

Ärztliche Genossenschaft  
seit über 10 Jahren

**Die Partnerschaft der  
Erfolgreichen**

- Unser Ziel sind wirtschaftlich und qualitativ erfolgreiche Frauenarztpraxen!
- Gemeinsam mit unseren zahlreichen Kooperationspartnern bieten wir wirtschaftliche Vorteile, Sicherung der medizinischen Qualität, Basisberatung der Mitglieder in allen Praxisbereichen, tragfähige Zukunftskonzepte und berufspolitisches Engagement.
- Unsere Gemeinschaft steht gynäkologischen Praxen aus ganz Deutschland offen. Wir freuen uns auf Ihren Informations-Besuch auf unserer Website unter [www.genogyn.de](http://www.genogyn.de)!

**GenoGyn**

Ärztliche Genossenschaft für die Praxis und für medizinisch-technische Dienstleistungen e.G.

**Geschäftsstelle:**

Classen-Kappelmann-Straße 24  
50931 Köln

Tel. (02 21) 94 05 05-3 90  
Fax (02 21) 94 05 05-3 91

**E-Mail:**

[geschaeftsstelle@genogyn-rheinland.de](mailto:geschaeftsstelle@genogyn-rheinland.de)

**Internet:**

[www.genogyn.de](http://www.genogyn.de)

# Die Patientenzeitschrift als Marketinginstrument



Eine Patientenzeitschrift mit dem eigenen Konterfei auf Seite 1! Das ist nicht nur eine gute Serviceleistung für die Patientinnen, sondern zugleich ein Marketinginstrument, das die IGeL-Bereitschaft erhöht.



Die GenoGyn setzt beim individualisierten Lesestoff zum Mitnehmen auf „Liv!“ – ein achtseitiges Journal im DIN-A4-Format der Sensus GmbH, das viermal jährlich erscheint. Unabhängig von der Pharmaindustrie bietet diese Zeitschrift aktuelle Themen rund um Gesundheit und Wohlbefinden der Frau – lesefreundlich und verständlich aufbereitet. Chefredakteur und Gynäkologe Dr. Edgar Leifling steht für Praxisnähe und weiß, was Patientinnen lesen wollen. Ob Wechseljahre und Hormone, Schwangerschafts-

bauch, Ernährung oder Impfvorsorge, Gender-Medizin oder Wellness: Die Mischung ist ein Renner unter den Patientinnen, wissen die Macher der „Liv!“. Sie verweisen auf eine Auflage von knapp 80.000 Exemplaren, die daheim bei den Patientinnen noch weitere Leserinnen findet.

Die personalisierten Ausgaben enthalten alle Angaben der abonnierenden Praxis und – je nach geschnürtem Abo-Päckchen – hat der Praxisinhaber die Möglichkeit, seine Patientinnen mit dem eigenen Foto und seiner Unterschrift auf der ersten Seite zu begrüßen oder eine selbstgestaltete Seite zu platzieren. Dort kann er über zusätzliche Leistungen, neue Geräte oder aktuelle Behandlungsmethoden informieren. Das Starterpaket der „Liv!“ mit 500 Exemplaren kostet rund 270 € pro Quartal, für GenoGyn-Mitglieder 5% weniger. Mehr Informationen erhalten interessierte Frauenärztinnen und Frauenärzte in der Geschäftsstelle der GenoGyn oder auf der Website [www.genogyn.de](http://www.genogyn.de).



**Dr. med. Dipl.-Psych. Bernhard Stölzle**  
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,  
Vorsitzender des Aufsichtsrats der GenoGyn

**Hilfe für Ihre Osteoporose-Patientinnen**

GenoGyn aktuell

Verlässliche Informationen zur Therapie und Vorbeugung der Osteoporose: Mit der neuen Patientenleitlinie des Dachverbands deutschsprachiger Osteoporose Selbsthilfeverbände und patientenorientierter Osteoporose Organisationen e.V. (DOP) können Sie Ihren Patientinnen einen wichtigen Ratgeber empfehlen. Interessierte finden die Leitlinie unter [www.osteoporose-dop.org](http://www.osteoporose-dop.org). Die Druckversion ist gegen Einsendung eines mit 1,45 Euro frankierten DIN-A5-Rückumschlages sowie zwei 55 Cent-Briefmarken anzufordern unter der Adresse: Dachverband Osteoporose, c/o Deutsches Grünes Kreuz, Stichwort: Osteoporose-Leitlinie, Schuhmarkt 4, 35037 Marburg.

# Ernährungsberatung beim Gynäkologen

Im Interview mit der GenoGyn spricht Dr. Detlef Pape, prominenter Ernährungsexperte und niedergelassener Internist aus Essen, u. a. über seine Insulin-Trennkost nach dem Motto „Schlank im Schlaf“. Auch die GenoGyn baut in ihren Fortbildungen zur Präventionsmedizin auf sein Konzept.

