



Gesund bleiben  
www.Arztpraxis-Gartenstadt.de  
Dr. med. Dirk Padberg  
Präventiv- und Anti-Aging-Medizin

## Übergewicht

Übergewicht ist kein Schicksal. Die Erkenntnisse der modereren Medizin bieten viele Möglichkeiten, ein Übergewicht zu reduzieren und ein Wohlfühlgewicht langfristig zu halten.

### Die Reduktion von Übergewicht ermöglicht insbesondere

- die Risikominimierung für Herzinfarkt und Schlaganfall
- die Senkung eines Bluthochdruckes
- die Vermeidung von Diabetes
- die Senkung eines hohen Cholesterinspiegels
- die Minderung von Gelenkbeschwerden
- eine Verbesserung der Fettverbrennung
- die Risikominimierung vieler Krebserkrankungen
- eine Verbesserung der Allgemeinbefindlichkeit

Unsere Erfahrung zeigt, dass durch die **evidenzbasierte Vorgehensweise** Diätschäden und frustrierende **Jojo-Effekte vermieden** und der **Stoffwechsel langfristig optimiert** wird.

Gerne beraten wir Sie, wie Sie **gesund abnehmen** beziehungsweise Ihr Körpergewicht im gesunden Bereich halten können.