

www.aktiFit-berlin.de

Vorwort

Die aktiFit-Gesundheitspraxis wurde als Unternehmung der Diplom Fitness- und Ernährungsberaterin Paula Risser gegründet. Mit ihrer eigenen Therapiemethode wurden bereits erfolgreiche Kurse im Raum Berlin und Umland durchgeführt.

Die Deutschen werden immer dicker. Die Folgen von Übergewicht und Adipositas werden zum größten Gesundheitsproblem in Deutschland. Prävention tut not. Übergewicht und Adipositas gelten als typische Krankheit der westlichen Industrienationen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht sogar schon von einer "globalen Epidemie des 21. Jahrhunderts". Bittere Ironie ist dabei, dass inzwischen weltweit ebenso viele Menschen als übergewichtig wie unterernährt gelten. Übergewicht macht krank: Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes und Überlastungen des Knochenbaus sind häufige Folgeerscheinungen. Auch Kinder leiden plötzlich an Krankheiten, die vor Jahren nur ältere Menschen bekamen: nach einer Studie der Berliner Charité erkranken inzwischen erschreckend viele Kinder bereits an Diabetes Typ 2 - vorher nur bei älteren Menschen anzutreffen.

Die aktiFit-Praxis leistet mit ihrem Dienstleistungsangebot einen Beitrag, damit Übergewichtige sich durch die Kombination von Ernährungsumstellung und Bewegung von ihrem Übergewicht befreien können.

Wer sind wir?

Gründung:

Das Unternehmen wurde im August 2003 von Paula Risser gegründet. Für das Unternehmen engagieren sich zusätzlich freiberuflich hoch qualifizierte und lizenzierte Trainer, Ärzte, Sportwissenschaftler, Heilpraktiker und Physiotherapeuten. Frau Risser selbst ist seit Ende 2002 mit dem Gewichtsmanagement-Konzept tätig.

Unternehmenszweck:

aktiFit ist ein unabhängiges Dienstleistungsunternehmen mit dem Unternehmensziel, durch hohe Qualität der Dienstleistung und durch hohe fachliche sowie soziale Kompetenz eine langfristige und partnerschaftliche Beziehung mit den Kunden einzugehen.

Angebotene Dienstleistung:

- Angebot von Ernährungsberatung, Begleitung der Ernährungsumstellung durch Therapiegespräche und ein darauf abgestimmtes Bewegungskonzept aus einer Hand.
- Beratung und Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln sowie Nordic-Walking-Stöcken.
- Durchführung von Schulungen, Workshops und Kurzreisen.
- Fasten & NordicWalking

Sitz des Unternehmens:

aktiFit-Gesundheitspraxis
Schramberger Straße 21
13467 Berlin

Fon: +49-30 / 4360 4823
Fax: +49-30 / 4360 4824
eMail: fit@paula-risser.de
www.aktiFit-berlin.de

Die Methode

Viele übergewichtige Menschen versuchen mit Diäten, ihr Gewicht in möglichst kurzer Zeit drastisch zu reduzieren. Aber selbst wenn eine Gewichtsabnahme auf solchem Wege erreicht wird, ist dieser Erfolg meist nur von kurzer Dauer. Nach Ende der Diät wird oft wieder genauso schnell - und häufig sogar mehr (!) - zugenommen, wie vorher abgenommen wurde. Dies ist auf Dauer nicht nur schädlich für den Körper, sondern auch äußerst frustrierend. Man nennt es den "Jojo- Effekt".

Langfristige Erfolge kann man nur mit einer konsequenten und dauerhaften Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils erzielen. Dabei werden die Teilnehmer die Erfahrung machen, dass gesundes Essen durchaus schmackhaft sein kann und man nicht zum "Körnerfresser" werden muss, um sich ausgewogen zu ernähren. Die aktiFit-Ernährungs-Expertin entwickelt mit dem Teilnehmer eine individuelle Verhaltens- und Ernährungsstrategie, um damit langfristig Erfolg zu haben! Dabei wird ein besonderer Schwerpunkt darauf gelegt, gesundes Ess-Verhalten sowie mehr Bewegung gerade auch in den (Arbeits-) Alltag zu integrieren. In ihrer Arbeit versteht sich Frau Risser als Begleitung und hilft somit, die entsprechenden Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen mit den persönlichen Lebensgewohnheiten des Teilnehmers zu vereinbaren. Erreicht werden soll die Festigung des neuen Ernährungsverhaltens im Unterbewusstsein.

