: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, viel Ballaststoffe.
- Trinken Sie täglich bis zu 5 Tassen Hagebuttentee.
- Entleeren Sie Ihre Blase sofort, wenn Sie Harndrang verspüren.

**Wir wünschen  
allen ein schönes  
Weihnachtsfest und  
gesundes neues Jahr.**



**Der Arzt untersucht den Patienten. Er horcht, drückt, fühlt und fragt plötzlich den Patienten: "Sagen Sie: Rauchen Sie" Darauf der Patient: "Wieso? Qualmt's irgendwo raus?"**

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

### Glühwein, Kaffee und Co – So gesund sind die winterlichen Heißgetränke

Draußen ist es bitterkalt, vielleicht fällt sogar schon der erste Schnee. Sie kommen völlig durchfroren von der Arbeit nach Hause.

Was gibt es jetzt besseres als eine schöne Tasse Tee? Oder hätten Sie lieber einen heißen Kakao? Das schmeckt nicht nur gut, die flüssige Schokolade macht ja bekanntlich auch noch glücklich. Herrlich! Da wird einem gleich wieder wohlig warm.

#### Kaffee

Morgens erst einmal einen Kaffee? Ohne dieses beliebte Heißgetränk würden viele Deutsche in der Früh gar nicht in die Gänge kommen. Doch Kaffee steigert auch unsere Gehirndurchblutung und erhöht damit Konzentrationsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit und Leistungsbereitschaft.

#### Kakao

Die flüssige Schokolade tut nicht nur unserer Seele gut und sorgt für gute Laune, sondern ist auch noch gesund. Kakao enthält Antioxidantien, die unseren Körper schützen. Außerdem fördert eine Tasse heiße Schokolade die Verdauung und hat einen positiven Einfluss auf Herz und Kreislauf.

#### Glühwein

Wenn es draußen kalt wird, ist ein Glühwein genau das Richtige! Das alkoholhaltige sorgt nicht nur auf dem Weihnachtsmarkt für warme Hände, sondern besteht auch aus vielen gesunden Zutaten. Nelken enthalten das ätherische Öl Eugenol. Dieses desinfiziert und regt die Verdauung an. Zimt wirkt beruhigend und lindert Schmerzen.

#### Tee

Tee liefert wichtige Mineralstoffe und Vitamine und ist deshalb ein beliebtes Heilmittel. Grün- und Schwarztee beispielsweise enthalten Fluorid, das vor Karies schützt. Salbeitee ist gut bei Halsschmerzen und Kamille hilft bei Magenproblemen. Und für die Figurbewussten unter Ihnen hat dieses Heißgetränk noch einen weiteren Vorteil: Tee ist praktisch kalorienfrei.



#### Heiße Zitrone

Dieses Heißgetränk ist besonders bei Erkältungen beliebt. Der Grund dafür ist simpel: Heiße Zitrone ist eine wahre Vitamin-C-Bombe! Und Vitamin C hilft dem Immunsystem, gegen krankmachende Viren und Bakterien anzukämpfen.

#### Met

Der süße Honigwein enthält jede Menge Vitamine, Aminosäuren und Mineralstoffe. Met wirkt appetitanregend und antibakteriell. Gegurgelt lindert er Halsentzündungen und getrunken hilft er bei Magen- und Darmbeschwerden.

### Wiener & Bockwurst im Brötchen

### Glühwein (auch mit Schuß)

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!

20.12.10	Autogenes Training Kinder	16:00 – 17:00 Uhr
27.12.10	Autogenes Training Kinder	16:00 – 17:00 Uhr

