

Version: 13. April 2023

Abnehmen - Von der Theorie zur Tat

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau

1

Agenda

- 1 Diäten im Vergleich
- 2 Abnehmen ist einfach
- 3 Das XLS Programm: Von XL bis S
- 4 Bewegung bringt Regung
- 5 Die «Hauptstrasse der Ernährung»
- 6 Die «TopMix-Lebenselixiere»

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau

Folie 2

2

Die Suche nach der Lösung



Bild: lustich.de

3

Gewicht reduzieren - Gewicht halten

Neue Wege suchen und nicht mit der Masse gehen



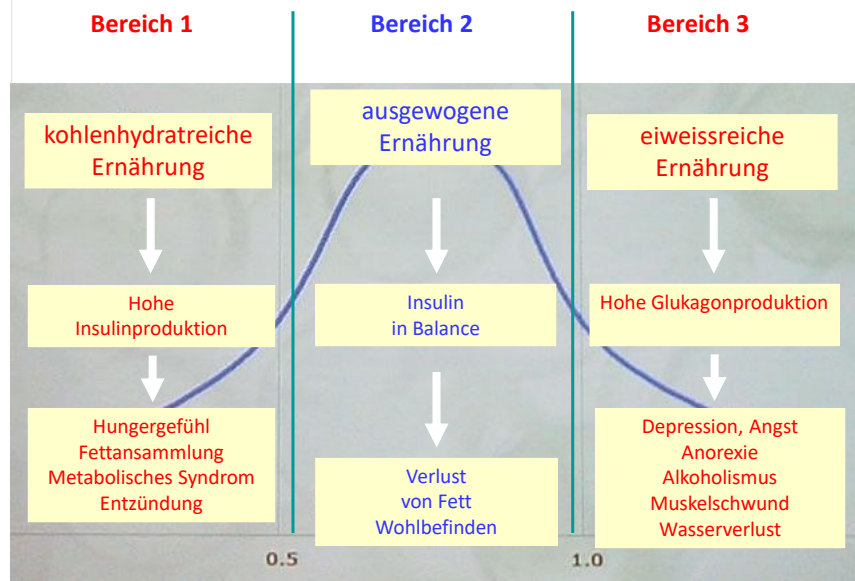
Bildquelle unbekannt

4

Diäten im Vergleich

5

Oberstes Ziel: Ausgewogenheit



6

Eiweissreiche Ernährung: Folgen

- » Nierenbelastung
- » Cholesterinerhöhung (fettes Fleisch, Wurstwaren)
- » Erhöhter Calciumverlust durch die Nieren: Osteoporose und Nierensteine
- » Krebs - Dickdarmkrebs (sofern faserarm und gemüsearm gegessen wird)
- » Gicht



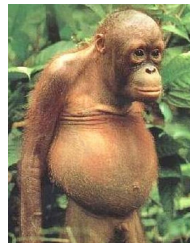
Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Hüslberg

7

Eiweissarme

- » Schwächung des Immunsystems
- » Geschwächte Wundheilung
- » Erhöhtes Infektionsrisiko
- » Vermehrte Komplikationsrate bei Infekten (Sepsis, Lungenentzündung, etc.)
- » Kachexie - Auszehrung (Alter, Krebs)
- » Muskelschwund
- » Wasseransammlung im Bauch
- » Vorsicht eiweissarme Ernährung bei:

Gicht
Nierensteinen
Eingeschränkter Nierenfunktion
Diabetes Typ 2



Bildquelle unbekannt

8

Der Eiweissumsatz

- » Bei Eiweissen besteht ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Aufbau und Abbau. Erwachsene setzen im Durchschnitt 250 g Eiweiss pro Tag um.
- » Die Halbwertszeit besagt, nach wie viel Zeit das Organ zur Hälfte umgebaut ist. Nach 11 Tagen sind 50% der Herzmuskulatur erneuert!

Eiweiss Halbwertszeit

Skelettmuskel	50-60 Tage
Herzmuskel	11 Tage
Glatte Muskulatur	5 Tage
Fibrinogen	4-5 Tage
Transferrin	8.5 Tage
IgM	5 Tage
Leberenzyme	6-14 Stunden
Präalbumin	1.9 Tage
Retinol-bindendes Eiweiss	12 Stunden

9

Gemeinsamkeiten

- » Die Kombination von Fett und Kohlenhydraten stand in der Natur nur im Herbst in Form von Samen und Nüssen zur Fettspeicherung für den Winter zur Verfügung - heutzutage ganzjährig
- » Zwei gemeinsame Nachteile Unausgewogenheit, Monotonie

10

Was lehrt uns die Natur und die Geschichte?

- » In der Natur gibt es ausschliesslich schlanke Tiere, die man in Pflanzenfresser und Raubtiere einteilt
- » Erst wenn die Tiere domestiziert und mit einer menschlichen Ernährung gefüttert werden, werden sie dick
- » In der Steinzeit gab es Jäger und Sammler

Die Jäger lebten vom Fleisch wildlebender Tiere (eiweissreich/fettreich)
Die Sammler lebten von Pflanzen (eiweissarm/sehr fettarm)
Beide blieben schlank

- » Erst als die menschliche Gesellschaft zu Ackerbau und Viehzucht überging, änderte sich die Ernährungsstruktur beträchtlich:
Getreideüberschüsse: Erhebliche Zunahme der Kohlenhydrate! Weniger Eiweiss
- » Wie man heute weiss, ergaben sich schwerwiegende Konsequenzen:

Die Menschen wurden deutlich kleiner und starben erheblich früher

11

Besonderheiten

- » Kurzfristig besserer Erfolg bei der Gewichtsabnahme, wegen der Monotonie, aber langfristig nicht durchführbar
- » Eine low-carb-diet limitiert Kohlenhydrate - Getreide, stärkehaltiges Gemüse, Früchte - und betont eine eiweiss- und fettreiche Ernährung
- » Die täglichen Mahlzeiten bestehen hauptsächlich aus Gemüse, Milchprodukten, Fisch und Fleisch, wobei Fette und Proteine die wegfallenden Kohlenhydrate ersetzen
- » Ernährungswissenschaftler sind der Meinung, dass der heutige Mensch physiologisch noch immer besser an die Ernährungszusammensetzung der Jäger- und Sammlerkultur mit viel Fett und Protein und wenig kurzkettigen Kohlenhydraten angepasst ist:
=Steinzeiterernährung
- » Stoffwechselumstellung: Insulinspiegel sinkt → Glukagonausschüttung vermehrt:
Glukagon greift die Energiespeicher an, Glykogen und Fette

12

Glucosebedarf

- » Kohlenhydrate sind kein notwendiger Bestandteil der Nahrung, da der Körper diese unter Energieaufwand aus anderen Nahrungsbestandteilen wie Proteinen und Glycerin selbst herstellen kann: «Gluconeogenese»
- » Täglicher Bedarf an Glucose eines erwachsenen Menschen: 160 g
Von diesen 160 g benötigt das Hirn: 120 g
Fähigkeit der Leber, Glucose herzustellen (pro Tag): 180 bis 200 g
- » Eine eigenständige Erkrankung des Menschen durch das gänzliche Fehlen von Kohlenhydraten an sich ist unbekannt
- » Aber: Wenn Kohlenhydrate über längere Zeit fehlen stellen sich Begleitfolgen ein
Die Schalen von Getreide- und Reiskörner sind reich an B-Vitaminen
Die Vitamine B6, B12 und Folsäure senken Homocystein
Homocystein schädigt die Gefässe (Herzinfarkt, Hirninfarkt, Thrombosen)

13

Besonderheiten

- » Eine kohlenhydratarme Diät senkt den Nüchternblutzucker und das HbA1c am deutlichsten
- » Hohe Versagerquote auf lange Frist
- » Arm an Faserstoffen
- » Atherogene Lipidveränderungen
- » Hoher initialer Gewichtsverlust, vorwiegend Wasser wegen:
 - Ketonurie (Mundgeruch nach Aceton riechend wie beim Fasten)
 - Pro Gramm Glykogen gegen 3 Gramm Wasser verloren
- » Kurzfristig leicht durchführbar
- » Gutes Befinden
- » Weniger Hunger
- » Längerfristig:
Vitamin-B Mangelzustände / hohe Homocysteinwerte (Gefäss-Hirnschädigungen)

14

Besonderheiten

- » Längerfristig: Keine tierische Fette: Schwerer Vitamin-A Mangel
Keine Öle: Mangel an Vitamin-E gamma
- » Das Hirn verlangt nach guten Fetten!
- » Werden bei den Low-fat-Diäten die Kalorientabellen weggelegt, keine Fettpunkte mehr gesammelt und keine Fettaugen gezählt, so kommt es durch die bald einsetzende Zunahme des Fettverzehr zum Gewichtsanstieg

15


Die Fettfallen

Täglicher Maximalkonsum: Frau 70 g und Mann 90 g

» Produkt	Menge	Fettmenge
Mc Donalds Big Mac	219 g	25 g
Vollmilch Schokolade	100 g	35 g
Nutella	400 g	120 g
Blätterteiggebäck	70 g	23 g
Semmel mit 125 Fleischkäse	170 g	37 g
Geröstete Erdnüsse	200 g	98 g
Camembert, 70% F.i.Tr. 200 ml	100 g	40 g
Pringles Kartoffelchips	170 g	62 g

Quelle Prof. Armin Heufelder - Bodenseekongress 2007:

16




Kalorienrestriktion

Low calorie diet (LCD) - Very low calorie diet (VLCD)

<div style="border: 1px solid black; background-color: #ffffcc; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>LCD: minus 500-800 kcal/Tag</p> </div> <div style="text-align: center; font-size: 2em;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffffcc; padding: 5px;"> <p>ca. 0.5 bis 1 kg Gewichtsverlust pro Woche</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; background-color: #ffffcc; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>VLCD: minus 800-1200 kcal/Tag</p> </div> <div style="text-align: center; font-size: 2em;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffffcc; padding: 5px;"> <p>Nur mit Formulaprodukten und in einem strukturierten Programm</p> </div>
--	---

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 17

17



Low calories diet (LCD)

LCD - Zusammensetzung

- » Berücksichtigung der individuellen Vorlieben - Langzeitcompliance!
- » Nahrungsmittel mit niedriger Energiedichte: Gut
- » Eiweissbetont: Gut
- » Eiweissreich: Vorsicht Nebenwirkungen
- » Nahrungsmittel mit niedrigem Glykämie Index: Wenig aussagekräftig
- » Nahrungsmittel mit niedriger glykämischer Last: Gut
- » Nahrungsmittel mit niedriger glykämischer Last + Öle: Sehr gut

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 18

18

Über 1 bis 3 Monate: Hoher Gewichtsverlust von bis zu 20-25 kg

- » 400-800 kcal pro Tag
- » Kohlenhydrate tief / Eiweisse hoch
- » Wöchentlicher Gewichtsverlust von 1½ bis 2 kg
- » Durchführung nur im Rahmen eines strukturierten Programms
- » Mahlzeitenersatz auch noch in der Langzeittherapie
- » Langzeittherapie: Fixe VLCD-Tage: z.B. 2 mal pro Woche
- » Entscheidende Nachteile:
 - Keine Erziehung zu einem gesunden Essverhalten
 - Führt zu Ketose
 - Baut Muskulatur ab
 - Mögliche Gesundheitsrisiken: Herzprobleme und Gallensteine

