

## Ostern naht = Feiertage!

Liebe Patient:innen,  
denken Sie bitte rechtzeitig **vor den Osterfeiertagen** an die Bestellungen wie Rezepte, Verordnungen etc..

Über die Feiertage von 29. März bis 01. April erreichen Sie bei dringenden medizinischen Problemen den Ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116 117.

## Vorankündigung:

Am Donnerstag 28.03. bleibt die Praxis wegen Abrechnung geschlossen.  
Bis 19.00h erreichen Sie uns bei dringlichen medizinischen Fragestellungen unter der Handynr.: 0176/ 304 175 92

## ERINNERUNG!

➔ Generell möchten wir Sie darauf hinweisen, dass die **Bearbeitung Ihrer „Bestellungen“ mindestens 2 Werktage erfordert** und die **Abholung**, wegen der täglich stattfindenden Infektsprechstunde, morgens **nur bis 11.30Uhr** oder am **Nachmittag ab 15.00 Uhr** erfolgen kann. ➔

Achten Sie deshalb unbedingt auf die rechtzeitige Bestellung Ihrer Medikamente, damit keine Lücke bei der Einnahme entsteht.

## Lecker essen ohne Industrie

In den Supermärkten sind die Regale voll von Dosengerichten, Fertigmahlzeiten und gesüßte Cerealien (=fertige Getreideflockenmischungen). Die Verpackungen sehen appetitlich aus, sind lange haltbar und suggerieren uns, dass der Inhalt wohl gesund und lecker sei. Wer will da noch am Herd stehen und kochen?

Diese bequeme Ernährung ist so beliebt, dass über 60% der Menschen im Alter von 19-25 Jahren und 45% der 25-51-Jährigen sich meist von diesen stark verarbeiteten Lebensmitteln ernähren. Aber was steckt denn eigentlich in den Fertigprodukten, Snacks etc.. Durch die extreme Verarbeitung der Lebensmittel gehen wichtige Nährstoffe verloren. Durch die Zugabe von Zucker, Salz und Fett werden diese Produkte nicht nur haltbar gemacht, sondern sie haben viele Kalorien und kaum Ballaststoffe. Ferner wird der scheinbar „gute“ Geschmack durch industriell hergestellte Geschmacksverstärker, Emulgatoren und-und-und erreicht.

Wer sich hauptsächlich von diesen Produkten ernährt, wird seiner eigenen Gesundheit schaden.

Lassen sie uns einige Begriffe der Lebensmittelzubereitungen klären, damit Sie den Überblick behalten.

1. Frische Lebensmittel sind unbehandelt, können auch gefroren, getrocknet oder fermentiert sein, z.B. Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Getreide, Eier, Frischfleisch.

2. Leicht verarbeitete Lebensmittel: Kochzutaten, die z.B. getrocknet, gemahlen, raffiniert oder gepresst wurden (Zucker, Salz, Honig, Pflanzenöle, Essig, Getreidestärke). Beim Kochen bitte maßvoll zugeben und Zucker meiden.

3. Verarbeitete Lebensmittel sind frische Lebensmittel mit nur ca. 3-4 Zutaten, wie wir sie bei Brot, konserviertem, eingelegtem und eingekochten Produkten finden (Beispiele: Brot frisch vom Bäcker, Käse, Aufstriche, eingelegtes Gemüse ohne künstliche Aromen).

4. Stark verarbeitete Lebensmittel sind industriell zusammengesetzte Essens-Produkte. Ein natürliches Lebensmittel lässt sich da kaum mehr erkennen: Fertiggerichte, Süßwaren, Softdrinks, Riegel, Milchprodukte mit Konservierungsstoffen und künstlichen Fruchtaromen, Wurst und Fleischprodukte mit Zusatzstoffen. Bitte diese Lebensmittel nur in geringsten Mengen verzehren. Die Produkte, ob süß oder herzhaft, enthalten unglaublich große Mengen an Zucker.

## Erfreuliche Neuigkeiten für Sie.

Ab sofort heben wir den Patientenaufnahmestopp auf und freuen uns auf „neue“ Patient:innen.



Diabeteszentrum DDG  
**Dr. med. Jens Braun**  
**Margot Siebein**

Fachärzte für Innere Medizin, Diabetologen DDG, Ernährungsmediziner, Akademische Lehrpraxis der J.W. Goethe-Universität FFM

**Dr. med. Martina Joswig**  
Angestellte Fachärztin für Innere Medizin

**Wilhelmstraße 1**  
64646 Heppenheim  
Telefon 06252-3095, Telefax 06252-910015  
[www.praxis-braun-siebein.de](http://www.praxis-braun-siebein.de)

**Termine nach Vereinbarung**  
**Öffnungszeiten**

Mo, Do 8.00-12.00 und 15.00-18.00 Uhr.  
Di 8.00-12.00 und 15.00-18.30 Uhr  
Mi, Fr 8.00-12.00 Uhr.

**Probleme klopfen an die Tür. Aber als sie Gelächter hörten, nahmen sie Reißaus.**

Benjamin Franklin