



PRAXIS DR. MED. CHRISTOPH HORN

HAUSÄRZTLICHER INTERNIST
ERNÄHRUNGSMEDIZINER (DGE)
GELBFIEBERIMPfstELLE

Schmecken, was gesund ist!

Jedes fünfte Kind leidet an Übergewicht, jedes zwanzigste gilt als adipös. Von den Erwachsenen ist jeder Dritte davon betroffen.

Menschen, deren Fettmasse oberhalb des Normbereichs liegt, haben Übergewicht. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfälle ist besonders hoch. Das gleichzeitige Vorliegen eines Diabetes mellitus und eines Bluthochdrucks verschärft die Situation für die Betroffenen.

Die häufigsten Gründe sind

- Überernährung
- Fehlernährung mit zu hoher Fettzufuhr
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Bewegungsmangel
- Stress

Vom dicken Ende

Die Folge sind ernährungsbedingte Erkrankungen, die auch schon im Kindesalter auftreten können.

Herz

Um das Fettgewebe ausreichend mit Blut zu versorgen, muss das Herz einer übergewichtigen Person ständig Mehrarbeit leisten und wird dadurch extremer Belastung ausgesetzt.

Bluthochdruck

Ein erhöhter Bluthochdruck belastet das Herz zusätzlich, da der Körper vermehrt Salz und Wasser bindet.

Diabetes mellitus Typ II

Übergewicht spielt eine entscheidende Rolle für die Entstehung des Diabetes mellitus Typ II.

Fettstoffwechselstörungen

Die Erhöhung der Werte von Cholesterin und Triglyceride ist eine Folge von Fettstoffwechselstörungen, die für das Herzkreislaufsystem gefährlich sind.

Leberverfettung, Gicht und Gallensteine sind weitere Komplikationen der Adipositas.

Gelenke

Übergewicht beschleunigt den Verschleiß von Gelenken. Wirbelsäule, Hüftgelenke und Knie werden übermäßig belastet.

Krebs

Manche Krebsarten treten bei Übergewicht häufiger auf.

Das tun wir für Sie

1. Ernährungsberatung

a) Übergewicht und Adipositas

Für Betroffene führen wir wöchentlich eine 2-stündige Ernährungsberatung bei einer Gruppenstärke von 8-10 Personen durch.

Ziel ist es, die Ernährungsweise und das Essverhalten der Betroffenen nachhaltig zu ändern, um langfristig Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Wir bieten eine Einführung in die Lebensmittelkunde, beschäftigen uns mit der Frage, warum uns ungesunde Dinge so gut schmecken. Und wir geben Tipps und Tricks zur Ernährung im beruflichen Alltag und im Umgang mit Kindern.

Auf Wunsch werden Patienten bei ihrem Prozess psychologisch begleitet.

Unsere Termine

Jeden Dienstag von 18–20 Uhr oder nach Vereinbarung.

Um eine frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

Bitte bringen Sie mit

Ergebnisse von medizinischen Voruntersuchungen

b) Ernährungsbedingte Krankheiten

Termine nach Vereinbarung

2. Diätberatungen

Wenn Sie eine Gewichtsreduktion aus kosmetischen oder gesundheitlichen Gründen wünschen, stellen wir Ihnen gerne einen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Diätplan zusammen.

3. Bioimpedanzmessung

Die Fettwaage verrät viel, die Bioimpedanz noch mehr über die Zusammensetzung Ihres Körpers: Muskelmasse, Fettmenge, Wasser, Knochenbefund, Ernährungszustand. Wir helfen Ihnen, durch richtige Ernährung übermäßiges Körperfett zu verlieren ohne dabei Muskulatur abzubauen. Denn gesunde Muskulatur beugt dem Jojo-Effekt vor.

Haben Sie trotz dieser Maßnahme weiterhin Probleme Ihr Gewicht zu reduzieren, kann eine Lebensmittelunverträglichkeit vorliegen.

4. Gesunde Krankmacher?

Lebensmittelunverträglichkeiten spielen gerade bei ernährungsbedingten Erkrankungen eine immer größere Rolle.

Für eine erfolgreiche Ernährungsberatung werden mittels des Tests jene Nahrungsmittel herausgefiltert, bei denen eine Unverträglichkeit besteht. Diese werden dann vom zukünftigen Ernährungsplan ausgeschlossen.

Bei diesen Tests handelt es sich um eine Reihe von Bluttests, die wir nach Terminvereinbarung in unserer Praxis durchführen.

5. Die Kleinsten in der Ernährungskette

Orthomolekulare Ernährung bedeutet, die Ernährung mit den richtigen Bausteinen zu ergänzen. Dem Körper werden in bestimmter Menge und Zusammensetzung verschiedene Substanzen wie Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren und Fettsäuren zugeführt. Dadurch wer-

den Mikronährstofflücken geschlossen, die in bestimmten Lebenssituationen oder bei Erkrankungen auftreten können.

Wir verfügen über eine reichhaltige Palette von orthomolekularen Produkten.

Fragen Sie uns! Wir beraten Sie gerne.

Unser Angebot auf Nachfrage

Im Rahmen der Vorsorge führen wir auf Anfrage auch spezielle Ernährungsberatungen für Schwangere, stillende Mütter, Eltern und Kinder durch.

Über Ihr Interesse und Ihr Kommen freut sich

Ihr Dr. Christoph Horn und Team

Kontaktdaten

Dr. med. Christoph Horn

Hausärztlicher Internist
Ernährungsmediziner (DGE)
Gelbfieberimpfstelle

Tätigkeitsschwerpunkte: Gesundheitsvorsorge,
Ernährungsmedizin, Schulung für Hypertonie und
Diabetes, Impfberatung.

Tägermoosstraße 1
D-78462 Konstanz

Tel +49 (0) 7531 230 60 priv. 633 19
Fax +49 (0) 7531 182 75
info@arztpraxis-horn.de
www.arztpraxis-horn.de

Impressum

Herausgeber: Dr. med. Christoph Horn, Konzept: pr-haus · Anna Falduto
Text: pr-haus · Anna Falduto, Dr. med. Christoph Horn und Evelyn Horn
Gestaltung: Büro für Gestaltung seite4 · Jenny Horn