19

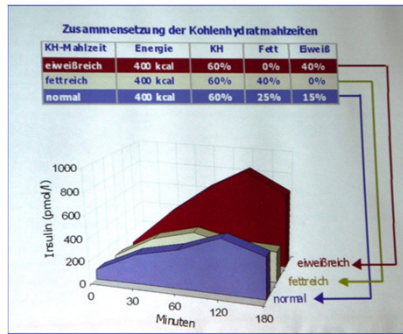
FDH - Kalorienmenge halbieren: Warum diese Diät nicht funktionieren kann

- » FDH signalisiert dem Körper einen Hungerzustand
- » Abbau von Muskulatur
- » Steinzeit: Beim damaligen Nahrungsangebot BMI über 30 kaum möglich
- » Das fein abgestimmte Orchester der Hunger- und Sättigungssignale sind auf die übermässige Nährstoffzufuhr nicht eingestellt
- » In Zeiten der Not (FDH!) versucht der Körper die grösstmögliche Menge an Fett zu speichern
- » In Zeiten des Überflusses wird im Hinblick auf eine mögliche nächste Hungersnot jegliches Zuviel an Kalorien in Fett umgewandelt

20

Insulinantworten auf normale, fett- und eiweissreiche Kohlenhydratmahlzeiten

- » Kohlenhydrate + Eiweiss → starke Insulinreaktion
- » Kohlenhydrate + Fett → schwachen Insulinreaktion

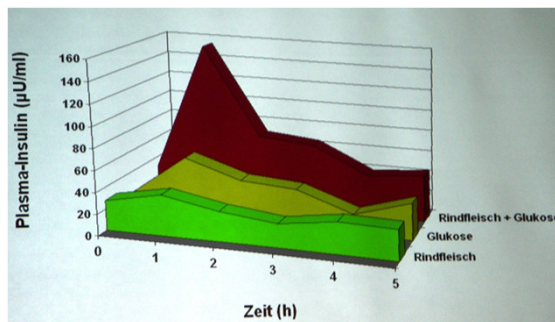


Quelle Dr. med. Detlef Pape - GSAAM Kongress 2009

21

Insulinverlauf nach Aufnahme von 450 g Rindfleisch und 100 g Glucose beim gesunden Menschen (Rabinowitz et al. 1967)

- » Kohlenhydrate oder Fleisch allein erhöhen Insulin bei weitem weniger als die Kombination Fleisch + Kohlenhydrate (ohne Fette)

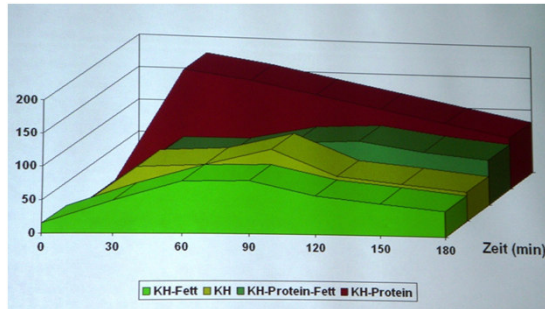


Quelle Dr. med. Detlef Pape - GSAAM Kongress 2009

22

Insulinreaktion auf unterschiedliche Nährstoffgemische beim Diabetiker (Estrich et al. 1967)

- » Fazit:
Wenn schon Fleisch + Kohlenhydrate, dann unbedingt mit Fettzugabe

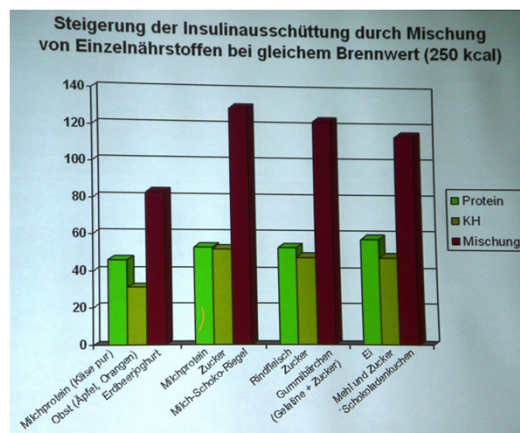


Quelle Dr. med. Detlef Pape - GSAAM Kongress 2009

23

Mischkost (Kohlenhydrate + Eiweiss) erhöht die Insulinreaktion

- » Auch Eiweiss allein erhöht die Insulinproduktion

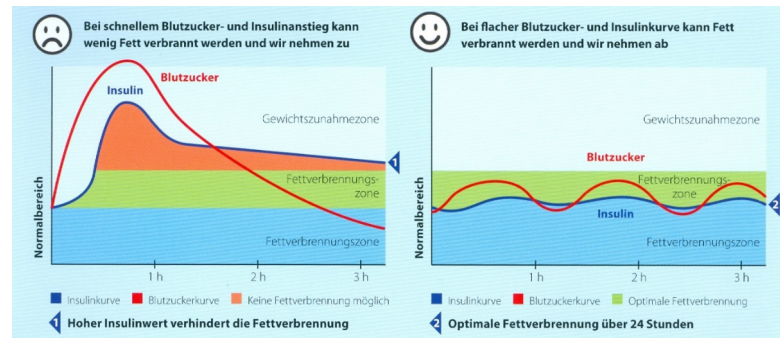


Quelle Dr. med. Detlef Pape - GSAAM Kongress 2009

24

Blutzucker- und Insulinanstieg muss verzögert erfolgen

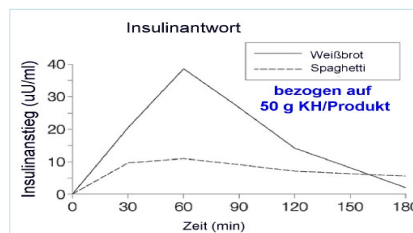
- » Schneller Anstieg → Fettverbrennung eingeschränkt
- » Langsamer Anstieg → Fett wird verbrannt



25

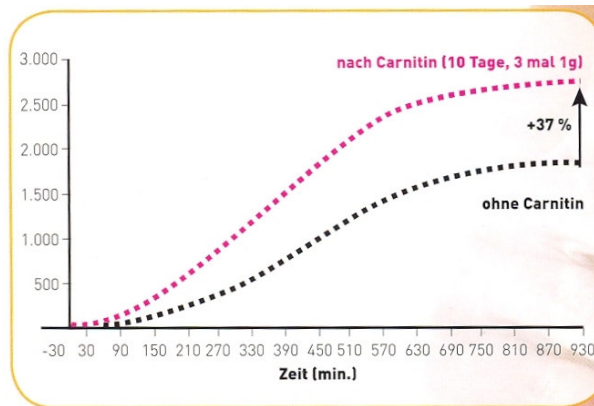
Schneller Blutzucker- und Insulinanstieg vermeiden

- » Zucker und einfache Kohlenhydrate meiden
- » Ballaststoffreiche Ernährung
- » Kohlenhydrate mit Ölzusatz
- » Auf Portionengrößen achten
- » Regelmässiger Sport + Bewegung im Alltag
- » Mit Zimt würzen: Zimt senkt Blutzucker
- » In Bewegung bleiben und Insulinspiegel senken



26

Fettverbrennung bei gesunden Erwachsenen mit und ohne Carnitin



Fettverbrennung bei gesunden Erwachsenen mit und ohne L-Carnitin (gemessen als markiertes CO₂ aus verabreichter Palmitinsäure)

Quelle: D.M. Müller, Leipzig 2002

Quelle: D.M. Müller, Leipzig 2002

27

Kohlenhydrate und Fett getrennt, Zwischenmahlzeiten ja

- » Kombination von zwei pflanzlichen und einer tierischen Mahlzeit
- » Low-fat und low-carb Mahlzeiten zeitlich versetzt
- » Optimale Zufuhr von biologisch hochwertigem Eiweiss gewährleistet
- » Grosse Speisenauswahl
- » Morgen: Müesli, Frischkäse, Magerquark, Obst oder Gemüse
- » Mittag: Magerfisch, kleine Mengen Magerfleisch, Kartoffeln, Reis, Hartgriessnudeln, jeder Art von Gemüse, das während des ganzen Tages ohne Begrenzung konsumiert werden kann
- » Abend: Fisch oder Fleisch, Spargel oder jedes andere Gemüse, Tomaten mit Mozzarella, Schinkenrollen, Gemüsestreifen, Milch und Milchprodukte → Kuhprodukte meiden, Schaf-, Ziegen- und Büffelprodukte vorziehen! Keine zuckerreichen Früchte

Quelle: Komplement. integr. Med. 10/2008

28

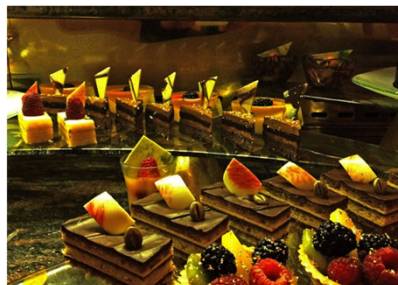
Abnehmen ist einfach

29

Abnehmen ist ganz einfach

Energieaufnahme muss kleiner sein als der Energieverbrauch

- » Sicher, einfach, schnell: Sport anstelle einer Abendmahlzeit!
- » Das Zauberwort heisst «dinner cancelling»: Ein wahrlich schwieriges Unterfangen
- » Der Volksmund sagt es uns: Der vormitternächtliche Schlaf sei der Gesundeste!
Im Schlaf nimmt man ab!



Bildquelle Dr. med. Jürg Eichhorn

30

Fettabbau will gelernt sein

„Ich“ sage dem Körper wie er das zu bewerkstelligen hat:

- » Abends keine Kohlenhydrate und keine tierischen Fette
- » Je öfters «dinner cancelling», Verzicht auf die Abendmahlzeit, desto besser
- » Wenn Abendmahlzeit, dann möglichst früh
- » „The very best“: Bewegung anstelle der Abendmahlzeit!
- » Bewegung bringt Mitochondrien auf Vordermann: Mehr Enzyme und Hormone.



Bild links: <http://www.uni-duesseldorf.de/> Bild rechts: Dr. med. Jürg Eichhorn

31

Prinzip: Balance von Körper und Geist

Hungern verboten

- » Ernährung = Nahrungsaufnahme + Nahrungsverdauung
- » Ausgewogenheit: Ausgewogene Eiweisszufuhr, Gute Fette (Öle)
Komplexe Kohlenhydrate
- » Individualität: Sinnvolle Nahrungsergänzung: Fischöl, Nahrungsfasern
- » Bewegung: Bewegung bringt Regung



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

32

Pauschale Ernährungsempfehlung: NEIN



Niemals pauschale, allgemeingültige Ernährungsempfehlungen aussprechen

- » Jeder Mensch ist unterschiedlich und braucht seine eigene Ernährungsform
- » Jeder Mensch hat sein eigenes Spektrum an unterschiedlichen Entgiftungsenzymen und reagiert somit auch unterschiedlich auf verschiedene Nahrungsmittel
- » Das Individuum in den Mittelpunkt stellen und dabei als wichtigsten Gradmesser einer gesunden Ernährung auf die individuelle Bekömmlichkeit des Patienten achten

33

Langfristige Veränderung des Lebensstils



Ernährung - Bewegung - Verhalten

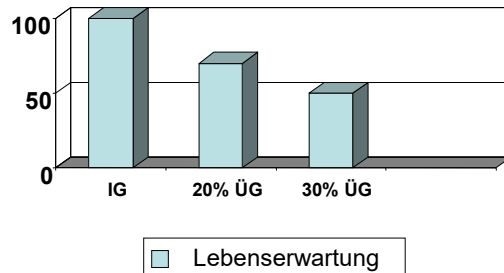
- » Was ist die Motivation?
- » Was ist die persönliche Zielvorstellung?
- » Wie stellt sich der Patient den Weg dorthin vor?
- » Wie viel Zeit will der Patient dafür investieren?
- » Gruppentherapie oder Individualtherapie?

