



# Nomade und Ackerbauer auf der Waage

## Die Internistin Dr. med. Notburg Glass begleitet Menschen beim Abnehmen

Was haben Nomade und Ackerbauer mit unseren Gewichtsproblemen zu tun? Mehr als wir denken. Unsere Vorfahren in der Geschichte der Menschheitsentwicklung haben nämlich Spuren in uns hinterlassen. Je nachdem, ob wir mehr Gene der ursprünglichen Nomaden oder der sehr viel späteren Ackerbauer in uns tragen, geht unser Stoffwechsel mit Fett und Kohlenhydraten anders um. Sind Sie hinsichtlich der Nahrungsverwertung eher ein Nomaden-Typ, dann haben Sie kaum Probleme, Fett zu verbrennen. Das fällt dem Ackerbauer, dem ersten sesshaften Menschen-Typ viel schwerer, dafür kann er aber die Kohlenhydrate besser verarbeiten. Ob Sie ein Nomade oder ein Ackerbauer sind, kann durch einen Test (Co-GapMetaCheck) festgestellt werden, den die Darmstädter Internistin Dr. med. Notburg Glass in ihrer Praxis anbietet. Er gibt Aufschluss darüber, welche Ernährungs- und Bewegungsart für Sie die richtige ist, um sich in Ihrem Körper wohl zu fühlen und leistungsstark zu sein.

Wenn Sie das Wort „abnehmen“ googeln, dann bekommen Sie im Internet 24 Millionen Ergebnisse. Mehrere tausend Bücher sind zum

Thema „Diät“ auf dem Markt. Glückliche Menschen mit Traumfiguren lachen uns vom Titel entgegen. Die meisten Vorschläge leuchten uns irgendwie ein und wir versuchen es. Doch schnell kni-



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

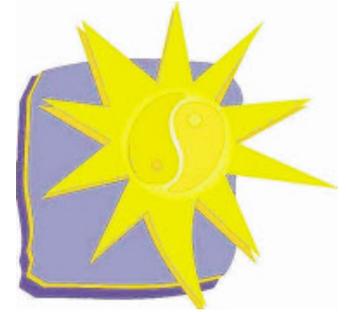
cken die meisten von uns schon wieder ein und der „innere Schweinehund“ meldet sich zu Wort: Das hältst Du doch nicht durch! Nach dem Stress heute im Büro kannst Du Dir doch jetzt mal was gönnen! Und schon sind wir

wieder im alten Muster – und unzufrieden.

Aus diesem Grund empfiehlt die Darmstädter Dr. Notburg Glass, das Abnehmen mit ärztlicher Begleitung anzugehen. Die diplomierte Mayr-Ärztin setzt in ihrer Praxis einen Schwerpunkt auf Ernährungsmedizin. Denn Ernährung und Stoffwechsel, für den der Darm eine entscheidende Rolle spielt, sind tragende Säulen unserer Gesundheit. Falsche Ernährung kann einen Menschen auf Dauer krank machen, die richtige Ernährung kann Störungen beheben und Krankheiten heilen. Die Mayr-Kur, die Dr. Glass in ihrer Praxis in einer ganzheitlichen modernen Form auch für Kleingruppen anbietet, ist ein idealer Einstieg, um Ernährungsprobleme zu beseitigen und dauerhaft auf eine gesunde Lebensweise umzusteigen. „Zwei Dinge sind entscheidend“, sagt die Ärztin, „die mentale Vorbereitung und die Bereitschaft, den eigenen Körper wahrzunehmen. Letztlich geht es dabei um Selbstliebe: Ich ernähre und bewege mich, ich lebe so, dass es mir gut geht.“

Die ärztlich begleitete Mayr-Kur ist eine ideale Möglichkeit, die Angst vor dem Wort „Diät“ zu verlieren.

Diät heißt nämlich nichts anderes als: Ordnung schaffen im System, und zwar auf allen Ebenen. Es geht dabei um die körperliche Gesundheit, aber auch um unsere Beziehungen, unseren Beruf, um Gedanken und Gefühle. Dass der Körper kaum Nahrung aufnimmt, sondern sich auf Ausscheiden umstellt, überträgt sich auch auf Seele und Geist: Vieles, was uns belastet und einschränkt, wird uns bewusst und wir sind bereit, es loszulassen. Nicht selten ist daher eine Mayr-Kur, die Ordnung und Klarheit schafft, der Beginn für grundlegende Veränderungen in unserem Leben. „Die Kur findet im (beruflichen) Alltag statt“, erklärt die Ärztin, „das macht es leichter, die Veränderung gleich ins Leben zu integrieren.“



**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

**Der ärztlich begleitete Mayr-Kurs startet am 8. Oktober in der Praxis Dr. Glass, Kiesstraße 62 in Darmstadt. Anmeldung erbeten unter der Tel. 06151-429777.**

**Auch individuelle Betreuung ist möglich.**