

## metabolic balance®

Du bist auf der Suche nach einer ganzheitlichen Stoffwechsel-Umstellung? Du möchtest nicht nur dein Gewicht regulieren, sondern langfristig auch etwas für deine Gesundheit tun?

metabolic balance® ist besonders gut geeignet für Menschen, die klare Vorgaben brauchen und denen es nichts ausmacht, nach „Plan“ zu essen. Im Gegenteil: Die konkreten Anweisungen inklusive **Mengenangabe** und **persönlicher Lebensmittel-Liste** geben Dir Sicherheit und unterstützen Dich im Alltag. Schließlich ist es bequem, zu wissen, was in den nächsten Tagen auf den Tisch kommt und die Gedanken kreisen endlich nicht mehr ständig um das Thema Essen. Die ersten Erfolge (z.B. weniger Gewicht, kein aufgeblähter Bauch mehr) und rasch spürbare positive Veränderungen motivieren – so wird eine **langfristige Ernährungsumstellung** erfolgreich unterstützt.

**Du interessierst dich für metabolic balance®?** Dann beachte bitte folgende Schritte:

Einholen eines aktuellen Blutbefundes: Diesen kannst du im Rahmen einer **erweiterten Vorsorge-Untersuchung** über deinen Hausarzt abwickeln oder du bezahlst den Blutbefund privat. Die Kosten dafür betragen beispielsweise € 40,- im Labor Dr. Mustafa, 1030 Wien, Ziehrerplatz 9 (Blutabnahme MO – FR von 7 – 12 Uhr ohne Voranmeldung möglich) oder € 47,50 in den IMCL Labors (Adressen und Öffnungszeiten unter [www.imcl.at](http://www.imcl.at)) Um sicherzustellen, dass wirklich alle notwendigen Werte erhoben werden, verwende bitte beiliegende Liste (siehe Seite 3).

Terminvereinbarung: Zur Vermeidung unnötiger Wartezeiten empfehlen wir bereits jetzt eine Terminvereinbarung per Telefon (**0681-20 40 84 85**) oder per E-mail an [office@essenz.at](mailto:office@essenz.at).

Befund übermitteln: Bitte übermittle deinen Befund gemeinsam mit dem ausgefüllten Klientenblatt (siehe Seite 2) an [office@essenz.at](mailto:office@essenz.at) oder **FAX +43-1-253 30 33-1405**

### Wie geht es weiter?

Deine Daten werden bei der **metabolic balance® GmbH** in Deutschland ausgewertet und dein individueller Ernährungsplan wird unter ärztlicher Aufsicht erstellt. Beim Termin bekommst du umfangreiche Unterlagen und ich nehme mir ausreichend Zeit für deine Fragen. Bei Bedarf und Interesse wird das Programm mit Tipps/Rezepten aus der TCM (5 Elemente Ernährung) ergänzt.

Wähle dein **metabolic balance® Beratungspaket** (Preise pro Person/inkl. 20 % Umsatzsteuer):

- Persönliche Einzelberatung € 480,- in der Praxis 1050 Wien
- Beratung in der Kleingruppe, ideal für Paare, Freunde, Kollegen (2-4 Personen) € 370,-
- Individuelle Fernbetreuung per E-Mail, online meetings und Telefon € 370,-

In den Kosten inkludiert sind:

- Deine persönlicher **Ernährungsplan**
- **Betreuung für 3 Monate**
- Anfragen bzw. Unterstützung per Telefon und E-Mail nach Bedarf
- Umfangreiche auf deinen Ernährungsplan abgestimmte **Rezeptsammlung**, Tipps zum Einkauf, Warenkunde uvm.
- 2 Wochen **kostenloser Testzugang** zum metabolic balance® online Klientenportal

**Bitte beachten:** metabolic balance® ist grundsätzlich für jeden geeignet. Sollten Sie aber bereits abweichende Blutwerte haben, besprechen Sie eine Ernährungsumstellung bitte mit Ihrem betreuenden Arzt oder Diätologin. Metabolic balance darf nicht durchgeführt werden in der Schwangerschaft, in der Stillzeit, bei Depression, Niereninsuffizienz oder Dialyse.

