



## Gesund abnehmen



**Übergewicht und Adipositas** sind in Deutschland sehr weit verbreitet. Nur etwa ein Drittel der Bevölkerung hat ein ihrem Alter und ihrer Körpergröße angemessenes Gewicht.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine Einteilung des Übergewichtes nach dem Body Mass Index (BMI) vorgenommen. [Hier können Sie sich selbst testen!](#)

Menschen mit Übergewicht haben eine geringere Lebenserwartung, da Übergewicht selbst die Alterungsprozesse beschleunigt und die Entstehung zahlreicher Folgeerkrankungen verursacht, die wiederum Alterungsprozesse beschleunigen. Adipositas gehört somit zu den klassischen **Alterungserkrankungen**.

### Zu den Gesundheitsfolgen von Übergewicht gehören:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Erkrankungen des Stoffwechsel- und Verdauungssystems (Diabetes mellitus Typ 2, Nahrungsmittelallergien)
- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (Osteoporose, Gelenkschäden)
- Krebserkrankungen
- Psychische Erkrankungen (Depressionen, Angststörungen)

Das **Abnehmprogramm** beginnt mit einer **umfangreichen Gesundheitsanalyse**, bei der evtl. vorhandenen Erkrankungen, Ihr täglicher Kalorienbedarf, die Zusammensetzung Ihrer Mahlzeiten sowie Ihre optimale Trainingsherzfrequenz für sportliche Aktivitäten ermittelt werden.

Auf Basis der **Gesundheitsanalyse** erfolgt anschließend die **Berechnung Ihrer optimalen Körperzusammensetzung** (Körperfett, Muskel- und Organmasse, Blut- und Gewebeflüssigkeit, Körperwasser), auf der Grundlage von geschlechts- und altersentsprechenden Vergleichswerten.

Im Rahmen unserer Abnehmberatung helfen wir Ihnen, gesund abzunehmen beziehungsweise Ihr Körpergewicht im gesunden Bereich zu halten.

### Dazu erhalten Sie von uns individuell auf Sie abgestimmte:

- Ernährungspläne (auf Wunsch incl. Rezeptvorschlägen)
- Fitnesspläne mit für Sie geeigneten Sportdisziplinen
- Empfehlungen für Ihre Gesundheitsvorsorge



**HNO - Praxis**  
Dr. med. Stefan Hargus



- Vitalstoff-Empfehlungen

### Ihr Nutzen

Ihre Gewichtsreduktion führt zu

- **Optimaler Gesundheit**
- **Verbesserung Ihres Wohlbefinden**
- **Attraktivität in jedem Alter**
- **Leistungsfähigkeit und Vitalität**