

nur dann macht eine Stoffwechsellumstellung aus meiner Sicht Sinn.“ Wer es macht, sollte sich mindestens zwei Wochen Zeit nehmen. „Schwierig sind für viele die ersten zwei Tage. Die Zeit braucht der Körper zum Entgiften.“ Nach ungefähr zwei Wochen hat sich der Stoffwechsel umgestellt. „Dann fühlt sich der Patient schon deutlich fitter und ausgeglichener“, so Timm. Der 40-Jährige kommt selbst aus dem Leistungssportbereich, in dem er mittlerweile auch metabolic@DOCTOWN einsetzt. „Die Nachfrage steigt enorm“, sagt er.

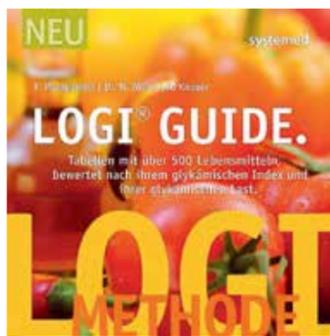
Der gesundheitsbewusste Patient und der Arzt als sein Personal Lifestyle-Trainer – das ist für Timm das Modell der Zukunft. Und der medizinische Check-up Auftakt zur langfristigen Gesunderhaltung. Für ein gutes, längeres Leben.

INFO

Allgemeine Empfehlungen zur Ernährungs-/Stoffwechsellumstellung
Laut Max Timm sind folgende Regeln als Leitlinien zur Regulierung des Insulinstoffwechsels zu beachten:

- Nehmen Sie täglich drei Mahlzeiten zu sich, lassen Sie das „Zwischendurchessen“ weg. Zwischen den Mahlzeiten sollte immer mindestens fünf Stunden lang keine Nahrung verzehrt werden.
- Beginnen Sie jede Mahlzeit mit dem jeweiligen Eiweißanteil. Die ersten beiden Bissen des Essens sollten nur Eiweiß sein.
- Jede Eiweißsorte/-gruppe sollte nur einmal am Tag gegessen werden.
- Pro Mahlzeit sollte nur eine Eiweißgruppe verzehrt werden, es sollten nicht verschiedene Gruppen miteinander kombiniert werden.
- Essen Sie Obst generell immer während oder am Ende der jeweiligen Mahlzeit. Immer nur eine Obstsorte pro Mahlzeit, kein Mischen von Obst pro Mahlzeit.
- Reduzieren sie sogenannte kurzkettenige Kohlenhydrate (Nudeln, Kartoffeln, Reis etc.) und konzentrieren sie sich grundsätzlich auf Kohlenhydrate mit einer niedrigen „glykämischen Last“

BUCEMPFEHLUNG



Essen nach der LOGI-Methode ... vermeidet starke Blutzuckerschwankungen und kurbelt die Fettverbrennung an, beugt der Bildung von Fettdepots und vielen Stoffwechselstörungen wirkungsvoll vor. Die Erfolgsstrategie ist ganz einfach: mehr Eiweiß und gesundes Fett und weniger Zucker und Stärke. Wer dies berücksichtigt, braucht sich keine Sorgen mehr um die Figur machen: LOGI macht Schluss mit Speckpölderchen, Heißhungerattacken und alljährlichen Bikinidiäten!

Wählen Sie Ihre Lebensmittel nach der glykämischen Last aus, dann können Sie sich mit Lust und Genuss gesund schlank schlemmen. Kleine Sünden sind verzeihlich, die Pfunde werden trotzdem dauerhaft purzeln. Kurz und sehr anschaulich wird im LOGI Guide erklärt, warum nicht Fett der Übeltäter ist, sondern die „Hungermacher“ Kohlenhydrate erheblich dazu beitragen, dass die

Menschen weltweit immer runder werden. Im Guide wird anhand von Praxisbeispielen verdeutlicht, warum GLYX-, Atkins- oder fettarme Diäten versagen, langfristig schlank zu machen und auch andere GLYX-Irrtümer werden aufgedeckt. Die LOGI-Methode ist ihnen immer einen Schritt voraus – hat viele Vorteile für Figur, Wohlbefinden und Gesundheit.