**? Welche Rolle spielt die Ernährung in der Präventionsmedizin?**

**Pape:** Jeder zweite Erwachsene in Deutschland ist übergewichtig. Davon sind 16 Millionen Bundesbürger adipös, die Hälfte von ihnen wird Typ-2-Diabetiker. Allein diese Zahlen machen deutlich, dass Übergewicht und Adipositas mit Folgeerkrankungen wie eben Diabetes mellitus, Herzinfarkt und Krebs zu den größten gesundheitspolitischen Herausforderungen zählen. Ernährungsberatung ist unerlässlicher Baustein der Präventionsmedizin.

**? Was können Frauenärzte leisten?**

**Pape:** Niedergelassene Gynäkologinnen und Gynäkologen haben eine entscheidende Rolle im Kampf gegen das Übergewicht. Sie begleiten die Frauen von der Pubertät bis ins Alter, sehen ihre Patientinnen regelmäßig und sind vertraute Ansprechpartner, die deshalb auch das sensible Thema Gewicht gut betreuen können.

**? Wie kann Ernährungsberatung beim Frauenarzt aussehen?**

**Pape:** Waage und Bandmaß reichen schon aus, um viel zu erreichen. Dann heißt es für den Gynäkologen: Aufklären, wiegen, messen und beraten, indem er den Frauen ein erprobtes und umsetzbares Ernährungskonzept an die Hand gibt.

**? Was soll gemessen werden, der Body-Mass-Index oder der Bauchumfang?**

**Pape:** Beides! Der Body-Mass-Index, kurz BMI, an sich ist brauchbar, aber zu unscharf: Er differenziert nicht zwischen Muskel- und Fettmasse. Bauchumfang,



„Frauenärzte haben eine entscheidende Rolle im Kampf gegen Übergewicht“

**Dr. med. Detlef Pape**

Ernährungsmediziner und Buchautor  
bekanntester Ernährungsratgeber

BMI sowie gegebenenfalls Laborwerte von Triglyzeriden, sogenannte Neutralfette, und HDL-Cholesterin zusammen geben dem Gynäkologen ein aussagekräftiges Bild und sollten einmal jährlich erhoben werden, um ein Risikoprofil darzustellen. Ein BMI von 30 und ein Bauchumfang über 88 cm etwa gehen mit einem 30-fach erhöhten Diabetes-Risiko einher. Mit dem Bauchumfang wächst nach den Wechseljahren die Gefahr des Herzinfarkts. Ein BMI über 32 verdoppelt die Krebsrate für Brustkrebs, die für Gebärmutterkrebs steigt um das Fünffache.

**? Wiegen, messen und was sollte der Gynäkologe dann tun?**

**Pape:** Five a day, also fünf kleine Mahlzeiten am Tag, FDH und Ernährungspyramiden haben ausgedient. Diäten provozieren Jo-Jo-Effekte und selbst die hochgelobte mediterrane Kost gilt nach jüngsten Studien als gescheitert. Ich lasse meine 7.000 Patienten, die insgesamt 40.000 kg abgenommen haben, für die Insulin-Trennkost sprechen. Deren Prinzip ist einfach. Morgens reichlich Kohlen-

hydrate, mittags Mischkost und abends hauptsächlich Eiweiß und Verzicht auf Kohlenhydrate. Das hält satt und den Insulinspiegel im Zaum, sodass nicht immer mehr Energie im Fettgewebe gespeichert, sondern Fett abgebaut wird.

**? Was kann insulinschonende Ernährung bewirken?**

**Pape:** Insulin-Trennkost beeinflusst den gesamten Hormonaushalt. So kann beispielsweise eine junge Frau mit einem Polyzystischen Ovarialsyndrom dank Ernährungsumstellung wieder einen normalen Zyklus und Eisprung haben und ohne Medikamentengabe schwanger werden.

**? Wie erreichen Sie die Frauen?**

**Pape:** Keinesfalls indem ich Druck ausübe oder über mögliche Risiken Ängste schüre. Den besten Zugang finde ich über die Frage nach dem Körpergefühl. Aber auch die Partnerattraktivität und die Kleidergröße stellen für viele Frauen einen Ansporn zur Gewichtsreduktion dar.

**? Was fehlt im Kampf gegen das Übergewicht?**

**Pape:** Zum einen die intensive Aufklärung der Bevölkerung, vor allem aber fehlt der politische Wille, gegen die epidemische Zunahme von Übergewicht vorzugehen. Dazu gehört auch die politische Unterstützung der Ärzteschaft durch die Handlungsträger im Gesundheitswesen. Erst die überfällige Honorierung der sprechenden Medizin wird Erfolge auf breiter interdisziplinärer Basis möglich machen.

**! Herr Dr. Pape, vielen Dank für das Gespräch.**

Das Interview führte die GenoGyn.

Buch-Tipp	
	Detlef Pape et al. <b>Schlank im Schlaf</b> Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2007 19,90 € ISBN-10: 3774287791