



# Ein frohes Weihnachtsfest



## Kranken- & Altenpflagedienst Cornelia Hartung

... wünscht allen Patienten, Angehörigen,  
Freunden und Bekannten

ein Frohes Weihnachtsfest und  
ein gesundes neues Jahr.



Tel.: 03685 - 40 41 65 • Fax: 4 19 38 56  
Wallrabser Str. 9b • 98646 Hildburghausen



## Große Freude

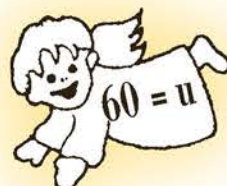
Freude, große Freude,  
in der heil'gen Nacht.  
Haben aus dem Himmel  
Engel sie gebracht.  
Freude, große Freude  
kehrt jetzt bei uns ein.  
Draußen klopft sie leise,  
laßt sie schnell herein!

Laßt sie ein, ihr Armen,  
denn sie macht euch reich.  
Auch ein hartes Lager  
macht die Freude weich  
und die engste Hütte  
macht sie hell und weit.  
Macht ein hären Hemde  
uns zum Feierkleid.

Und ihr Hochbetrubten,  
die seit langer Zeit  
ihr in eurem Schmerze  
wie begraben seid.,  
Die vor allem Kummer  
ihr schon nicht mehr wißt,  
ob es Nacht,  
ob Morgen wieder worden ist.

Freude, große Freude  
zieht jetzt durch das Land,  
aber euch vor allen  
hat sie Gott gesandt.  
Euer Herz soll schmecken  
ihren süßen Schein.  
Hört, schon klopft sie leise,  
laßt, o laßt sie ein.

Auch wo eine Seele  
um ihr Leben ringt  
und aus mattem Herzen  
banges Seufzen dringt.  
Wo die Schuld der Sünde  
uns vor Gott verklagt  
und wir schon verzweifeln,  
weil es nirgend tagt.



Da, auch da klopft Freude,  
große Freude an,  
denn es ist erschienen,  
der uns trösten kann.  
Jesus ist gekommen,  
Jesus, der uns liebt,  
der die Sünde sühnet  
und die Schuld vergiebt.

Freude, große Freude  
haben in der Nacht  
aus dem off'nen Himmel  
Engel uns gebracht.  
Und in jedes Dunkel  
wirft sie ihren Schein,  
Horch, schon klopft sie drau-  
ßen, laßt die Freude ein!

Ernst Heinrich Fischer

## Abnehmen mit Genuss

Weihnachtsplätzchen für die schlanke Linie



Foto: Dar1930/istock.com/AOK/akz-o

(akz-o). Was wären der Advent  
und Weihnachten ohne Plätz-  
chen? Die kleinen Naschereien  
verwöhnen Gaumen und Seele.  
Doch leider auch die Fettdépos.  
Müssen Abnehmwillige deshalb  
ganz auf die süßen Verführer  
verzichten? Aber nein, meint Ernäh-  
rungsberaterin Nadine Wagner  
von „Abnehmen mit Genuss“,  
dem erfolgreichen Ernährungspro-  
gramm der AOK. Ihre Tipps:

**Zucker reduzieren**  
Bei vielen Rezepten kann man  
etwa 25 % Zucker weniger neh-  
men als angegeben.

**Weniger Fett**  
Normale Butter durch Joghurt-  
butter, fettreiche Nüsse durch ge-  
östete Haferflocken ersetzen. Back-  
blech nicht einfetten, sondern  
Backpapier verwenden.

**Leichte Deko**  
Statt dicker Schokoglasur dünne  
Schokostreifen auftragen oder Pu-  
derzucker mit etwas Fruchtsaft zu  
einer Glasur verrühren.

**Clever auswählen**  
Plätzchen ohne Schokolade und  
Nüsse und weniger Butter sind  
fettärmer: z.B. Pfeffernüsse, Anis-  
plätzchen und Magenbrot.

Auch beim Abnehmen nach  
den Feiertagen hilft „Abneh-

men-mit-Genuss“. Das Programm  
steht AOK-Mitgliedern und  
Nicht-Mitgliedern offen. [www.abnehmen-mit-genuss.de](http://www.abnehmen-mit-genuss.de).

**Haferflockenplätzchen**

Zutaten für ca. 60 Stück:

- 50 g Butter,
- 80 g Zucker,
- 1 Packung Vanillezucker,
- 1 Ei,
- 1 EL Orangensaft,
- ½ TL Zimt,
- 1 MS Nelken,
- 125 g feine Haferflocken,
- 125 g Mehl,
- 1 TL Backpulver.

