

**DKV**



# Ihr GesundheitsBerater – Leicht durchs Leben –

DIE DKV-GESUNDHEITSPROGRAMME  
EIN GEMEINSAMER SERVICE DER DKV UND DER ALMEDA GMBH

Ein Unternehmen der **ERGO** Versicherungsgruppe.

*Ich vertrau der DKV*

Partner der DKV:



## Machen Sie es sich leichter!

Haben Sie sich entschlossen, Ihren überflüssigen Kilos den Kampf anzusagen? Herzlichen Glückwunsch!

Doch es kann Ihnen nicht genug sein, einmalig Gewicht zu verlieren. Vielmehr sollte Ihr Ziel sein, die neue „Leichtigkeit“ langfristig zu halten. Dauerhaft gelingt Ihnen das nur mit einer vollwertigen, fettarmen Ernährung und einem Lebensstil, in dem regelmäßige Bewegung so selbstverständlich ist wie das morgendliche Zähneputzen.

Dabei steht Ihre Zufriedenheit an erster Stelle. Statt streng verordneter „Diät“ entscheiden Sie selbst, wie Sie vorgehen möchten, stecken sich Ihre eigenen Ziele und dürfen sich schon jetzt auf die Belohnung für den ersten Teilerfolg freuen!

Gehen Sie mit einer Portion Optimismus an die Aufgabe heran, wir unterstützen Sie nach Kräften – Sie schaffen es!

**Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre!**



Gesunde Ernährung macht Spaß!

# Inhalt

- 4 Abnehmen per Diät?
- 5 Lernen mit Belohnung
- 6 Sind Sie übergewichtig?
- 7 Apfel oder Birne?
- 8 Weniger ist mehr
- 9 Mit mehr Bewegung zum Gewichtserfolg
- 10 – 12 Essen und trotzdem abnehmen
- 13 – 14 Tipps
- 15 Zum Schluss

## **Hinweis:**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Broschüre nicht zwischen männlicher und weiblicher Schreibweise unterschieden, sondern generell die männliche Form gebraucht.



Lieb gewordene Gewohnheiten  
kann man ändern!

## Abnehmen per Diät?

Die Werbung für eine Diät, mit deren Hilfe Sie schnell viel Gewicht verlieren können, klingt verlockend. Zehn Kilogramm in zehn Tagen – wer möchte da nicht sofort mitmachen? Schnelles Abnehmen gelingt aber nur, wenn Sie extrem wenige Kalorien zu sich nehmen. Ohne gesundheitliche Nachteile lässt sich das nicht lange durchhalten. Und wie geht es danach weiter?

Die meisten kehren zu Ihrem gewohnten Ernährungsverhalten zurück – und nehmen zu. Dafür gibt es eine einfache Erklärung:

Der Körper registriert während der Diät, dass ausreichende Nahrung nicht zur Verfügung steht. Nach der Zeit des Hungerns versucht er, sich auf die nächsten „schlechten Zeiten“ vorzubereiten, indem er die verlorenen Vorräte in Form von Fettpolstern wieder auffüllt.

Während der Diät wird nicht nur Fett, sondern auch Muskelgewebe abgebaut, welches permanent – sogar in körperlicher Ruhe – Energie verbraucht. Dadurch sinkt der Grundumsatz. Diese beiden Effekte bewirken, dass Sie nach einer Radikaldiät wieder rasch Ihr Ausgangsgewicht auf die Waage bringen.

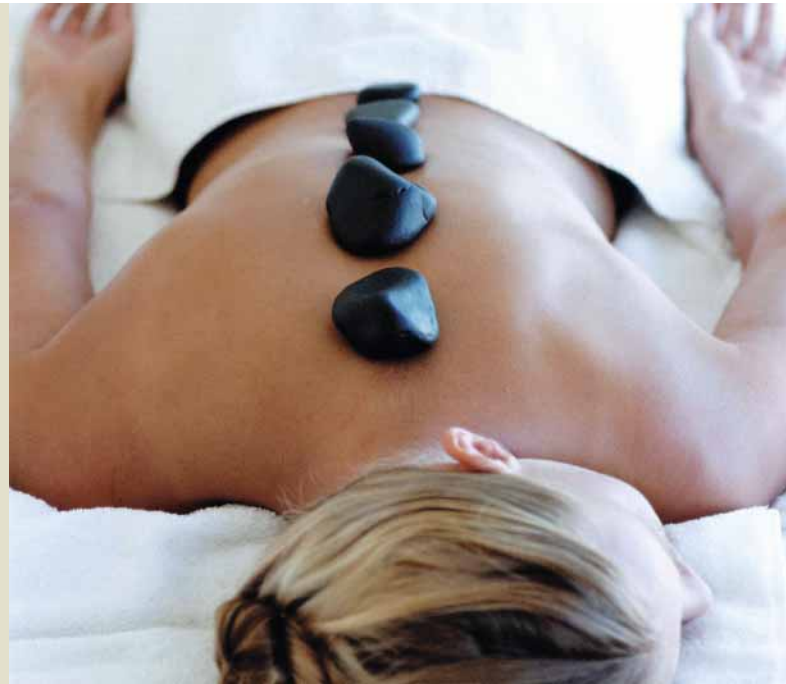
Diese natürliche Reaktion des Körpers nennt man Jo-Jo-Effekt.

