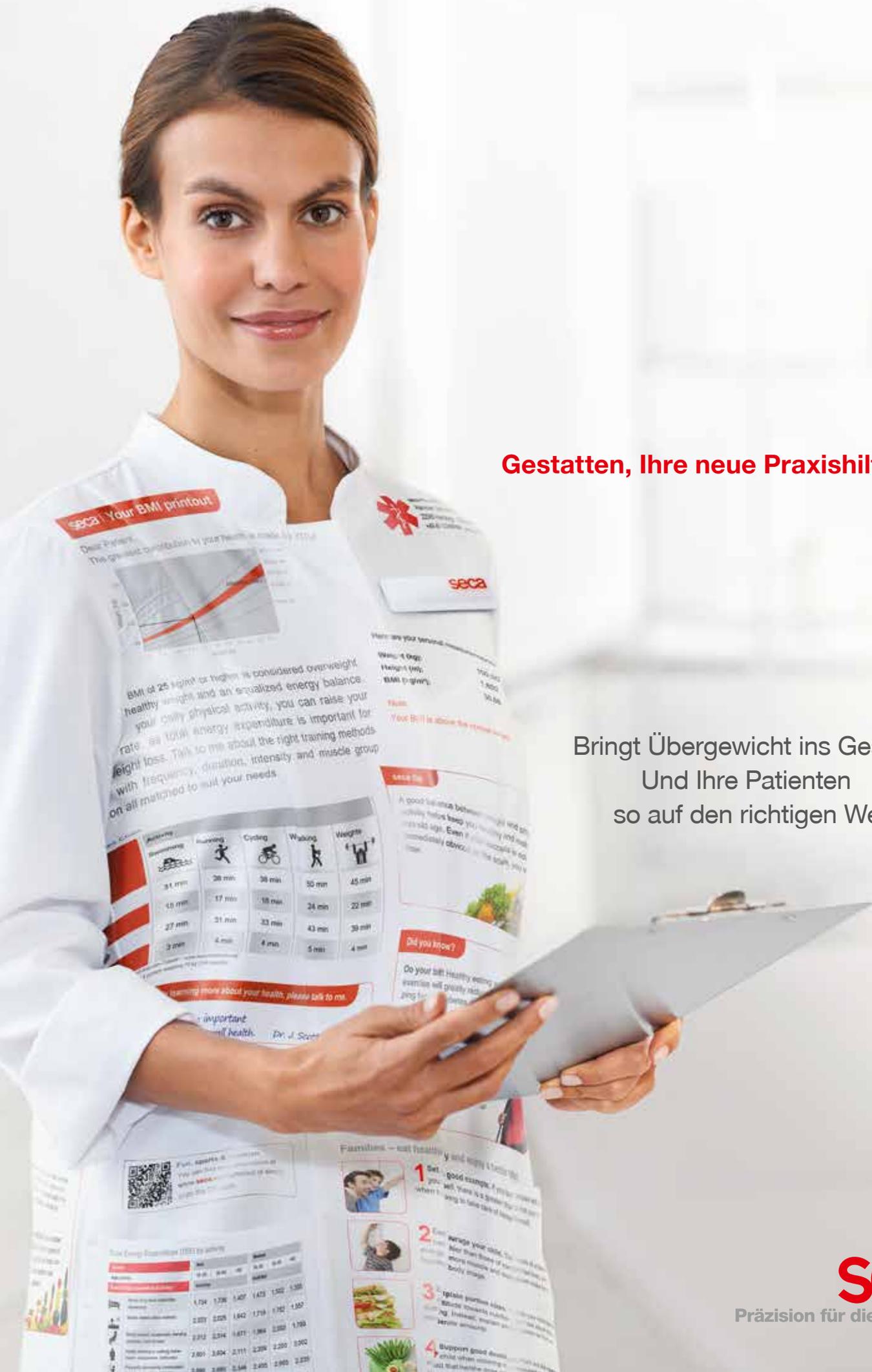


Gestatten, Ihre neue Praxishilfe.

Bringt Übergewicht ins Gespräch.
Und Ihre Patienten
so auf den richtigen Weg.



seca Your BMI printout

Dear Patient,
The greatest contribution to your health is made by you!



