

FAZ LIFE



wöchentliche Infos für Patienten und Freunde des FAZ

KWo 31 - 32 | 02.08. - 15.08.2010

Der Mensch, der den
Berg versetzte,
war derselbe,
der anfang, kleine Steine
wegzutragen.

chinesische Weisheit



Richtig entspannt schlafen

1. Wärme, Licht und Lärm

Ideal ist eine Raumtemperatur von etwa 18 Grad. Lichtdichte Rollos oder Vorhänge lohnen sich für alle, die nicht mit der Sonne aufstehen möchten. Wer Lärmquellen nicht ganz ausschalten kann, sollte versuchen, sich an Ohrstöpsel zu gewöhnen.

2. Matratzen und Decken

Die Matratze sollte so sein, dass Becken und Schultern in der Seitenlage leicht einsinken. So liegt die Wirbelsäule möglichst waagrecht. Eine dünne Sommer- und eine dicke Winterdecke sorgen für gutes Schlafklima zu jeder Jahreszeit.

3. Essen und Trinken

Rund vier Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen. Auf den Speiseplan gehören mageres Fleisch, Nudeln, Reis oder gegartes Gemüse. Tabu sind Speck, Bratkartoffeln sowie Kohl, hart gekochte Eier, Rohkost und Vollkornbrot. Nach 15 Uhr am besten auf koffeinhaltige Getränke verzichten

4. Stress und Sorge

Rituale wie nach dem Job duschen, sich umziehen oder spazieren gehen helfen, den Arbeitsalltag innerlich zu beenden. Gespräche über Probleme im Büro oder in der Beziehung nicht auf den späten Abendverlegen. Entspannungsübungen können helfen, den Stress des Tages abzubauen.

5. Alkohol und Nikotin

Ein Bier oder ein Glas Wein am Abend mögen beim Einschlafen helfen. Sie bringen aber Tiefschlaf und Traumphasen durcheinander und der Schlaf wirkt weniger erholsam. Zusätzlich lässt Alkohol die Muskulatur der Atemwege erschlaffen und fördert so das Schnarchen. Nikotin wirkt anregend und kann den Schlaf ebenso beeinträchtigen wie schwarzer Tee oder Kaffee. Bester Schlummertrunk ist warme Milch mit Honig.



ACHTUNG!

Ab 31.07. bis 28.08.10 hat die Facharzt-sprechstunde geänderte Öffnungszeiten:

Mo. - Mi.: 07:30 - 16:00 Uhr

Do.: 07:30 - 12:00 Uhr

Fr.: 07:30 - 15:00 Uhr

In dieser Zeit findet auch samstags keine Sprechstunde statt!

Die Krankenschwester versucht, einen Patienten aufzuwecken. Fragt der Pfleger: "Was machen Sie denn da?" Die Schwester: "Ich muß ihn unbedingt wach kriegen, er hat vergessen seine Schlaftabletten zu nehmen!"

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 _____



Prüfen Sie Ihr Schlafdefizit

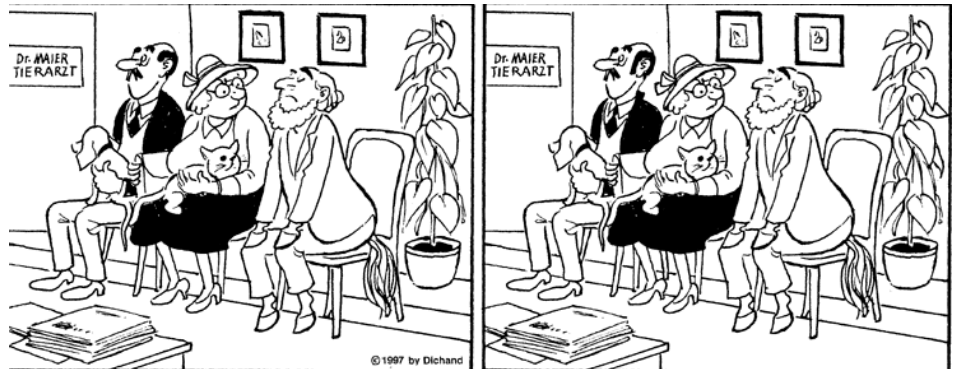
Muss man sich Sorgen machen, wenn man hin und wieder Einschlafprobleme hat? Testen Sie sich!

Der Löffel-Test:

Machen Sie den Teelöffel-Test. Legen Sie sich tagsüber mit geschlossenen Augen ins Bett oder aufs Sofa. Halten Sie einen Teelöffel über einen Teller, der auf dem Fußboden steht. Der Teelöffel sollte senkrecht nach unten zeigen und locker in der Hand liegen. Sehen Sie nun auf die Uhr und entspannen Sie sich. Wenn Sie eingeschlafen sind, wachen Sie vom Klirren des Teelöffels auf dem Teller wieder auf. Sie wissen nun genau, wie lange Sie zum Einschlafen gebraucht haben. Die Minutenzahl zeigt Ihnen, wie groß Ihr Schlafdefizit ist: Wer schon nach den ersten fünf Minuten einnickt, sollte dringend regelmäßig länger schlafen. Die Leistungsfähigkeit ist schon stark eingeschränkt. Auch wer zwischen fünf und zehn Minuten braucht, um einzuschlafen, sollte seine Schlafdauer verlängern, um sich wohler zu fühlen. Wer zwischen zehn und 15 Minuten liegt, sollte selbst entscheiden oder ausprobieren, ob ein bisschen mehr Schlaf ihn noch motivierter und leistungsfähiger machen kann. Diejenigen, die nach einer Viertelstunde immer noch wach sind, sind ausgeschlafen und müssen sich überhaupt keine Sorgen wegen einer Schlafdefizits machen.



Im August finden keine Asthma- und/oder COPD-Schulungen statt.



Im rechten Bild sind 5 Fehler versteckt. Viel Spaß beim Suchen ☺

**Geänderte Öffnungszeiten
Bistro FAZ in der Zeit vom
02.08.-14.08.2010:**

- Mo. - Mi.: 07:30 - 14:00 Uhr
- Do.: 07:30 - 12:00 Uhr
- Fr.: 07:30 - 12:00 Uhr

Hähnchen-Bistrofilet

gefüllt mit Zucchini, Spinat,
Putenschinken und Käse

3,50 €

*

**verschiedene
Langnese Eissorten**

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!