### Gewohnheiten überdenken

Schon in der Kindheit hören wir: „Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt!“ oder „Iss den Teller leer, dann gibt es schönes Wetter!“

In der Folge können sich Verhaltensweisen herausbilden, über die wir nicht mehr nachdenken, obwohl sie uns ein Leben lang begleiten. Doch nicht alles, was wir einmal gelernt haben, ist auch Jahre später noch gut und sinnvoll. So kann z. B. die Gewohnheit, den Teller immer leer zu essen, verhindern, das Gewicht zu halten. Durch ein bewussteres Essverhalten spüren Sie wieder, wann die natürliche Sättigung einsetzt und können die Mahlzeit beenden.

Belohnen Sie sich doch einmal  
mit einem Wellness-Tag!



## Lernen mit Belohnung

Erlerntes Verhalten lässt sich genauso „verlernen“, wie manche andere ungünstige Angewohnheit. Versuchen Sie parallel dazu, neue Gewohnheiten in Ihr Leben aufzunehmen, die Sie Ihrem Ziel, das Gewicht zu halten oder abzunehmen, näher bringen.

Doch keine übertriebene Eile! Sie selbst bestimmen, was Sie wann ändern möchten. Versuchen Sie nicht, Ihr Leben von heute auf morgen auf den Kopf zu stellen und alles anders zu machen. Wählen Sie kleine Schritte, die Ihnen leicht fallen.

Bleiben wir bei der Ernährung: Fangen Sie z. B. an, mehr Obst und Gemüse zu essen, jeden Tag oder nur jede Woche eine kleine Portion mehr. Gleichzeitig reduzieren Sie Fleisch, Wurst und sehr fettreichen Käse.

Legen Sie einen Zeitpunkt fest, zu dem Sie ein erstes Zwischenziel, vielleicht dreimal täglich Obst oder Gemüse zu essen, erreicht haben möchten.

### > **Zwischenziel erreicht:**

Belohnen Sie sich mit einem Theaterbesuch, dem Kauf einer neuen CD, einer Wellness-Massage ...

### > **Zwischenziel nicht erreicht:**

Keine Bestrafung für Misserfolge! Das ist nur allzu menschlich und passiert immer wieder einmal. Woran hat es gelegen? Überprüfen Sie Ihr Ziel und starten Sie einen zweiten Versuch.

### **Tipp:**

Erstellen Sie eine Liste mit kalorienneutralen Belohnungen für (Zwischen-)Ziele und hängen Sie diese gut sichtbar – vielleicht am Badezimmerspiegel – auf.



Ein übertriebenes Schlankeitsideal muss nicht unbedingt gesund sein.

## Sind Sie übergewichtig?

Schlanksein ist „in“. In der Werbung lächeln ewig schlanke Wesen, im Fernsehen kommen Übergewichtige kaum vor. Kein Wunder, dass jeder möglichst schlank sein möchte, um attraktiv zu erscheinen. Doch nicht jedes Fettpolster muss gleich angegangen werden. Entscheidend ist auch, wo sich die überschüssigen Pfunde sammeln.

Um Ihr Gewicht besser einschätzen zu können, gibt es verschiedene Methoden. Zunächst einmal sollten Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI) mit folgender Formel errechnen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Metern})^2}$$

Beispiel:  $75 \text{ kg} : (1,67 \text{ m})^2 = 75 : 2,8 = \mathbf{26,8}$

### Wussten Sie schon?

Laut der aktuellen Nationalen Verzehrsstudie II sind 66,0% der Männer und 50,6% der Frauen in Deutschland übergewichtig oder fettleibig (BMI > 25 kg/m<sup>2</sup>).

