

## Notfallnummern

### Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

Sie werden nachts, am Wochenende, an Feiertagen krank? Die kostenfreie Nummer 116 117 anrufen und Sie werden automatisch mit dem nächstgelegenen Bereitschaftsdienst verbunden.

### Rettungsdienst 112

Bei lebensbedrohlichen Notfällen.

### Giftnotruf-Zentrale 0551 - 192 40

Die Giftnotruf-Zentrale berät täglich 24 Stunden rund um giftige Substanzen und weiß, in welchen Fällen der Notarzt gerufen werden muss.

### Apotheken-Notdienst 0800 - 0 02 28 33 oder 2 28 33\* vom Handy

Informiert Sie welche Apotheke vor Ort Notdienst hat.

(\*Telefonkostenhinweis: kostenlos aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilfunknetz max. 69 Cent/Minute)

## Nachrichten

### Selbsttest: BMI-Rechner und Taille-Hüft-Verhältnis berechnen | Praxis

Wir unterstützen unsere Patienten und Patientinnen ab sofort mit neuen Online-Servicemodulen: Mit dem neuen **BMI-Rechner (Body-Mass-Index)** können Sie ab sofort ihr Wunschgewicht ganz genau im Auge behalten.

Auch die Art der Fettverteilung am Körper gibt Aufschluss, ob ein Gesundheitsrisiko vorliegt. Die beiden Arten der Fettverteilung lassen sich mit der Form einer Birne und eines Apfel vergleichen:

- Eine **Birne** ist im unteren Bereich - **hüftbetont** - am dicksten, während sich
- beim **Apfel** der größte Umfang in der Mitte - **bauchbetont** - befindet.

Testen Sie, ob Sie eher der Birnen- oder Apfelpertyp sind.

Die Rechner ist denkbar einfach in der Handhabung.

Hier geht's direkt zu den Selbsttests:

- [BMI-Rechner](#)
- [Apfel- oder Birnentyp?](#)

**"Teste Dich selbst" ist ein Service Ihrer Praxis Dr. Hargus**