

Unser Weg. Ihr Ziel.

Wir sind überzeugt: Die Ernährung muss sich dem Alltag anpassen, nicht der Alltag an die Ernährung. Unser Ansatz ist daher, Sie in Ihrem Alltag zu begleiten. Unsere Therapie beginnt mit einem individuellen Gespräch, in dem festgestellt wird, ob eine schnelle Gewichtsreduktion begonnen werden kann oder dafür noch bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden müssen.

Je nach Ausgangsgewicht sind 20–30 Kilogramm anhaltender Gewichtsverlust ein realistisches Ziel, ein Gewichtsverlust bis 50 Kilogramm schon lange keine Seltenheit mehr. Viele an Diabetes erkrankte insulinabhängige Menschen können durch eine gute Therapie ihren Insulinverbrauch auf ein Mindestmaß reduzieren.

Damit werden die Risiken für die typischen Folgeerkrankungen von Diabetes, wie z.B. Herzkrankheiten, Gefäßerkrankungen, Nierenversagen, Augenkrankheiten deutlich reduziert.

Unser Ziel ist und bleibt die dauerhafte Gewichtsreduktion. Unsere Therapie beginnt mit einer Basisbehandlung von ca. 6 bis 8 Wochen. Hierbei kommen Sie 1 bis 2 Mal pro Woche in unsere Praxis.

Daniela Kielkowski

Daniela Kielkowski ist Ärztin und auf Ernährungsmedizin und Stoffwechselerkrankungen spezialisiert. Nach dem Studium setzte sie ihre Ausbildung mehrere Jahre in Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) fort. Ihr Mentor war Professor Dr. G. Gunia, Professor an den Universitäten in Peking und Potsdam. Während dieser Zusammenarbeit hat sich immer wieder gezeigt, wie optimal sich Schulmedizin und TCM ergänzen.

Mit KÖRPERKONZEPTE hat Daniela Kielkowski ein System entwickelt, mit dem sie seit mehreren Jahren erfolgreich arbeitet.

KÖRPERKONZEPTE

Daniela Kielkowski – Ärztin
Pariser Straße 47
10719 Berlin

Tel 030 889220 - 55
Fax 030 889220 - 65

info@koerperkonzepte.com
www.koerperkonzepte.com

Ihr Ziel ist unser Weg.

Allgemeinmedizin • Ernährungsmedizin
Gewichtcoaching • TCM-Akupunktur

Veränderung braucht Willen. Und Wissen.

KÖRPERKONZEPTE ist Ihr Ansprechpartner für kompetente Ernährungsmedizin und Gewichtsreduktion in Berlin. Unter der Leitung von Daniela Kielkowski, Ärztin und Ernährungsmedizinerin, bieten wir Ihnen ein ganzheitliches, individuell auf Sie abgestimmtes Gewichtsreduktionsprogramm und Ernährungscoaching an.

Wir sind mittlerweile das dickste Volk Europas. Und das, obwohl die Medien überfüllt sind mit neuen Diäten und guten Ratschlägen. Gleichzeitig wird die Zeit, in der wir leben, immer schneller, die Anforderungen an uns und unseren Alltag werden immer größer. Unsere Leistungsfähigkeit und Ausstrahlung gewinnen im Zuge dessen eine immer größere Bedeutung.

Die Basis für ein gesundes Leben ist und bleibt die Ernährung. Hierbei sollten Sie wissen: Unser Stoffwechsel ist vielseitig und komplex. Er steuert jeden unserer Lebensprozesse mit den Nährstoffen, die wir ihm geben. Deshalb setzen wir hier auch an!

Unser Körper hat ein Gedächtnis! Er merkt sich jede Diät, jeden Entzug und ändert seinen Stoffwechsel zugunsten von Fettabbau. Erst wenn er sich gut versorgt weiß, empfindet er Fett als Ballast, sonst bleibt es seine eiserne Reserve. Er spart Energie, reduziert seinen Verbrauch. Die Folge ist der berühmte Jojo-Effekt.

