

... Verständnis statt Schuld.
Medizin statt Mythen.
Begleitung statt Alleingang.

■ Anmeldung und Information

E-Mail s.kotzan@contilia.de
Fon 0201 4364570
Doctolib Adipositas-Sprechstunde

■ Betreuung

Dr. med. M. Gittinger
Internist, Diabetologe, Ernährungsmediziner

Silke Kotzan
Diabetesberaterin DDG und
Adipositasberaterin DAG/DDG

Unsere Adipositas Sprechstunde und die
Schulungsangebote sind Selbstzahler-Leistungen.



Schritt für Schritt

02.2026

MVZ Diabetologie Essen

Herwarthstraße 102
45138 Essen

Fon 0201 4364-570
Fax 0201 4364-571
praxisdiabetologie@contilia.de
www.contilia.de



Abnehm-Programm für Menschen mit Adipositas

Für das Wichtige. Im Leben.

Medizinische Gewichtsreduktion ist kein Schnellversprechen ...

... sie ist ein Weg – und dieser Weg braucht
Zeit, Struktur und ärztliche Begleitung.

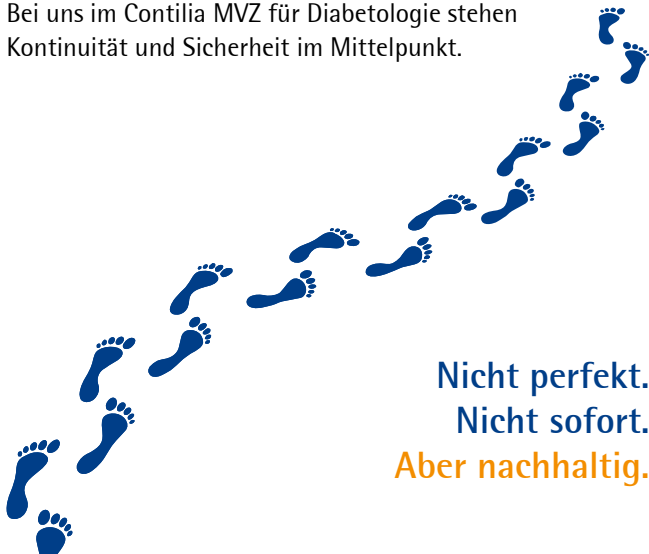
Mit Contilia – Schritt für Schritt bieten wir Ihnen einen medizinisch fundierten Einstieg in die GLP-1-unterstützte Therapie.

- Ärztlich begleitet und kontrolliert
- Medizinisch fundiert
- Realistisch und wertschätzend
- Individuelle Anpassung der Therapie

Adipositas ist **keine reine Frage von Disziplin oder Willenskraft**, sondern eine komplexe medizinische Erkrankung.

Unser Ansatz – Schritt für Schritt

Bei uns im Contilia MVZ für Diabetologie stehen Kontinuität und Sicherheit im Mittelpunkt.



Nicht perfekt.
Nicht sofort.
Aber nachhaltig.

■ Unser Programm hilft Ihnen, ...

- Ihre Situation besser zu verstehen
- medizinische Möglichkeiten realistisch einzuordnen
- und einen **sicheren, begleiteten Weg** zu beginnen.

■ Was bedeutet GLP-1-unterstützte Therapie?

GLP-1-basierte Medikamente wirken auf Steuerungsmechanismen im Körper und können:

- das Sättigungsgefühl verbessern
- den Heißhunger reduzieren
- das Essverhalten langfristig stabilisieren

Die Therapie ist **keine Diät** und **keine Abkürzung**.
Sie ist eine **medizinische Unterstützung**,
um Veränderungen möglich zu machen

■ Was Sie von unserem Programm erwarten dürfen

- Medizinische Grundlagen zu Adipositas und GLP-1
- Chancen, Grenzen und mögliche Nebenwirkungen
- Einordnung von Erwartungen
- Ernährung und Alltag – ohne Verbote
- Zeit für Fragen in ruhiger Atmosphäre

■ Für wen ist dieses Seminar gedacht?

- Bei Adipositas (ab BMI 30)
- Nach wiederholten, frustrierenden Abnehmversuchen
- Bei Wunsch nach medizinischer Sicherheit
- Für Menschen, die einen strukturierten Einstieg suchen