**Auf den folgenden Seiten findest du die Liste der Laborwerte und benötigten Daten.**

Bei Fragen sind wir gerne für dich da unter [office@essenz.at](mailto:office@essenz.at) bzw. telefonisch 0681 – 20 40 84 85.

## Wir freuen uns auf Dich!

## KLIENENBLATT 1

Betreuernummer:

### PERSÖNLICHE ANGABEN DES KLIENEN

Für Schwangere, Stillende sowie für Patienten mit schwerer Nieren- oder Lebersuffizienz kann metabolic balance® keinen Ernährungsplan erstellen

Name (Stempel) des Betreuers:

essen:z ernährung + beratung  
Dr. Claudia Nichterl

FAX 01 253 3033 1405  
office@essenz.at

#### A) Angaben zur Person

Nachname: ..... Geschlecht:  männlich  weiblich  
 Vorname: ..... Gewicht: ..... kg Wunschgewicht: ..... kg  
 Geburtsdatum: ..... BMI\*: ..... WHtR\*: .....  
 Straße/Hausnr.: ..... Größe: ..... cm  
 PLZ/Ort: ..... Umfangsmaß in Nabelhöhe: ..... cm  
 Telefon: ..... Umfangsmaß auf Hüfthöhe: ..... cm  
 Fax Nr.: ..... Umfangsmaß Oberschenkel: ..... cm  
 E-Mail: ..... Beruf: .....

#### B) Angaben zur Gesundheit

Herzleiden  Gelenkschmerzen  Schilddrüsen-Beschwerden  Asthma  
 Schwindel  Hautkrankheiten  Nierenbeschwerden  Pilze  
 Diabetes  Hoher Blutdruck  Sonstige (Schlafstörungen, Depressionen, Verdauung): .....

Schwanger  Ja  Nein

Allergien  Nein  Ja, welche

Medikamente  Nein  Ja, gegen  Blutfett  Harnsäure  Zucker

Schilddrüsenfkt.  Sonstige (Pille/Hormone): .....

Blutentnahme am: .....

Blutzuckerwert: .....

\* Nutzen Sie bitte den BMI- und WHtR-Rechner auf dem metabolic balance®-Internetportal.

## KLIENTENBLATT 2

Name des Klienten: \_\_\_\_\_

### C) Angaben zur Ernährung, auch Nahrungsmittelallergien berücksichtigen (max. 4 Kreuze)

Ich esse alles:

Davon esse ich nur selten:

Davon esse ich gar nichts:

 Fleisch

 Geflügel

 Fisch

 Käse

 Fleisch

 Geflügel

 Fisch

 Käse

 Milch

 Naturjoghurt

Sonstiges:

.....

.....

### D) Ich erwarte von metabolic balance® ...

 Gewichtsabnahme

 Stoffwechselregulierung

 Ich bin einverstanden, von der metabolic balance® GmbH zum Zweck der Qualitätssicherung angerufen zu werden.

 Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten zum Zweck der Planerstellung gespeichert werden. Die metabolic balance GmbH verpflichtet sich, die Daten außerhalb der notwendigen Eingaben zur Diagnose und Behandlung (Blutwerte-Ermittlung, Planerstellung) nicht an unbeteiligte Dritte weiterzugeben.

### E) Empfohlen durch...

 TV

 Internet

 Sonstiges

 Zeitung

 Betreuerwerbung

 Empfehlung

Vor Blutentnahme bitte 12 Stunden nichts essen und trinken (außer reinem Wasser)!

Datum/Unterschrift: .....