Die
Therapie

Hand in Hand. Für mehr Lebensqualität.

Ein Körper, der unzähligen Diäten und Fastenkuren ausgesetzt war, nimmt immer schlechter ab. In der Folge wächst die Unsicherheit. Weitere Ernährungsfehler sind die Folge und die Lebensqualität nimmt rapide ab.

Wir wollen, dass Sie Ihren Stoffwechsel verstehen lernen, dass Sie Ihrem Körper wieder vertrauen wie Ihr Körper auch Ihnen. Denn nur so – das ist unsere Überzeugung und Erfahrung – kann eine Therapie wirkliche Erfolge erzielen.

In der heutigen Zeit sollten der persönliche Alltag und die Ernährung gut aufeinander abgestimmt sein. Wir wollen Ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite stehen – und Sie wissend machen.

In unserem Behandlungsansatz verbinden wir die Schulmedizin sinnvoll mit der traditionellen chinesischen Medizin, um den vielseitigen Herausforderungen unserer Zeit gerecht zu werden. Damit können wir jeden einzelnen Patienten ganzheitlich betrachten (z. B. persönliche Ursachen von Störungen ergründen) und ihm so eine individuelle Betreuung garantieren.

Was wir tun. Was Sie tun!

Ziel der Therapie ist ein deutlicher und anhaltender Gewichtsverlust und die Fähigkeit, Ihr Gewicht ohne Angst selbstständig managen zu können.

Hierbei ist Folgendes wichtig:

- Sie sollen lernen, wie viel Sie eigentlich essen müssen, um schlank zu bleiben.
- Sie müssen verstehen, warum man keine Mahlzeit auslassen sollte, z. B. um die Abendverabredung zu legitimieren.
- Sie sollen erfahren, dass Kohlenhydrate wichtig sind. Ohne sie kann der Körper gar kein Fett verbrennen.
- Schluss mit dem Zählen von Kalorien! Denn Kalorien von Nahrungsmitteln werden unterschiedlich verwertet. So kann es Ihnen durchaus passieren, dass Sie mehr aufnehmen, obwohl Sie sich eigentlich für weniger entschieden haben.

Lernen Sie mit unserer Hilfe, den Stoffwechsel auf anschauliche Art zu verstehen. Nur so wird es machbar sein, kleine Sünden auch wieder auszugleichen.

Übrigens: Wir profitieren nicht davon, dass unsere Patienten bei uns abnehmen und dann wieder zunehmen, um uns immer wieder zu besuchen. Viel lieber bleiben wir nach erfolgreicher Therapie der Joker in der Tasche, um in Zukunft eventuell kleine Unebenheiten zu korrigieren.

1. Gründliche Bestandsaufnahme

- Evaluation der Ursachen für Übergewicht (Ernährungsverhalten, Diabetes mellitus u. v. m.)
- Überprüfung der Voraussetzung für gesunden Gewichtsverlust
- Therapiebesprechung

2. Gewichtsreduktionsphase

- Körperliche Untersuchung – Stoffwechselanalyse
- Individuelle Reduktionspläne für 2-4 Wochen, sehr guter Gewichtsverlust!
- Physiotherapeutische Anwendungen, Hypoxithherapie, Bewegung
- TCM: Akupunktur zur Stoffwechselanregung, gegen Hungergefühl, Appetitreduzierung

3. Aufbau- und Erhaltungsphase

- Ernährungsaufbau ca. 3 Wochen, Gewichtsstabilisierung und weiterer mäßiger Gewichtsverlust
- Anpassung der Ernährung an den individuellen Alltag
- Physiotherapie, Hypoxithherapie, Bewegung

Um den Gewöhnungseffekt des Körpers gering zu halten, werden die beschriebenen Phasen in weiteren Behandlungszyklen ständig variiert, bis das Wunschgewicht erreicht ist!