

Leicht & gesund ist das Leben schöner

Dr. Notburg Glass bietet medizinische Begleitung beim Abnehmen – Ein Vortrag mit Kostproben



Dr. med. Notburg Glass, Internistin, Hausärztin, Ernährungsmedizinerin, Diplom-Mayr-Ärztin.

Es war mehr als ein guter Rutsch, als Helmut B. zum Jahreswechsel 2011 stürzte und wegen eines Knochenbruchs ins Krankenhaus musste. Bei der Vorbereitung auf die Operation fielen schlechte Blutwerte und ein hoher Blutdruck auf. Dass er einige Kilos zuviel auf die Waage brachte, das wusste er schon lange (und sorgte durch harte Diäten immer mal wieder fürs Abnehmen). Seinen hohen Blutdruck und den hohen Zuckervwert brachte er damit aber nicht wirklich unter Kontrolle. „Reißen Sie das Steuer herum, und zwar möglichst sofort“, sagten die Ärzte, „sonst werden Sie nicht mehr lange leben.“ Der Silvester-Sturz hat sich als segenreicher Rutsch erwiesen, denn ein Jahr später hat Helmut B.

fast zwanzig Kilo weniger und seine Werte sind anhaltend im Normbereich – und dies mit weniger Medikamentenunterstützung als je zuvor. Helmut B. fühlt sich gesund und leistungsstark, er verbringt weniger Zeit mit Essen und viel mehr als früher mit Bewegung. Jeden Tag ein halbes Stündchen flottes Gehen, am Wochenende ein längerer Marsch. Demnächst kommt noch ein Hund ins Haus, um die tägliche Bewegungspflicht zur geteilten Freude zu machen.

Helmut B. hat sein Leben geändert, um es länger leben und wirklich genießen zu können. Dass er vor seinem Sturz ein „lebensgefährliches Quartett“ in seinem Körper beherbergte, war ihm nicht bewusst. Denn die vier Aspekte des „metabolischen Syndroms“ verlaufen ohne Schmerzen und akute Symptome. Schon drei der vier Kardinalstörungen reichen, um vom „tödlichen Quartett“ zu sprechen: Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Insulinresistenz. Jede Störung für sich stellt schon ein Risiko für schwere Gefäßkrankungen dar. Ein Diabetiker hat beispielsweise dasselbe Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben, wie ein Patient, der bereits einen Herzinfarkt hinter sich hat. Zusammen ergeben sie das hochgefährliche metabolische Syndrom, eine Lifestyle-Krankheit, gekennzeichnet durch permanente Überernährung und Bewegungsmangel. Zum Jahresbeginn – der Zeit vieler

guter Vorsätze – lädt die Darmstädter Internistin und Ernährungsmedizinerin Dr. med. Notburg Glass zu einem kostenfreien Vortrag ein, um die Zusammenhänge von Fehlernährung und Krankheit zu erklären und Wege der Wiedergutmachung aufzuzeigen. „Dicksein ist mehr als ein Schönheitsmakel“, sagt die Ärztin, „es ist auch gefährlich. Und ich möchte zeigen, wie man die Spirale des tödlichen Überflusses wieder rückgängig macht und – ohne hungern zu müssen – zu einem gesunden Leben zurückfinden kann. Dies besteht in einem Zusammenspiel von maßvollem, in-

telligentem Essen, Bewegung, emotionaler Balance und Freude.“ Um die Wurzel des Übergewichtsübels und seiner Folgeerscheinungen zu packen, muss man die Nahrungszufuhr begrenzen, daran führt kein Weg vorbei. Doch das bedeutet kein Leben im Straflager. Auch ohne zu hungern, ist ein effektives und gesundheitsförderndes Abnehmen möglich.

Für den Laien verständlich erklärt die Internistin in ihrem Vortrag die Funktion von Insulin als dem Generalschlüssel unseres Stoffwechsels. Wie kommt es, dass Insulin es irgendwann nicht mehr schafft, die Körperzellen „aufzuschlie-



ßen“ und so die Verarbeitung des Zuckers in Gang zu setzen? Was bedeutet der Begriff Insulinresistenz? Wie kann man sie erkennen und therapieren? Und die Ärztin erklärt, warum Fett krank macht. Am Ende des Abends wird die Insulindiät „Eurodiet“ als ein Hilfsmittel vorgestellt, um die tödliche Spirale des metabolischen Syndroms wieder zurückzudrehen. Es kommen auch Patienten zu Wort, die aus eigener Erfahrung berichten, wie durch Gewichtsabnahme ihr Leben leichter und schöner geworden ist.

**Dr. med. Notburg Glass
Internistin
Tätigkeitsschwerpunkte:
Präventivmedizin, Ernährungsberatung, sinnvolle Anwendung von Komplementärverfahren, biologische Krebsmedizin
Kiesstraße 62
64283 Darmstadt
Tel. 06151-429777
Fax 06151-429778
Mail: Praxis-Glass@arcor.de
www.Praxis-Glass.de**



**Herzliche Einladung
zum Vortrags-Abend**

**„Tödlicher Überfluss –
Das metabolische Syndrom“**

Dr. Notburg Glass erläutert die Risiken von Übergewicht und zeigt Wege zur Heilung auf. Es gibt Kostproben zur Eurodiet, deshalb wird um telefonische Anmeldung unter 06151-429777 gebeten.

Mittwoch, 7. März 2012,

**18 Uhr im Seminarraum der Engelapotheke Darmstadt
am Luisenplatz, Rheinstraße 7–9. Der Eintritt ist frei.**