34

Idealgewicht - Hohe Lebenserwartung

Fünf Gummibärchen täglich = 40 kg in 10 Jahren

- » Idealgewicht → hohe Lebenserwartung
- » 20% Übergewicht → 25 bis 35% niedrigere Lebenserwartung
- » 30% Übergewicht → 50% niedrigere Lebenserwartung



Bildquelle unbekannt

35

Die Übergewichtsepidemie

Wir könnten es richtig machen!

- » Verbannen Sie jede Eile bei Tisch - Wählen Sie Genuss und Qualität
- » Verzichten Sie auf jede Diät
- » Gönnen Sie sich täglich eine warme Mahlzeit
- » Bleiben Sie cool. Machen Sie die Ernährung nicht zum Problem
- » Zeigen Sie sich souverän im Umgang mit Ihrer Zeit
- » Setzen Sie sich zum Essen, auch wenn's nur für einen kleinen Imbiss ist oder setzen Sie sich mit anderen zu Tisch
- » Machen Sie andern Freude mit Essen: Verschenken und teilen Sie es
- » Seien Sie achtsam - Leben Sie im Hier und Jetzt
- » Essen bringt Lust und Ästhetik in den Alltag


36



XLS: Von XL bis S

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau

37



XLS - von XL bis S - Das Management

Optimierung des Therapieerfolgs durch multimodale Interventionsansätze

- » Begleitetes Ernährungsmanagement
- » Gewichtsreduktion und -stabilisierung
- » Sport
- » Steigerung der Gewichtsabnahme und des allgemeinen Wohlbefindens
- » Kognitive Verhaltenstherapie
- » Modifikation ungünstiger und Stabilisierung neu erlernter, günstigerer Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten

X: xsund
L: leicht
S: straff

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau

Folie 38

38

EINE VISION - EIN ZIEL - EIN WEG: ICH KANN - ICH WILL - JETZT!

- » Ernährung
- » Bewegung
- » Schlaf
- » Psyche
- » Motivation
- » XLS Software
» Trainingszeiten / Kalorienberechnung
- » Unterstützung
- » Sattmachende Nahrungsergänzung

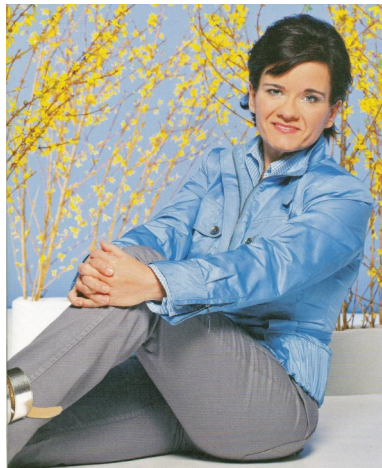


Bild: Schweizer Familie 12/2009 - Tanja

39

Tanja: «Ich habe es geschafft»!

- » Mit Disziplin, aber auch mit kleinen Sünden - 5 Tage mit Mass und 2 Tage mit Genuss!
- » Nach genau 407 Tagen: 55 kg abgenommen: Tanja halbiert!



Bilder: Ehemann von Tanja

40

Eingabe der persönlichen Daten mit PAL-Wert

Berechnung des Gesamtenergiebedarfs (GEB) aus Grundumsatz (GU) und PAL Wert

GEB = GU * PAL (PAL +0.3 bei sportlicher Aktivität) + Verdauungsverlust Grüne Felder: Eingabe erforderlich

Name:	Hans Muster		Datum:	01.01.2006	
Geschlecht:	Mann	Körperoberfläche (m ²):	2.11	Grad I: Übergewicht Risiko hoch B:H Verhältnis ungünstig	
Körpergewicht:	89	BMI:	26.9		
Grosse:	182	Bauchumfang (B):	103.0		
Alter:	57	Hüftumfang (H):	101.0		
		Bauchumfang/Hüftumfang (B:H):	1.02		
PAL Wert (f=GU):	1.2	Ausschliesslich sitzende oder liegende Lebensweise, alte, gebrechliche Menschen			
Sportliche Betätigung:	1.5	Sportlich aktiv?	Ja= PAL +0.3	JA	
GU Mann (kcal):	2769	GU + PAL:	3724	Plus Verlust durch Verdauung:	8
GU Mann (kJ):	9111		13666		
				GEB Mann (kcal):	3514
				GEB Mann (kJ):	14760

PAL = (physical activity level), durchschnittlicher täglicher Energiebedarf für körperliche Aktivität als Mehrfaches des Grundumsatzes
Für sportliche Betätigungen oder für anstrengende Freizeitaktivitäten (30-60 Minuten, 4-5mal je Woche) können zusätzlich pro Tag 0.3 PAL-Einheiten zugelegt werden.

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

41

PAL-Wert Tabelle

PAL - Physical Activity Level

1	Grundumsatz
1.2	Ausschliesslich sitzende oder liegende Lebensweise, alte, gebrechliche Menschen
1.3	Wenig Training/Bewegung an 1-3 Tagen/Woche
1.4	Ausschliesslich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität, Büroangestellte, Feinmechaniker
1.5	Ausschliesslich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität, Büroangestellte, Feinmechaniker
1.6	Sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten, Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fliessbandarbeiter
1.7	Sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten, Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fliessbandarbeiter
1.8	Überwiegend gehende und stehende Arbeit, Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker
1.9	Überwiegend gehende und stehende Arbeit, Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker
2	Körperlich anstrengende berufliche Arbeit, Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler
2.1	Körperlich anstrengende berufliche Arbeit, Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler
2.2	Körperlich anstrengende berufliche Arbeit, Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler
2.3	Körperlich anstrengende berufliche Arbeit, Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler
2.4	Körperlich anstrengende berufliche Arbeit, Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

42

Prozentuale Verteilung individuell gestalten

Prozentuale Verteilung der Kohlenhydrate, Eiweisse, Fette										
Empfohlene tagl. Zufuhr:	Berechnung nach prozentualer Verteilung				Berechnung nach g/kgKG				Diskrepanz	
	Ergebnis 1				Ergebnis 2				Ergebnis 1 minus Ergebnis 2	
	%	kcal	Gramm		Eingabe	kcal	Gramm	kcal	Gramm	
Kohlenhydrate 55.60%	55	1933	483	4.0 - 5.0	4.5	1602	401	331	83	
Eiweiss 15%	15	527	132	0.5-0.8-1.2	0.8	285	71	242	61	
Fett 25.30%	30	1054	117	1.0 - 1.2	1.1	881	98	173	19	
Summe	100	3514	732			2768	570	746	163	

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

43

Eingabe der Werte aus der Fettmessung

Grundsatzberechnung: Vergleich mit verschiedenen Berechnungsarten				
		kj	kcal	
Einfache Formel Frau:		5557	1323	Frau: $700 + 7 \times \text{kg Körpergewicht}$
Einfache Formel Mann		7518	1790	Mann: $900 + 10 \times \text{kg Körpergewicht}$
Genauere Formel Frau		6589	1569	
Genauere Formel Mann		7955	1894	
Aus Körperoberfläche		8490	2022	Körperoberfläche (m ²) $\times 40$ (kcal) $\times 24$ (Std.)
Nach Harris Benedict	Mann	9111	2169	
Aus Körpermagergewicht		0	0	1 kcal pro Stunde pro kg Körpermagergewicht

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

44

Berechnung des persönlichen Eiweissbedarfs

Entsprechung				
Eiweiss Ergebnis 1:	132g	entsprechen etwa	659g	Fleisch oder Fisch
	132g	entsprechen etwa	16	grossen Eiern (65g)
	132g	entsprechen etwa	21	mittleren Eiern (50g)
	132g	entsprechen etwa	26	kleinen Eiern (40g)
Eiweiss Ergebnis 2:	71g	entsprechen etwa	356g	Fleisch oder Fisch
	71g	entsprechen etwa	9	grossen Eiern (65g)
	71g	entsprechen etwa	12	mittleren Eiern (50g)
	71g	entsprechen etwa	14	kleinen Eiern (40g)

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

45

Eingabe von Körpergewicht, Bauchumfang, Hüftumfang

Tag	Gewicht	Bauchumfang	Hüftumfang	B/H Verhältnis	BMI
1	84.4kg				25
2	83.9kg				25
3	84.8kg				26
4	84.1kg	98.0cm	101.0cm	0.97	25
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13	82.0kg	97.0cm	100.0cm	0.97	25
14	85.6kg				26
15	84.4kg	100.0cm	100.0cm	1.00	25
16	85.6kg				26
17	86.8kg				26
18	86.2kg				26
19	85.3kg				26
20	83.9kg				25
21	86.0kg				26
22	85.0kg				26
23	84.5kg				26
24					
25	84.3kg				25
26	83.9kg				25
27	84.4kg				25
28	84.4kg				25
29	84.3kg				25
30	85.5kg	101.0cm			26
31					

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

46

Monatsübersicht

Hans Muster		Grüne Felder:	Eingabe erforderlich
Monat:		April	
Jahresziel:	80.0 kg	Monatsziel:	84.0 kg
Sie haben zugenommen. Arbeiten Sie an sich!		Abgenommen:	1.1 kg
Monatsziel noch nicht erreicht!		Zugenommen:	1.5 kg
Jahresziel noch nicht erreicht! Bleiben Sie dran!		Vom Monatsziel entfernt um + / -:	1.5 kg
		Vom Jahresziel entfernt um + / -:	5.5 kg
		Gewicht - Monatsdurchschnitt:	84.3 kg
Ihr Gewicht bei BMI-Ideal 22:	72.9 kg	Gewicht - Erste Messung im Monat:	84.4 kg
Ihr Gewicht bei BMI-Ideal 25:	82.8 kg	Gewicht - Letzte Messung im Monat:	85.5 kg
Vom BMI Ideal 22 entfernt:	3	BMI - Erste Messung im Monat:	25
Vom BMI Ideal 22 entfernt:	4	BMI - Letzte Messung im Monat:	26
Vom Idealwert entfernt:	4.0cm	Bauchumfang - Erste Messung im Monat:	88.0cm
Vom Idealwert entfernt:	7.0cm	Bauchumfang - Letzte Messung im Monat:	101.0cm
Vom B/H Idealwert entfernt:	-0.03	B/H - Erste Messung im Monat:	0.97
Vom B/H Idealwert entfernt:	25.00	B/H - Letzte Messung im Monat:	26.00
B/H Ziel gleich kleiner als:	Mann	1.00	

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

47

Jahresübersicht

Hans Muster		Grüne Felder:	Eingabe erforderlich
Jahr / Erste Messung:		01.01.2006	
Jahresziel:		80.0kg	
Gewicht:	Erste Messung im Jahr:	89.0kg	Entfernung vom Jahresziel: 9.0 kg
	Letzte Messung im Jahr:	26.9kg	Entfernung vom Jahresziel: 53.1 kg
Abgenommen:		62.1 kg	
Zugenommen:			
Body Mass Index - BMI:	Erste Messung im Jahr:	26.9	Entfernung vom BMI Idealwert 22:
	Letzte Messung im Jahr:		Entfernung vom BMI Idealwert 22:
Bauchumfang:	Erste Messung im Jahr:	103.0cm	
	Letzte Messung im Jahr:		
Bauch-Hüftumfang - B/H:	Erste Messung im Jahr:	1.02	Entfernung vom B/H Ziel:
	Letzte Messung im Jahr:		Entfernung vom B/H Ziel:
	B/H Ziel gleich kleiner als:	Mann	1.00
Tendenzen:	Letzte Messung im Jahr:	Gewicht:	Gewicht fällt. Bravo!
		BMI:	
		Bauchumfang:	
		B/H:	
Gesundheitsrisiko:	Erste Messung im Jahr:	BMI:	Grad I: Übergewicht
		Bauchumfang:	
		B/H:	
Gesundheitsrisiko:	Letzte Messung im Jahr:	BMI:	
		Bauchumfang:	
		B/H:	

