

| PERSÖNLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG - GANZHEITLICH & AUSGEZEICHNET

Das medicum Hamburg ist Europas größte interdisziplinäre Fachpraxis für die Behandlung von Stoffwechselerkrankungen. Wir sind als „Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin“ zertifiziert und im Bereich der Remissionsbehandlung von Diabetes Typ 2 seit Jahren Pionier.

Unser erfahrenes Team aus Fachärzten, Ernährungswissenschaftlern, Psychotherapeuten und Sportpädagogen beurteilt Ihren Gesundheits- oder Fitnesszustand ganzheitlich, um ihn individuell zu optimieren. Der beste Therapeut sind aber Sie selbst! Deshalb möchten wir Ihnen das nötige Wissen darüber vermitteln, wie Sie Ihren Alltag gestalten können, um fit und jung zu bleiben.

Vereinbaren Sie jetzt ein Vorgespräch unter:
Telefon 040 - 80 79 79 0



Dr. Mathias Riedl, der ärztliche Leiter des medicum Hamburg, ist Ernährungsmediziner und Diabetologe. Er hat bereits zahlreiche Schriften zu seinem Fachgebiet veröffentlicht und wurde 2013 in die FOCUS-Ärzteliste Deutschland als Top-Mediziner aufgenommen.

| KONTAKT & TERMINVEREINBARUNG

medicum Hamburg MVZ GmbH
Beim Strohhause 2, 20097 Hamburg
Tel: 040 80 79 79-0
Fax: 040 80 79 79-300
info@medicum-hamburg.de
www.medicum-hamburg.de



Parkplätze befinden sich im real,- Parkhaus
Buslinien: 154, 160, 161, Schnellbus 31
U-/S-Bahnlinsen: U2 U3 U4 S2 S21 S31 S1 S11



| UNSERE FACHBEREICHE:

- DIABETES ZENTRUM BERLINER TOR
- KARDIOLOGIE
- PUMPENZENTRUM
- AUGENHEILKUNDE
- ZERTIFIZIERTE FUSSAMBULANZ DDG
- PSYCHOTHERAPIE
- ADIPOSITAS-ZENTRUM
- PSYCHOSOMATIK
- ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN & PRÄVENTION
- GERIATRIE
- NATURHEILVERFAHREN

DIE OPTIMALE EINSTELLUNG FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Verbessern Sie gemeinsam mit unserem Team Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!



medicumHamburg MVZ GmbH
... für eine gesunde Einstellung

RICHTIG ERNÄHREN – GESUND LEBEN!

Mindestens 60% unserer Erkrankungen sind ernährungsbedingt. Auch viele Entzündungen und Unverträglichkeiten lassen sich auf ein ungesundes Ess- und Trinkverhalten zurückführen. Nährstoffdefizite und Übergewicht sind die Folgen. Sie führen nicht selten zu chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten und Diabetes. Durch eine gezielte individuelle Ernährungsumstellung lässt sich dies zumeist verhindern, lindern oder rückgängig machen. Je früher, desto besser! Unser Ernährungsteam zeigt Ihnen, wie Sie sich genussvoll und gesund ernähren. Es ist einfacher als Sie denken.

EINE ERNÄHRUNGSBERATUNG IST GENAU DAS RICHTIGE FÜR SIE, WENN SIE ...

- › Ihre Gesundheit und Lebensqualität durch „gesundes Essen“ langfristig verbessern wollen
- › an Übergewicht leiden
- › chronisch krank sind
- › Ihr Immunsystem zur Heilung einer akuten Erkrankung stärken möchten
- › schwanger sind oder stillen
- › Sportler sind

DER ABLAUF IHRER INDIVIDUELLEN ERNÄHRUNGSBERATUNG

Am Beginn jeder Ernährungsberatung steht ein Vorgespräch, in dem wir Ihre aktuelle Situation, etwaige Erkrankungen sowie Ihre Gesundheits- und Fitnessziele klären. Im Anschluss an eine gründliche Ernährungsanamnese entwickeln wir eine auf Sie abgestimmte individuelle Ernährungstherapie mit persönlichem Coaching.

Unsere Empfehlung: Lassen Sie Ihre Körperzusammensetzung (Fett-, Muskel- und Wasseranteil) von uns analysieren. Die Ergebnisse dienen nicht zuletzt der Erfolgskontrolle im Verlauf der Therapie.



RICHTIG ESSEN – SELBSTHEILUNGSPROZESSE AKTIVIEREN!

Ein intaktes Immunsystem kann den Heilungsprozess vieler Erkrankungen aktivieren oder ihre Ausbreitung eindämmen. Mit den richtigen Nahrungsmitteln lassen sich diese Selbstheilungskräfte unseres Körpers unterstützen und dringend benötigte Nährstoffvorräte wieder auffüllen. Diese fördern nicht zuletzt auch unsere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit sowie unser Wohlbefinden. Das ist das Ziel unserer individuellen Ernährungstherapie.



UNSER ERNÄHRUNGSTEAM BERÄT SIE BEI FOLGENDEN INDIKATIONEN:

- › Nahrungsmittelunverträglichkeit (Fruktose-, Laktose- und Histaminintoleranz)
- › Übergewicht (Adipositas) und Untergewicht
- › Verdauungsbeschwerden und Darmerkrankungen
- › Diabetes mellitus Typ 2 zur Remissionseinleitung
- › Diabetes mellitus Typ 1 zur Glättung des Profils
- › Bluthochdruck
- › Neurodermitis
- › Osteoporose
- › Erhöhte Blutfettwerte oder Harnsäure (Gicht)
- › Essstörungen
- › Rheumatische Erkrankungen / Arthrose
- › Lungenerkrankungen
- › Tumorerkrankungen

- › Optimale Ernährung zur Leistungssteigerung beim Sport
- › Kinderwunsch
- › u.v.m.