BMI of 25 (normal) or higher is considered overweight/healthy weight and an actualized energy balance. your daily physical activity, you can raise your rate. as total energy expenditure is important for weight loss. Talk to me about the right training methods with frequency, duration, intensity and muscle group on all matched to suit your needs.

Activity	Swimming	Running	Cycling	Walking	Weights
30 min	31 min	38 min	38 min	50 min	45 min
40 min	40 min	17 min	18 min	24 min	22 min
27 min	27 min	21 min	23 min	43 min	38 min
3 min	3 min	4 min	4 min	5 min	4 min

What are your values?
 Weight: 60kg
 Height: 165cm
 BMI: 22.0 kg/m²
 Fat: 15.0%
 Your BMI is above the normal range.

seca tip
 A good balance between weight and physical activity helps keep you healthy and maintain your age. Even if you are not immediately obese, it is better to act now.

Did you know?
 Do your best! Healthy living exercises will greatly help you get fit!

Learning more about your health, please talk to me.

Important
 self health. Dr. J. Scott



For sports & fitness, you can find more information at www.seca.com. Contact us directly by phone or email.

Basic Energy Expenditure (BEE) by activity

Activity	100	150	200	250	300
Resting	1,750	2,100	2,450	2,800	3,150
Light activity	1,900	2,250	2,600	2,950	3,300
Moderate activity	2,050	2,400	2,750	3,100	3,450
Heavy activity	2,200	2,550	2,900	3,250	3,600
Very heavy activity	2,350	2,700	3,050	3,400	3,750

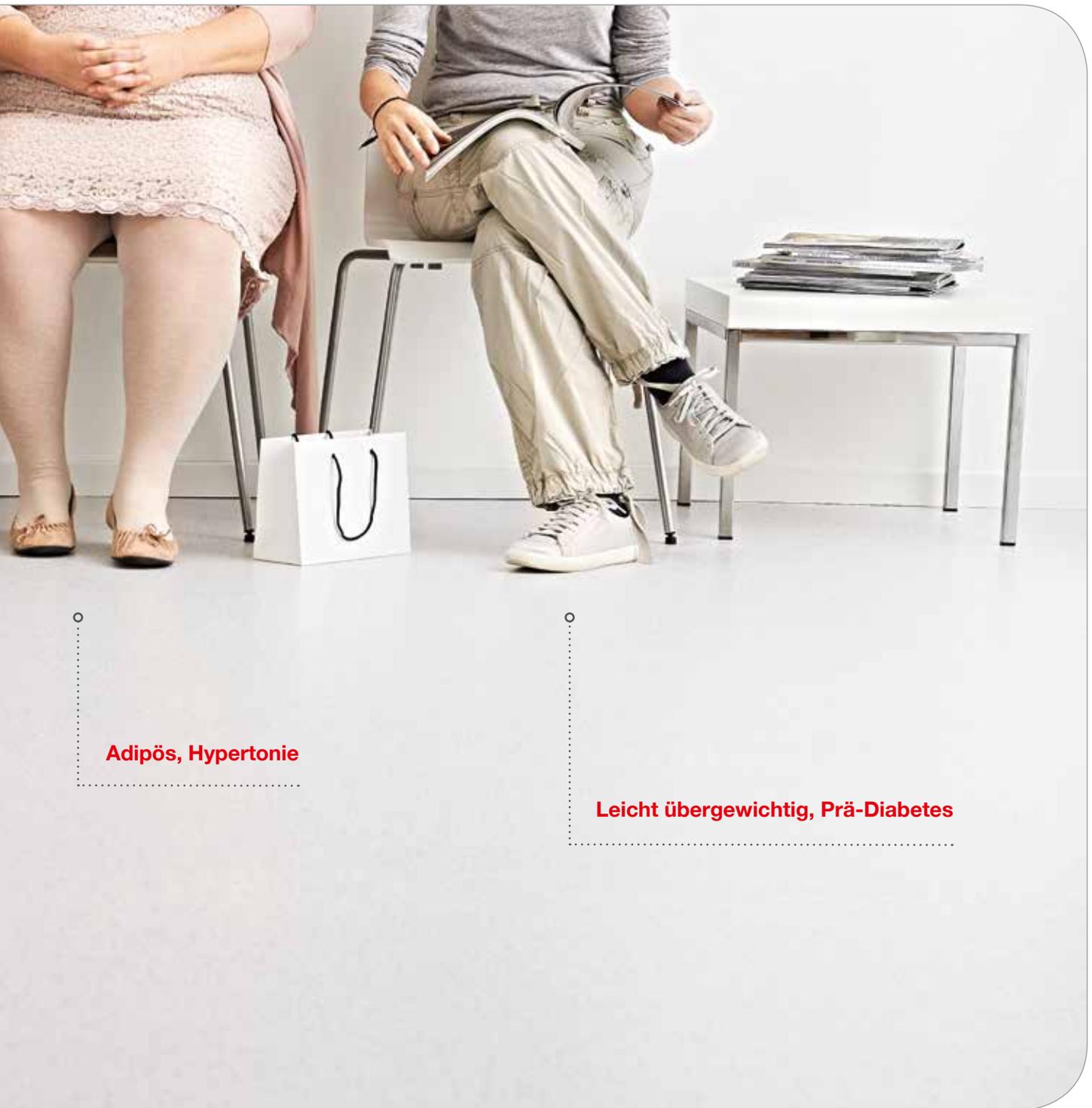
- Familial – eat healthy and enjoy a long life!
1. Set a good example. If you are overweight when you are young, you are more likely to be overweight when you are old.
 2. Control your weight. The more you weigh, the more energy you need to burn to keep your weight stable.
 3. Eat healthy. Eat a diet rich in fruits, vegetables, and whole grains. Avoid sugary drinks and high-fat foods.
 4. Support good health. Get regular check-ups and follow your doctor's advice.