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

48

Gewichtsschwankungen (Monat)

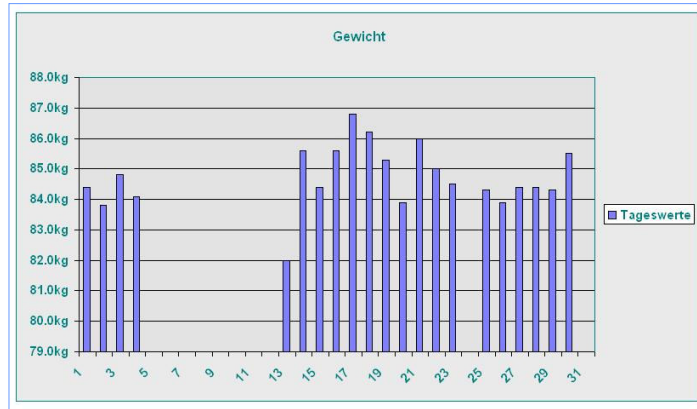


Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Eingabe von Labordaten zur Risikoberechnung

Grüne Felder: Eingabe erforderlich		Kriterien für das Vorliegen eines Metabolischen Syndroms		
Merkmal	Geschlecht	Grenzwerte	Personlicher Wert	Kriterium Ja/Nein
Bauchumfang	Mann	>102		
HDL-Cholesterin	Weib	<104		
Triglyceride		>= 1.69		
Blutdruckwerte		>= 130/95		
Nüchternzucker		>= 6.1		
Datum	Messung	Merkmal	Personlicher Wert	Kriterium Ja/Nein
	1. Messung	Bauchumfang		
		HDL-Cholesterin		
		Triglyceride		
		Nüchternzucker		
		BD systolisch		
		BD diastolisch		
		BD Mittelwert		Ja
	fakultativ	C reaktives Protein		
		Mikroalbuminurie		
	2. Messung	Bauchumfang		
		HDL-Cholesterin		
		Triglyceride		
		Nüchternzucker		
		BD systolisch		
		BD diastolisch		
		BD Mittelwert		Ja
		C reaktives Protein		
		Mikroalbuminurie		

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

115 Sportarten

Indoor - Fitnessstudio	
Einwohner	
Total Stunden	50
112.7	50
122.6	50
Total Einheiten	50
106	50
106	50
Wsp pro Wo	50
8.2	50
7.1	50
Wsp pro E	50
1.2	50
E pro Wo	50
6.9	50
Kcal total	
28326	
Fett total	
2.8 kg	
Fett%	
29.2	
Waage	
18	
Fahrrad	
25.0 km/h	
0 km	
Nordst/Verh/ing	
4 km/h	
200 km	
Joggen	
8.0 km/h	
0 km	

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

51

Bewertung des Langzeit - Outcome

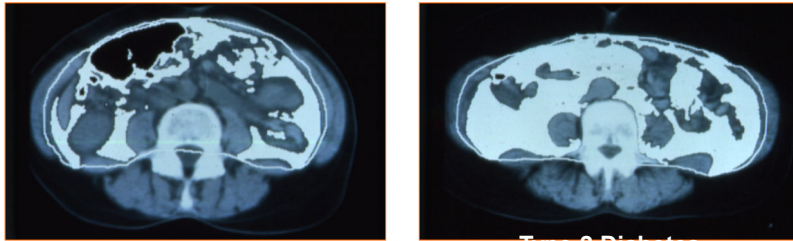
- » Verhaltenstherapeutische Programme sind bezüglich Gewichtsreduktion allen anderen Verfahren überlegen
- » Von 10 Patienten sind 2 in der Lage, den Gewichtsverlust dauerhaft (>5 Jahre) zu halten
- » Eine erfolgreiche Adipositas therapie bedeutet immer eine langfristige Ernährungsumstellung
- » Dies benötigt Ausdauer und die Fähigkeit unserer Patienten, die Ernährungsform zu finden, bei der persönlicher Genuss möglich ist
- » Vielleicht können wir unsere Patienten in Zukunft mit folgender Aussage unterstützen:

"Versuche keine Diät, die du nicht ein Leben lang mit Freude und Genuss einhalten kannst!«. Natalie Zumbrunn-Loosli, Ernährungsberaterin, Winterthur

52

Normalgewicht im Vergleich zum Typ- 2 Diabetes mit Übergewicht

» Auch das Fettgewebe unterliegt einem Auf- und Abbau



Bildquelle: unbekannt

53

Bewegung bringt Regung

54

Was wäre Ihnen dieses Medikament wert?



Ein Medikament, dass

- » unser Herz stärkt
- » den Blutdruck senkt
- » den Blutfettspiegel günstig beeinflusst
- » die geistige Wachheit fördert
- » die Gefässe entspannt und die Durchblutung fördert
- » die Belastbarkeit von Knochen und Sehnen verbessert
- » die Muskeln wachsen lässt
- » das Leben verlängert
- » und frei ist von Nebenwirkungen

Zitat Prof. Wildor Hollmann, Sportmediziner

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau

Folie 55

55

Eine einfache Antwort: Bewegung!



Doch leider ist da das Volk anderer Meinung:

- » Sport ist Mord
- » Breitensport ist Massenmord
- » Arbeit macht kaputt
- » So ganz nach dem Motto: Wer nichts tut, tut nichts Falsches

Das Wichtigste am Sport ist es, diesen auch zu betreiben

- » Zitat: Alt-Bundespräsident Richard von Weizsäcker, 2000

Zitat oben: Prof. Wildor Hollmann, Sportmediziner

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau

Folie 56

56

Gymnastik ist heilsam (Galen, griechischer Arzt)

- » «In der Bewegungslosigkeit aber erstickt der Mensch und die Schlacken stauen sich» (Maimonides, jüdischer Leibarzt des Sultans Saladin)
- » «Sintemahl die Faulheit macht den Leib stumpf, die Arbeit fest: Jene bringet ein frühzeitig Alter, diese eine lange Jugend» (J.S. Elsholtz: Unterricht von Erhaltung guter Gesundheit durch eine ordentliche Diät, 1682)



Bild Dr. med. Jürg Eichhorn - Legian Beach, Bali, März 2012

57

Sport ja, aber den eigenen Fähigkeiten und dem Alter angepasst

- » Motivation
- » Kraft
- » Ausdauer
- » Fettverbrennung

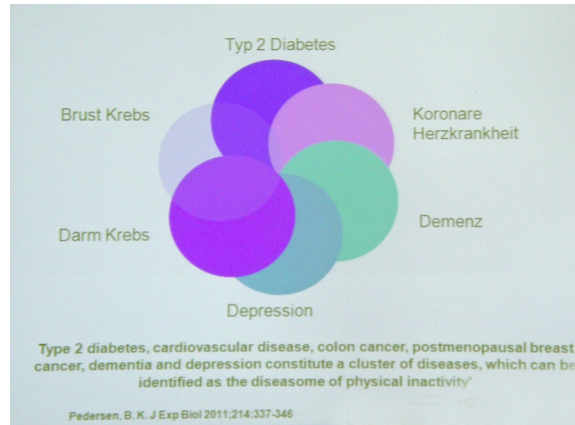


Bild: Katrin Eichhorn - 7 Bäche

58

Eine Zusammenfassung

» FDH



Vortrag Sportmedizin, Prof. Dr. Klaus Völker, GSAAM, München, April 2012

Reduktion der Schrittzahl von 10'000 auf 1'500 pro Tag zeigt bereits nach 2 Wochen verheerende Folgen:

Metabolische Resonanz auf Reduktion der täglichen Gehstrecke

Olson et al. JAMA 299, 1261-1263, 2008; Rasmussen et al. J. Physiol 588, 1985-1995, 2010

Eine Gruppe von gesunden jungen Männern haben für 2 Wochen ihr Aktivitätsniveau von etwa 10.000 Schritten auf 1.500 Schritte pro Tag reduziert. Die Folgen:

- 7 % Abnahme der Sauerstoffaufnahme
- Merklich gestörte Glukosetoleranz
- Herabsetzung des postprandialen Lipidmetabolismus
- 7 % Anstieg der intraabdominalen Fettmasse ohne Veränderung der totalen Fettmasse
- Abnahme des BMI und der fettfreien Körpermasse
- Merklicher Abfall der peripheren Insulinsensitivität

Magnetic resonance (MR) scan demonstrating visceral fat mass before and after 14 days of reduced stepping and 1.2 kg of mass loss
Pedersen, B. K. J Exp Biol 2011;214:337-346

Vortrag Sportmedizin, Prof. Dr. Klaus Völker, GSAAM, München, April 2012

Körperliche Inaktivität als Ursache für die Entstehung chronischer Erkrankungen:

- » Zunahme der Bauchfettmasse, mit der Konsequenz der Aktivierung eines Netzwerkes entzündungsfördernder Abläufe, die die Entwicklung einer Insulinresistenz begünstigen, der Arteriosklerose, der Neurodegeneration (Abnahme von Hirnmasse) und das Krebswachstum fördern

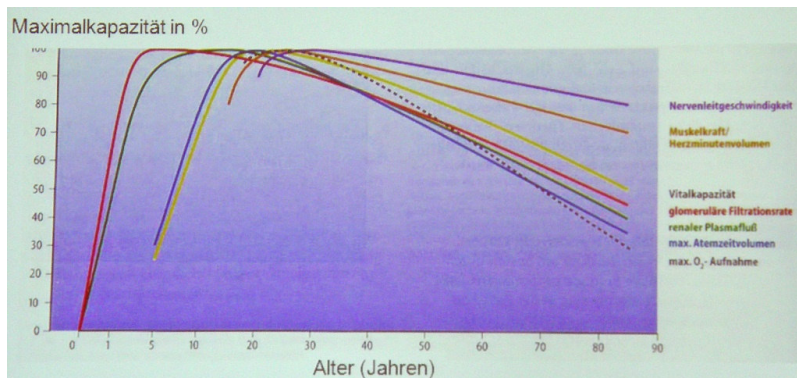
Vortrag Sportmedizin, Prof. Dr. Klaus Völker, GSAAM, München, April 2012

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau

Folie 61

61

Organveränderungen im Alter



Vortrag Sportmedizin, Prof. Dr. Klaus Völker, GSAAM, München, April 2012

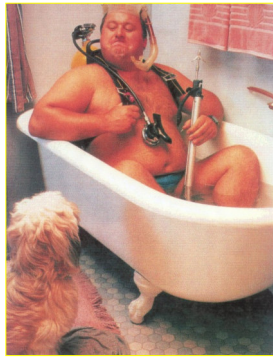
© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau

Folie 62

62

Null Bock auf Jogg...

Wenn wir unseren Körper vernachlässigen, wo sollen wir dann wohnen?