Essen nach LOGI orientiert sich an der glykämischen Last und ist so unkompliziert und flexibel, dass schon die LOGI-Pyramide eine prima Orientierung bietet. Aber stehen Sie nicht auch immer wieder vor der Frage, ob ein Lebensmittel eher gute oder schlechte Kohlenhydrate enthält? Dann schlagen Sie im LOGI Guide nach, dort finden Sie die Angaben zur glykämischen Last und zum glykämischen Index, zu Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen und Ballaststoffen – pro 100 Gramm und pro Portion. Für mehr als 500 Lebensmittel. Mit dem LOGI Guide gelingt es leicht, Zucker- und Stärkefallen zu meiden. Der Effekt: Ihre Mahlzeiten locken nicht so viel Insulin, dass es die Fettzellen wachsen lassen kann.

LOGI-Guide von Dr. Nicolai Worm,
Franca Mangiameli, Andra Knauer.
ISBN 978-3-94772-02-0
Preis: 6,99 Euro
Zu bestellen unter
www.systemed.de

APP-EMPFEHLUNG

Wer sich Sorgen um seine Gesundheit macht, Gewicht verlieren will oder als Diabetiker um seinen Blutzuckerspiegel besorgt ist, findet mit „A low GI diet – Glycemic Index Search“ ein praktisches Werkzeug. In den vergangenen Jahren konnte die App tausenden Menschen dabei helfen, eine gesunde Ernährung einzuhalten, indem sie ihnen die GI-Werte für Tausende von alltäglichen Nahrungsmitteln angezeigt hat. Mit der neuesten Aktualisierung ist es auch möglich, die glykämische Belastung zu überprüfen.

Diese Anwendung ermöglicht es, eine Liste von über 3 000 Nahrungsmitteln über eine Suche mit mehreren und/oder Teilen von Wörtern zu durchsuchen.

Achtung: Der glykämische Index wird unter Versuchsbedingungen gemessen. Jede Person verfügt über eine individuelle glykämische Reaktion. Deshalb sollten die in dieser App bereitgestellten Daten nur als Leitfaden verwendet werden. Personen, die aus gesundheitlichen Gründen – wie zum Beispiel bei Diabetes – auf eine Diät mit niedrigem GI achten müssen, sollten vor einer Ernährungsumstellung Rücksprache halten mit einem Arzt oder anderem Fachpersonal.

A low GI diet, Wombat Apps LLD
Appstore
Preis: 3,59 Euro

Foto: systemed.de



Heute die Gesundheit von morgen sichern

Herzinfarkt, Schlaganfall und Tumore sind die Ergebnisse langsam voranschreitender Krankheitsbilder. Risikofaktoren und erste Anzeichen können früh diagnostiziert werden – wenn man die Vorsorge ernst nimmt. Von Vera Straub

Modern, hell, großzügig – so präsentiert sich das Zentrum für Individualisierte Medizin Preventicum im Herzen von Düsseldorf im Breidenbacher Hof, der Dependance der Essener Klinik. Rund 2 000 Klienten, ein Drittel davon in Düsseldorf, lassen sich hier jährlich untersuchen. „Unser Konzept ist es, die Patienten möglichst umfassend aus einer Hand betreuen zu können“, erklärt Prof. Dr. med. Diet-

rich Baumgart, Gründer und Leiter des Medizinizentrums. „Viele Erkrankungen lassen sich nicht nur einem Fachbereich zuordnen. Bei einigen Patienten gibt es sehr komplexe Krankheitsbilder und Risikostrukturen. Die enge Zusammenarbeit verschiedener Fachbereiche gibt uns die Möglichkeit, uns intensiv mit den Fachkollegen auszutauschen und abzustimmen.“ Seit der Gründung der Klinik im Sommer 2003 in Essen und 2009 in

