

Gesundes Gewicht

Jetzt gehe ich es an



Gezielt gegen die gefährlichen Vier!

Die gefährlichen Vier: Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und erhöhte Cholesterinwerte gelten als **Metabolisches Syndrom**. Besonders Übergewicht und Bewegungsmangel begünstigen diese Krankheit. Jede Erkrankung für sich stellt schon ein großes Risiko dar, treten diese in Kombination auf verstärken sie sich. Die Erkrankungen verlaufen meist ohne Schmerzen und akute Symptome, weshalb oft zu spät der Arzt aufgesucht wird. Wir helfen Ihnen mit dem Programm „**Gesundes Gewicht**“, Schäden an Organen oder Blutgefäßen zu verhindern und sich insgesamt besser zu fühlen.

Wir unterstützen Sie mit dem 15 Monate dauernden Programm **Gesundes Gewicht dabei, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen:**

- Einen gesunden Weg und Lebensstil einzuschlagen
- Durch mehr Bewegung und gesunde Ernährung Ihr Gewicht zu senken oder zu stabilisieren
- Dadurch Ihren Bluthochdruck zu kontrollieren und zu senken
- Diabetes vorzubeugen und besser zu behandeln
- Erhöhte Cholesterinwerte zu senken

Was das Programm Ihnen bietet:

- **AOK-Beratung und Pfundsfitkurs:** Sie erhalten zu Beginn eine Einzelberatung durch einen AOK-Ernährungsberater. Zudem führt der AOK-Pfundsfitkurs Sie in drei Terminen an die Themen Bewegung und Ernährung heran.
- **Bewegungskurs:** Hier lernen Sie verschiedene Bewegungsangebote kennen, die Ihnen helfen Ihre Fitness zu verbessern. Ziel ist es in einer festen Gruppe wöchentlich zu trainieren und persönliche Erfahrungen miteinander auszutauschen.
- **Schulungsangebot:** In diesem Rahmen werden Vorträge angeboten. Hierbei geht es um die praktische Einbindung und die Übertragung wichtiger Verhaltensänderungen in konkreten Situationen (z.B. bei der Arbeit und beim Einkauf).
- **Betreuung durch den Hausarzt:** Während der gesamten Dauer des Programms über 15 Monate werden Sie durch Ihren Hausarzt betreut. Er vereinbart mit Ihnen gemeinsam Ziele und kontrolliert regelmäßig wichtige medizinische Werte.

Dran bleiben lohnt sich!

Wenn Sie Mitglied von **Gesundes Kinzigtal** sind oder Ihre Krankenkasse sich an dem Programm beteiligt, übernehmen wir die Kosten des Bewegungsangebotes in Höhe von bis zu 150 Euro. Hierfür müssen Sie an mindestens 80% der Bewegungseinheiten teilnehmen.

Wie kann ich teilnehmen?

Sind Sie Mitglied bei **Gesundes Kinzigtal** und bestehen bei Ihnen Gesundheitsrisiken wie erhöhtes Gewicht oder erhöhte Blutzuckerwerte, wird Ihnen Ihr Arzt des Vertrauens die Teilnahme am Programm **Gesundes Gewicht** empfehlen. Ihr teilnehmender Arzt und das Praxisteam informieren Sie gerne über die Teilnahmemöglichkeiten und den Programmablauf.

Gesundes Kinzigtal GmbH

Eisenbahnstraße 17 · 77756 Hausach
Telefon: 07831 / 96 66 70 · Fax: 07831 / 96 66 71 99
info@gesundes-kinzigtal.de · www.gesundes-kinzigtal.de