



URSULA ROHMER

Facharztpraxis für
Allgemeinmedizin
Psychotherapie
Schöneberger Straße 1a
51377 Leverkusen
Telefon 0214 / 500 6402
Fax 0214 / 890 890 5
email mail@praxis-rohmer.de
Internet www.praxis-rohmer.de

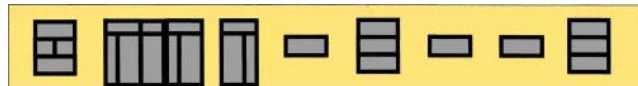
Unsere Sprechzeiten (Kernzeiten)

Montag 9:00 - 11:00 Uhr
Dienstag 9:00 - 11:00 Uhr
Mittwoch nach Terminabsprache
Donnerstag 9:00 - 11:00 Uhr
Freitag 9:00 - 11:00 Uhr

Alle anderen Termine nur nach vorheriger Terminabsprache.

Rezepte und Überweisungen bitte vorher bestellen.

Eine **telefonische Terminvereinbarung** erleichtert Ihnen und uns in jedem Fall die Zusammenarbeit.



Interpretation des BMI-Wertes

Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht [in kg] und der Körpergröße [in m] und ist eine Vergleichsgröße.

Die Formel lautet:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht} : \text{Körpergröße}^2$$

Der BMI-Wert besitzt nur für Erwachsene Aussagekraft und ist für Kinder und Jugendliche nicht geeignet.

Bezeichnung	BMI	
Untergewicht	< 19	Normalgewicht
Normalgewicht	19-25	gilt bis 25 .
Prä-adipositas	25-30	Alles über 25
Adipositas Grd I	30-35	wird als
Adipositas Grad II	35-40	Übergewicht
Adipositas Grad III	> 40	bezeichnet.

Neben dem Alter (ab 25 können Sie alle 10 Jahre 1 Zähler hinzufügen) spielt auch das Geschlecht eine Rolle. Männer haben in der Regel eine höhere Muskelmasse und können deswegen 1 Zähler hinzufügen.



Sie finden einen BMI-Rechner im Internet auf der Praxis-Homepage auf der „Links“-Seite:

www.praxis-rohmer.de/html/bmi.html

Außerdem können Sie hier in der Praxis Rechenscheiben zum Mitnehmen erhalten.



TOP-
THEMA



ÜBERGEWICHT

Ist Ihr Wohlbefinden gestört? Möchten Sie sich ändern? Respekt!
Sie haben ein wertvolles Ziel angepeilt! Sie können etwas ändern.

Werden Sie aktiv - werden Sie gesund!

Ursula Rohmer
und das Praxis-Team

Weitere Informationen erhalten Sie im persönlichen Gespräch und legen im Wartezimmer zur Mitnahme bereit.

- Sind Sie vielleicht auch übergewichtig?
- Haben Sie schon versucht abzunehmen?
- Möchten Sie etwas für Ihre Gesundheit tun?
- Wollen Sie etwas ändern?

Dann lesen Sie hier weiter, denken über die Möglichkeiten nach und sprechen uns an.

Die Entscheidung, das Übergewicht aktiv zu reduzieren ist nicht leicht. Diesen Vorsatz erfolgreich umzusetzen ist noch viel schwieriger.

Mit der Hausärztin zu sprechen ist ein wichtiger Schritt in diese neue Richtung. Es ist ein Erfolg, nicht weiter zuzunehmen. Für jedes Kilo, das Sie weniger wiegen, können Sie stolz auf sich sein!

Wir möchten Sie begleiten in ein Jahr mit gut geplanten Aktionen zum Abnehmen, langsam und stetig und bleibend.

Die Was-kann-ich-tun-Liste

» Treffen Sie eine ENTSCHEIDUNG.

Es soll sich etwas ändern.

Sie wollen etwas ändern.

Sie müssen weniger Energie zuführen (weniger essen und/oder trinken).

Sie müssen mehr Energie abgeben (Gymnastik, joggen, Fahrrad fahren, in ein Fitness-Studio gehen.)

» Machen Sie den ersten Schritt

- schreiben Sie eine LISTE.

Schreiben Sie eine Woche lang auf, wie viel Energie Sie aufnehmen: Machen Sie eine Tabelle, was Sie alles zu sich nehmen.

Schreiben Sie ALLE Getränke auf (Menge, mit oder ohne Zucker),

schreiben Sie alles Essen auf (Frühstück, Butterbrot zwischendurch, Joghurt, Milchgetränk, Weihnachtsplätzchen, Bonbons, Bratwurst auf dem Weihnachtsmarkt, Kuchen am Nachmittag, Abendessen, Chips vorm Fernseher, Müsliriegel, einfach ALLES!)

» Prüfen Sie, wie reduziert werden kann.

Schauen Sie selbst nach, wo Sie sparen können oder besprechen Sie die Liste mit uns.

» Entscheiden Sie, ob Sie wirklich etwas ÄNDERN wollen.

Änderungen fallen schwer.

Wenn Sie es WOLLEN, dann werden Sie sich auch ändern können!

Schreiben Sie weiter auf, was Sie essen und trinken. Überlegen Sie dabei, wo Sie sparen wollten. Sie können nicht schummeln! Sie können doch nicht sich SELBST betrügen!

Kleiner Tipp: Tun Sie so, als wären fettige, zuckrige Speisen GIFTIG.

» Naschen Sie mal, in kleinen Portionen.

Es gibt Schoko-Täfelchen, die wiegen 40 Gramm. Davon dürfen Sie einen Riegel (4 kl. Stücke) lutschen. Langsam. Schmeckt nicht weniger gut, als den ganzen Riegel zu beißen. Hält aber länger den Geschmack im Mund.

» Nehmen Sie langsam ab.

Ein Pfund pro Woche ist genug!

Wiegen Sie sich möglichst immer in gleicher Situation. Zum Beispiel frühmorgens, unbekleidet. Dann können Sie die Ergebnisse am besten vergleichen. Schwankungen von 500 g pro Tag sind nicht ungewöhnlich. Sie können die Ergebnisse in eine Kurve einzeichnen, wenn Sie so etwas mögen. Sie können aber auch einfach nur alle Woche einmal Ihr Gewicht prüfen. Aber schreiben Sie die Zahl auf. Dann müssen Sie nicht immer dran denken.

» Prüfen Sie nach einem Monat, welchen Erfolg Sie haben.

Sagen Sie es uns - wir möchten uns mit Ihnen freuen!



Sie finden die Liste mit ausführlichen Erläuterungen im Internet unter:

www.praxis-rohmer.de/html/monatsthema/todoliste.html

Außerdem können Sie hier in der Praxis sofort ein Gespräch mit Frau Rohmer vereinbaren.

Internet

Im Internet haben wir zahlreiche weiterführende Veröffentlichungen für Sie zusammengestellt, die Sie einfach anklicken können:

- TV-Sendung Quarks-Arena
- Stolperstellen, Fallen, Ratschläge (Bild)
- Lifestyle-Tipps (T-Online)
- Gene, die dick machen (wdr-tv)
- KStA zum Thema am 12.11.2008
- Deutsche Adipositas-Gesellschaft
- Selbsthilfe Adipositas Leverkusen
- German Medical Sciences
- Med. Datenbank der amerik. Nationalbibl.
- Stiftung Jugendliche Adipositas
- Spass muss sein: Zwei Songs zum Thema (von den Hühnern und Westernhagen, mit Musik und Text!).



Bild: www.pixello.de