### AUSWERTUNG\*

BMI	Gewicht
unter 18,5	Untergewicht
18,5 bis 24,9	Normalgewicht
25,0 bis 29,9	leichtes bis mittl. Übergewicht
30,0 bis 39,9	deutliches Übergewicht (Adipositas)
40 und mehr	sehr starkes Übergewicht

\* Diese Einteilung der Deutschen Adipositas Gesellschaft ist allgemein gültig; beim Vorliegen chronischer Erkrankungen können auch andere Grenzwerte für Sie empfehlenswert sein.

Liegt Ihr BMI zwischen 18,5 und 24,9, sollten Sie mit einer ausgewogenen gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung Ihr Gewicht halten. Bei einem BMI von 25 bis 29,9 sollten Sie dringend eine weitere Gewichtszunahme vermeiden. Bestehen daneben weitere Risikofaktoren oder ist der BMI-Wert höher, sollten Sie Ihr Gewicht reduzieren. Sprechen Sie dazu mit Ihrem Arzt.

Bei einem BMI unter 18,5 besteht Untergewicht. Versuchen Sie in diesem Fall zuzunehmen.

Apfeltypen haben ein höheres  
Erkrankungsrisiko



## Apfel oder Birne?

Nicht nur das Gewicht, sondern vielmehr die Fettverteilung entscheidet darüber, ob Übergewicht ein ernsthafter Risikofaktor für die Gesundheit sein kann. Wer seine überschüssigen Pfunde überwiegend am Bauch trägt, läuft deutlich eher Gefahr, einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes zu erleiden.

Dieses Fettverteilungsmuster wird als Apfeltyp bezeichnet und muss als Warnsignal wahrgenommen werden, da sich das Fett rund um die inneren Bauchorgane ablagert. Dieses Fett im Bauchraum produziert Stoffe, welche – vor allem in Kombination mit erhöhten Blutdruck-, Cholesterin- oder Blutzuckerwerten – die Gesundheit stark belasten können.

Sammelt sich das Fett an Gesäß, Hüfte und Oberschenkel, handelt es sich um den Birnentyp. Dieses Fettverteilungsmuster bereitet seltener gesundheitliche Probleme.

Ob Ihr persönliches Risiko erhöht ist, können Sie selbst ganz einfach feststellen.

Nehmen Sie ein Maßband und legen Sie es in gerader Linie zwischen dem unteren Rippenbogen und dem Beckenkamm (umgangssprachlich oft als Hüfte bezeichnet) um den Bauch. Stehen Sie aufrecht mit freiem Oberkörper und atmen Sie leicht aus.

### **GESUNDHEITSRISIKO**

	Bauchumfang	Risiko
Frauen	ab 80 cm	erhöht
	ab 88 cm	deutlich erhöht
Männer	ab 94 cm	erhöht
	ab 102 cm	deutlich erhöht

#### **Wussten Sie schon?**

Das innere Bauchfett kann auch bei Normalgewicht oder nur leichtem Übergewicht vorhanden sein und seine schädliche Wirkung entfalten.



Stillstand auf der Waage –  
eine normale Phase beim Abnehmen!

## Weniger ist mehr

Das Grundprinzip für erfolgreiches Abnehmen lautet: Nehmen Sie weniger Kalorien zu sich, als Sie verbrauchen.

Wer regelmäßig zu viel isst, speichert den Überschuss und legt Fettpolster an. Vorausgesetzt, Sie haben eine überwiegend sitzende Tätigkeit und sind kein Leistungssportler, können Sie Ihren ungefähren täglichen Kalorienbedarf mit einer einfachen Formel berechnen:

### **Gewicht in Kilogramm x 30**

Beispiel: 75 kg x 30 = **2.250 Kalorien**

Wenn Sie Gewicht reduzieren möchten, sollten Sie versuchen, täglich mindestens ca. 500 Kalorien einzusparen.

Am besten, Sie legen sich eine Kalorien- bzw. Nährwerttabelle zu.

Beim Durchblättern der Tabellen werden Sie bald feststellen, dass Lebensmittel mit höherem Fettanteil die meisten Kalorien aufweisen. Die wichtigste Einzelmaßnahme ist daher, weniger Fett zu verzehren.

Der durchschnittliche Deutsche isst täglich etwa 130 g Fett, 60 bis 80 g würden aber völlig ausreichen und gleichzeitig wären 500 kcal eingespart.

