

WOCHENENDDIENSTE
Oktober - November – Dezember 2016

Oktober		November	
01./02.	Dr. Tatzber	01.	Dr. Nischaburi
08./09.	Dr. Leisser	05./06.	Dr. Tatzber
15./16.	Dr. Nischaburi	12./13.	Dr. Nischaburi
22./23.	Dr. Leisser	19./20.	Dr. Leisser
26..	Dr. Nischaburi	26./27.	Dr. Tatzber
29./30.	Dr. Tatzber		
Dezember			
03./04.	Dr. Nischaburi		
08.	Dr. Leisser		
10./11.	Dr. Leisser		
17./18.	Dr. Nischaburi		
24./25./26.	Dr. Tatzber		
31.	Dr. Leisser	1.1.2017	Dr. Leisser

**URLAUB: Freitag, 7. Oktober 2016 bis
einschließlich 12. Oktober 2016**

Vertretung haben:
Dr. Leisser und Dr. Tatzber in Gaweinstal

Dr. Ahmad Nischaburi
Arzt für Allgemeinmedizin – alle Kassen
Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie/
Osteoporose - WAHLARZT
Breitenweg 16
A- 2222 Bad Pirawarth
Tel.: 02574/ 2341 – FAX 4

Ordination
aktuell

Oktober – November – Dezember Ausgabe 4/2016

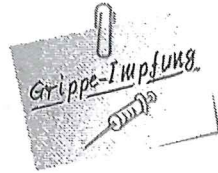
Die Kritik an anderen hat noch keinem
die eigene Leistung erspart.

Noël Coward

Mit dem Herbst kommt die Grippezeit

Die jährliche Gripeschutzimpfung beginnt wieder ab 3. Oktober 2016.

Erkundigen sie sich genau in der Ordination.



Erkältungen vorbeugen

Der Körper wird durch die Krankheitserreger geschwächt und man fühlt sich schlapp und müde. Mit ein paar einfachen Tipps kann man einer Erkältung jedoch gut vorbeugen, daher rechtzeitig anfangen und nicht erst wenn bereits die ersten Symptome auftreten. Besonders wichtig ist eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, damit dem Körper alle lebensnotwendigen Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Daneben gibt es aber noch viele weitere Tipps, mit denen man sich vor einer Erkältung schützen kann:

- Tee trinken: besonders geeignet sind Teesorten wie Ingwer-, Holunder- oder Lindenblütentee, die das Immunsystem anregen.
- Täglich an die frische Luft gehen, so kann sich der Körper besser auf die kalten Temperaturen einstellen. Aber: Nicht mit nassen Haaren ins Freie gehen.
- Warm-kalte Wechselduschen beleben und aktivieren das Immunsystem.
- Den Temperaturen angemessene Kleidung tragen.
- Sport steigert die Immunabwehr.
- Ausreichend Schlaf, Stress vermeiden.
- Trockene Heizungsluft vermeiden und ausreichend lüften, Durchzug vermeiden.
- Regelmäßige Sauna-Besuche, heiße Fußbäder.

Rezept: Thymian-Honig-Zwiebel-Sirup

Zwiebeln und Thymian wirken durch die darin enthaltenen ätherischen Öle zusätzlich noch schleimlösend und sind deshalb ausgezeichnet gegen Husten.

1 mittelgroße Zwiebel 125 ml Wasser, 3 Esslöffel Honig,
1 Teelöffel Thymian

Die ätherischen Öle aus frischen Thymianblättern wirken wesentlich besser und intensiver als die aus getrockneten Kräutern aus dem Gewürzglas. Die kleinen Thymian-Blättchen frisch vom Stängel zupfen und mit Wasser, Honig und der klein geschnittenen Zwiebel zu einem Sirup kochen. 4 Stunden oder über Nacht noch ziehen lassen, dann abseihen und **mehrmals täglich einen Teelöffel davon einnehmen.**

Rezept: Hühnersuppe kräftigend

1 Stück	Suppenhuhn (oder 2 Hühnerbrüste)
3 Stück	Karotten
1 Stück	Sellerie frisch
1 Stück	mittlere Stange Lauch
3 Handvoll	Suppennudeln, Salz

ZUBEREITUNG

Das Huhn innen und außen gut waschen. Einen großen Topf halb mit gesalzenem Wasser füllen, das Huhn einlegen und zum Kochen bringen.

Die Karotten und das Selleriestück schälen und zusammen in den Topf geben. Bei kleinerer Hitze ca. 2,5 Std. köcheln lassen. Eine halbe Std. vor Ende der Kochzeit den Lauch in Ringe geschnitten dazugeben und weiterkochen. Das Hühnchen herausholen und von Haut und Knochen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Fleisch und Nudeln in die Suppe geben. Nochmals ca. 5 Min. köcheln lassen und abschmecken.

VORSCHAU:

Am 7. Dezember 2016 wird wieder ein Kinderpunsch bei der Ordination in Bad Pirawarth stattfinden. Genauere Angaben werden noch bekanntgegeben.