

Sie haben Interesse Ihre Herz-Kreislauf- Gesundheit checken zu lassen!
Sie haben Interesse Ihren Stoffwechsel checken zu lassen!
**Sie haben Darm-Haut Problematiken und/ oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten (NMU)/
Nahrungsmittelallergien (NMA)?**

Die Ernährungsberatung richtet sich an Sie als gesunde Person und dient zur Vorbeugung von Krankheiten!

Wir möchten Ihnen Wissen vermitteln, für eine gesunde Lebensweise, die Sie auch im Alltag anwenden können.

Wir bieten eine individuelle Besprechung Ihrer aktuellen Ernährungssituation an, mit Empfehlungen zur Ernährungsoptimierung.

Wir helfen Ihnen Umsetzungsstrategien zu erarbeiten.

Inhalte:

- Ernährungsanalyse mit Vitamin-/ Mineralstoffauswertung
- Vorbeugung von Mangel- und Fehlernährung
- Vermeiden und Reduzieren von leichtem Übergewicht, um Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Stoffwechselerkrankungen, etc. vorzubeugen!

Wir sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert.



Wenn Sie weitere Fragen haben, dann sprechen Sie uns bitte an!

Adresse:

Familienarzt GmbH · Bahnhofstraße 2-4 · 32278 Kirchlengern



Stefanie Deppe

Oecotrophologin
Zertifikat Ernährungspsychologie
Zertifikat Burn Out Prävention
Leitung Praxis Ernährungsmedizin
Assistentin der Geschäftsleitung

Stefanie Deppe Tel.: 05223/ 97694 – 10; E-Mail: sdeppe@gim-faz.de



Madeleine Büscher

Oecotrophologin
Ernährungsberaterin VDOE
Lebensmitteltechnische Assistentin (LTA)

Madeleine Büscher Tel.: 05223/ 97694 – 17; E-Mail: mbuescher@gim-faz.de

Messungen

beim Herz-Kreislauf-Check:

ABI-Messung

- ➡ Blutdruckmessung an allen 4 Extremitäten (gleichzeitig an beiden Armen und Beinen).
- ➡ Bestimmung des Herzinfarkt-/ Schlaganfallrisikos

Empfohlen insbesondere bei Personen mit Bluthochdruck, Diabetes mellitus sowie bei Personen in besonderen Stresssituationen und Personen ab 40 Jahren.

beim Stoffwechsel-Check:

Körperkonstitutionsmessung

- ➡ Messung am Oberarm durch Infrarotlicht
- ➡ Bestimmung der Stoffwechsellage bzgl. Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, etc.

Sie nehmen zu und wissen nicht warum, durch regelmäßige Messung können wir das herausfinden. Bei dieser Messung haben wir Einsicht auf Ihren Body-Mass-Index (BMI), Ihren Körperfettanteil, auf die fettfreie Masse, auf das Körperwasser und auf den Grundumsatz (kcal).

beim Darm/Haut/NMU/NMA-Check

Herzratenvariabilitätsmessung (HRV)

- ➡ Messung über Puls durch Ohrclip
- Bestimmung der Stressregulationsfähigkeit

Biofeedbacktraining

- ➡ Training der Stressregulation durch Atmung
- ➡ Messung über Puls durch Ohrclip
- ➡ Empfohlen in Kombination mit HRV – Messung