

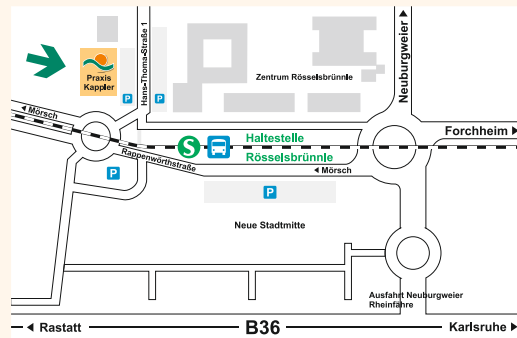


Praxis - Wegweiser

- **Empfang 1 + 2**
 - ▶ Anmeldung zur Sprechstunde
 - ▶ Abholung Rezepte und Überweisungen
- **Empfang 3**
 - ▶ Aufträge
 - ▶ Programm-Anmeldung
 - ▶ Auskünfte
- **Behandlung 4 bis 7**
 - ▶ Akupunktur
 - ▶ Sauerstofftherapie
 - ▶ Infusionen
- **Untersuchung 3**
 - ▶ EKG, Lungenfunktion
 - ▶ Notfälle
- **Sprechzimmer 1,2,8,9,10,11,12,30**
 - ▶ Arztgespräch
- **Sprechzimmer 10**
 - ▶ Farb-B-Flow-Ultraschall-Untersuchungen
- **Sprechzimmer 1 + 11**
 - ▶ Ultraschall-Untersuchungen
- **Sprechzimmer 12**
 - ▶ Diabetes und Ernährungsberatung

So finden Sie unsere Praxis

- **Kfz:** Von der **B 36** in Richtung **Neue Stadtmitte** bzw. Industriegebiet **An-der-Bach** bzw. **Fähre Neuburgweiler** abbiegen. Am 2. Kreisverkehr die **3. Ausfahrt** nehmen. Entlang der **Stadtbahn-Haltestelle** dann im Kreisverkehr die **1. Ausfahrt** in die **Hans-Thoma-Str.** nehmen. **Linker Hand** finden Sie unsere Praxis.
- **Bahn/Bus:** Mit der **Stadtbahnlinie 2** oder den **KVV-Buslinien 106** und **222** steigen Sie an der Haltestelle **Rösselsbrünne** in Sichtweite und **unmittelbarer Nähe** zu unserer Praxis aus. In **3 Minuten** sind Sie bei uns.
- Sie finden vor unserer Praxis **kostenlose Parkplätze** und einen **barrierefreien Zugang** am Haupteingang.



Bestellung von Rezepten, Überweisungen, Terminanfragen:



- **per QR-Code-Scan:** zu den Online-Formularen
- **Rezepte online:** www.patricia-kappler.de/rezepte
- **Rezepte telefonisch:** Tel. 072 42 - 93 47 88

www.patricia-kappler.de

VL-4812

HausarztPraxis



Patricia D. Kappler
Fachärztin für Innere Medizin

Diabetologie · Ernährungsmedizin · Adipologin GGG
Naturheilverfahren · Akupunktur

SchwerpunktPraxis Ernährungsmedizin

Hausärztlich tätig für die ganze Familie - alle Kassen und privat

Keto-Konzept

Übergewicht, Adipositas, Stoffwechselstörungen



Hans-Thoma-Straße 1
76287 Rheinstetten · Stadtmitte
Tel. 072 42 - 93 47 00 · Fax 072 42 - 93 479
www.patricia-kappler.de · info@patricia-kappler.de



Allgemeine Informationen

● Was ist Ketogene Ernährung?

Das Keto-Konzept nach P. D. Kappler berücksichtigt medizinische Belange und ist keine Laien-Life-Style-Methode.

Eine ketogene Ernährung ist eine Ernährungsweise, die den Körper in den Zustand der Ketose versetzt, ein Stoffwechselzustand, in dem der Körper Fett statt Glucose (Zucker) als Hauptenergielieferant nutzt und verbrennt.