Eine Praxis wie viele andere.

Zum Beispiel Ihre.

Eigentlich sollte man mit jedem Patienten über sein Gewicht reden. Um ihn langfristig im Kampf gegen Adipositas zu unterstützen oder um mögliche Gesundheitsrisiken schon im Vorfeld zu reduzieren. Doch eine sensible Patientenansprache erfordert Zeit. Die im Praxisalltag fast immer fehlt.





Adipös, Hypertonie

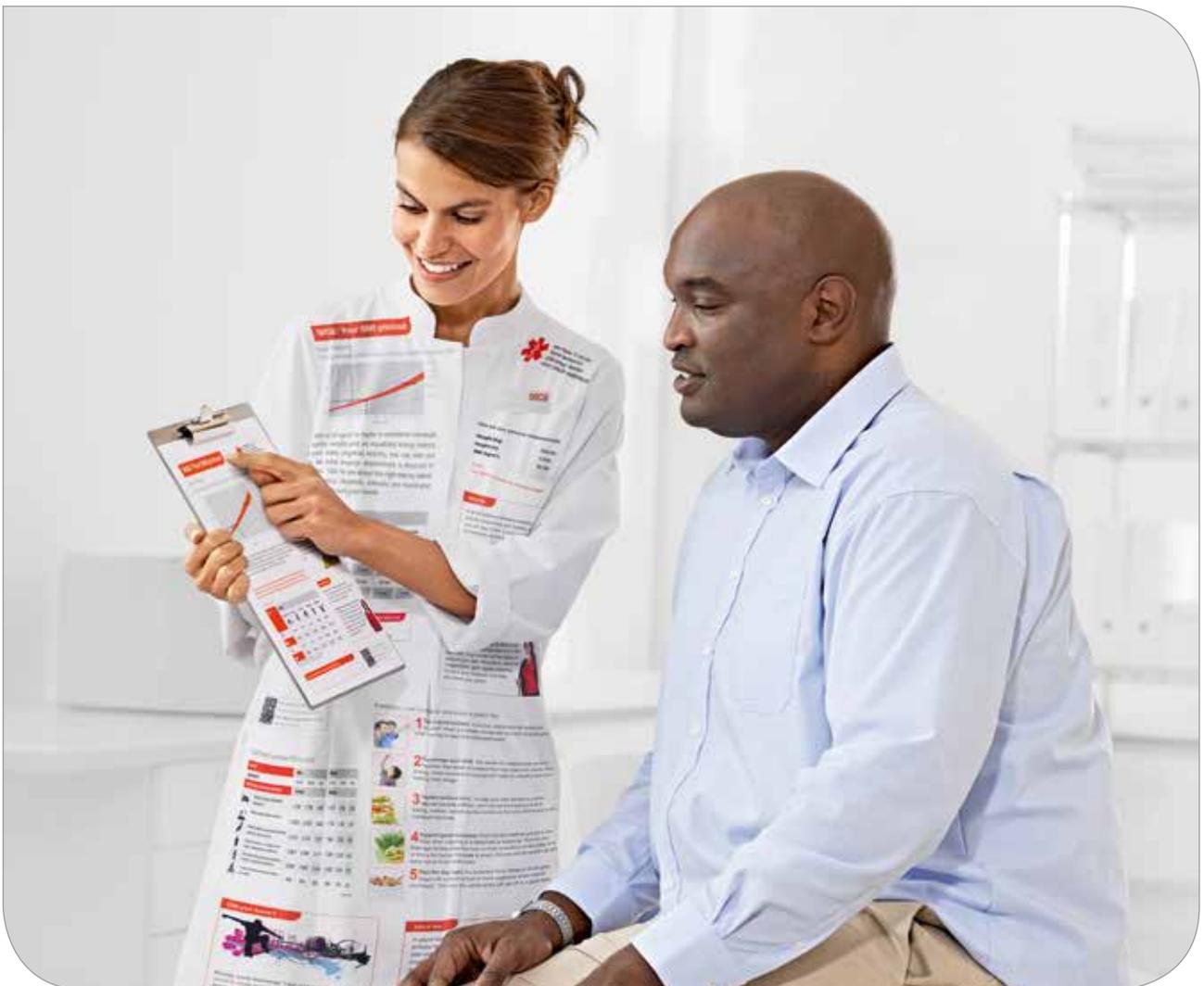
Leicht übergewichtig, Prä-Diabetes

Die Lösung.

Der seca directprint.

Der seca directprint ist das ideale Tool für eine qualifizierte und effiziente Gewichtsberatung. Er ermittelt nicht nur in Sekundenschnelle Größe, Gewicht und BMI, sondern fasst die Messergebnisse mit einer Vielzahl fundierter Informationen und Tipps in einem Ausdruck zusammen. So liefert er Ihnen auf Knopfdruck den idealen Gesprächseinstieg für Ihre Übergewichtspatienten. Weil er dem Thema Adipositas – ohne direkte Konfrontation – Aufmerksamkeit verschafft und behutsam in die medizinische Beratung überleitet.

Dadurch werden Hemmschwellen genommen, die Gesprächsbereitschaft erhöht und Ihre Patienten nachhaltig motiviert, sich intensiver mit dem Thema zu beschäftigen und selbst aktiv zu werden. Was wiederum mit wirtschaftlichen Vorteilen für Ihre Praxis einhergeht, weil Sie zusätzliche Leistungen anbieten können.



