

Cholesterin-Check

Präventiver Nutzen

In Deutschland haben 3 von 4 Erwachsenen erhöhte Cholesterinwerte. 60 Prozent der Frauen und 70 Prozent der Männer bereits im Alter von 30 bis 39 Jahren. Erhöhte Werte für Gesamt- und LDL-Cholesterin sind zusammen mit anderen Faktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck und Bewegungsmangel ein Risikofaktor für die Entstehung einer Arteriosklerose. Gefährlich ist, dass erhöhte Blutfettwerte keine Beschwerden verursachen und daher oft unbemerkt bleiben und die Arteriosklerose somit unentdeckt entstehen kann mit schwerwiegenden möglichen Folgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall, die in Deutschland inzwischen häufigsten Todesursachen. Erkennt man die Warnsignale frühzeitig, kann man mit einer gesunden Ernährung ausgleichen und präventiv wirken.

Kurzbeschreibung

In einer individuellen Ernährungsberatung können die Teilnehmer eine differenzierte **Cholesterinmessung** durchführen lassen. Anschließend werden die Ergebnisse besprochen und es können individuelle Fragen zum Thema Ernährung gestellt werden. Ergänzend dazu bekommen die Teilnehmer einen Zugang auf das Habermann Online-Ernährungsportal, um im Nachgang weitere Informationen und ihre individuellen Ernährungsempfehlungen abrufen oder auch eine telefonische Ernährungsberatung in Anspruch nehmen zu können.

Eckdaten

Art des Moduls	Screening mit Beratung
Modul-Dauer	1 Tag = 7,5 Std.
Screening-Dauer	30 Min./TN
Auf-Abbauzeit	je 15 Min.
Platzbedarf	ca. 4-6 qm, mit 1 Tisch und 2 Stühlen
Stromanschluss	1 Stromquelle mit Verlängerung bis zum Tisch



Konzept © Habermann Gesundheitstraining-Ernährung GmbH

