Wir in der Presse

Datum: 09.02.2018
Medium: TZ

Ein Glas Wasser mit Zitrone

Prof. Dr. Thomas Mussak, Chefarzt der Allgemein- und Viszerlachirurgie im Chirurgischen Klinikum München-Süd: „In meinem zunehmenden Alter muss ich defintiv aufs Gewicht achten und kann keine Extremsportarten mehr machen wie früher. Jeden Morgen trinke ich ein großes Glas lauwarmes Wasser mit einer ausgepressten Zitrone, und zwar eine halbe Stunde vor dem Frühstück. Das regt den Stoffwechsel an. Mindestens genauso wichtig ist es mir, Zeit mit der Familie und mit Freunden zu verbringen, zum Beispiel regelmäßig beim Schafkopfen."