### KLIENTENBLATT 3

Name des Klienten:

F) Blutwerte (Bitte Blutwerteeinheit markieren bzw. ergänzen)					
Blutwerte:	Ergeb	Einheit:	Blutwerte:	Ergeb	Einheit
Erythrozyten		Mio/ $\mu$ l	Cholesterin		<input type="checkbox"/> mg/dl <input type="checkbox"/> mmol/l
Hämoglobin		<input type="checkbox"/> g/dl <input type="checkbox"/> g/l <input type="checkbox"/> mmol/l	HDL Cholesterin		<input type="checkbox"/> mg/dl <input type="checkbox"/> mmol/l
Hämatokrit		<input type="checkbox"/> % <input type="checkbox"/> L/L	LDL Cholesterin		<input type="checkbox"/> mg/dl <input type="checkbox"/> mmol/l
Leukozyten		Tsd/ $\mu$ l	CK gesamt		<input type="checkbox"/> U/l 37 °C <input type="checkbox"/> $\mu$ mol/si <input type="checkbox"/> U/l 25 °C <input type="checkbox"/> ykat/l
Monozyten		%	Eisen		<input type="checkbox"/> $\mu$ g/dl <input type="checkbox"/> $\mu$ mol/l
Lymphozyten		%	gamma-GT		<input type="checkbox"/> U/l 37 °C <input type="checkbox"/> $\mu$ mol/si <input type="checkbox"/> U/l 25 °C <input type="checkbox"/> ykat/l
Neutrophile		%	GOT		<input type="checkbox"/> U/l 37 °C <input type="checkbox"/> % <input type="checkbox"/> ykat/l
Eosinophile		%	GPT		<input type="checkbox"/> U/l 37 °C <input type="checkbox"/> % <input type="checkbox"/> ykat/l
MCH (HBE)		<input type="checkbox"/> pg <input type="checkbox"/> mmol/l <input type="checkbox"/> amol <input type="checkbox"/> ymol/l	Gesamt Eiweiß		<input type="checkbox"/> g/dl <input type="checkbox"/> g/l
MCV		fl	Harnstoff		<input type="checkbox"/> mg/dl <input type="checkbox"/> mmol/l
Thrombozyten		Tsd/ $\mu$ l	Harnsäure		<input type="checkbox"/> mg/dl <input type="checkbox"/> $\mu$ mol/l
Amylase		<input type="checkbox"/> U/l 37 °C <input type="checkbox"/> $\mu$ mol/si	Kalium		mmol/l
Alk. Phosphatase		<input type="checkbox"/> U/l 37 °C <input type="checkbox"/> $\mu$ mol/si <input type="checkbox"/> U/l 25 °C	Kreatinin		<input type="checkbox"/> mg/dl <input type="checkbox"/> $\mu$ mol/l
CRP		<input type="checkbox"/> positiv <input type="checkbox"/> mg/l <input type="checkbox"/> negativ	LDH		<input type="checkbox"/> U/l 37 °C <input type="checkbox"/> $\mu$ mol/si
Cholinesterase		<input type="checkbox"/> kU/l <input type="checkbox"/> $\mu$ mol/si <input type="checkbox"/> U/l 25 °C	Lipase		<input type="checkbox"/> U/l 37 °C <input type="checkbox"/> $\mu$ mol/si <input type="checkbox"/> U/l 25 °C
Bilirubin		<input type="checkbox"/> mg/dl <input type="checkbox"/> $\mu$ mol/l <input type="checkbox"/> ymol/l	Natrium		<input type="checkbox"/> mg/dl <input type="checkbox"/> mmol/l
Glucose		<input type="checkbox"/> mg/dl <input type="checkbox"/> mmol/l	Triglyceride		<input type="checkbox"/> mg/dl <input type="checkbox"/> mmol/l
Calcium		<input type="checkbox"/> mmol/l <input type="checkbox"/> mg/dl <input type="checkbox"/> kA	TSH		<input type="checkbox"/> $\mu$ U/ml <input type="checkbox"/> mg/dl

Vor Blutentnahme bitte 12 Stunden nichts essen und trinken (außer reinem Wasser)!