

Aktuelle Mitteilungen für unsere Patienten

Liebe Patienten!

An dieser Stelle möchten wir Sie regelmäßig mit Neuigkeiten rund um unsere Praxis und Ihre Gesundheit versorgen.



**Zeitungsbericht aus der "Moin-Moin" über unsere Abnehmkurse |
Pressemitteilungen| von Dr. med. Dirk Padberg**

■ Neue Gruppenkurse beginnen in Kürze

Das individuelle Wohlfühlgewicht lebenslang halten

FLENSBURG (aj) – Übliche Diäten sind oftmals einseitig angelegt, von Verboten durchzogen und verordnen das Essen nach Plan. Wird das angestrebte Wunschgewicht nicht oder nur teilweise erreicht, führt dies zur Frustration und somit meistens zur endgültigen Aufgabe des Vorhabens. Negative Folge ist ein einsetzender JoJo-Effekt. Diese Erfahrungen sind Marco Dahl aus Handewitt bei seiner Gewichtsreduktion jedoch erapart geblieben, der Anfang des Jahres auf ein effektives Ernährungskonzept nach wissenschaftlichen Erkenntnissen aufmerksam wurde. Im Rahmen eines 10-wöchigen Gruppen-Kurses mit anschließender Langzeitbetreuung verringerte der 40-Jährige in einem erheblichen Maße seinen Bauchumfang und nahm insgesamt 26 Kilogramm ab.

Möglich wurde dies durch ein Ernährungsprogramm der »Arztpraxis-Gartenstadt« von Dr. med. Dirk Padberg, dass die Kohlenhydrat-Aufnahme verringert und die Eiweißzufuhr für den Erhalt der Muskelmasse erhöht. Langfristig angelegt, stellte Marco Dahl somit seine Ernährung auf eine zucker- und stärkerreduzierte Kost um, die auf den traditionellen Grundnahrungsmitteln basiert: »Insulin ist

ein Dickmacherhormon und Kohlenhydrate fördern die Insulinausschüttung. Insulin hemmt den Fettabbau und ein wirkungsvoller Erfolg kann sich nur einstellen, wenn die

für die Allgemein- und Ernährungsmedizin. In absehbarer Zeit startet die »Arztpraxis-Gartenstadt« von Dr. med. Dirk Padberg wieder neue Gruppenkursangebote.



Ganze 26 Kilogramm leichter: Marco Dahl (Mitte) hat mit einer grundlegenden Umstellung der Ernährungsweise sein Wohlfühlgewicht erreicht. Foto: Jonas

Kohlenhydrat-Aufnahme effektiv reduziert wird. Durch diese nachhaltig angelegte Ernährungsweise erleben die Teilnehmer ein völlig neues Essverhalten, das nichts verbietet sowie abwechslungsreich und vitalstoffreich ist. Wichtig für den Erfolg ist, dass man satt wird und sich von Anfang an fit und vital fühlt. Der rasche Erfolg ist eine zusätzliche Motivation«, betont Dr. med. Dirk Padberg, Facharzt

Interessierte können sich vorab im Rahmen eines Informationsabends, der am kommenden Montag, 14. Juni ab 18 Uhr in den Praxisräumen im Jägerweg 16 stattfindet, umfangreich beraten lassen. Für Nachfragen steht das Team der »Arztpraxis-Gartenstadt« unter Telefon 0481 – 8400550 oder unter dr.padberg@versanet.de zur Verfügung.