



GKK _____

- Bergbau
- A B Eisenb.
- BVA (öff. Bed.)
- ...

Mitglieds-Nr. _____



Aussteller – bitte zutreffendes Feld ankreuzen !

Familienname(n) _____ Vorname(n) _____ Versicherungsnummer _____
Patient _____
Tag _____ Monat _____ Jahr _____

Anschrift _____

Versicherter (Nur auszufüllen, wenn Patient ein Angehöriger ist) _____
Tag _____ Monat _____ Jahr _____

Beschäftigt bei (Dienstgeber, Dienstort) _____

Gültig: _____ Datum: _____
Rp. _____

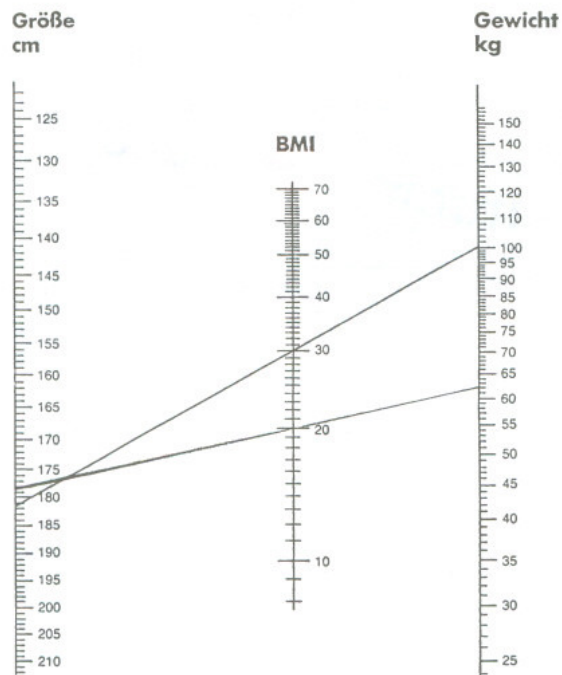
- **Reduzieren Sie Ihr Übergewicht**
Ihr Normalgewicht = kg
- **Regelmäßige Bewegung**
3 x wöchentlich
30 Minuten
Ihre maximale Pulsfrequenz
beim Training =
- **Reduktion des Fettkonsums**
tierische Fette halbieren
pflanzliche Fette reduzieren

1% weniger Cholesterin = 2-3% weniger Herzinfarkttrisiko



Stempel und Unterschrift des Arztes _____

BODY MASS INDEX



Der Body Mass Index (BMI) gibt Ihnen eine Empfehlung für Ihr ideales Gewicht. Die obenstehende Grafik hilft Ihnen, es zu ermitteln: Legen Sie ein Lineal oder ein Stück Papier links an die Skala „Größe“ und gleichzeitig rechts an die Skala „Gewicht“. In der Mitte können Sie dann Ihren persönlichen BMI-Wert ablesen.

| | |
|-----------------|--|
| Werte unter 18: | Untergewicht |
| Werte 18-25: | Normalgewicht |
| Werte 26-30: | Übergewicht. Sie sollten Ihr Gewicht reduzieren, wenn bei Ihnen bereits eine Krankheit vorliegt. |
| Werte über 30: | Eine Gewichtsabnahme ist dringend anzuraten. |

maximale Pulsfrequenz
beim Training:
180 minus Alter