

# „Meine Güte, siehst Du toll aus!“

## Medizinische Begleitung beim Abnehmen

„Ich bin mal wieder auf Diät“. An fast jedem Arbeitsplatz gibt es Kollegen – meist sind es Kolleginnen – die routinemäßig immer wieder „am Abnehmen“ sind, ohne dass man je einen sichtbaren Erfolg sieht. Kein Wunder. „Ich bin mal wieder auf Diät“ – das klingt nach Straflager. Aber „da muss man durch“, „man muss was tun“, weil „man ja nicht jünger wird“ und die Konkurrenz nicht schläft. Dass es auch diesmal nichts wird, ganz egal wie die Wunder-Diät nun heißt, das wissen alle anderen von vornherein. Und die rundliche Kollegin fängt nach vier Wochen auch endlich wieder an zu lachen, weil sie es mal wieder aufgegeben hat. Nie wieder! Bis zum nächsten Mal. „Diät“ ist für die meisten Menschen kein schönes Wort, und viele haben schlechte Erfahrungen damit gemacht. Doch hören wir einmal auf die ursprüngliche Bedeutung im Griechischen, dann klingt es schon ganz anders: Lebensenteilung. Wer eine Diät macht, soll also sein ganzes Leben in den Blick nehmen und gewisse Dinge anders einteilen, um sich gesund und wohl zu fühlen.

### Du musst Dein Leben ändern!

„Diät bedeutet: Ordnung schaffen im System“, sagt die Internistin und Ernährungsmedizinerin Dr. Notburg Glass, die zugleich Mayr-Ärztin ist. Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit ist einer der wesentlichen Schwerpunkte ihrer Praxis: Gute Ernährung ist die natürlichste Möglichkeit, um gesund zu bleiben und gesund zu werden. Ord-

nung im System zu schaffen, ist für sie genau der richtige Ansatz, wenn ein Patient vor ihr sitzt und klagt: „Ich habe viel beruflichen Stress, hohen Blutdruck und auch zu hohe Zuckerwerte. Eigentlich muss ich auch abnehmen.“

Notburg Glass ist eine Ärztin, die nicht schnell zum Rezeptblock



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

greift, um einem Patienten ein Mittel zu verschreiben. Lieber führt sie ein ausführliches Gespräch. Sie möchte herausfinden, wo der Schuh drückt, wie die Lebenssituation ihrer Patienten ist, um dann ganzheitlich an die Sache heranzugehen. Seien es nun die Klassiker wie Bluthochdruck und Diabetes, seien es Verdauungsprobleme oder auch die Tatsache, dass man „einfach nicht abnimmt“, obwohl man schon so wenig isst – in vielen Fällen kann man durch mehr Bewegung und richtige Ernährung eine Verbesserung oder gar Heilung erreichen.

Oder endlich mal so aussehen, wie man es sich insgeheim wünscht.

### Problemanalyse und individuelles Gewichts-Management

„Eine Diät ist eine vorübergehende Maßnahme, um die Weichen für eine dauerhaft gesunde Ernährung zu stellen“, sagt Notburg Glass. „Es nützt überhaupt nichts, sich drei oder auch sechs Wochen lang alles Mögliche zu verkneifen, um danach wieder ins alte Muster zurückzufallen.“ Um das zu verhindern und den berühmten Jo-Jo-Effekt zu vermeiden, der einen auf Dauer nur immer dicker werden lässt, macht man sich am besten in guter Gesellschaft auf den Weg. Zum Beispiel mit Notburg Glass, die sich in Sachen Ernährungsmedizin auf dem neuesten Stand hält und regelmäßig fortbildet. Rat und Begleitung bietet sie ihren Patienten in Einzelgesprächen in der Sprechstunde, aber auch in Gruppen-Kursen und Vorträgen an. Sie analysiert, toleriert, motiviert und begleitet individuell. Bei Bedarf arbeitet sie eng mit einer Psychotherapeutin zusammen.

In Deutschland eher unter dem Namen Insulin-Diät bekannt, beruht die in Frankreich schon vor Jahrzehnten entwickelte eurodiet darauf, dass durch einen eiweißreichen Ernährungsplan eine rasche Gewichtsreduktion erreicht wird. Das Besondere an dieser proteinbetonten Diät ist, dass hierbei nicht vor allem Muskelmasse, sondern Fettgewebe abgebaut wird – die eigentliche Voraussetzung, um anschließend nicht gleich wieder zuzunehmen. Durch die eurodiet werden Muskeln auf- anstatt abge-

baut, die Gewebestruktur wird korrigiert, der Stoffwechsel verbessert. Und man kann auch beobachten, dass der Blutdruck, die Zucker- und Cholesterinwerte sinken.

### Die eurodiet – Die medizinisch begleitete Diät

Die eurodiet – sogar als Anti-Krebsdiät einsetzbar – ist auf medizinische Begleitung ausgerichtet. Für Notburg Glass bedeutet dies, dass sie zunächst eine ausführliche Problemanalyse durchführt und mit dem Patienten gemeinsam ein Konzept für dessen individuelles Gewichts-Management entwickelt. Dann folgen regelmäßige Treffen in der Sprechstunde, um über Erfolge und Hürden zu sprechen und diese auch ärztlich zu kontrollieren. Bald werden dann die Speckröllchen überm Hosenbund verschwunden sein. Und ihre Kolleginnen gucken nicht mehr mitleidig-spöttisch,



sondern sind baff: „Meine Güte, siehst du toll aus!“

Die Durchführung einer medizinisch begleiteten Diät wird von vielen Krankenkassen bezuschusst.

**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**

eurodiet 

## „Hormone und Stress fallen ins Gewicht“

**Herzliche Einladung zum öffentlichen Vortrag über die „eurodiet“ mit Kostproben am Mittwoch, den 08. Juni, 19.00 Uhr im Seminarraum der Engel-Apotheke am Luisenplatz, Rheinstr. 7 – 9 (Anmeldung ist erbeten unter Tel. 06151-429777).**