Bildquelle links lustich.de / Bild rechts Dr. med. Jürg Eichhorn - Legian Beach, Bali, März 2012

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau

Folie 63

63

Bewegungsmangel macht dumm

Bewegungsarmut mindert die geistige Leistungsfähigkeit und senkt den IQ

- » Das Ausmass eines Spitalaufenthaltes auf die geistige Leistungsfähigkeit wird immer wieder unterschätzt. In den Achtzigerjahren ergab eine dreiwöchige Beobachtungsstudie an Spitalpatienten mit unterschiedlichen Diagnosen ein fast schon erschreckendes Resultat: Der Intelligenzquotient schrumpfte um bis zu 20 Punkten

Aristoteles lehrte nicht im Schulzimmer, sondern in Wandelhallen

- » Schon den alten Griechen war bekannt, dass man wandelnd besser denkt und erkannten so den enormen Stellenwert der Bewegung zur Förderung der Denkarbeit. Aristoteles (384 bis 322 v. Chr.) begründete die philosophische Schule der Peripatetiker, in welcher Gespräche mit Schülern stets wandelnd geführt wurden. Die Schule des Aristoteles mit den Wandelhallen befand sich im Ort Peripatos und Peripatos bedeutet Wandelhalle

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau

Folie 64

64

Allgemeine Wirkungen

- » Entzündungshemmung
- » Beeinflussung der Insulinresistenz
- » Beeinflussung der Arteriosklerose
- » Beeinflussung der Neurodegeneration
- » Beeinflussung des Immunsystems

Es gibt auch spezifische Wirkungen

- » Diabetes
- » Herz-Gefäss-Krankheiten (Angina pectoris / Herzinfarkt)
- » Demenz (Rückgang der Hirnmasse)
- » Depression
- » Krebs

Vortrag Sportmedizin, Prof. Dr. Klaus Völker, GSAAM, München, April 2012

65

Benefits auf vielen Ebenen

- » In den Muskeln spriessen neue Kapillaren wie frisches Grün im Frühling
- » In den Muskeln bilden sich mehr und grössere Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen
- » In diesen Kraftwerken müssen nun mehr Arbeiter (Enzyme!) eingesetzt werden
- » Das Alarmsystem unseres Körpers wird gedämpft: Weniger Adrenalin, Noradrenalin, weniger Blutsdruckerhöhungen
- » Der Umgang des Körpers mit den Kohlenhydraten wird umorganisiert
- » Die Armee der Krebs- und Virusjäger wird verstärkt

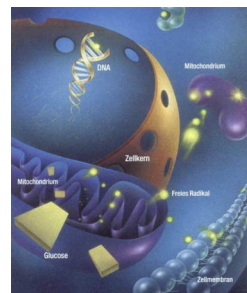
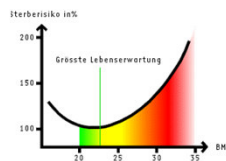


Bild links: Optimale Lebenserwartung bei einem BMI von 22-23 / Bild rechts: Zelle mit Mitochondrien / Bildquellen unbekannt

66

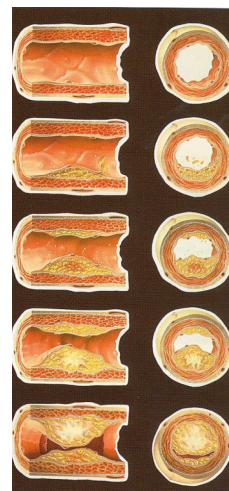
Ausdauer - Kraft-Ausdauer - Kraftsport

Sportlicher Effekt Diese Tabelle zeigt, wie deutlich regelmäßige Bewegung das Risiko senkt, an typischen Altersleiden zu erkranken. Durch Ausdauertraining sinkt etwa die Wahrscheinlichkeit, Diabetiker zu werden, um 76 Prozent	Erkrankungsrisiko für	Ausdauer-sportler (z. B. Langlauf, Skilanglauf)	Kraft-Ausdauer-Sportler (z. B. Fußball, Basketball, Eishockey)	Kraftsport (z. B. Boxen, Ringen, Gewichtheben)
	Asthma	minus 36 %	minus 32 %	minus 32 %
	Bluthochdruck	minus 30 %	minus 14 %	minus 30 %
	Chronische Bronchitis	minus 52 %	keine auffälligen Unterschiede	minus 6 %
	Diabetes	minus 76 %	minus 48 %	keine auffälligen Unterschiede
	Herzinsuffizienz	minus 51 %	minus 53 %	minus 17 %
	Koronare Herzgefäß-erkrankungen	minus 67 %	minus 36 %	minus 27 %
	Zahl der im Krankenhaus verbrachten Tage	minus 29 %	minus 14 %	minus 5 %

Vortrag Sportmedizin, Prof. Dr. Klaus Völker, GSAAM, München, April 2012

Studie an 19`000 Absolventen der Harvard Universität (1960)

» Die Aktivisten hatten im Vergleich zu den Bewegungsmuffeln lediglich ein halb so grosses Risiko, einem Herz-Kreislauf-Leiden zu erliegen



Bildquelle: David W. Bilheimer, MD. Regressions of Atherosclerosis. A review of recent findings, their clinical relevance, and future trends

Krebs- und Virenjäger

- » Jede Form der körperlichen Aktivität stimuliert das Immunsystem
- » Schon während der Belastung schütten Leberzellen Akut-Phasen-Eiweisse aus, die sich an Eindringlinge heften und diese so den Fresszellen schmackhafter machen
- » Gleichzeitig strömen aus den Lymphknoten und der Milz Lymphozyten ins Blut, darunter insbesondere die «natürlichen Killerzellen»
- » Die «natürlichen Killerzellen» jagen bevorzugt Krebs- und virusinfizierte Zellen

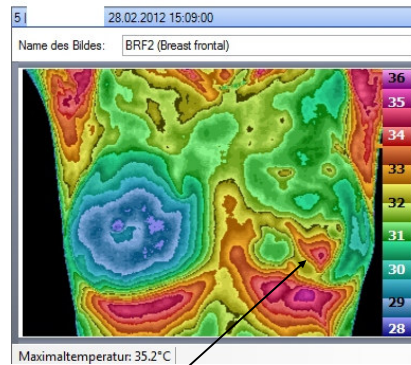


Bild Dr. med. Jürg Eichhorn: Brustkrebs links

Krebs- und Virenjäger

- » „Natürliche Killerzellen“ von Ausdauersportlern töten im Reagenzglas deutlich mehr Krebszellen als Krebsjäger von Bewegungsmuffeln
- » Auch die «Fresszellen» jene Frontkämpfer, die eindringende Mikroben verschlingen, können mehr Eindringlinge verdauen

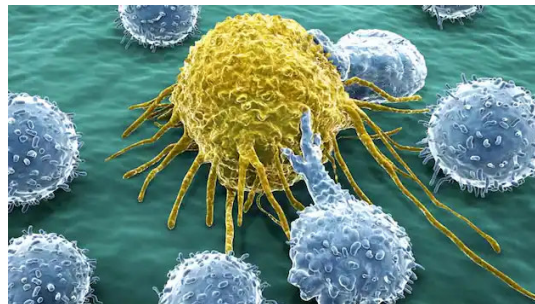


Bild: Killerzelle - Roche

Sport = Fitness für das Immunsystem

- » Ausdauertraining ist neben einer gesunden, gemüsebetonten Ernährung das wichtigste Instrument zur Krebsvorbeugung
- » Ausdauertraining erhöht den Schutz vor Darm-, Prostata-, Lungen und Brustkrebs
- » Rehabilitation von Krebspatienten:
Je früher desto besser, am besten schon während der belastenden Chemo- oder Strahlentherapie



Bild Dr. med. Jürg Eichhorn, Legian Beach, Bali, März 2012

71

Hochstimmung dank Endorphinen

- » Im Limbus, dem Gefühlszentrum des Hirns, werden beim Ausdauertraining neuronale Botenstoffe ausgeschüttet. Diese vermitteln während etwa 4 Stunden eine Mischung aus Leichtigkeit und Hochstimmung
- » Ausdauertraining erhöht Serotonin, welches bei depressiven Menschen meist erniedrigt ist



Bild www.primalbody_primalmind_com_blog

72

Das Sportlerherz pumpt pro Herzschlag mehr Blut

- » Herzminutenvolumen (HMV) ist die Menge Blut, die das Herz in einer Minute in den Blutkreislauf pumpt = Puls pro Minute mal 70 ml (Auswurfmenge pro Herzschlag im Normalfall)
- » Pro Minute fließen also 4.5 bis 5 Liter durch das Herz, bei schwerer Anstrengung bis 35 Liter
- » Auswurfmenge pro Herzschlag beim Sportler: Bis 130 ml

Folgen:
Tiefer Puls (Sportlerz, Sportlerpuls)
Herzschonung



Bild: Vortrag Sportmedizin, Prof. Dr. Klaus Völker, GSAAM, München, April 2012

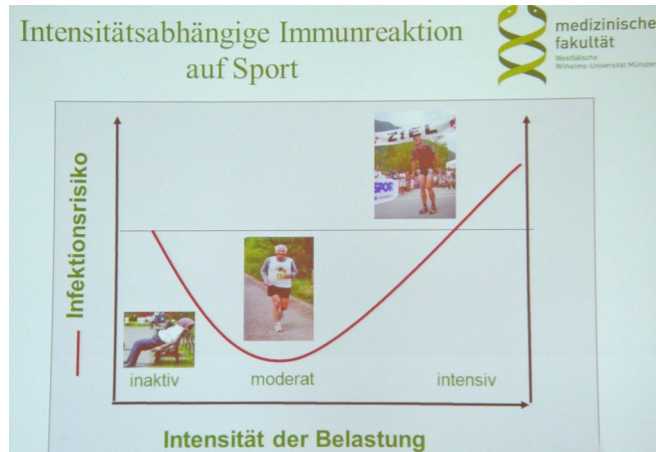
73

Zeit - Pulsschläge - Blutdurchfluss im Herzen

Zeit	Anzahl Pulsschläge pro Minute					
	<small>(Gelbe Spalten: Durchschnitt Mann/Frau untrainiert)</small>					
1 Minute	45	50	60	70	80	10
1 Stunde	2'700	3'000	3'600	4'200	4'800	600
1 Tag	64'800	72'000	86'400	100'800	115'200	14'400
1 Jahr	24 Mio	26 Mio	32 Mio	38 Mio	42 Mio	5 Mio
Liter	1.7 Mio	1.8 Mio	2.2 Mio	2.7 Mio	3 Mio	0.4 Mio
				Mann	Frau	

74

Weniger ist mehr, aber viel mehr ist zu viel!

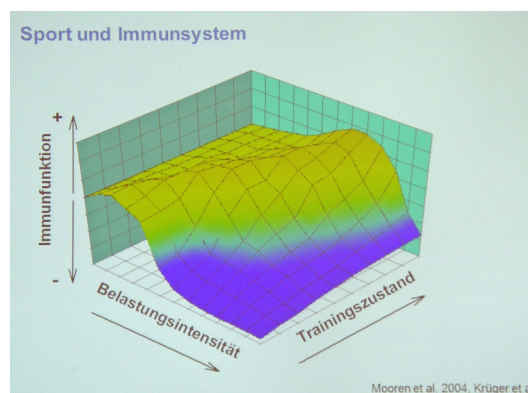


Vortrag Sportmedizin, Prof. Dr. Klaus Völker, GSAAM, München, April 2012

75

Alte Herren, die einmal pro Woche beim Squash die Sau raus lassen:
Njet (russisch), no go (englisch), Quatsch (neudeutsch)

Fazit: Der Untrainierte darf sich nicht übermässig belasten



Vortrag Sportmedizin, Prof. Dr. Klaus Völker, GSAAM, München, April 2012

76

A = Sepsis (Blutvergiftung)

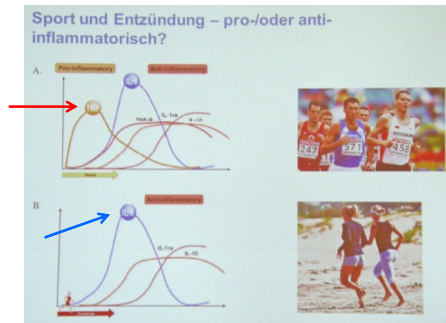
TNF hoch (starke Entzündungsförderung) →

IL-6 hoch (Entzündungsregulierung)

B = Sport

Nur IL-6 hoch (Entzündungsregulierung) →

Interleukin-6 veranlasst die Mikroglia (Hirngewebe) zum Abbau von Plaques (Ablagerungen): Alzheimerprophylaxe und Therapie!