**Zubereitung:**  
Haferflocken in einer Pfanne ohne  
Fett rösten. Butter mit Zucker,  
Vanillezucker und Ei schaumig  
schlagen. Orangensaft und Ge-  
würze einrühren. Die gerösteten  
Haferflocken, Mehl und Backpul-  
ver unterkneten. Den Teig nicht zu  
dünn ausrollen. Plätzchen ausste-  
chen und hellbraun backen. Etwa  
10 Min. bei 170° im vorgeheizten  
Ofen (Mitte) backen (Umluft 160°).

Pro Plätzchen: 29 kcal, 1 g Fett.  
**Tipp:** Wer möchte, kann Cran-  
berrys oder Rosinen mit in den  
Teig mischen. Manche mögen  
auch Zitronen- oder Orangen-  
schale.

## LOGOPÄDISCHE PRAXIS | NADINE SIEBENSOHN



Nadine Siebensohn  
Ich bin Mitglied im  
dbi  
Deutscher Bundesverband für  
Logopädie e.V.

Wir möchten uns auf diesem Wege bei allen  
Patienten, Pflegeeinrichtungen und  
Ärzten für das entgegengebrachte  
Vertrauen im vergangenen Jahr  
recht herzlich bedanken.



Daniela Eyring

Für das Weihnachtsfest  
wünschen wir Ihnen  
ruhige und besinnliche  
Stunden sowie Gesund-  
heit und Zufriedenheit  
für das kommende Jahr.



Nadine Siebensohn Bachelor of Health

Obere Marktstraße 26 • 98646 Hildburghausen

Telefon 0 36 85 / 4 09 68 51 • Handy 01 51 / 14 38 23 87

Fax 0 36 85 / 4 09 68 53 • E-Mail [Logopaedie\\_Siebensohn@web.de](mailto:Logopaedie_Siebensohn@web.de)



## Gesundheitsforum für Frauenheilkunde und Onkologie

Dr. med. Andreas Lorenz

FA für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Onkologisch verantwortlicher Arzt

Wir wünschen all unseren  
Patienten, Freunden  
und Bekannten ein  
besinnliches Weihnachtsfest  
und viel Gesundheit im neuen Jahr!

### Zusätzliche Spezialgebiete unserer Praxis:

- Ambulante Chemotherapie und Betreuung krebskranker Patienten
- 3D-Brustsonographie und Punktionsdiagnostik
- Fehlbildungsdiagnostik in der Frühschwangerschaft (NT-Screening)
- Spezieller Ultraschall in der Schwangerschaft (Realtime-3D-Sonographie)
- Ambulantes Operieren
- Vorsorgeimpfungen

### Sprechstunden:

Mo. 8.00 - 12.00 Uhr • 15.00 - 19.00 Uhr  
Di. 8.00 - 12.00 Uhr • 15.00 - 19.00 Uhr  
Mi. 8.00 - 14.00 Uhr • Do. 8.00 - 16.00 Uhr • Fr. 8.00 - 12.00 Uhr  
alle 2 Wochen  
Fr. 13.00 - 16.00 Uhr • Sa. 9.00 - 12.00 Uhr

Keine Sprechstunden vom 24.12.15 - 03.01.16 - nur in dringenden Fällen am  
29.12. Sprechstunde von 8 bis 12 Uhr und 15 bis 19 Uhr sowie 30.12. von 8 bis 12 Uhr.

Ab Montag, dem 04.01.2016 sind wir wieder zu den bekannten  
Öffnungszeiten für Sie da.

Obere Allee 7 • 98646 Hildburghausen • Telefon: 03685 4419 - 0  
Fax: 03685 4419 - 15 • Notfalltelefon: 03685 40496 99  
e-mail: [info@praxis-lorenz.de](mailto:info@praxis-lorenz.de) • [www.praxis-lorenz.de](http://www.praxis-lorenz.de)



## R DENTAL MANUFAKTUR

Yvonne Leusenrink & Susanne Rittweger GbR  
Schleusinger Str. 21 | 98646 Hildburghausen

Telefon: 0 36 85 | 4 09 64 56  
Telefax: 0 36 85 | 4 09 64 57

E-Mail: [info@lr-dentalmanufaktur.de](mailto:info@lr-dentalmanufaktur.de)  
Internet: [www.lr-dentalmanufaktur.de](http://www.lr-dentalmanufaktur.de)

Wir wünschen allen Patienten, Geschäftspartnern,  
Freunden und Bekannten ein besinnliches  
und friedvolles Weihnachtsfest.