Nach dem Motto „weniger ist mehr“ sollten Sie auch festlegen, wie viel Sie abnehmen möchten. Realistisch ist eine Gewichtsabnahme von 0,5 bis 1,0 kg pro Woche. Gehen Sie aber davon aus, dass es immer wieder Phasen geben wird, in denen das Gewicht unverändert bleibt – das ist ganz normal!

### **Wichtiger Hinweis:**

Bei Diabetes oder Bluthochdruck sollten Sie vor einer Ernährungsumstellung oder Gewichtsabnahme mit Ihrem Arzt sprechen. Eventuell müssen die Medikamente reduziert werden.

Planen Sie sportliche Aktivitäten fest  
in Ihrem Terminkalender ein!



## Mit mehr Bewegung zum Gewichtserfolg

Mit körperlichen Aktivitäten können Sie Ihre Energiebilanz verbessern.

Das lässt sich ganz leicht erklären: Der tägliche Kalorienverbrauch des Körpers setzt sich aus Grund- und Leistungsumsatz zusammen.

Als Grundumsatz bezeichnet man jenen Energieverbrauch, den der Körper in Ruhe für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen benötigt. Er ist abhängig von Alter, Geschlecht, Gewicht, Hormonen und der Muskelmasse. Da die Muskeln sehr stoffwechselaktiv sind, d. h. viel Energie verbrauchen, steigt der Grundumsatz, wenn Sie auf Grund regelmäßiger körperlicher Aktivitäten mehr Muskelmasse aufbauen – und zwar auch in Ruhe!

Unter Leistungsumsatz versteht man die Energiemenge, die der Körper täglich benötigt, um Arbeiten verrichten zu können. Er ist abhängig von Arbeit, Sport, Bewegung, Hausarbeiten, Wärmeproduktion, Wachstum, Schwangerschaft und Stillzeit. Zusammen ergeben Grund- und Leistungsumsatz den täglichen Energiebedarf eines Menschen (Gesamtumsatz).

Um den Grundumsatz zu steigern, sind Ausdauersportarten wie Walking, Jogging, Schwimmen oder Radfahren geeignet. Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen wirklich Freude macht. Wenn Sie sich alleine schlecht motivieren können, suchen Sie sich Trainingspartner.

Beginnen Sie als Anfänger mit kurzen leichten Einheiten, steigern Sie sich langsam. Planen Sie dann pro Training mindestens 30 Minuten ein, am besten dreimal in der Woche. Als sicheres Maß für die richtige Belastungsintensität gilt die Regel „Laufen ohne Schnaufen“. D. h., solange Sie sich noch mühelos unterhalten können, liegt die Belastung im geeigneten Bereich.

### Literaturtip:

Die kleine Nährwerttabelle der DGE, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2005



Gemüse-Rohkost ist die ideale Zwischenmahlzeit.

## Essen und trotzdem abnehmen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, bestehend aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett, ist für jeden Menschen zur Gesunderhaltung empfehlenswert. Wenn Sie abnehmen möchten, gelten für Sie im Prinzip die gleichen Empfehlungen, die nur in einigen Punkten verändert sind. Zusammengefasst ergeben sich sieben Regeln, mit denen Sie Ihren Zielen ein gutes Stück näher kommen!

### > Regel Nr. 1:

Essen Sie täglich mehrmals Getreideerzeugnisse – überwiegend aus Vollkorn – und wöchentlich mehrmals Kartoffeln.

Vollkorngetreideprodukte bilden die Grundlage der täglichen Nahrung. Sie liefern nicht nur wichtige Vitamine und Mineralstoffe, sondern bieten auf Grund des hohen Ballaststoffanteils eine anhaltende Sättigung.

Je weiter ein Produkt verarbeitet ist, umso kalorienreicher wird es häufig: Bratkartoffeln enthalten z. B. dreimal so viele Kalorien wie Pellkartoffeln. Genießen Sie über den Tag verteilt 3 bis 4 Scheiben Vollkornbrot und mittags evtl. eine gute Portion Reis, Nudeln oder Kartoffeln, allerdings ohne fette Soßen.

Planen Sie ebenso regelmäßig Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen oder Bohnen ein.

### > Regel Nr. 2:

Essen Sie täglich reichlich Gemüse.

400 g pro Tag sind ideal. Diese können sich aus gekochtem Gemüse zur Hauptmahlzeit, Salat als Vorspeise oder Rohkost (z. B. Gurke, Tomate, Karotte) für zwischendurch zusammensetzen.

Damit es nicht langweilig wird, probieren Sie auch weniger vertraute Sorten aus.

