



Uns bewegt, was Dich bewegt!

Liebe Patientin, lieber Patient,

mit einem interdisziplinären Team aus Experten/-innen der Orthopädie, Sportmedizin sowie Ernährungs- und Sportwissenschaft bieten wir Ihnen an zahlreichen Standorten geballte Fachkompetenz rund um die Orthopädie und Unfallchirurgie.

Unsere Praxis-Teams werden Sie mit Rat und Tat unterstützen und Ihnen jederzeit freundlich, hilfsbereit und respektvoll begegnen. Denn auch ein vertrauensvolles Miteinander unterstützt Ihre Genesung.

Schauen Sie auf unserer Webseite unter www.ogpaedicum.de vorbei, um uns noch besser kennenzulernen. Dort finden Sie neben unserem Kontaktformular weitere Möglichkeiten, zeitnahe Termine in einer unserer Praxen zu vereinbaren.

Wir freuen uns, für Sie da zu sein.
Ihr OGPaedicum Team

OGPaedicum – immer in Ihrer Nähe!



MVZ OGPaedicum GmbH

Remigiusplatz 16, 41747 Viersen
Tel.: 02162 - 134 65

E-Mail / Web

info@ogpaedicum.de
www.ogpaedicum.de

Terminvereinbarung

Für eine Terminvereinbarung rufen Sie uns an oder buchen Sie Ihren Termin online über Doctolib.

Die Kontaktdaten unserer Standorte finden Sie unter: www.ogpaedicum.de/standorte



**OGPaedicum Standorte
ansehen**

Folgen Sie uns auf Social Media

 [MVZOGPaedicum](https://www.facebook.com/MVZOGPaedicum)

 [OGPaedicum](https://www.instagram.com/OGPaedicum)

PATIENTENINFORMATION

ERNÄHRUNGSBERATUNG



 **OGPAEDICUM**
MEDIZINISCHE VERSORGUNGSZENTREN



Ernährungsberatung

NACHHALTIG UND GESUND ZU IHREM WUNSCHGEWICHT.

Gesundheit beginnt mit der richtigen Ernährung. Vielen Menschen ist jedoch nicht klar, was genau unter einer gesunden Ernährung verstanden wird und wie sie ohne auf Mahlzeiten zu verzichten den Weg in ein gesünderes Leben finden.

Verschiedene Ernährungsformen, Empfehlungen, Trends und Tipps zum Thema „Ernährung“ überfluten uns täglich. Gleichzeitig leiden immer mehr Kinder und Erwachsene unter chronischen und ernährungsbedingten Erkrankungen und suchen Hilfe bei der Ernährungsumstellung.

Wenn auch Sie Ihre Ernährung umstellen möchten, nehmen wir Sie dabei gern an die Hand und unterstützen Sie in Ihrem Vorhaben.

Bewusst ernähren

- Wie kann ich meine Beschwerden und Symptome lindern?
- Mit welchen Lebensmitteln kann ich meine Therapie optimal unterstützen und welche Lebensmittel sollte ich besser vermeiden?
- Wie kann ich nachhaltig mein Wohlfühlgewicht und ein aktives, selbstbestimmtes Leben durch Ernährung erreichen?
- Wie kann ich im Alltag meine geistige und körperliche Leistungsfähigkeit erreichen und meine Konzentrationsfähigkeit steigern?

Durch die individuelle Beratung in unseren Praxen kommen Sie Ihren persönlichen Zielen näher.

Egal ob Sie Ernährungstipps erhalten möchten oder eine langfristige Beratung und Betreuung anstreben – vielleicht in Kombination mit einer auf Sie zugeschnittenen Trainingstherapie. Wir bieten Ihnen individuelle Lösungen und sorgen für die passende Motivation.

Die Ernährungsberatung richtet sich unter anderem an

- Menschen aller Altersklassen, die sich für gesunde Ernährung interessieren und sich fit und vital fühlen möchten
- Menschen mit Übergewicht, die abnehmen und ihr Wohlfühlgewicht halten möchten
- Menschen, die Ihre Nährstoffzufuhr optimieren möchten
- (Breiten-) Sportler/-innen
- Frauen in der Schwangerschaft, Stillzeit und in den Wechseljahren
- Familien mit Kindern ab 7 Jahren
- Berufstätige mit stressigem Alltag

Therapiebegleitend und -unterstützend beraten wir bei folgenden Erkrankungen

- Entzündliche Erkrankungen wie Arthrose, Gicht, Rheumatische Arthritis, Fibromyalgie
- Osteoporose
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck
- Adipositas
- Metabolisches Syndrom
- Fettstoffwechselstörungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -intoleranzen
- Altersbedingten Ernährungsproblemen
- Diabetes mellitus Typ I und II

Sollten Sie noch Fragen haben, sprechen Sie uns bitte an. Wir beraten Sie jederzeit gerne.