

Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht tun nicht weh – aber die Folgen ...

Wussten Sie, dass fast die Hälfte der Bundesbürger an Diabetes und Bluthochdruck erkranken ohne dies anfangs zu wissen, da erst einmal kein körperliches Leiden wahrgenommen wird? Jedoch entstehen daraus Folgen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen, Fußamputation und Erblindung.

Insgesamt sind Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht in unserer Gesellschaft so weit verbreitet, dass wir von Volkskrankheiten sprechen können, die nicht nur eine riesige Belastung unseres Sozialsystems darstellen, sondern auch langfristig die Lebensqualität des Einzelnen stark beschränken.

Dabei ist es so einfach einen anderen Weg für sich selbst einzuschlagen und bei allen Verbesserungen, die Sie dabei auf körperlicher Ebene erfahren können, macht das Ganze auch noch Spaß! Versuchen Sie es doch einfach selbst.



BALANCE - bewegter Genuss GbR
Dr. Chalid Ashry & Jürgen Beute
Mündener Str. 27a
D - 34359 Reinhardshagen

Mobil: 0171 - 500 14 23
service@balance-bewegtergenuss.de
www.balance-bewegtergenuss.de

St.-Nr.: 023 302 30096 · FA Hofgeismar



Erfolgsfaktor Selbstmanagement

Das Programm beinhaltet:

- **1 Jahr lang 2 Stunden Training pro Woche (mindestens)**
Einzel- oder Gruppentraining
(Personal Training perspektivisch)
- **Selbstmessungen vor und nach dem Sport**
Blutdruck, Puls und Blutzucker (sofern nötig)
- **8 Stunden Theorieunterricht durch die Apotheke**
Verständnis, Motivation, Compliance (Therapietreue)
- **8 Stunden Ernährungsunterricht**
(Qualifikation gem § 20 SGB V)
Was ist gesund? Wo kauft man gesund? Wie kocht man gesund?

Die Kosten

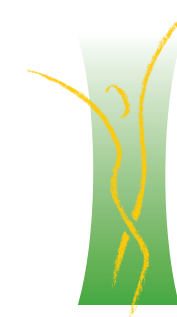
Das Programm kostet maximal brutto 1.149 Euro pro Jahr. Es gibt einige namhafte Krankenkassen, die Vertrags- und Pilotpartner sind. Und mittlerweile hat es auch positive Einzelfallgenehmigungen seitens Krankenkassen gegeben, die nicht Vertragspartner sind. Setzen Sie sich mit der BALANCE GbR in Verbindung. Diese wird individuell Kontakt zu jeder einzelnen Krankenkasse aufnehmen.

Von den maximal 1.149 Euro werden **zielabhängig 80 bis 100% der Kosten von der genehmigenden Krankenkasse gezahlt.** Gemeinsam definieren die BALANCE GbR, die betreuende Apotheke und der Teilnehmer ein realistisches Ziel (drei mögliche Ziele werden vorgegeben, mind. eines muss erreicht werden). Wird das Ziel erreicht, erfolgt die Kostenbeteiligung der Krankenkasse (unter o.g. Voraussetzung). Wird das Ziel nicht erreicht, muss ein Teilnehmer 100% selber bezahlen und hierfür auch vorher sein schriftliches Einverständnis abgeben. Dies dient der Sicherheit der zahlenden Krankenkasse und ist letztendlich auch im Eigeninteresse des Teilnehmers. Selbst wenn Sie alle Kosten selbst tragen müssen – Sie sparen ein Leben lang.

„Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“ (Hippokrates)



„Ich habe mir meinen größten Wunsch erfüllt.“



BALANCE®
bewegter Genuss

„Bis vor 2 Jahren habe ich täglich immer mindestens drei Medikamente schlucken müssen. Schlechter Blutdruck, schlechte Blutfette, Pillen! Heute nehme ich nur noch eine Tablette morgens und fühle mich wie neugeboren.“ Ulrich S.

Das innovative Sport- und Ernährungsprogramm bei Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht



Das können Sie auch!

Die Erfolge derer, die bisher an BALANCE – bewegter Genuss teilgenommen haben, sind überzeugend: Viele Teilnehmer konnten ihre Medikamente reduzieren oder gar absetzen, ihren Körperfettanteil reduzieren und Blutdruckwerte deutlich verbessern.



„Uns ist bald klar geworden, dass wir mit BALANCE nicht nur an Gewicht verlieren, sondern darüber hinaus einen unschätzbaren Gewinn für unsere Gesundheit erzielen – und das gemeinsam.“
Das Ehepaar Heike J.-B. und Wolfgang B. zu Anfang und nach 3 Monaten mit BALANCE – bewegter Genuss.



BALANCE® *bewegter Genuss*

... ist ein einjähriges Sport- und Ernährungsprogramm für Teilnehmer mit Diabetes, Bluthochdruck und/oder Übergewicht.

Die Teilnehmer des Programms erhalten eine umfassende und nachhaltige Betreuung mit medizinischen, pharmazeutischen und ernährungswissenschaftlichen Informationen. Sie lernen in der Gruppe, bewusst mit der Krankheit zu leben und ihre gewohnte Leistungsfähigkeit im Beruf und Privatleben zu erhalten bzw. zurückzuerlangen.

Die Vermeidung von Folgeerkrankungen kann nur durch **angeleitetes Selbstmanagement** erreicht werden. Nur wer Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen kann, wird ein definiertes Ziel erreichen.



„Ich bin nach zwei Monaten insulinfrei gewesen. Sie können sich nicht vorstellen, was das für mich bedeutet.“
Manfred S. nach dem Durchlaufen von BALANCE – bewegter Genuss im Jahr 2006. Bis heute ist er insulinfreier Pilotteilnehmer.

„Als Typ-1-Diabetikerin war mir einfach nicht klar, was ich falsch mache. Seit BALANCE kapiere ich erst, was in meinem Körper vorgeht und fühle mich so gut wie nie zuvor.“
Henrike S. nach 9 Monaten mit BALANCE – bewegter Genuss.

„Ich war mit Mitte 20 körperlich fertig, hatte mich total gehen lassen. Mit BALANCE habe ich ohne es zu planen sogar über 20 kg abgenommen, trotzdem esse ich nach wie vor mit Genuss. Und ich fühle mich topfit!“
Florian G. zu Beginn von BALANCE – bewegter Genuss und ein Jahr später.