Düsseldorf wächst die Zahl der Patienten stetig an. Zum Kundenstamm zählen Privatversicherte, aber auch Selbstzahler sowie Firmenkunden. Das Einzugsgebiet geht weit über die Stadtgrenzen hinaus und umfasst auch zahlreiche internationale Kunden. „Alles geschieht unter der Überschrift Gesunderhaltung. Wir wollen verhindern, dass die Menschen krank werden. Die Frage ist nicht „Wie alt werde ich?“, sondern „Wie

INFO

Diagnostische Schwerpunkte

- Vorsorge
- Internistischer Basis-Check-up mit Schwerpunkt Ultraschalldiagnostik
- Bei Bedarf vertiefende Aufnahmen des Magnetresonanztomografen (MRT) und bei medizinischer Indikation Computer-Tomografen (CT)
- Herz-Kreislauf-Check
- Lungenscreening
- Schlaganfall-Check
- Gefäßstatus
- Magen- und Darmspiegelungen
- Prostata-Check
- Körperkompositionsanalysen
- Stress-Diagnostik
- Sport-Leistungsdiagnostik

Therapeutische Schwerpunkte/Angebote

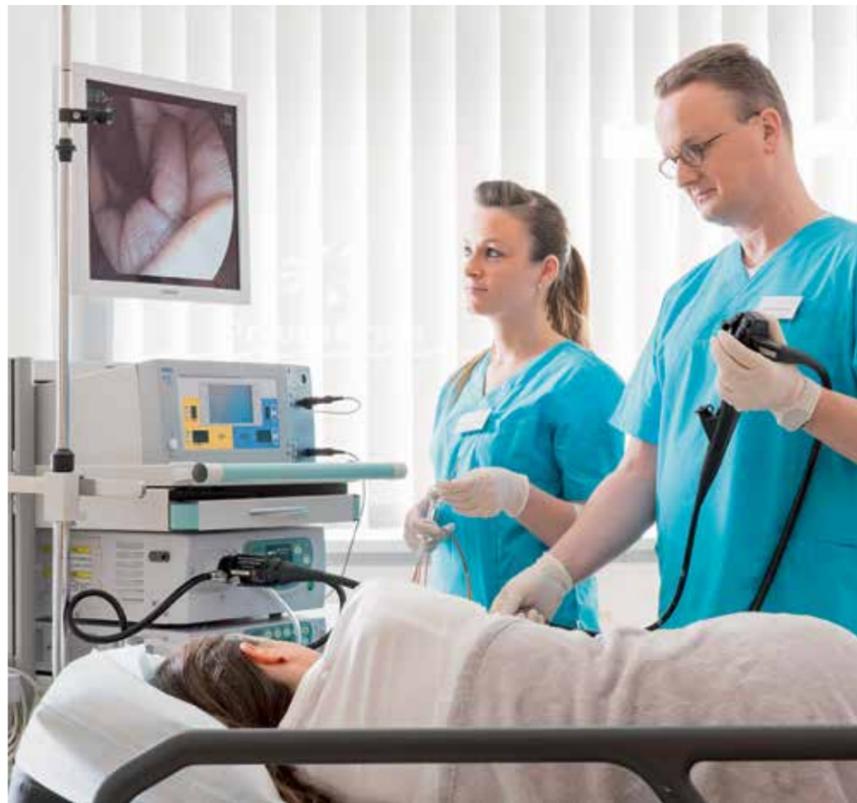
- Medikamenteneinstellung
- Blutdrucktherapie
- Schmerztherapie des Rückens
- Kardiologische Betreuung
- Herz-Katheter
- Diabetes-Therapie
- Nieren-Therapie
- Coaching
- Ernährungsberatung
- Auswahl der bestmöglichen Therapie und Spezialisten