seca directprint – mit nur einem Knopfdruck informieren und beraten.

Ihre Vorteile im Überblick:

- Individuelle Patientenausdrucke:**
Verlässliche Daten zu Größe, Gewicht und BMI individuell aufbereitet für fünf verschiedene Patientengruppen.
- Höhere Patientenzufriedenheit:**
Persönlicher Ausdruck überbrückt die mögliche Wartezeit vor der eigentlichen Konsultation.
- Nachhaltige Patienten-Motivation:**
Bewusstwerden der eigenen Situation und konkrete Hilfestellungen für eine gesunde und aktive Lebensweise.
- Effiziente Beratung:**
Gesprächsunterlage mit wertvollen Hinweisen und praktischen Tipps zu Ernährung, Fitness und Sport.
- Einfache Bedienung:**
Sofortige Nutzung ohne Schulung und Mehraufwand für reibungsloses Einpassen in die Praxisabläufe.
- Schnelle Ergebnisse:**
Ad hoc-Resultate auf Knopfdruck in weniger als einer Minute mit Ihrem handelsüblichen Drucker.
- Problemlose Integration:**
Intelligente Systemlösung auf Basis der bestehenden Netzwerk-Umgebung und Praxis-Hardware.
- Sensibler Gesprächseinstieg:**
Abbau von Hemmschwellen und Aufbau der Gesprächsbereitschaft durch einen rein sachlichen Einstieg.
- Wirtschaftlicher Praxisvorteil:**
Innovatives Praxis-Tool als Basis für weiterführende Beratungs- und Therapieleistungen.