Dabei wird zugeführtes Fett aus unserem Essen sowie die Fettdepots in unserem Körper verbrannt, denn dazu ist das Fett in unserem Körper da: Ein Energiespeicher, den wir aber meist nicht angehen, da wir mit der „üblichen“ Ernährung, die reich an Kohlenhydraten ist, immer im Zuckerstoffwechsel bleiben.

Das Verharren im Zuckerstoffwechsel hat zur Folge, dass sich die Fettdepots, in Form von Fettleber, Fettpölsterchen und „Viszeralem Fett“, das sich zwischen den Organen befindet, nicht abbauen, sondern stets vermehren.

Das bedeutet, dass Menschen mit Übergewicht und Adipositas durch „normale“ Kalorienrestriktion und Begrenzung der Essensmenge nicht in die Fettverbrennung kommen und nicht abnehmen können oder immer wieder Jo-Jo- Effekte erleben.

Das langfristige Scheitern herkömmlicher Diäten liegt nicht an mangelnder Willenskraft oder Disziplin, sondern am falschen Stoffwechsel!

Wir sind Mitglied in folgenden Verbänden und Einrichtungen:



Keto: Nur Eier und Speck?

● Wie geht Keto konkret?

Um in die Ketose zu kommen, wird die tägliche Kohlenhydratzufuhr auf ca. 30 - 40 g/Tag begrenzt. Es wird reichlich Fett und moderat Eiweiß gegessen, es wird aber immer mehr Gemüse als Fisch oder Fleisch auf dem Teller sein, da stärkearmes Gemüse weniger Kohlenhydrate enthält als Brot, Pasta und Kartoffeln. Sie essen in der gesunden Ketogenen Ernährung ganz natürliche Lebensmittel, die nicht stark industriell verarbeitet und reich an Vitaminen, Mineralien und essentiellen Nährstoffen sind.

Merke: Ketose ist ein biologisch natürlicher Stoffwechselweg des Menschen, den wir nur verlernt haben zu benutzen.

● Ketogene Ernährung zur Gewichtsabnahme:

Ketose ist für viele Menschen mit Adipositas und Übergewicht die beste Möglichkeit langfristig endlich ihrer jahrelangen Diätspirale zu entkommen, das Gewicht zu normalisieren und viele weitere Vorteile für die Gesundheit zu nutzen.

Die Umstellung auf den Ketose-Stoffwechsel sollte für mindestens 4 Wochen beibehalten werden und kann mehrmals im Jahr als Re-Set wiederholt werden. Im Anschluss an die Ketogene Ernährung sollte eine gemüsebasierte, zuckerarme Ernährung beibehalten werden, um die besten Effekte für die Gesundheit zu erzielen.



Keto: für Sie geeignet?



Patricia D. Kappler

Fachärztin für Innere Medizin

Diabetologie · Ernährungsmedizin · Adipologie
Naturheilverfahren · Akupunktur

Programmleitung und Supervision



● Machen Sie den Test

- Haben Sie bereits mehrfach versucht Gewicht abzunehmen?
- Kennen Sie Jo-Jo- Effekte aus eigener Erfahrung?
- Kommt in Ihrer Familie Diabetes mellitus vor?
- Haben Sie eines der Folgenden:
PCOS, Lipödem, Hashimoto
- Wurde eine Insulinresistenz bei Ihnen festgestellt?

Wenn Sie mindestens 2 der o.g. Fragen mit „Ja“ beantworten, ist das Keto-Konzept für Sie eine erfolgversprechende Option.

● Der nächste Schritt

Vereinbaren Sie einen Termin zu weiterer Information in meiner Sprechstunde.

Die Ketogene Ernährung kann im Keto-Kurs in meiner Praxis erlernt werden.

Die Ernährungstherapie „Keto-Kurs“ ist nach §43 SGBV als erstattungsfähig von den Krankenkassen anerkannt

Das Keto-Konzept nach P. D. Kappler berücksichtigt medizinische Belange und ist keine Laien-Life-Style-Methode.

www.patricia-kappler.de