

Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Department der Inneren Medizin I
Leitung: Dipl. oec. troph. Monika Bischoff und Dr. med. Gert Bischoff EM/DAEM
Tel. 089 1797-2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



Newsletter März 2020

„Mia bleim dahoam“

Abstand halten, Meiden von sozialen Kontakten, Händewaschen, generelle Hygieneregeln einzuhalten - eine anstrengende Belastungsprobe steht vor uns!! Deshalb möchten wir auch mal den Blick wechseln und Ihnen Die ROTE NASEN Clown-Tipps vorstellen:

AKZEPTIEREN und HANDELN Manches geht nicht mehr, Vieles ist trotzdem noch möglich - wenn auch anders!

PERSPEKTIVE WECHSELN Die verrückte neue Welt entdecken! Den Fokus auf die schönen Dinge legen: Die Blätter der Zimmerpflanzen im Detail sehen. Die Wohnung neu entdecken: Wie ist es sich in der Badewanne zu Abend?

RESSOURCEN WAHRNEHMEN Mit Fantasie das Wohnzimmer zum Kletterpark umgestalten, per Skype trösten: Plötzlich kann man vieles!

GUT ZU SICH SEIN Den positiven Blick auch auf sich selbst richten - denn nur wer gut zu sich selbst ist, kann auch gut zu anderen sein.

ROTE NASEN ist eine künstlerische Organisation, die Menschen Lebensfreude und ein Lachen schenkt, wenn sie es am meisten brauchen. ROTE NASEN Deutschland e.V. gehört zur Organisation RED NOSES Clowndoctors International. Annika Seiffert Presse- und Öffentlichkeitsarbeit



Bezüglich **ERNÄHRUNG** werden wir jetzt oft gefragt, ob es denn etwas bringt das Immunsystem zu fördern? Das Immunsystem aufzubauen ist in jeden Fall immer eine gute Idee und auch kein Hexenwerk: Essen Sie ausgewogen mit viel Gemüse und Obst (gerne auch Tiefkühlkost oder Dose), gönnen Sie sich etwas Sonnenlicht (notfalls einfach am offenen Fenster) und trinken Sie genügend kalorienfreie Flüssigkeit. Nahrungsergänzungsmittel sind für gesunde Erwachsene nicht notwendig! Wenn Sie nicht jeden Tag einkaufen können, macht es auch Sinn, an Resteküche zu denken. Werden Sie kreativ und kochen auch mal vor, zum Beispiel Kartoffeln. Aus den restlichen Kartoffeln lässt sich unter anderem ein leckerer Brotaufstrich zaubern 😊

Bayrischer Kartoffelkäse:

400 g Kartoffeln werden mit der Gabel zerdrückt, mit einer kleingeschnittenen Zwiebel, 200g Quark oder saurer Sahne, Salz, Pfeffer und Schnittlauch verrührt. Etwas im Kühlschrank durchziehen lassen und auf Brot genießen.

Aktuelle Info zu Corona: wir im Krankenhaus Barmherzige Brüder München und im ZEP befinden uns in engmaschigen Austausch mit den jeweiligen Krisenstäben und dem Gesundheitsamt München. Schon seit Anfang März haben wir sämtliche Abläufe und Prozesse sowohl im Krankenhaus als auch im ZEP tagesaktuell den geltenden Vorschriften angepasst, um eine maximale Sicherheit für unsere Patienten und Mitarbeiter zu gewährleisten.

Das ZEP bleibt für unser Therapieprogramm ZEPmax offen, wenn auch ausschließlich für Einzelgespräche und -Untersuchungen. Wir danken Ihnen sehr für Ihr Verständnis und Ihre Flexibilität in dieser besonderen Situation. Die Sicherheit unserer Patienten und Mitarbeiter steht für uns alle an erster Stelle und wir werden alles tun, damit alle Patienten ihr medizinisches ZEPmax-Therapieprogramm effektiv und sicher fortsetzen können.