### Literaturtipp:

Dr. med. Dagmar Hauner und Prof. Dr. med. Hans Hauner:  
Übergewicht – endlich gesund abnehmen,  
TRIAS Verlag, 2006

Milchprodukte gehören  
täglich dazu.



> **Regel Nr. 3:**  
Essen Sie täglich mindestens zwei Portionen  
frisches Obst.

Früchte der Saison und am besten aus der Region sind ideale, weil kalorienarme Zwischenmahlzeiten für Beruf und Freizeit. Diabetiker sollten allerdings bedenken, dass süße reife Früchte den Blutzuckerspiegel steigen lassen können und müssen das Obst daher „anrechnen“.

Im Winter reduziert sich das Angebot an frischem Obst, Tiefgefrorenes kann hier Abwechslung bieten.

> **Regel Nr. 4:**  
Nehmen Sie täglich fettarme Milch oder  
Milcherzeugnisse zu sich.

Auf dem Speiseplan stehen 150 bis 250 ml Milch (1,5 % Fett), Buttermilch, Kefir, fettarmer Joghurt, Magerquark und 60 bis 80 g

Käse (bis 30% Fett i. Tr.). Fettarmer Joghurt ist oftmals besonders süß, achten Sie auf den Zuckeranteil! Es gibt inzwischen sehr aromatischen fettreduzierten Käse, probieren Sie verschiedene Sorten aus. Schneiden Sie nur so viel ab, wie Sie sich erlauben wollen.

> **Regel Nr. 5:**  
Genießen Sie Fleisch und Wurstwaren in  
Maßen und jede Woche Seefisch.

Sofern Sie nicht vegetarisch leben, können Sie Ihren Speiseplan wöchentlich mit 80 bis 150 g fettarmem und ca. 70 g fettreichem Seefisch (wegen der guten, Cholesterin senkenden Omega-3-Fettsäuren!) bereichern.

Auf zwei bis drei Portionen verteilt können Sie pro Woche ca. 300 bis 600 g Fleisch, Wurst oder Fleischwaren essen. Entscheiden Sie sich jedoch immer für eine möglichst fettarme Sorte und Zubereitung.

Genießen Sie Eier nach Möglichkeit nur selten.

**Wussten Sie schon?**

Milch und Milchprodukte sind wichtige Kalziumlieferanten und schützen vor Knochenbrüchigkeit (Osteoporose) im Alter.



Beim Abnehmen bekommt Ihr Körper weniger Wasser aus fester Nahrung, deshalb müssen Sie mehr trinken.

> **Regel Nr. 6:**

In geringen Mengen gehört täglich hochwertiges Fett dazu.

Fett liefert mit 9 Kalorien (kcal) pro Gramm mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiß (je 4 kcal). Damit ist Fett der Dickmacher Nr. 1 und sollte nur sehr sparsam zum Einsatz kommen. Verwenden Sie täglich nicht mehr als

- 1 Esslöffel Butter oder Margarine (ca. 13 g) und
- 1 bis 2 Esslöffel Öl (ca. 12 bis 24 g).

Mit Halbfettbutter oder -margarine sparen Sie zusätzlich Kalorien ein. Benutzen Sie hochwertige Öle wie Raps-, Oliven- oder Sojaöl, für Salate am besten nur kalt gepresst.

> **Regel Nr. 7:**

Trinken Sie täglich 1,5 Liter.

Am besten Leitungs- bzw. Mineralwasser oder ungesüßte Tees. Fruchtsaftgetränke, Limonade oder Cola sind stark gezuckert und daher nicht geeignet.

**Tipp:**

Warme Butter lässt sich sparsamer verstreichen als gekühlte.

Sorgen Sie für Ablenkung,  
wenn der Heißhunger kommt!



## Tipps ...

### ... zum Fettsparen

- > Benutzen Sie Frischkäse, Tomatenmark, Senf oder Quark statt Streichfett.
- > Fettfreier Brotbelag: Tomaten-, Gurken- oder Radieschenscheiben.
- > Entfernen Sie bei Fleisch und Schinken das sichtbare Fett und beim Geflügel die fettreiche Haut.
- > Garen Sie fettarm durch Grillen, Dämpfen, Dünsten.
- > Verzichten Sie aufs Panieren oder Frittieren.
- > Verwenden Sie für Salatsoßen Joghurt, saure Sahne oder Milch statt Öl.
- > Puddings und Cremespeisen lassen sich gut mit fettarmer Milch, fettarmem Joghurt oder Magerquark zubereiten.
- > Ersetzen Sie die Sahne in Aufläufen oder Soßen durch Milch, Sojamilch oder -creme.