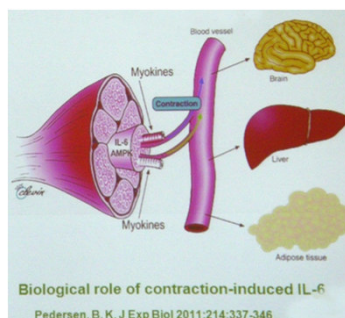


Vortrag Sportmedizin, Prof. Dr. Klaus Völker, GSAAM, München, April 2012

77

Forschung: In der Muskulatur hat man einen «Exercise-Faktor» gefunden

- » Unter Berücksichtigung der Tatsache, dass die Skelettmuskulatur das grösste Organ des menschlichen Körpers ist, leitet die Entdeckung, dass der aktivierte Muskel ein «Sport-Eiweiss» freisetzt, eine neue ÄRA in der Sportmedizin ein
- » Diese «Myokine», hormonähnliche Stoffe, lösen in den anderen Organen bestimmte, die Organesundheit fördernde Effekte aus



Biological role of contraction-induced IL-6

Pedersen, B. K. J Exp Biol 2011;214:337-346

Vortrag Sportmedizin, Prof. Dr. Klaus Völker, GSAAM, München, April 2012

78

Mit Abnahme der Muskulatur sinkt der Grundumsatz

- » Allgemeine Empfehlung: Pro Tag mindestens 500 kcal einsparen
- » Am Anfang deutliche Gewichtsreduktion = Verlust: Glykogen, Wasser, Muskeln!
- » Um 1 kg Körperfett zu reduzieren, müssen zirka 7000 kcal eingespart werden
- » Täglich 1000 kcal eingespart = bestenfalls minus 1 Kilogramm Gewicht/Woche
- » Verminderte Kalorienzufuhr = Reduktion des Energieverbrauchs
- » Das betrifft alle drei Komponenten des Energieverbrauchs: Grundumsatz, Thermogenese und körperliche Aktivität
- » Verlust an fettfreier Masse (Muskulatur) reduziert den Grundumsatz
- » Die Thermogenese sinkt um zirka 3-6 Prozent und bleibt auch nach Beibehalten des tieferen oder bei erneutem Anstieg des Gewichtes erniedrig
- » Durch den Gewichtsverlust sinkt die für körperliche Aktivität notwendige Energiemenge

79

Die NEAT (=Bewegung im Alltag) ist entscheidend

- » Die lebensverlängernde Wirkung körperlicher Aktivität zeichnete sich in den fünfziger Jahren bei Englischen Schaffnern ab, die in den Doppeldeckern treppauf und treppab steigen mussten



Bildquelle unbekannt

80

Grundumsatz und Energieverbrauch sevisana

NEAT entscheidet über alles

- » Grundumsatz: 60%
- » Nahrungsthermogenese: 10%
- » Aktivitäts-Thermogenese: 30% = EAT + NEAT

» **EAT: Exercise-Activity-Thermogenesis**

- = Fitnessbezogenes körperliches Training, Sport
- = 15 bis 20%

» **NEAT: Non-Exercise-Activity-Thermogenesis**

- = Bewegung im Alltag
- = 80 bis 85%

Quelle Prof. Armin Heufelder - Bodenseekongress 2007

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 81

81

Die NEAT ist entscheidend sevisana

Bewegung sammeln...

Alltagsaktivität
(NEAT)

↓

Bewegungen sammeln
Treppe statt Fahrstuhl
Umwege einplanen

Geplante Aktivität
(EAT)

↓

Speziell wichtig für die
Gewichtsstabilisierung
Spass ist wichtig

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 82

82

NEAT: Treppensteigen

- » Bewegung im Alltag sammeln



Vortrag Sportmedizin, Prof. Dr. Klaus Völker, GSAAM, München, April 2012

83

NEAT: Alltagsverrichtungen

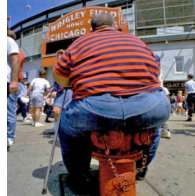
- » Kaffee selber rösten und mahlen
- » Verbraucht viel mehr Energie als den Knopf der Nespressomaschine drücken



Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn - Bali

84

Die einen denken im Sitzen ans Liegen, die anderen an Bewegung



Bilder oben links: unbekannt / Bild oben recht: [18752_wallpaper280-httpswww.flickr.com/photos/12382050@N03/](https://www.flickr.com/photos/12382050@N03/)
 Bilder unten: Dr. med. Jürg Eichhorn, Legian Beach Bali, April 2012

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau

Folie 85

85

Die Regelmässigkeit ist entscheidend

- » 4 mal 30 Min Joggen pro Woche: Risikoreduktion einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um die Hälfte
- » 1 mal ein Training pro Woche: Trainingsverlust nach einer Woche 90%
- » 3 mal ein Training pro Woche: Fitnesszustand bleibt gleich
- » Mehr als 3 mal ein Training pro Woche: Fitnesszustand steigt
- » Mindestempfehlung: ½ Stunde/Tag mit mittlerer Intensität
- » Aktivitäten, die mindestens zehn Minuten dauern und bei leicht beschleunigtem Atem stattfinden, können über den Tag zusammengezählt werden
- »



Bild Alexander Eichhorn, Al Husn, Oman

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau

Folie 86

86

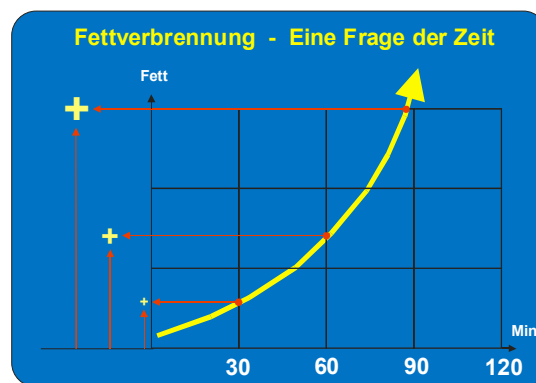
Der optimale Trainingspuls - das ist Geschichte!

- » Muskulatur und Leber speichern Kohlenhydrate in Form von Glykogen. Wenn diese Vorräte im Rahmen einer sportlichen Betätigung aufgebraucht sind, dann schaltet der Körper um auf Fettverbrennung
- » Beim ausdauertrainierten Marathonläufer wird das sehr schnell der Fall sein. Sein Körper ist geschult auf Fettverbrennung und bereits Treppensteigen geht an das Fett
- » Nicht so beim unспортlichen Menschen. Die Fettverbrennung liegt brach, der Körper hat es verlernt, Fett zu verbrennen
- » Die moderne Vorstellung heisst: Energie, sprich Glykogen, abbauen. Dazu muss das Training aber etwas härter sein, die Atmung spürbar, aber nicht ausser Atem. Bei sehr hohen Trainingsintensitäten wird Milchsäure produziert, die wiederum die Fettverbrennung unterbindet
- » Training im unteren Pulsbereich (Fettverbrennungspuls) ist nicht effektiv

87

Nach dem Workout 1 Stunde keine Kalorien zu sich nehmen

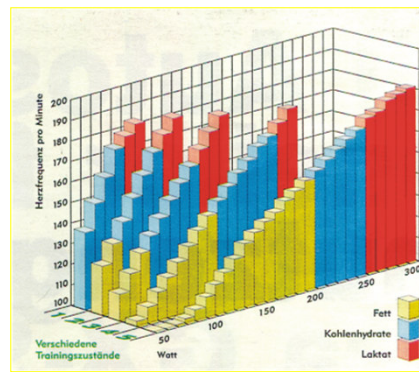
- » Kein Essen vor dem Training: Energiequelle = Glykogen in Muskulatur und Leber
- » Essen vor dem Training: Energiequelle = Nahrungskalorien



88

Der Marathonläufer verbrennt Fett schon beim Treppensteigen

» Chronischer Bewegungsmangel legt die Fettverbrennung «in Gips»!

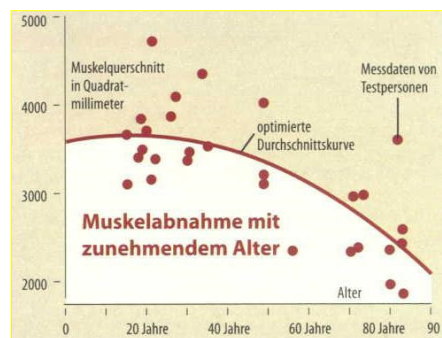


Bildquelle unbekannt

89

Mit dem Alter: Umwandlung: Muskulatur schwindet und Fett nimmt zu

» Optimal: Kraft und Ausdauer



Bildquelle links unbekannt / rechts lüstich.de

90

Die Zukunft ist nordisch

- » Nordic Walking: 20% mehr Kalorien als beim gleichschnellen Gehen
- » 3 mal 60 Minuten NordicWalking pro Woche = 3 mal 420 kcal = 1260 kcal/Woche
- » Damit realistisches Ziel: Gewichtsverlust von 1 kg in 6 Wochen

91

So nicht

- » Nicht Langlaufstil, sondern Armbewegungen wie beim schnellen Gehen:
 - Hand den Körper entlang führen bis etwa Höhe Bauchnabel
 - Stocheinsatz schräg vom Körper weg

richtig

falsch



Bildquelle links unbekannt / Bild rechts: Erika Eichhorn

92

So ist es „physiologisch“

- » Hand am Körper entlang führen bis etwa Höhe Bauchnabel
Stoßeinsatz schräg vom Körper weg



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Bayersolen

Ursprünglich wurde Nordic Walking als Sommertrainingsmethode für Skilangläufer entwickelt

- » Finnische Sportmediziner und -wissenschaftler haben im Frühjahr 1997 in Zusammenarbeit mit der Firma Excel und Polar Nordic Walking zu einem Ganzjahres-Fitnesstraining für Gesundheitsbewusste aller Altersgruppen entwickelt



Vincenzo, Legian Beach, Bali / Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Vorteile Nordic Walking

85% der Muskulatur werden trainiert

- » Steigert den Kalorienverbrauch gegenüber Walking um bis zu 20 %
- » Ist leicht und schnell erlernbar
- » Vorbeugung von Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- » Entlastet den gesamten Bewegungsapparat um bis zu 30%, daher besonders geeignet bei Übergewicht, Knie- und Rückenproblemen
- » Ist zu jeder Jahreszeit ausführbar
- » Ist ein kommunikativer Gruppensport



**Vincenzo - 80 Jahre alt:
Nicht perfekt - aber er macht's täglich!**

»

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Bali - Legian Beach - 2012

95

NordicWalking: Die Stocklänge

Stocklänge: Körpergröße (in cm) x 0,68

- » Wichtigstes Merkmal beim Nordic Walking ist die Benutzung von Stöcken, wie sie vom Langlauf und Biathlon bekannt sind
- » Diese besitzen eine spezielle, funktionale Griffschleife, die einem Handschuh ähnelt, sodass ein gut geführtes Schwingen des Stockes beim Öffnen der Hand ermöglicht wird
- » Die Nordic-Walking-Stöcke sollten einerseits Schwingungen auffangen, andererseits leicht und flexibel sein
- » Dementsprechend werden meist karbonfaserhaltige Materialien verwendet
- » Weniger geeignet - wenn auch häufig benutzt - sind Teleskop-Stöcke, da sie nicht optimal dämpfen

