

**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 Nahrungsmittelenverträglichkeiten (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 Kirchlegern



**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

bei Herz-Kreislauf:

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.

bei Stoffwechsel:

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).

bei Darm/Haut/NMU

Herzvariabilitätsmessung (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