



**Diabetes  
adé**

## EINE VON ZAHLREICHEN ERFOLGS-GESCHICHTEN

„Neben einem seit 10 Jahren bestehenden Bluthochdruck hat mein Gewicht vor allem im Bauchbereich in den letzten Jahren stetig zugenommen (85 kg, BMI 31, Bauchumfang 110 cm). Hinzu kamen erhebliche Gelenkschmerzen an Knie und Hüfte. Ich fühlte mich nicht mehr wohl und habe jedes Jahr eine Tablette mehr bekommen. Als mein Arzt dann noch Diabetes feststellte, war mir klar, dass ich nun wirklich selbst tätig werden musste. Ich habe dann bei MedPrevio ein ganzheitliches Stoffwechselprogramm mit einer speziellen Diät sowie ein persönliches Bewegungsprogramm durchgeführt. Dabei habe ich innerhalb von 3 Monaten 10 kg Gewicht abgenommen, Schritt für Schritt ist mein Blutdruck gefallen und meine Gelenke schmerzen heute kaum noch. Meine Medikamente konnte ich um die Hälfte reduzieren und der Diabetes ist weg! Meine Ernährung habe ich in den wesentlichen Punkten umgestellt und ich esse so ausgewogen und lecker, dass ich nichts vermisste. Meinen Sport treibe ich jetzt 3 x pro Woche mit viel Freude und möchte und werde weiter abnehmen und meine Medikamente noch weiter reduzieren. Jetzt weiß ich, wie es geht! Ich bin dankbar, dass ich den Weg zu MedPrevio gefunden habe und kann dieses Programm nur jedem empfehlen, dem es ähnlich geht!“

Norbert K., 67 Jahre aus Rostock

# EIN GEZIELTES BEWEGUNGS- UND STOFFWECHSELPROGRAMM FÜR MENSCHEN MIT DIABETES

... für mehr Vitalität & Lebensfreude!



 **MedPrevio**  
Wir machen gesund!

**MedPrevio  
Bandscheibenzentrum**  
Am Vögenteich 25 | 18055 Rostock  
Telefon 03 81 - 371 277 10

**MedPrevio  
Reha- & Präventionszentrum**  
Am Strande 3 | 18055 Rostock  
Telefon 03 81 - 12 88 900

[www.medprevio.de](http://www.medprevio.de)

# Das 12-Wochen-Programm GEGEN DIABETES

Medikamente und Gewicht  
erfolgreich reduzieren,  
weniger Herzinfarkt und Schlaganfall



**Diabetes  
Info-Wochen**  
vom 11.3.-18.4. kostenfreien  
Beratungstermin  
vereinbaren unter:  
**03 81-  
371 277 10**

 **MedPrevio**  
Wir machen gesund!



Die besten Medikamente gegen Diabetes:

## Die richtige Ernährung und gezieltes Training

Die Zuckerkrankheit (Diabetes Mellitus Typ2) betrifft mittlerweile ca. 10% aller Erwachsenen in Deutschland. Sprach man vor wenigen Jahren noch vom „Alterszucker“, so sind heute zunehmend auch Kinder und Jugendliche von dieser schweren Stoffwechselerkrankung betroffen. Diabetes tut zwar im ersten Moment nicht weh, jedoch steigt nach wenigen Jahren das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder auch Nierenausfall und Amputationen dramatisch an. Die Betroffenen müssen häufig viele und immer mehr Medikamente und deren Nebenwirkungen in Kauf nehmen, die Lebensqualität und Vitalität werden dadurch stark eingeschränkt.

**Risiken und Medikamente reduzieren – mit medizinischer Begleitung!**

**Die gute Nachricht:** Die Betroffenen sind ihrer Diabetes- Erkrankung nicht hilflos ausgeliefert. Nach Ansicht von Präventiv- und Ernährungsmedizinern sind bis zu 80% dieser Erkrankungen heilbar!

Wichtig dabei ist, dass der Stoffwechsel durch ein richtiges Bewegungs- und Ernährungsprogramm gezielt aktiviert und auf Dauer in Gang gehalten wird.

