



Jägerstraße 61 (Q207)  
Friedrichstadt-Passagen  
10117 Berlin

Telefon: 030 – 20 91 56-0  
Telefax: 030 – 20 91 56-11

[www.endokrinologikum.com](http://www.endokrinologikum.com)

E-Mail: [berlin@endokrinologikum.com](mailto:berlin@endokrinologikum.com)



Informationen für unsere Patienten mit

## Übergewicht

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie haben sich im ENDOKRINOLOGIKUM BERLIN unter anderem wegen Ihres Übergewichts vorgestellt.

Eine Überprüfung Ihres Stoffwechsels und der Hormonsituation ist durch uns erfolgt. Im Anschluss haben Sie Informationen zu einer eventuell vorliegenden Stoffwechsel- oder Hormonstörung, zur gesunden Ernährung und körperlichen Aktivität erhalten, teils wurde auch eine medikamentöse Therapie eingeleitet.

Die Umsetzung Ihres Wissens in den Alltag fällt oft sehr schwer. Uns liegt sehr daran, Ihnen hier eine Unterstützung geben zu können.

Darum freuen wir uns sehr über die Kooperation mit dem DR. GOLTA Institut für Ernährung und Prävention, die es uns ermöglicht, Ihnen im ENDOKRINOLOGIKUM BERLIN weitere Hilfestellung anzubieten.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Ärzteteam

### Im ENDOKRINOLOGIKUM BERLIN sind wir für Sie da:

Offene Ernährungsgruppe Mo 18.00 – 19.00 Uhr  
Einzelberatungen nach Vereinbarung

### Wir im ENDOKRINOLOGIKUM, das sind:

- Karen Franz, Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin
- Dr. med. Ute Gola, Ernährungsmedizinerin

### Alle reden von gesunder Ernährung...

Aber was ist das eigentlich? Die Antwort lautet für jeden Menschen anders. Denn jeder Mensch ist einzigartig, und die Bedürfnisse sind verschieden. Wir nutzen all unser Wissen und Können und finden die für Sie passende Ernährung. Unser Ziel ist, Ihnen fundierte Erkenntnisse aus der Ernährungsforschung zu vermitteln und Sie langfristig bei der Umsetzung in Ihren Alltag zu unterstützen.

Übergewicht ist eines der zentralen Themen unserer Arbeit, denn es ist Ursache für die Entstehung vieler chronischer Krankheiten, zunehmend auch schon bei Kindern.

### Wir können Sie beraten...

zu allen Fragen rund um die Ernährung, speziell bei

- Übergewicht und Untergewicht
- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörungen (Cholesterin, Triglyzeride)
- Gicht, Rheuma
- Durchblutungsstörungen (nach Herzinfarkt oder Schlaganfall)
- Schwangerschaft/ Stillzeit
- u. a.

### Unsere Leistungen:

- **individuelle Einzelberatung**  
(wird bei Erkrankung von der Krankenkasse bezuschusst)
- **offene Gruppenberatung**  
ohne Voranmeldung, jeweils montags 18.00 bis 19.00 Uhr u.a.  
auch nach Programm (BCM) zur gezielten Fettreduktion
- **Kurse** (in Pankow): „Ich nehme ab“, „Gesunde Ernährung“, Autogenes Training, Qi Gong – Tai Chi u.a.

Unsere Beratungen beinhalten neben dem persönlichen, vertraulichen Gespräch bei Bedarf und auf Wunsch die

- **Messung Ihrer Körperzusammensetzung (BIA)**
- **Analyse Ihres Ernährungs- und Gesundheitsverhaltens**
- **computergestützte Auswertung Ihrer Ernährung**
- **Vitaminbestimmung in der Körperzelle**
- **persönliche Empfehlungen für Ernährung und Bewegung**
- **Vermittlung von Personaltrainern**

Haben Sie noch Fragen, oder möchten Sie weitere Informationen?

Rufen Sie einfach an oder schauen Sie doch mal ins Internet:

DR. GOLA – Institut für Ernährung und Prävention

Telefon (030) 47 53 63 66  
Fax (030) 49 91 36 26  
E-Mail [info@drgola.de](mailto:info@drgola.de)  
Internet [www.drgola.de](http://www.drgola.de)