96

Beschwingtes Gehen

- » Nordic-Walking entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen
- » Nordic-Walking löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- » Nordic-Walking ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion
- » Nordic-Walking ist fast um die Hälfte effektiver als Walking ohne Stöcke, Verbrennung von >400 kcal/h statt von nur 280 bei normalem Walking
- » Nordic-Walking vermittelt ein sicheres Laufgefühl auch auf glattem Untergrund
- » Nordic-Walking trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Oberkörpermuskulatur
- » Nordic-Walking verbessert die Herz-Kreislaufleistung
- » Nordic-Walking steigert durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- » Nordic-Walking ist die am besten geeignete Outdoorsportart zur Rehabilitation nach Sportverletzungen
- »

97

Wenn sich eine Seele wohlfühlen soll, braucht sie einen guten Leib

- » Wir sind dann am erfolgreichsten, wenn wir den Arzt, der in jedem Patienten steckt, die Chance geben, in Funktion zu treten



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Vincenzo, Legian Beach, Bali, März 2012

98

Aquafit = Lymphdrainage

- » Übungen an Ort, im Wasser „stehend“
Im Bereich der Füße herrscht ein höherer Wasserdruck als im Oberkörperbereich
- » Dies kommt einer Lymphdrainage gleich
- » Während den Arbeitswochen führe ich in einem geheizten, überdachten Aussenpool mehrmals wöchentlich mein persönliches Aquafit-Training durch, 4 Übungen à 15 Minuten
- » Die Übungen sind so gestaltet, dass immer alle Muskeln und die Wirbelsäule in ihrer Gesamtheit in allen Richtungen bewegt wird
- » In den Ferien, im Meer, bis zu 3 Stunden lang mit Kopfhörer, via Bluetooth (iPhone auf dem Liegestuhl), klassische Musik geniessend
- »



Bild: Erika Eichhorn, Shangri La. Borneo

Im Vordergrund: Rumpfstabilisation

- » Kraft, Kraftausdauer, Koordination, Rumpfstabilisierung dank physiologischer Atemtechnik sind Charakteristika, die diese Trainingsmethode auszeichnen
- » Pilates gehört zu meinen Favoriten: Wöchentlich eine Gruppen- und eine Privatstunde



Bildquelle Pilates Zürich

Sport: Der beste Tag ist heute

Ich kann - Ich will - Jetzt

- » «Der Körper zieht mit, wenn der Kopf will»
(Theo Nadig, ehemaliger Schweizer Alpinchef)



Bild Erika Eichhorn - Pilatesübung, Strand von Dubai

101

Yoga

Ideale Ergänzung zum Pilates: Mehr Dehnung

- » Ich bevorzuge ein ruhiges Yoga mit wenig Flow



Bild: Erika Eichhorn: Abu_Dhabi - Qasr Al Sarab - Mai 2013

102

Mein Training 2011 in Zahlen (EAT)

Total 2011: 343 Stunden

- » Total Trainingsstunden: 343 Stunden
- » Total Einheiten: 234
- » Stunden pro Einheit: 1.5
- » Stunden pro Woche: 6.6 Stunden
- » Kcal total: 164'204 kcal
- » Kcal/Tag 450 kcal
- » Fett/Jahr 18 kg
- » Fett pro Stunde Training 51 g
- » NordicWalking: 127 Stunden / 600 km
- » Pilates: 61 Stunden
- » Aquafit: 63 Stunden

103

Bitte um Geduld: Die fast letzte Seite



Ich bin nicht faul,
nur hoch motiviert,
nichts zu tun

Bildquelle: unbekannt

104

Take Home Message

Das Wandern ist des Schlappen Frust und des Fitten Lust



Sie haben keine Zeit für Ihren Körper?
Kein Problem.
Der Doktor wird sie haben...

Bild Stephan Edthofer

105

Echt ätzend, wann hört der endlich auf.....



Bild lustich.de

106

„Hauptstrasse der Ernährung“

107

Inhalt

1. Das magische Dreieck
2. Frühstück - kühlen für heisse Typen
3. Frühstück - wärmend für coole Typen
4. Frühstück - die 4 Philosophien
5. Frühstück - Wissenswertes
6. Mittag - Gemüse ist Hauptspeise, nicht Beilage
7. Abend - leicht, keine Kalorien!
8. Tatort: „Abendessen“
9. Abendessen: Problemzone „Kalorien“
10. TopMix-Lebenselixiere

108

Viele Menschen bewegen sich heute nur noch im magischen Dreieck:

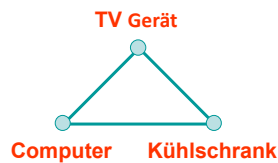
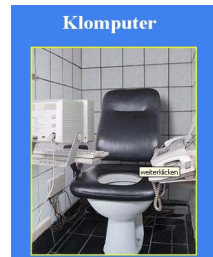


Bild Tatort: <http://www.daserste.de/TATORT/kommissare.asp>

109

**Frühstück: Betonung auf langsam resorbierbaren Kohlenhydraten
Wenig, dafür gute Eiweisse in Kombination**

- » Kohlenhydrate + Fette/Öle + hochwertiges Eiweiss + farbiges Grünzeug:
Von allem etwas! Wichtig: langsam resorbierbare Kohlenhydrate mit Zusatz von Öl
- » Ein 3-4 Minuten Ei, wenig Brot, etwas Schafskäse, eine oder mehrere Kartoffeln, verschiedenfarbiges Gemüse oder Salatblätter mit Rapsöl-Salatsauce. Vielleicht eine Rösti mit Speck und Spiegelei. Zur Steigerung der Vitalität 1 Glas TopMix-Lebenselixier
- » Nach der nächtlichen Fastenpause sind die Energiereserven geschrumpft. Was wir jetzt in erster Linie brauchen sind Kohlenhydrate, die dank Ölzusatz nur sehr resorbiert werden so dem Insulinausstoss entgegenwirken

110

Mittag: Weniger Kohlenhydrate, dafür mehr Gemüse

- » Kohlenhydrate + Fett/Öle + hochwertiges Eiweiss + farbiges Grünzeug:
Von allem etwas!
- » Man darf sich satt essen! Das Mittagessen soll wiederum zur Eindämmung der Insulinfreisetzung langsam resorbierbare Kohlenhydrate enthalten (Kohlenhydrate + Fette/Öle). Damit werden nachmittägliche Süssgelüste und Heisshungerattacken beruhigt. Im Übrigen soll das Mittagessen stark Gemüse betont gestaltet werden
- » Immer falsch: Kohlenhydrate + Eiweisse ohne Fett
Kohlenhydrate + Eiweisse ohne Fett führen zu sehr hohen Insulinspiegeln!

111

Zwischenmahlzeiten

- » Bei Hungerattacken und Süssgelüsten 1 Glas TopMix-Lebenselixier,
gegebenenfalls mit 1-2 Teelöffeln Flohsamenschalen
- » Snacks und Süssigkeiten wie auch Süssgetränke, Coca Cola etc., sind verboten

Ein wichtiges Wort zur Schokolade (1)

- » Studie der University of California mit 1000 Teilnehmern:
- » Regelmässiges Schokolade-Essen macht schlank, aber:
Die Häufigkeit und nicht die Menge ist entscheidend
- » Es scheint, dass die Zusammensetzung der Kalorien und nicht nur die reine Menge bei den Auswirkungen auf das Gewicht eine Rolle spielt
- » Catechine vergrössern die Masse an schlanken Muskeln und lassen das Gewicht verringern
- » Dunkle Schokolade senkt auch den Blutdruck und das Cholesterin und verbessert die Insulin-Empfindlichkeit

112

Kaffee

- » Kaffee hält Alzheimer fern (aber nur ohne Milch oder Rahm!)
- » Um es vorneweg zu nehmen:
Milch im Kaffee und Tee zerstört wertvolle Inhaltsstoffe und Espresso ist wertvoller als eine volle Tasse. Mässiger Kaffeegenuss kann das Demenzrisiko senken. Aber, so eine andere Studie, ab 6 Tassen täglich auch erhöhen!
- » Ob Alzheimer oder Arterien: Mässiger aber regelmässiger Kaffeegenuss hält Hirn und Gefässe frisch
- » Auch Prostatakrebs mit tödlichem Ausgang oder Brustkrebs bei Frauen sind bei Kaffeetrinkern seltener und dies unabhängig ob mit oder ohne Coffein



LUWAK Kaffee, gerührt mit Zimtstengel (Bali). Luwaks sind Mungos, die nachts die reifsten Kaffeebohnen fressen. Morgens wird der Dung eingesammelt, die Bohnen entnommen, gereinigt und von Hand geröstet und pulverisiert. Der LUWAK Kaffee zählt weltweit zu den ganz teuren Kaffeesorten



Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn, LUWAK Kaffeeplantage, Bali, März 2012

113

Das Frühstück - Ende einer schönen Nacht oder Anfang eines anstrengenden Tages, das ist die Frage?

- » Auf alle Fälle beginnen wir den Tag mit einem Lächeln!
- » Tatort: Frühstück!
- » Kranker Darm = kranker Mensch, der Darm ist die Wurzel, der Körper die Krone
- » Die Pflege des Baumes beginnt mit dem ersten Schrei des Hahns, mit dem Frühstück!



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

114

Frühstückverzicht bringt das Hirn in arge Bedrängnis

- » Ob Nachtende oder Tagesanfang, Tatsache ist dass das Frühstück die längste Fastenperiode beendet, im Regelfall 10 bis 13 Stunden
- » Der Akku ist jetzt fast leer, der Zeiger steht auf Reserve
- » Frühstücksverzicht bedeutet Verlängerung der Fastenperiode um mehrere Stunden und bringt das Hirn in arge Bedrängnis: Die Energiebereitstellung kommt zum Erliegen und der erlahmte Zuckerfluss lässt uns die Folgen der Unterzuckerung leibhaftig spüren: Müdigkeit, Konzentrationsstörungen Unaufmerksamkeit, Zerfahrenheit, schliesslich Unruhe, Nervosität und Erregtheit
- » Kinder ohne Frühstück sind rascher unterzuckert als Erwachsene und Klassenarbeiten fallen aufgrund der Konzentrationsstörung dementsprechend schlechter aus
- » Eine Schauspielerin in einem Rosamunde Pilcher Film:
«Ich esse doch kein Frühstück, bin ja kein Kind mehr»

115

Frühstückmenschen Schlankere Menschen

- » „Frühstückler sind schlankere Menschen als Nicht-Frühstückler“, so die Ergebnisse einer Studie (Harvard Men's Health Watch)
- » Ohne Frühstück steigt die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht um den Faktor 4
- » Mit dem Verzehr gesunder, faserreicher Kost mit Obst verringerte sich, so die Studie, auch das Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfälle und Diabetes
- » Wer allerdings kohlenhydrat-, zuckerreich und faserarm frühstückt, Gipfeli, Zopf, Konfitüre, Honig, dem sein Gesundheitsbonus sinkt unter null: Diese Kohlenhydrate gehen auf schnellstem Weg durch die Darmwand und lassen den Insulinspiegel hochschnellen
- » Wer jetzt diese anflutenden Kohlenhydrate nicht schnellstens „verjoggt“, dem sei versichert, dass jedes nicht zur Energiegewinnung herangezogene Kohlenhydratmolekül auf direktem Wege in die Frühlingsröllchen fliesst und sich dort hartnäckig festkrallt
- » Insulin ist nicht nur verantwortlich für den Fluss des Zuckers in die Zelle, sondern eben auch für die Speicherung von überflüssigem Zucker (Umwandlung von Zuckert in Fett)