Für die Ermittlung des individuellen Beratungsbedarfs wird ein Erstgespräch geführt. In diesem Diagnosegespräch werden sämtliche für die individuelle Beratung erforderlichen gesundheitsrelevanten Daten erfragt.

Das Erstgespräch beinhaltet:

- Ernährungs-Check
- Ernährungsempfehlungen
- Hinweise zur Lebensmittelauswahl
- Bewegungsempfehlungen
- Empfehlung, wie es weiter gehen kann

Der nächste Schritt ist:

- Erfassung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens mittels eines Ernährungs- und Bewegungsprotokolls
- Setzen eines realistischen Zieles
- Entwicklung von Möglichkeiten, dieses Ziel unter Berücksichtigung des individuellen Lebensstiles zu erreichen
- Begleitung und ggfs. Nachbessern des Veränderungsprozesses
- Bei Bedarf Hinzuziehen von weiterer kompetenter therapeutischer oder ärztlicher Unterstützung

Prävention

Die hier verwendete Methode "*Ernährungsumstellung und Bewegungsangebot aus einer Hand*", also der ganzheitliche Ansatz, ist außerordentlich erfolgreich. Allerdings übernehmen nur bei bestimmten chronischen Krankheiten wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Tumorkrankheiten, chronische Darmkrankheiten sowie Gicht die meisten deutschen Krankenkassen die Kosten oder zahlen einen Zuschuss.

Die Bewegungsangebote werden von allen deutschen Krankenkassen bezuschusst.

Kunden

Das Angebot der aktiFit-Praxis kann jeder in Anspruch nehmen. Es richtet sich speziell an Menschen mit Ernährungsfragen und / oder Gesundheitsproblemen sowie Übergewichtige, Sportler, Büro-Arbeiter, Geschäftsleute, Firmen. Selbstverständlich gilt das Angebot auch für Kinder und Jugendliche.

Im Personaltraining (Einzeltraining) begleitet Frau Risser individuell vor allem auch Manager, Politiker, Künstler, die keine regelmäßigen Termine wahrnehmen können. Selbstverständlich steht sie und ihr Team auch allen anderen Personen als Personaltrainerin entsprechend zur Verfügung.

Vorteile für Unternehmen

Ein Unternehmen ist so vital wie die Menschen, die darin arbeiten.

Darum bietet die aktiFit-Praxis mit ihrem Programm "*Fit im Büro*" für alle Unternehmen die Möglichkeit, Ihren Mitarbeitern ein 15 minütiges Rückentraining im Büro anzubieten. Voraussetzung für das Rückentraining: die Mitarbeiter können zwischen 11:00 Uhr und 14:00 Uhr in einen eigens für das Rückentraining bereitgestellten Raum kommen. Dafür ist eine Voranmeldung erforderlich! Aber wir kommen auch direkt an den einzelnen Büro-Arbeitsplatz. Gerne bilden wir auch Multiplikatoren in Ihrem Unternehmen aus. "*Fit-im-Büro*" ist zwar ein Angebot für Arbeitnehmer, doch gerade der Arbeitgeber profitiert letztendlich sehr davon:

- Kostenfaktor Krankenstand: laut einer Untersuchung der Kassenärztlichen Vereinigung bereits aus dem Jahr 2001 sind Übergewichtige statistisch gesehen pro Jahr länger krank als Normalgewichtige. Ein Grund dafür ist, dass Erkrankungen bei übergewichtigen Menschen länger auskuriert werden müssen als bei Normalgewichtigen. Dadurch können weitere Zusatzkosten in Höhe von z.T. bis zu 1000.- Euro pro Mitarbeiter und Jahr entstehen.
- Durch eine Auflockerung des Berufsalltages mit gezielten Übungen am Arbeitsplatz wird das körperliche und seelische Wohlbefinden gesteigert. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die Mitarbeiter danach wieder motivierter weiterarbeiten und sich der Krankenstand deutlich verringert.
- Gesundere Mitarbeiter -> optimales Betriebsklima -> motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter!