

FAZ LIFE



KW 05 - 07 | 30.01.12 - 19.02.12

wöchentliche Infos für Patienten und Freunde des FAZ

Ein Mensch ohne Phantasie ist wie ein Vogel ohne Flügel.

Wilhelm Raabe



Das hält im Winter warm

1 SLOW-COOKING

Ein Tipp aus der asiatischen 5-Elemente-Küche: Schaffen Sie die schnelle und vor allem kalte Küche im Winter ab. Denn alles, was lange kocht, schmort, brutzelt oder vor sich hin backt, speichert Hitze, die später wieder an Ihren Körper abgegeben wird. Der Braten aus dem Rohr oder die Suppe, die lange genug geköchelt hat, ist also genau das Richtige, um dem Körper einzuheizen.

2 RICHTIG WÜRZEN

Zu den wärmenden Gewürzen zählen scharfe wie Chili, Meerrettich, Ingwer und Knoblauch. Aber auch Zimt, Kardamom, Fenchelsamen, Kakaopulver, Muskat, Nelke, Oregano, Paprika und Sternanis sind im Winter gut.

3 FRÜHSTÜCK MAL ANDERS

Früher aßen die Menschen heißen Brei zum Frühstück, was im Winter nicht verkehrt war. Auch gut: das Müsli mit heißer Milch, gerösteten Flocken und wärmenden Gewürzen

(z. B. Zimt) zubereiten. Brotesser verschaffen sich mit getoastetem Vollkornbrot einen Wärmekick.

4 PULSWÄRMER UND MÜTZE

Pulswärmer sind nicht nur trendig, sondern ersetzen manchmal auch sogar die Handschuhe. Denn an den Handgelenken geht viel Wärme verloren, ebenso über den Kopf. Also: Mütze oder Hut aufsetzen im Winter!

5 ZEHENGYMNASTIK

Bei kalten Füßen hilft folgender Trick: zehnmal die Zehen zusammenkrallen und wieder ausstrecken.

6 STARKES TRIO GEGEN ERKÄLTUNG

Schneiden Sie eine Zwiebel in Ringe und zwei bis drei Knoblauchzehen in Scheiben. Hacken Sie etwas frischen, geschälten Ingwer fein und braten Sie alles zusammen in einer Pfanne in Butter gut an. Vorsicht: Hier wirkt ein starkes Trio und man sollte danach am besten zuhause bleiben und sich ausruhen.

7 DIE HOT-STONE-MASSAGE

Wärmende Steine auf dem Rücken und warmes Öl für die Massage. Eine wahre Wohltat im Winter.



Ein Mann hat einen bösen Ausschlag auf dem Rücken. Der Arzt untersucht den Patienten gründlich, wälzt mehrere dicke Bücher und fragt schließlich: "Hatten Sie das schon mal?" Darauf antwortet der Kranke: "Ja". "Nun", sagt da der Arzt, "jetzt haben Sie's wieder."

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

Kennen Sie Ihren Hauttyp?

Ob Mischhaut, fettige, trockene, empfindliche oder normale Haut – die Gesichtshaut lässt sich in unterschiedliche Hauttypen einteilen. Die Beschaffenheit der Haut ist dabei keine unveränderliche Eigenschaft, sondern kann sich über die Jahre und auch durch äußere Faktoren ändern. Sonnenlicht, Umwelteinflüsse (wie trockene Luft), Erkrankungen (z.B. Diabetes), hormonelle Veränderungen (z.B. hormonelle Verhütung, Pubertät, Menstruationszyklus) oder Medikamente können den Hauttyp verändern.

Den eigenen Hauttyp zu kennen, kann Ihnen dabei helfen, Ihre Haut mit den Pflegeprodukten zu versorgen, die sie braucht. Wie die Hautbeschaffenheit ist, ist die Wahl der Pflegeprodukte somit auch immer ein dynamischer Prozess und kann sich im Laufe der Zeit ändern. Mit der richtigen Pflege können Sie Ihre Haut vor Umwelteinflüssen und UV-Licht schützen und somit auch vor einer vorzeitigen Hautalterung. So erhält Ihre Haut zudem das Maß an Feuchtigkeit, das sie braucht.

Hierzu können Sie sich gerne von unserem Team der Dermatologie beraten lassen. Vereinbaren Sie einfach einen Termin.



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

**verschiedene Suppen
nach Tagesangebot**

*

Milchkaffee

*

**frischer Salat
nach Tagesangebot**

Unser Bistro in **Sonneberg**
hat täglich
zu den ausgewiesenen
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!**

02.02.12 Asthaschulung 09:00 – 15:00 Uhr
11.02.12 Asthaschulung 09:00 – 15:00 Uhr
18.02.12 COPD-Schulung 09:00 – 15:00 Uhr