Die leichtgewichtige Vorlage für schwergewichtige Patientengespräche.

Jeder Patient ist anders – genauso wie seine Messwerte. Deshalb gibt es den seca directprint Patientenausdruck in fünf verschiedenen Varianten: Übergewicht, Normalgewicht, Untergewicht, nur Gewicht und Kinder. So kann jede Zielgruppe individuell angesprochen und mit den für sie wichtigsten Informationen versorgt werden.

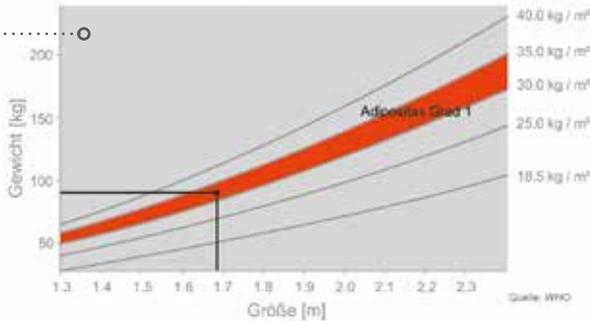
neu

seca | Ihr BMI Ausdruck



seca Hospital · Dr. John Scotty
Hammer Stevenderm 8-25
22069 Hamburg · Deutschland
+49 40 123456789 · seca@hamburg.com

Liebe Patientin, lieber Patient,
den größten Beitrag zu Ihrer Gesundheit leisten Sie selbst!



Es gibt einfache Maßstäbe zur Bestimmung Ihres Gesundheitszustandes. Der Body Mass Index (BMI) zum Beispiel berücksichtigt zum Gewicht die Körpergröße. Hier sind Ihre persönlichen Messergebnisse:

Gewicht (kg): 180,00
Größe (m): 1,800
Body Mass Index (kg/m²): 30,86

Achtung: Ihr BMI befindet sich oberhalb des Normalbereichs!

seca Tipp

Ein gesundes Körpergewicht und Bewegungsverhalten tragen dazu bei, bis ins hohe Alter fit und mobil zu bleiben. Auch wenn Sie nicht sofort den Erfolg auf der Waage sehen, werden Sie sich fitter fühlen.

Wussten Sie schon?

Leisten Sie Ihren Beitrag! Durch gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung reduzieren Sie das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, um ein Vielfaches. Selbst leichte Aktivitäten machen einen großen Unterschied.

Spielend leicht abnehmen! Durch ausgewogene Ernährung und etwas Bewegung können Sie schon in 6 Monaten mindestens 3 Kilo abnehmen. Ihr Arzt unterstützt Sie gerne, mit dem richtigen Ernährungsplan und Trainingstipps.

Darauf sollten Sie achten:
Ab einem BMI von über 25 kg/m² spricht man von Übergewicht. Das Ziel sollte ein gesundes Körpergewicht mit einer ausgeglichenen Energiebilanz sein. Durch Steigerung der täglichen Bewegung können Sie Ihren Energieumsatz erhöhen, denn der Gesamtenergieverbrauch ist wichtig für eine gesunde Gewichtsreduktion. Sprechen Sie mit mir über für Sie geeignete Trainingsmethoden, bei denen Häufigkeit, Dauer, Intensität und Muskelgruppenbeteiligung auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Um Ihre persönliche Körperzusammensetzung zu messen, sprechen Sie mich gerne auf eine Bioimpedanzanalyse (BIA) mit dem seca mBCA an. Diese gibt Ihnen Aufschluss über die Anteile von Muskel- und Fettmasse in Ihrem Körper.