### ... zum Sattwerden

- > Trinken Sie vor dem Essen ein großes Glas Leitungs- bzw. Mineralwasser oder essen Sie einen großen Rohkostsalat mit leichtem Dressing, z. B. Joghurt statt Öl.
- > Essen Sie langsam und kauen Sie gut. Das natürliche Sättigungsgefühl setzt erst ca. 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit ein.
- > Achten Sie darauf, dass kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Nahrungsmittel Hauptbestandteil Ihrer Mahlzeit sind. Das macht gut satt und hält länger an.
- > Essen Sie zum Hauptgang Brot ohne Belag.



Die kalorienreichen Verführer lauern nicht nur im Supermarkt, sondern auch auf dem Weg dorthin.

## Tipps ...

### ... für jeden Tag

- > Lassen Sie zu Hause und am Arbeitsplatz keine Nahrungsmittel offen stehen, die zum Naschen verführen könnten. Speisereste sofort in den Kühlschrank stellen!
- > Versuchen Sie nicht, sich alle heiß geliebten Kalorienbomben zu verbieten. Besser, Sie dosieren den Konsum. Erlauben Sie sich eine bestimmte Menge pro Woche, die Sie dann mit Genuss essen können.
- > Stellen Sie keine vollen Schüsseln mit Speisen auf den Tisch, das verführt zum Essen.
- > Bestellen Sie in der Kantine nur eine halbe Portion.
- > Beenden Sie die Mahlzeit, sobald Sie merken, dass Sie satt sind.
- > Zelebrieren und genießen Sie nach dem Essen einen Kaffee, Espresso oder Tee als kalorienneutralen Abschluss.

### ... für den Einkauf

- > Gehen Sie nie mit leerem Magen einkaufen.
- > Erstellen Sie vor dem Einkauf eine Liste, an die Sie sich genau halten.
- > Lesen Sie die Zutatenliste der Produkte, spüren Sie die versteckten Fette auf. Rangiert Fett weit oben, sollte das Nahrungsmittel nicht unbedingt in Ihrem Einkaufskorb landen.

## Zum Schluss ...

In diesem GesundheitsBerater finden Sie Tipps und Anregungen, wie Sie überflüssige Pfunde los werden können. Verzweifeln Sie nicht, wenn Sie trotz optimaler Ernährung und regelmäßigen sportlichen Aktivitäten nicht kontinuierlich abnehmen. Manchmal stagniert das Gewicht über Wochen. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen! Realistischerweise können Sie mit unseren Ratschlägen fünf bis zehn Kilogramm verlieren. Dies zu erreichen, wäre ein großer Erfolg. Werten Sie es aber auch als Gewinn, wenn Sie das Gewicht halten, sich gesund ernähren und etwas sportlicher werden als früher. Damit erreichen Sie viel für Ihre Gesundheit! Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie Ihr Gewicht nicht ohne Unterstützung einer professionellen Ernährungsberatung reduzieren können oder wollen. Fragen Sie Ihren Arzt nach entsprechenden Adressen. Gerne ist auch Ihr persönlicher Berater von almeda bei der Suche behilflich.

**Herzlichst**  
**Ihr almeda-Team**

### Impressum:

Diese Broschüre wurde durch die almeda GmbH (Redaktion: Dipl.-Biol. Thomas Holz, MPH) in Zusammenarbeit mit der DKV Deutsche Krankenversicherung AG erstellt.

Wissenschaftlich betreut durch: Prof. Dr. med. Hans Hauner, Direktor des Else-Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin, Klinikum Rechts der Isar, München.

Bilder: Imagesource.de, pontchen/photocase.com (S. 8), mishes/flickr.com (S. 14)

### Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.:

> Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE, 2007

Deutsche Adipositas-Gesellschaft e.V.:

> Evidenzbasierte Leitlinie Prävention und Therapie der Adipositas, 2007

DKV Deutsche Krankenversicherung AG

50594 Köln

Telefon 0 18 01 / 358 100 (3,9 Ct./Min.\*)

Telefax 0 18 05 / 786 000 (14 Ct./Min.\*)

service@dkv.com, www.dkv.com

(\*aus dem deutschen Festnetz; abweichende Kosten aus Mobilfunknetzen möglich,  
ab 01.03.2010 max. 42 Ct./Min. aus dt. Mobilfunknetzen)

© Copyright almeda GmbH, München. Alle Rechte vorbehalten.