

UNSERE LEISTUNGEN



Ultraschall-Diagnostik

- Insbesondere auch zur Ergänzung der Vorsorge-Untersuchung
- Ultraschall der Brustdrüse zur Früherkennung von Brustkrebs
- Ultraschall der weiblichen Organe zur Früherkennung von Gebärmutter- und Eierstockkrebs
- Osteoporose-Untersuchung

Ozon-Therapie

- bei Erschöpfungszuständen
- bei Durchblutungsstörungen
- bei Krebserkrankungen

Mistel-Therapie

- bei Krebserkrankungen

Phyto-Therapie

- Heilkräuter-Therapien

Alternative Verhütungsmethoden

- z.B. Spirale, Diaphragma usw.

Präventionsmedizin

Kosmetische Warzenbehandlung

IHR WEG ZU UNS



Die Praxis ist sehr gut mit dem Auto, mit dem Bus und vom Zentrum aus schnell zu Fuß erreichbar. Die Praxisräume befinden sich in der ehemaligen Realschule (Kieser Training).

Buslinien

427, 430, 432, 439 Haltestelle „Am Mühlenberg“,
335, 426 Haltestelle „Forum“

PKW

Hinter dem Gebäude befindet sich der Buchmühlenparkplatz, auf dem ausreichend gebührenpflichtige Parkplätze vorhanden sind.

Sie können von dort aus bequem über den hinteren Eingang zu uns gelangen.

Wir wünschen Ihnen eine gute Anfahrt.

Gemeinschaftspraxis der Frauenärztinnen

Dr. med. Maria L. Brodesser
Dr. med. Barbara J. Krause
Dr. med. Beate Forner

Odenthaler Straße 19
51465 Bergisch Gladbach

Tel.: 02202 - 34307
Fax: 02202 - 44489

www.brodesser-krause.de
brodesser-krause@arcormail.de

First Lady

Die besten Jahre beginnen mit 40



 **Gemeinschaftspraxis
der Frauenärztinnen**

DIE JAHRE AB 40

WAS KANN ICH TUN?

MÖGLICHE SYMPTOME



Muße und Entspannung

Sie sollten auf Ihren Körper hören, der nach regelmäßigen Ruhe-Inseln verlangt. Autogenes Training kann eine solche Ruhe-Insel bieten, außerdem TAI-CHI, Yoga oder auch ein Literaturkreis.

Sie haben es verdient, jetzt auch zu sich selbst gut zu sein.

MuBestunden in Ihrem aktiven Alltag zu reservieren ist die beste Investition für ein langes, vitales Leben.

Gesunde Ernährung

Jetzt ist eine leichte Ernährung zu bevorzugen. Besonders wichtig ist kalziumreiche Kost wie Milch und Sojaprodukte, um den Knochenstoffwechsel zu unterstützen. Kakaohaltige Speisen sollten gemieden werden, da sie den Knochen Kalk entziehen und den Körper mit unnötigen Kalorien belasten.

Übrigens: Eine leichte Gewichtszunahme betont in den Wechseljahren die weibliche Silhouette. Bequeme Kleidung, auch wenn sie jetzt eine Nummer größer ist, vermittelt Wohlgefühl.

Sportliche Aktivität

Für alle Stoffwechselforgänge sind körperliche Bewegung und Fitness wichtig. Ganz besonders geeignet ist Ausdauersport wie Schwimmen, Joggen, Gymnastik und Fahrradfahren.

Sport stärkt Knochen und Immunsystem, Fitness hilft außerdem bei lästigen Pfunden.

Leben auf allen Seiten

Vor Ihnen liegt ein neues Lebensjahrzehnt. Nun haben Sie es geschafft. Ihre Kinder sind „aus dem Größten heraus“. In Ihrer Wohnung fühlen Sie sich wohl. Beruflich verfügen Sie über einen großen Erfahrungsschatz. Das Leben hat sich Ihnen von allen Seiten gezeigt.

Warum nicht endlich das Erreichte genießen?

Die Wechseljahre müssen kein Tabuthema sein. Sie bedeuten nun den Beginn einer neuen Lebensphase.

Welche Symptome kann ich bemerken?

- Hitzewallungen
- Knochenschmerzen
- Durchschlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Herzklopfen
- Nervosität
- Haut- und Haarveränderungen

Vor-Wechseljahre

Wir behandeln meist mit pflanzlichen Präparaten, da die Beschwerden der Vor-Wechseljahre oft sehr mild sind. Aber auch Hormone können gelegentlich jetzt schon sinnvoll sein.

Wechseljahre

Oft bringt eine Kombination von Hormon- und Phyto-Therapie den gewünschten Erfolg, eventuell in Kombination mit Heiltees.

