

Beratungsservice

- Diabetes
- Ernährung
- Homöopathie
- Reisemedizin
- Häusliche Pflege
- Hautpflege
- Kosmetik
- Prävention

Verleihservice

- Medela® Milchpumpen (Intervall)
- Digitale Babywaagen
- Pari® Inhalatoren
- Blutdruckmessgeräte

Check-up Service

- Blutdruck
- Blutzucker
- HbA_{1c}-Wert
- Blutfettwerte
- Harnsäure
- Leberwerte
- Freie Radikale
- Herzcheck (ECP)

PLUS Service

- Informative Homepage
- 24h Online-Shop
- Aktueller Newsletter
- Lieferung per Botendienst
- Eigene Parkplätze im Hof
- Lange Öffnungszeiten
- Gebührenfreie Rufnummer
- Arzneimittel mit Preisvorteil
- Top-Angebote

Die Vorteile der neuen Clubkarte

auf einen Blick:

- ☺ Sammelquittung für Finanzamt und Beihilfe
- ☺ Zuzahlungsnachweis für die Krankenkasse
- ☺ Berücksichtigung von Befreiungen
- ☺ Lieferung per Botendienst
- ☺ Pharmazeutisches Management
- ☺ Newsletter
- ☺ Gesundheitstests
- ☺ Spezielle Aktionen und Events nur für Clubkarten-Inhaber
- ☺ 5 Prozent Vorteilsrabatt auf das Freiwahlsortiment, Gesundheitstests und Teststreifen



www.rats-apotheke-michelstadt.de

Ratgeber



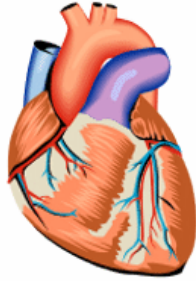
Body-Mass-Index /
Körperfettanteil

Metabolisches Syndrom

Die bedrohlichen Vier

Jeder kann etwas tun, um sich vor Diabetes, Schlaganfall und Herzinfarkt zu schützen.

Träge Lebensweise und üppige Kost fördern Übergewicht und lassen Wohlstandsbäuche wachsen. Die überflüssigen Pfunde sind mehr als ein ästhetisches Problem. Sie erhöhen das Risiko für Typ-2-Diabetes, Arterienverkalkung, Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich.



Bis Übergewicht solch lebensbedrohliche Leiden verursacht, können Jahre vergehen. Zunächst bringt ein dicker Bauch den Stoffwechsel („Metabolismus“) aus der Balance. Dies kann Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und einen erhöhten Blutzuckerspiegel nach sich ziehen. Das Risiko-Quartett, das Herz und Gefäße schädigt, wird als **„Metabolisches Syndrom“** bezeichnet.



Studien zeigen, dass Menschen mit einem Metabolischen Syndrom ein fünfmal höheres Risiko tragen, an Diabetes zu erkranken und ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verdoppelt sich. Der erste Hinweis auf ein Metabolisches Syndrom ist ein erhöhter Bauchumfang von mehr als 80 cm bei Frauen und 94cm bei Männern.

Liegen Sie darüber?

Dann sollten Sie Ihr viszerales Fett messen.

Das viszerale Fett oder auch Organfett umschließt die Organe in der Bauchhöhle. Es hat eine spezielle Zusammensetzung, die das Entstehen eines Metabolischen Syndroms erhöhen kann. Ist zuviel viszerales Fett vorhanden, steigen die Blutfettwerte an (erhöhte Triglycerid- und Cholesterinwerte), ebenso der Blutzuckerwert und es kann auch der Blutdruckwert ansteigen.

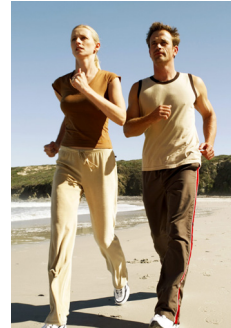
Wie kann ich vorbeugen?

Das Wichtigste vorweg: Frühzeitig erkannt, lässt sich die bedrohliche Entwicklung mit einer ganz bewussten und konsequenten Änderung des eigenen Lebensstils rückgängig machen und damit dem Metabolischen Syndrom vorbeugen.

Der neue Trend:

Weg von der reinen Kalorienreduktion. Stattdessen gilt es, durch körperliche Aktivität auf gesunde Weise Normalgewicht zu erreichen.

Abnehmen ist furchtbar mühsam. Und das liegt am Stoffwechsel: Wird die Kalorienzufuhr gedrosselt, leitet der Körper sofort eine Gegenreaktion ein und senkt den Grundumsatz, der 50 bis 70 Prozent des gesamten Kalorieverbrauchs bestimmt. Die Konsequenz: Selbst wenn ein einst Dicker sein Zielgewicht erreicht hat, muss er weniger essen als ein schon immer schlanker Mensch – sonst legt er wieder zu. Körperliche Aktivität ist entscheidend um beim Abnehmen das Gewicht zu halten.



Neue Studien zeigen: Mehr Bewegung verringert Gesundheitsrisiken. So lässt sich das Herzinfarkttrisiko allein durch leichten Sport deutlich senken. Und auch das Erkrankungsrisiko für Typ-2-Diabetes geht bei körperlicher Betätigung zurück.

Gesund abnehmen



Vollwertig essen und trinken, Genuss und Bewegung, das sind die drei Säulen für mehr Gesundheit und Lebensqualität. Vollwertige Ernährung soll in den Alltag umsetzbar sein und nicht zu einer komplizierten Wissenschaft werden.

Der ideale Begleiter auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht ist die Aktion **„gesund abnehmen“** von BARMER und Wort&Bild-Verlag (Apotheken-Umschau) im Internet <http://gesund-abnehmen.gesundheit.pro.de>

Testen Sie jetzt ...

Die Kontrolle von Gewicht, BMI, Blutdruck und körperlicher Aktivität sind bei dem Ziel, auf gesunde Weise Normalgewicht zu erreichen, ein wesentlicher - und auch motivierender - Faktor: Die Erfolge lassen sich täglich beobachten und präventiv führt der Körper-Check dazu, sich langfristig eine ideale Körperverfassung zu erhalten.

Mein Name _____

Mein Alter _____

Mein Gewicht _____

Mein Viszeralfettwert _____

Mein Körperfettanteil _____

Meine Muskelmasse _____

Mein BMI _____

Klassifikation Viszerales Fett

Bereich	Klassifikation
1 - 9	0 (normal)
10 - 30	+ (hoch)

Klassifikation Muskelmasse

Anzeige	Niedrig	Normal	Hoch
Männer	unter 37 %	37%	über 37%
Frauen	unter 28%	28%	über 28%

Klassifikation Körperfett

Anzeige	Alter	- Niedrig	0 Normal	+ Hoch	++ sehr hoch
Frauen	20 - 39	< 21,0	21,0 - 32,9	33,0 - 38,9	≥ 39,0
	40 - 59	< 23,0	23,0 - 33,9	34,0 - 39,9	≥ 40,0
	60 - 79	< 24,0	24,0 - 35,9	36,0 - 41,9	≥ 42,0
Männer	20 - 39	< 8,0	8,0 - 19,9	20,0 - 24,9	≥ 25,0
	40 - 59	< 11,0	11,0 - 21,9	22,0 - 27,9	≥ 28,0
	60 - 79	< 13,0	13,0 - 24,9	25,0 - 29,9	≥ 30,0