



FÜR EIN AUSGEGLICHENES KÖRPERBEFINDEN
IST ES WICHTIG AUSREICHEND ZU TRINKEN

Empfohlener Tagesbedarf: 1,5 bis 3 Liter

Dr. med. Karsten Müller
Praxis für Innere- und Allgemeinmedizin, Ernährungsmediziner DGEM / BFD

Marktstraße 148, 46045 Oberhausen
www.allgemeinmedizin-oberhausen.de

- alle Kassen und Privat, Hausarztverträge
- strukturierte Behandlungsprogramme (DMP)
- Schulungen (Hypertonie, Diabetes, COPD)
- Gesundheitscheck, Impfungen

Praxis 
an der Marktstrasse

Individuelle Ernährungsberatung und -analyse*

*Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich

PRÄVENTION UND THERAPIE ERNÄHRUNGSABHÄNGIGER KRANKHEITEN DURCH NAHRUNGSMITTEL UND NÄHRSTOFFE



OHNE
GESUNDE
ERNÄHRUNG
KEINE
GESUNDHEIT

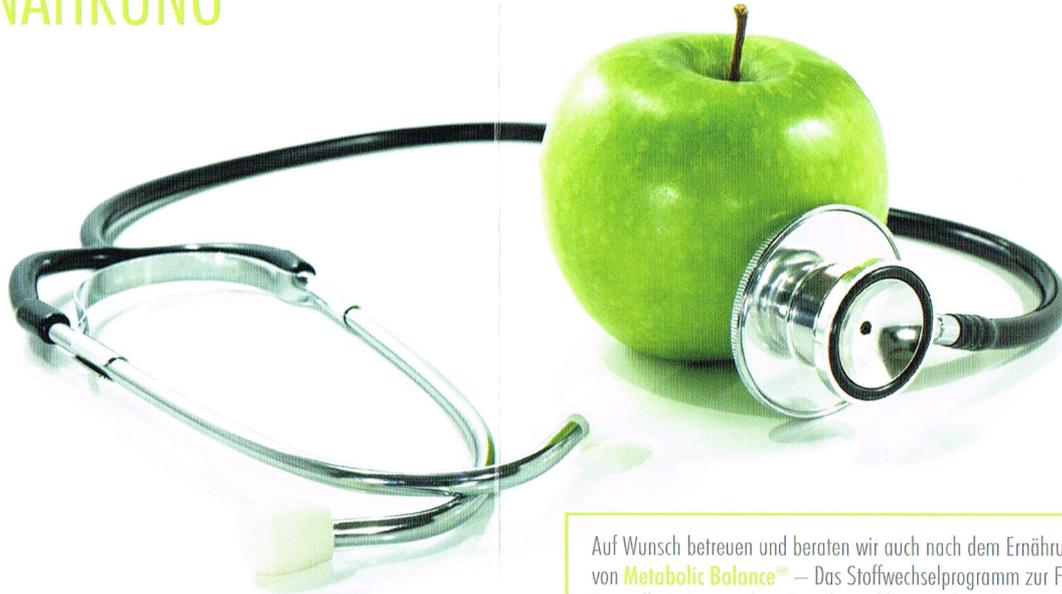


Praxis 
an der Marktstrasse

Was ist gesunde Ernährung?

Gesunde Ernährung ist die optimale Ernährungsweise. Eine Ernährungsweise, die dem Organismus das gibt, was er braucht. Individuell abgestimmt auf die Bedürfnisse des Einzelnen unter Berücksichtigung der Stoffwechsel- und Körperfunktionen. Eine Ernährungsweise, die den Organismus stärkt dauerhaft gesund zu bleiben und bei Krankheit hilft gesund zu werden.

MEHR VITALITÄT UND LEBENSFREUDE DURCH OPTIMIERUNG DER ERNÄHRUNG



Ernährungsmedizin und Ernährungstherapie

Als Ernährungsmediziner habe ich den Anspruch unter Beachtung des aktuellen Wissenstandes und Berücksichtigung Ihrer Lebensumstände und Zielsetzungen, ein auf Sie abgestimmtes individuelles Ernährungskonzept zu finden.

Im Vordergrund steht die Modifikation der Ernährung zur Prävention von Krankheiten, Verbesserung der Gesundheit und Gewichtsnormalisierung. Aber auch die Ernährungstherapie als Bestandteil der nichtmedikamentösen Therapie von Krankheiten kann Beratungsschwerpunkt sein. Unserer Aufgabe ist es, Ihnen einen Weg zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil aufzuzeigen. Dieser muss dauerhaft im Alltag umsetzbar sein und Ihnen Spaß machen, um zu einem nachhaltigen Erfolg zu führen.

Ein individueller Ernährungsscheck unter Einschluss einer ausführlichen Ernährungsanamnese ist Grundlage jeder sinnvollen Ernährungsberatung. Dabei führen Sie für sieben Tage ein standardisiertes Ernährungsprotokoll, welches von uns computergestützt analysiert wird. Auf Basis dieser Analyseergebnisse können wir dann gemeinsam Strategien erörtern, die Sie Ihren Zielen näher bringen. Dabei kann sowohl der Wunsch nach einer Gewichtsreduktion berücksichtigt werden, als auch die spezielle Beratung zur Diätetik bei bestimmten Krankheitsbildern.

Teilnehmer der DMP Programme KHK und Diabetes können auch unsere Diabetes- und Hypertonieschulungen in Anspruch nehmen. Wir beraten Sie gerne.

Auf Wunsch betreuen und beraten wir auch nach dem Ernährungskonzept von **Metabolic Balance**® — Das Stoffwechselprogramm zur Förderung Ihrer Gesundheit, Lösung Ihrer Gewichtsprobleme und zur Steigerung Ihrer Vitalität. Denn jeder Stoffwechsel ist anders.



Gesundheit und ein gutes Körpergefühl steigern die Lebensqualität

Machen Sie den ersten Schritt in Richtung auf ein gesünderes Leben und vereinbaren Sie einen Termin mit unserer Ernährungsberaterin für einen individuellen „Ernährungs-Check“.

Dr. med. Karsten Müller
Praxis für Innere- und Allgemeinmedizin, Ernährungsmediziner DGEM / BFD
Marktstraße 148, 46045 Oberhausen
www.allgemeinmedizin-oberhausen.de

Telefon: 0208 / 800 273

Sprechzeiten

Mo 8.00 - 12.00 und 14.00 - 17.00

Di 8.00 - 12.00 und 14.00 - 17.00

Mi 8.00 - 12.00

Do 8.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00

Fr 8.00 - 12.00