Aktivitäten-Chart

Nahrungsmittel	Aktivität	Schwimmen	Laufen	Radfahren	Walken	Krafttraining
		30 min	36 min	37 min	49 min	45 min
		15 min	17 min	8 min	24 min	20 min
		27 min	24 min	31 min	33 min	40 min
		3 min	4 min	4 min	5 min	5 min

Quelle: GU Nährwert-Kalorien-Tabelle | www.kalorien.de
Nährwertwerte für eine 70 kg schwere Person

Wenn Sie sich für Ihre Gesundheit interessieren, sprechen Sie mich an.

Eine gesunde Ernährung spielt eine wichtige Rolle für Ihre Gesundheit! Dr. J. Scotty

Spaß, Sport & Ernährung

Mehr Informationen finden Sie unter www.seca.com/printout oder einfach QR-Code einscannen

Waagen-Seriennummer: Längermessstab-Seriennummer © 2013 Ausdruck vom 07.05.2013

Grafik mit individueller Größen-, Gewichts- und BMI-Angabe des Patienten.

Erläuterung zum Body Mass Index.

Teaser für Ihre Zusatzleistungen wie z.B. Bioimpedanzanalyse.

Tabelle zur Aufklärung des Energieverbrauchs bei körperlicher Aktivität.

Platz für persönliche Botschaften von Ihnen an Ihre Patienten.

Ihr individuelles Praxislogo und Ihre Kontaktdaten.

Persönliche Größe, Gewicht, und BMI-Angabe.

Individualisierter Gesundheitshinweis.

Tipps und Anregungen zur Ernährung.

Nützliche Hinweise zur Gesundheit.

Zusätzliche Informationen und spannende Artikel zum seca directprint auf unserer Webseite.

Beispiel seca directprint, Version für übergewichtige Patienten.

SECA | Ihr BMI Ausdruck

Liebe Patientin, lieber Patient, den größten Beitrag zu Ihrer Gesundheit leisten Sie selbst!

Liebe Patientin, lieber Patient, den größten Beitrag zu Ihrer Gesundheit leisten Sie selbst!

Größe [m]

Quelle: WHO

Größe [m]	16.5 kg/m²	25.0 kg/m²	30.0 kg/m²	35.0 kg/m²	40.0 kg/m²
1.3	29.0	41.3	50.0	59.1	68.0
1.4	32.5	45.0	54.0	63.5	72.0
1.5	36.0	48.7	58.0	67.5	76.0
1.6	39.5	52.5	62.0	71.5	80.0
1.7	43.0	56.2	66.0	75.5	84.0
1.8	46.5	59.9	70.0	79.5	88.0
1.9	50.0	63.6	74.0	83.5	92.0
2.0	53.5	67.3	78.0	87.5	96.0
2.1	57.0	71.0	82.0	91.5	100.0
2.2	60.5	74.7	86.0	95.5	104.0
2.3	64.0	78.4	90.0	99.5	108.0

SECA | Ihr BMI Ausdruck

Quelle: WHO

Version: Normalgewicht

Die grüne Kurve neben Gewicht und BMI signalisiert sofort: Alles in Ordnung.

SECA | Ihr BMI Ausdruck

Liebe Patientin, lieber Patient, den größten Beitrag zu Ihrer Gesundheit leisten Sie selbst!

SECA Tipp: Ein gesundes Körpergewicht und Bewegungsverhalten tragen dazu bei, bis ins hohe Alter fit und mobil zu bleiben. Auch wenn Sie nicht sofort den Erfolg auf der Waage sehen, werden Sie sich über fühlen.

Wussten Sie schon? Eine warme Mahlzeit am Tag, muss nicht sein, denn: Warme Nahrung hilft bereits im Mund all im Magen angekommen, hat sie ernährend die

SECA | Ihr BMI Ausdruck

Quelle: WHO

Version: Untergewicht

Die gängigsten Ernährungslücken motivieren zur Auseinandersetzung mit dem Thema Essen.

SECA | Ihr BMI Ausdruck

Liebe Patientin, lieber Patient, den größten Beitrag zu Ihrer Gesundheit leisten Sie selbst!

