



Die ersten Schritte für Ihre Gesundheit

- **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.

Überreicht durch:

Praxisstempel

| | |
|--|------------|
| Kleines Blutbild | 3,50 € |
| Kreatinin, GPT, GOT, GGT, Alkalische Phosphatase, Cholesterin, Triglyceride, HDL, LDL, Calcium | je 2,33 € |
| TSH, Ferritin, Vitamin B12 | je 14,57 € |
| Vitamin D, Holo TC | je 18,65 € |
| Zink | 5,25 € |
| Selen | 23,90 € |
| CMV-IgG, Parvo19-IgG | je 13,99 € |

Bei Privatversicherten erfolgt die Abrechnung entsprechend der aktuell gültigen GOÄ.

Kontakt

📍 IMD Potsdam MVZ
Friedrich-Ebert-Str. 33
14469 Potsdam

☎ +49 331 28095-0
📠 +49 331 28095-99

✉ info@imd-potsdam.de
🌐 www.imd-potsdam.de



VITALITÄT DER FRAU

Lebensqualität ist
keine Frage des Alters





Vitalität der Frau - Lebensqualität ist keine Frage des Alters

...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.

Diagnostik für eine gute Vorsorge

Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen Blutuntersuchungen empfehlen, die über die normale gynäkologische Vorsorge hinausgehen und die dazu dienen, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Dadurch können langfristige Schäden zuverlässig verhindert werden.

- **Basisdiagnostik:** Mit wenigen Blutwerten lassen sich Aussagen über Ihren Gesundheitszustand und damit über die Funktion einzelner Organe treffen. Dazu gehören die Nieren, die eine Kreatininkonzentration aufweisen, verschiedene Leberwerte sowie Fettwerte und ein kleines Blutbild. (kl. Blutbild, Kreatinin, GPT, GOT, GGT, AP, Cholesterin, Triglyceride, HDL, LDL).
- **Schilddrüsendiagnostik:** Die Schilddrüse ist eine „zentrale Schaltstelle“ für viele Körperfunktionen, daher wirken sich Schilddrüsenfehlfunktionen oft negativ auf die allgemeine Gesundheit aus. (TSH)
- **Geschlechtshormone:** Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen männlichen und weiblichen Geschlechtshormonen ist für das körperliche und seelische Wohlbefinden wichtig, daher macht eine Überprüfung der Blutspiegel Sinn. (Estradiol, FSH, LH, Testosteron)
- **Stresshormone:** Chronischer Stress führt zur übermäßigen Ausschüttung der sogenannten Stresshormone. Dies kann wiederum andere Hormon- und Stoffwechselwerte aus der Balance bringen. Daher ist die Überprüfung der Blutspiegel für die Stresshormone wichtig. (Prolaktin, Cortisol)
- **Arteriosklerose:** Homocystein als Risikoindikator für die Arteriosklerose
- **Vitamine und Spurenelemente:** Vitamine und Spurenelemente sind von besonderer Bedeutung für die Steuerung

erung zahlreicher Körperfunktionen. Somit ist ein ausreichender Blutspiegel für diese Substanzen von elementarer Bedeutung. (Ferritin, Vitamin D, Vitamin B12, HoloTC sowie Zink, Selen)

- **Kinderwunsch:** Bei bestehendem Kinderwunsch kann es sinnvoll sein, sich auf bestimmte Infektionen untersuchen zu lassen, damit Sie wissen, ob Sie gegen diese geschützt sind. Derzeit gibt es keine Impfstoffe gegen Cytomegalievirus-Infektionen und Ringelröteln, besteht jedoch der Verdacht auf eine Neuinfektion während der Schwangerschaft, kann es hilfreich sein, zu wissen, ob in der Vergangenheit bereits eine Infektion aufgetreten ist. (CMV-IgG, Parvo19-IgG)