# eGYM

Physio

Mit dem eGYM Physio Training verbessern sich regelmäßig die Blutzucker- und Blutdruckregulation. Medikamente und damit Nebenwirkungen können reduziert werden.

Zur Kontrolle des Erfolges können sämtliche Trainings- und Körperdaten von Ihnen in Ihrem Gesundheitstagebuch per APP verfolgt werden.



## Erfolgreich gegen Diabetes – so gelingt es!



In vielen Fällen hilft zu Beginn eine gezielte Stoffwechseltherapie im Rahmen eines 14-tägigen Diätprogramms. So lassen sich bereits in kurzer Zeit viele Medikamente reduzieren, selbst eine Insulintherapie kann zum Teil komplett vermieden werden. Bei korrekter Ausführung ist die Zuckerkrankheit

dauerhaft heilbar. Das Stoffwechseltraining sollte schonend begonnen werden, um Risiken wie Unterzuckerung und Blutdruckkrisen zu vermeiden. Hier ist die regelmäßige Kontrolle von Blutdruck und Blutzucker durch den Gesundheitstrainer wichtig. Das revolutionäre Trainingsprogramm nach dem eGYM-Physio-Konzept ist das erste Programm, welches speziell für Diabetiker zur langfristigen Verbesserung der Blutzuckerwerte entwickelt wurde.

**Medizinische Beratung mit Unterstützung durch Ihre Krankenkasse!**

Die medizinische Ernährungs- und Stoffwechselberatung zu Beginn des Programms wird unterstützt durch Ihre Krankenkasse (n. §43 SGBV). Nach Teilnahme am 12-Wochen Programm erhalten Sie bis zu 210 € Erstattung. Einige Kassen bezuschussen ebenfalls das Bewegungsprogramm. Wir beraten Sie zum Ablauf des Programms und möglichen Zuschüssen durch Ihre Krankenkasse.

### Das 12-WOCHEN-Stoffwechselprogramm: Schritt für Schritt Diabetes und Bluthochdruck loswerden!

1. Vereinbaren Sie einen kostenfreien Termin zur orientierenden Stoffwechsel- und Trainingsberatung. Hier erhalten Sie alle erforderlichen Formulare für Ihren Hausarzt und die Krankenkasse
2. Individuelle Stoffwechselanalyse mit ärztlicher Beratung und Festlegung eines persönlichen Trainings- und Ernährungsfahrplans.
3. Einstieg in das 12-Wochen-Stoffwechselprogramm mit persönlichem Trainingsplan und Ernährungsberatung, regelmäßiger Kontrolle der wichtigsten Körperwerte, schonende Steigerung des Stoffwechseltrainings und schrittweise Reduktion der Medikamente unter professioneller Begleitung.



„Das innovative Stoffwechselprogramm ist gerade für Patienten mit Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und begleitendem Übergewicht ideal geeignet. Unsere Erfahrungen zeigen, dass bei richtiger Umsetzung selbst bei lang bestehendem Diabetes oder Bluthochdruck bereits in kurzer Zeit enorme Erfolge erzielt werden können!“

Dr. P. Michel, Ernährungs- u. Sportmediziner, Ärztliche Leitung MedPrevio

### Stoffwechseltraining – Medikamente und Nebenwirkungen schrittweise reduzieren

Das Stoffwechseltraining nach dem eGYM-Physio-Konzept ist das erste Training speziell für Diabetiker. Nachweislich bessern sich langfristig die Blutzucker- und Langzeitzuckerwerte, Medikamente können Schritt für Schritt reduziert oder ganz abgesetzt werden.



**Sie haben Fragen?  
Dann rufen Sie uns einfach an!  
03 81 - 371 277 10 oder 12 88 900**

**MedPrevio  
Bandscheibenzentrum**  
Am Vögenteich 25 | 18055 Rostock  
Telefon 03 81 - 371 277 10

**MedPrevio  
Reha- & Präventionszentrum**  
Am Strande 3 | 18055 Rostock  
Telefon 03 81 - 12 88 900