

WIE GESUND SIND SIE WIRKLICH ?

Machen Sie rechts den Test ->

Selbst wenn Sie nur ein Kreuz gemacht haben, sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt sprechen. Bereits eine geringfügige Veränderung der Essgewohnheiten kann Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern - und das mit wenig Aufwand und Kosten sowie finanzieller Unterstützung der Krankenkassen ⁽¹⁾.

Sie verhindern, verzögern oder reduzieren durch eine gezielte Ernährungstherapie zum Beispiel:

- die Verschlechterung oder Chronifizierung Ihrer Erkrankung
- Kosten durch nicht mehr notwendige Medikamenteneinnahme
- Schmerzen oder Unwohlsein
- zukünftige weitere Erkrankungen oder Krankenhausaufenthalte
- im Alter: langfristig den zu frühen Verlust der Selbstständigkeit

Nähere Informationen bekommen Sie unter:

- **Telefon: 07034 - 27 03 83**
- **e-mail: maria.pfingsten@web.de**
- **www.gutes-gewicht.de**

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen erstatten Ernährungstherapie, wenn Sie das Formular „Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung“ vorlegen.

Testen Sie selbst!

Berechnen Sie Ihren BMI (Body Mass Index).
Der sagt Ihnen, ob Ihr Gewicht im Risikobereich liegt. Bereits bei einem Kreuz ist eine Ernährungsberatung empfehlenswert!

$BMI = \text{Gewicht (kg)} : \text{Körpergröße (m)} : \text{Körpergröße (m)}$

Sie haben ein Risikogewicht,

- BMI größer als 25
- BMI kleiner als 20
- Gewichtsverlust von mehr als 10 % in 3 Monaten

- Bluthochdruck
- erhöhte Blutfettwerte
- erhöhte Blutzuckerwerte
- erhöhte Leberwerte
- erhöhte Harnsäurewerte
- Magenbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden
- chronische Stoffwechselstörung
- Tumorerkrankung mit Gewichtsverlust
- Schlafapnoe aufgrund von Übergewicht
- chronische Erschöpfung/ Depression
- beginnende oder manifeste Essstörung