

Vitalität heißt körperliches und seelisches Wohlbefinden in jedem Alter. In den verschiedenen Phasen des Lebens wandeln sich aber die Prozesse in Ihrem Körper. Die Folge ist - Sie nehmen Veränderungen an Ihrem Körper wahr, z.B.

- Schlafstörungen und Depressionen
- Hitzewallungen und Nervosität
- Knochenschmerzen (Osteoporose?)
- Konzentrationsschwäche
- Kopfschmerzen (Bluthochdruck?)
- Cellulite und Übergewicht
- Verminderung der allgemeinen Leistungsfähigkeit
- Sind sie häufig missgestimmt, lustlos und müde?

Die tatsächliche Ausprägung und die Stärke dieser Empfindungen sind individuell verschieden.

Keine der Veränderungen müssen Sie als „altersentsprechend und normal“ hinnehmen.



Vielfältige Ursachen können Ihr Wohlbefinden stören. Die Steuerung der Abläufe im Körper ist Aufgabe der Hormone. Die Hormonspiegel und weitere Prozesse verändern sich aber im allgemeinen Lebenszyklus und besonders im Klimakterium drastisch. Welche Systeme sind besonders betroffen?

- Wachstumshormone
- Schilddrüsenhormone (TSH)
- Geschlechtshormone (Estradiol E2, FSH, Testosteron)
- Stresshormone
- Stoffwechsel (Cholesterin, HDL, LDL, Triglyceride, Homocystein)
- Vitamine und Spurenelemente (Ferritin, Vitamin B12, Folsäure)

Sprechen Sie uns an - sehr gern unterstützen wir Sie vorbeugend und bei der Ursachensuche für Ihr ganz persönliches Problem. Die Untersuchung in unserer Praxis und eine kleine Blutabnahme aus dem Arm sind die Voraussetzung für eine sachgerechte Therapieempfehlung. Diese wird neben dem Hormonersatz auch andere Punkte betreffen:

Ernährungsumstellung

Der Fettanteil in der Nahrung soll ausreichend sein, jedoch 30% der Gesamtnahrung nicht übersteigen. Essen Sie reichlich Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte. Die darin enthaltenen Faserstoffe quellen im Darm auf, entfernen giftige Substanzen, und formen den Stuhl. Verwenden Sie möglichst Fette mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Vermeiden Sie Fast-Food und Fertiggerichte. Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter frisches Leitungs- oder Mineralwasser.

Genussmittel

Rauchen stört nachhaltig ein vitales Altern. Für die anderen bekannten Genussmittel gilt – in der Dosis liegt das Gift!

Bewegung:

Angepasste Bewegung und Sport verbrennen Fett und bilden Muskelmasse. Passen Sie die Menge der aufgenommenen Nahrung dem Ausmaß Ihrer Bewegung an! Treiben Sie ausreichend Sport in jedem Alter.





Weitere Leistungen Ihrer Arztpraxis sind:

- Beratung Osteoporose
- Ernährungsberatung

überreicht durch:



Allgemeine Informationen

Für gesetzlich Versicherte:

Einige medizinische Leistungen können von den Krankenkassen nicht in jedem Fall übernommen werden und müssen deshalb vom Patienten selbst bezahlt werden. Ihr Haus- oder Facharzt entscheidet, welche ärztliche Leistung bei Ihnen kurativ erforderlich ist.

Für privat Versicherte:

Es erfolgt eine Kostenübernahme der privaten Krankenversicherung nach gültiger GOÄ, wenn kein vorheriger Leistungsausschluss bestand.

Falls Sie hierzu Fragen haben, wird Ihr Arzt Sie gerne beraten.

Laborkomplex

117,73 €

"Die Frau – Vital in jedem Alter"

(FSH, E2, TSH, Ges.-Testosteron, Ferritin)

Institut für Medizinische Diagnostik MVZ GbR

Nicolaistraße 22, 12247 Berlin (Steglitz)
Tel (030) 77 001 322, Fax (030) 77 001 332
Info@IMD-Berlin.de, www.IMD-Berlin.de



Medizinisches Labor Potsdam MVZ GbR

Friedrich-Ebert-Straße 33, 14469 Potsdam
Tel (0331) 28095 0, Fax (0331) 28095 99
Hygiene-Institut-Potsdam@t-online.de, www.medlab-pdm.de



Vitalität der Frau

Lebensqualität ist keine Frage des Alters!



IGeL
Individuelle Gesundheitsleistungen

Weitere Blutabnahmestellen finden Sie auf unserer Homepage.