

Dr. med. Christine Gess

Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren

Dr. med. Ludwig Gess

Internist, Hausarzt, Psychotherapeut

Dr. med. Klaus Röttger

Internist, Hausarzt, Akupunktur, Chirotherapie,
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin



Blutzuckermesswerttabelle

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00 Uhr (nüchtern)							
9.00 Uhr (nach Frühstück)							
12.00 Uhr (vor Mittagessen)							
14.00 Uhr (nach Mittagessen)							
17.00 Uhr (vor Abendessen)							
19.00 Uhr (nach Abendessen)							
22.00 Uhr (vor Zubettgehen)							
2.00 Uhr (Nachts)							
Bemerkungen							

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00 Uhr (nüchtern)							
9.00 Uhr (nach Frühstück)							
12.00 Uhr (vor Mittagessen)							
14.00 Uhr (nach Mittagessen)							
17.00 Uhr (vor Abendessen)							
19.00 Uhr (nach Abendessen)							
22.00 Uhr (vor Zubettgehen)							
2.00 Uhr (Nachts)							
Bemerkungen							

„vor“ bedeutet unmittelbar vor der Mahlzeit, „nach“ bedeutet 1-2 Std. nach der Mahlzeit