



## Weitere Leistungen Ihrer Arztpraxis sind u.a.:

- Beratung Osteoporose
- Ernährungsberatung

Überreicht durch:

Praxisstempel

### Für gesetzlich Versicherte:

Einige medizinische Leistungen können von den Krankenkassen nicht bzw. nicht in jedem Fall (z.B. auf eigenen Wunsch) übernommen werden und müssen deshalb vom Patienten selbst bezahlt werden.

Die aktuellen Preise entnehmen Sie bitte dem Auftragschein für individuelle Gesundheitsleistungen.

### 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.

IMD Institut für Medizinische Diagnostik Berlin-Potsdam GbR



Labor Berlin

IMD Berlin MVZ

Nicolaistraße 22  
12247 Berlin (Steglitz)  
Tel +49 30 77001-322  
Fax +49 30 77001-332  
Info@IMD-Berlin.de  
IMD-Berlin.de



## Vitalität der Frau

Lebensqualität ist keine Frage  
des Alters



FL\_081\_02, Fotos: © fotolia



## 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
- häufige Missstimmung, Lustlosigkeit, Müdigkeit

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 Stoffwechselprozesse verändern sich aber im allgemeinen Lebenszyklus, besonders im Klimakterium.

**Welche Systeme sind besonders betroffen?**

- Schilddrüsenhormone (TSH)
- Geschlechtshormone (Estradiol, FSH, LH, Testosteron)
- Stresshormone (Prolaktin, Cortisol)
- Homocystein als Risikoindikator für Arteriosklerose
- Vitamine (Ferritin, Vitamin B12, Folsäure) und Spurenelemente (z. B. Zink, Selen)

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 Leitungswasser 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.

Die Untersuchung des Laborkomplexes erfordert nur eine kleine Blutabnahme.