Apparative Ausstattung

- Magnetresonanztomograf (strahlenfreier Blick ins Körperinnere)
- Computer-Tomografie (CT)
- Angio-SURF™-Verfahren (Darstellung sämtlicher Arterien in 72 Sekunden)
- Ultraschalluntersuchungen (mit modernen mehrfarbigen Duplex und Doppler-Sonografen)
- EKG-Untersuchungen
- Biometrische Untersuchungen
- Gefäßdiagnostik
- Spiroergometrie
- Tonometrie
- 24-Stunden EKG-Untersuchungen
- 24-Stunden Blutdruckmessungen
- Schlafapnoe-Untersuchungen

Individuelle Präventionsberatungen

- Ganzheitliches Gesundheitscoaching
- Ernährungsberatung
- Nahrungsmittelverträglichkeiten
- Zweitmeinungsberatung bei chirurgischen Eingriffen



Auch eine Magen- und Darmspiegelung kann zu den wichtigen Vorsorgeuntersuchungen zählen. Nach einem ausführlichen Gespräch mit dem betreuenden Arzt steht das persönliche Programm des Patienten fest. Er wird in den verschiedenen Fachbereichen individuell betreut.

werde ich alt?“. Um dieses Ziel zu erreichen, kombiniert Preventicum modernste Untersuchungsverfahren mit individueller Betreuung in angenehmer Atmosphäre, um persönliche Risiken früh zu erkennen.

Nach einem ausführlichen Vorgespräch entwickelt der behandelnde Arzt das persönliche Programm des Patienten. Insgesamt stehen im Preventicum sechs Fachbereiche zur Verfügung: Innere Medizin, Kardiologie, Gastroenterologie, Nephrologie, Onkologie und Hämatologie, Endokrinologie und zusätzlich die Radiologie, die in Essen angesiedelt ist. Innerhalb von mindestens einer und maximal fünf Stunden (Kosten: etwa 400 bis 3000 Euro) wissen die Patienten mehr über ihre Konstitution. In einem abschließenden ausführlichen Beratungsgespräch zeigt der behandelnde Arzt Bilder am 3-D-Monitor und bespricht die eventuell notwendigen Maßnahmen. „Der einzige Unterschied zwischen der Klinik in Essen und der in Düsseldorf besteht darin, dass in Düsseldorf kein CT und MRT zur Verfügung stehen und dort auch keine Magen- und Darmspiegelungen durchgeführt werden. Patienten, die das in Anspruch nehmen, werden in Essen behandelt“, sagt Prof. Baumgart.

Mittlerweile scheint es möglich, 100 Jahre alt zu werden – dank einer besseren Hygiene und eines rasanten medizinischen Fortschritts. Doch gerade hier liegen laut Prof. Baumgart auch neue Herausforderungen für die Medizin: „Wir im Preventicum möchten, dass unsere Patienten die geschenkten Jahre mit Genuss erleben. Wir haben heute vielfältige Möglichkeiten, die Gesundheit aktiv zu beeinflussen und zu gestalten. Wir können Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigern und eine hohe Lebensqualität und körperliche Fitness langfristig sichern.“ Er hält allerdings wenig von einem Gesundheitsprogramm, das auf alle passt. Wichtig ist, strategisch vorzugehen und aus dem gesundheitlichen Status quo individuelle Maßnahmen abzuleiten, die für einen persönlich die größte Effizienz bringen. Eine Umstellung des Lebensstils sollte nicht zu radikal, sondern besser in kleinen Schritten erfolgen. So ist die Chance es durchzuhalten am größten. „Gesunde Lebensweise sollte von klein auf erlernt werden. Spätestens aber mit 40 Jahren kann der Körper bestimmte Schwachstellen nicht mehr kompensieren. Ab diesem Alter halte ich Vorsorgeuntersuchungen für sinnvoll.“

Foto: marcuspietrek.de