Nahrungsmittel	Aktivität	Schwimmen	Laufen	Radfahren	Walken
		30 min	36 min	37 min	49 min
		15 min	17 min	8 min	24 min
		27 min	24 min	31 min	33 min
		3 min	4 min	4 min	5 min

Quelle: DU Adhærent Katernen Tabelle | www.kalorienrechner.net

SECA | Ihr BMI Ausdruck

Quelle: WHO

Version: nur Gewicht

Welche Aktivität verbraucht wie viel Energie? Hier erfährt man mehr.

SECA | Dein BMI Ausdruck

Den größten Beitrag zu deiner Gesundheit leisten Sie selbst!

SECA-Tipp: Rauf aufs Trampol! Durch das kräftige Hüpfen lüft du das für die Ausdauer und die Muskeln. Und das Springen trainiert Gleichgewichtssinn und Koordination.

Wusstest du schon? 1. Wenn du zu hager, aber kräftig, erzähle sie ihm Daten, klären Sie es besser. 2. Es ist sich darauf konzentrieren. 3. Wachsen Sie Ihr Kind auf. 4. 5. Eine gesunde Ernährung hilft eine wichtige Rolle in deiner Gesundheit! Dr. J. Seifert

SECA | Dein BMI Ausdruck

Quelle: WHO

Version: Kinder

Infos von Muskelaufbau bis Trendsport – kindgerecht aufbereitet mit Bildern und interaktiven Elementen.

1. Patient aufrufen



2. Messen und Wiegen



Der Weg zur perfekten Beratung?

Drei Schritte genügen.

Patient aufrufen, Messen und Wiegen, Ausdruck übergeben – mehr braucht es nicht, um Ihre Patienten optimal auf eine gewichtsbezogene Beratung vorzubereiten.

In nur drei Schritten erhält Ihr Patient einen individuellen und personalisierten Ausdruck und kann sich schon vor dem Gespräch ins Thema einlesen.

Das verschafft Ihnen den idealen Einstieg und Ihren Patienten das gute Gefühl, bestens informiert und beraten zu sein. Mit einer positiven Nebenwirkung: Denn zufriedene Patienten kommen gern wieder. Und empfehlen Sie uneingeschränkt weiter.

3. Ausdruck übergeben



Nur zehn Minuten investieren.

Von jahrelanger Kundenbindung profitieren.

So intelligent wie einfach: Der seca directprint lässt sich problemlos in nur wenigen Minuten in die bestehende Netzwerk-Umgebung Ihrer Praxis integrieren – und genauso mühelos installieren. Alles, was Sie für den kinderleichten Aufbau benötigen, ist die funkfähige Messstation seca 285, die kostenlose Softwareapplikation seca directprint, einen USB-Stick und Ihren vorhandenen Praxisdrucker.



seca **285**

Funkfähige Messstation für Körpergröße und Gewicht



seca **directprint**

Softwareapplikation zur individuellen ad hoc-Beurteilung des Patienten

Rufen Sie an

Lernen Sie den seca directprint persönlich kennen!

Auf Wunsch unterstützen wir Sie gern in der Installation und beim Aufbau des seca directprint. Wie Sie und Ihre Praxis darüber hinaus vom seca Portfolio profitieren können?

Kontaktieren Sie uns und lernen Sie unsere Produkte persönlich kennen!

Unter **+49 40 20 00 00 130** oder www.seca.com stehen wir Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Verfügung.



seca 456

seca 360° wireless USB Adapter
für den Datenempfang auf dem PC



seca | directprint

Ausdruck vom praxiseigenen Drucker

Medizinische Messsysteme und Waagen seit 1840

seca gmbh & co. kg
Hammer Steindamm 9–25
22089 Hamburg · Germany
Telefon +49 40 20 00 00 0
Fax +49 40 20 00 00 50
info@seca.com

seca operiert weltweit mit Hauptsitz
in Deutschland und Niederlassungen in:

seca france
seca united kingdom
seca north america
seca schweiz
seca zhong guo
seca nihon
seca mexico
seca austria
seca polska
seca middle east
seca brasil
seca suomi

und über exklusive Partner
in über 110 Ländern.

Alle Kontaktdaten unter www.seca.com