116

Mit Frische in den Tag

- » **Philosophie Nr. 1**
Den Tag beginnen mit einer "ausgebauten Verteidigungsstellung" gegen Freie Radikale (Gemüse, Antioxidantien) und Hirnnahrung (Sprossen)
- » **Philosophie Nr. 2**
Den Tag beginnen mit einem reichhaltigen Plateau an Nahrungsfasern, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, mit lebendiger Nahrung, mit Nahrungsfasern und basischen Mineralien (Gemüse)
- » **Philosophie Nr. 3**
Den Tag mental ruhig und gelassen beginnen. Was auch der Tag bringen wird, Sie kämpfen nicht gegen den Tag, sondern gleiten wie auf einer "Rutschbahn,, von oben - Morgen, nach unten - Abend
- » **Philosophie Nr. 4**
Den Tag beginnen mit einer "Anti-Krebs-Nahrung": Epidemiologische Studien zeigen, dass nicht gesteamtes Gemüse eine stärkere Anti-Krebswirkung aufweist - ein Hinweis auf die besondere Funktion der hitzeempfindlichen Xanthophylle in der Krebsvorsorge

117

Erst VOLLtanken - dann erst Losfahren

- » **Das 3-4 Minuten Ei**
Höchste Eiweisswertigkeit. Enthält alle 8 Aminosäuren, die unser Körper selbst nicht herstellen kann. Im 3-Minuten Ei ist das Cholesterin noch nicht oxidiert
Oxidiertes Cholesterin (6-Minuten Ei) ist schädlich
Eier enthalten Lezithin=Hirnfutter!
- » **Kombination „3-Minuten Ei + Kartoffeln“**
Kartoffeln erhöhen die Eiweisswertigkeit im Ei (=100) auf 136!
- » **Kombination „Hülsenfrüchte + Mais“**
Die Kombination „Hülsenfrüchte + Mais“ weist unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln die höchste Eiweisswertigkeit auf
- » **St.Galler Rapsöl**
Zum 4. mal als bestes Rapsöl ausgezeichnet. Rapsöl weist das ausgewogenste Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren auf. Enthält (im Gegensatz zum Olivenöl) sehr viel gamma-Vitamin-E, welches stark entzündungshemmende und auch krebshemmende Eigenschaften aufweist
- » **Kartoffeln (Kohlenhydrate) + Rapsöl**
Öl verzögert die Kohlenhydrataufnahme im Darm, so dass dem Hirn über eine viel längere Zeit stetig Glucose nach geliefert werden kann: Geistige Frische den ganzen Tag, weniger Leistungsabfall, weniger Müdigkeit, weniger Heisshunger

118

Frühstücksmuffelkinder - Schlechtere Schüler?

Das Gehirn macht nur 2% der Körpermasse aus, verbraucht aber - man glaubt es kaum - 20% der gesamten Energie

- » „Glucose“ heisst der Brennstoff, von dem über 50% ins Gehirn fliesst und dort in den Zellen des zentralen Nervensystems die Denkvorgänge ankurbelt, konzentriertes Denken erst ermöglicht
- » Ohne Zucker keine geistige Leistungsfähigkeit
- » Jedes dritte Kind verzichtet auf das Frühstück
- » Die Nacht ist gleichsam eine Fastenzeit: Die Zuckerspeicher werden mehr oder weniger entleert
- » Ein Frühstück soll aber nicht nur die Zuckervorräte wieder auffüllen, nicht nur Kalorien geben, sondern dem Körper nach der Ruhe der Nacht wieder Leben schenken. Butterbrot und Konfitüre vermitteln in allererster Linie Kalorien und nicht Lebendigkeit
- » Bereits in den neunziger Jahren wurden wissenschaftliche Tests mit frühstückenden und nicht frühstückenden Kindern durchgeführt: Schlechteres Kurzzeitgedächtnis, mehr Schreib- und Rechenfehlern bei den Letzteren

119

Frühstück - kühlend - für heisse Typen

Mit Frische in den Tag, mit möglichst vielen Farben

- » Unsere Zellen brauchen die Farben als Nahrung



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

120

Frühstück - kühlend - für heisse Typen

Die Zutaten



Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

121

Frühstück - wärmend - für kalte Typen

Hinter diesem Frühstück steckt viel Wissen und Philosophie



Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

122

Ein deftiges Bauernfrühstück - warum nicht
Speck und Eier auf Käseschnitte (oder besser auf Rösti)



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

123

Beste Lezithinquelle - für eine anhaltend gute Hirnleistung

» Schonende Zubereitung, immer einseitig angebraten



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Frühstück am Reisfeld, Chedi, Bali, März 2012

124

Unsere Hauptmahlzeit: Das Frühstück

Ein topgesundes, buntes Allerlei



Bild: Jürg Eichhorn

125

Samiras Frühstück

Wie es sich für eine Sportlerin gehört...



Good morning 😊 fresh food time 🍌



Kreation und Bild links: Samira Eichhorn - Februar 2018
Bild rechts: Alexander Eichhorn - Abu Dhabi - Qasr Al Sarab - 2017

126

Spielen Sie mit Ihrer Phantasie

» Basis: Schafjoghurt

» Zutaten:

Apfel geraffelt
Beeren aller Art
Kürbis- oder anderer Kerne
Dattel, fein geschnitten
Hafer- oder andere Flocken



Kreation: Erika Eichhorn. Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

127

Gemüse ist Hauptspeise, nicht Beilage!



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

128

Mittagessen - Die „kleinen Beilagen“

Fleisch: Rindsfilet, Lammfilet, Hühnerbrust (nicht täglich)
Fisch: Süßwasserfische wegen Reinheit bevorzugen
Kohlenhydrate: Dinkelteigwaren - Kartoffeln - Wildreis



Kreation Jan Leimbach, Lenkerhof
16 Gault Millau Punkte



Kreation Jan Leimbach, Lenkerhof
16 Gault Millau Punkte



Kreation Restaurant Punaquelle, Mostar

Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

129

Abendessen

Gemüse: Als Suppe, gedünstet oder im Wok, wie es beliebt

» Über das Gemüse
etwas Rapsöl geben



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

130

Gemüse: Aus dem Steamer

- » Über das Gemüse etwas Rapsöl geben



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn / Kreation Alexander Eichhorn

131

Rohkost abends? Ja - sofern gut gekaut!

- » Nüsslisalat mit Croutons, Speckwürfel und Lachsrollchen



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn / Kreation Alexander Eichhorn

132

Abendessen - Die „kleinen Beilagen“

Fleisch: Rindsfilet, Lammfilet, Hühnerbrust (nicht täglich)

Fisch: Süßwasserfische wegen Reinheit bevorzugen



Reykjavik, Island. Lachs
mit Gurken, Kresse und Randen



Rücken vom Salzgraslamm
Tandoori Kartoffeln
Mumbai Linsen
Kreation Jan Leimbach, Lenkerhof
16 Gault Millau Punkte



Frischer Fisch vom Markt auf
Linsenbett mit Romanesco
Kreation Jan Leimbach, Lenkerhof
16 Gault Millau Punkte

Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

133

Abendessen - Die „kleinen Beilagen“

Fleisch: Rindsfilet, Lammfilet, Hühnerbrust (nicht täglich)

Fisch: Süßwasserfische wegen Reinheit bevorzugen



Hummer auf Linsenbett
Kreation Jan Leimbach, Lenkerhof
6 Gault Millau Punkte



Kresse Salat, Rahmgurken, Dill
Kreation Jan Leimbach, Lenkerhof
16 Gault Millau Punkte

Salat/Rohkost abends:
Ja, sofern sehr gut gekaut.
Ungekaute Rohkost ist Gift, besonders abends/nachts!

Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

134

Der Darm geht mit den Hühnern schlafen und steht mit den Hühnern auf!

» Je mehr, je später, je mehr Kalorien, desto schlimmer:

Förderung von Gärungs- und Fäulnisprozessen infolge verminderter Verdauungsleistung abends/nachts

Chronische Darmschädigung mit gesundheitlichen Folgen auf den gesamten Organismus

Störung der nächtlichen Hormonbalance, damit Unterdrückung der nächtlichen Regeneration und Unterdrückung des nächtlichen Fettabbaus und Muskelaufbaus!

» Mein Tipp:

Abends nur wenig und leichte Kost. Möglichst keine Fette und Kohlenhydrate

Wenig Rohkost und wenn Rohkost: Sehr gut kauen!

135

Kalorien signalisieren dem Körper „Aktivität“

» Morgen = Aktivitätsbeginn

Aktivität = Energie = Umsetzung der Nahrung

» Abend = Zur Ruhe kommen

Ruhe= Erholung= Stagnation, kein Umsatz

» Abendliche Kalorienzufuhr signalisiert dem Körper eine bevorstehende Aktivität. Seine Konzentration ist nun gerichtet auf die kommende Aktivität (die nicht eintrifft): Es erfolgt keine Umschaltung auf nächtliche Regeneration

» Abendliche Kalorienaufnahmen unterdrücken die Ausschüttung des Wachstumshormons in der Hypophyse ebenso wie spätes Zubettgehen

» 80% der täglichen Wachstumshormonausschüttung erfolgt in den ersten 2 Stunden Schlaf vor Mitternacht. Diese Ausschüttung wird durch eine üppige Abendmahlzeit unterdrückt

» Je kranker der Mensch, je schlechter sein Schlaf, desto öfters sollte er auf die Abendmahlzeit gänzlich verzichten:

Das Zauberwort heisst „Dinner Cancelling“

136

Wir sind immer noch Neandertaler

- » Morgens zogen die Neandertaler auf die Jagd, die Frauen sammelten Beeren und Kräuter und abends kehrte Ruhe ein: Die lichtlosen Nächte liessen jegliche Aktivität erlahmen, Nahrungssuche und Nahrungsaufnahme inklusive. Wir sind Neandertaler geblieben
- » Wir brauchen nachts immer noch Ruhe und keine Nahrung. Forscher rechnen mit weiteren 50 Generationen, bis sich unser Darm an die veränderten Essgewohnheiten mit den üppigen Abendmahlzeiten gewöhnt haben wird
- » Aufnahme und Umsetzung der Nahrung ist ein Zustand der Energie verbraucht
- » Ernährungsfehler ermüden den Darm. Die Verdauungsschwäche als Folge der chronischen „Darmermüdung“ setzt still und heimlich Krankheitsprozesse in Gang, die wir nur allzu spät wahrnehmen:
 - Völlegefühle, Druck im Oberbauch nach dem Essen, Aufstossen, weil „der Verkehr“ in den unteren Darmabschnitten stockt (Verstopfung), wechselhaft auch durchfallartige Stühle, klebrige und stinkende Stühle (Fäulnis- und Gärungsprozesse), Blähungen, übelriechende Windabgänge, Reizdarm
- » Fast würde man sagen „Kavaliersdelikte“, für die meisten Menschen ohne nennenswerten Krankheitswert

137

„TopMix-Lebenselixiere“

138

Mit farbigem Gemüse, bunten Früchten, Beeren, wertvollem St.Galler Rapsöl und Granatapfelsaftelixier

- » Es geht nicht darum, den ganzen Tag zu essen, sondern vielmehr, das beim Frühstück geschaffene hohe Plateau an Antioxidantien, Mineralien und Nahrungsfasern über den Tag zu halten
- » Stündlich einige „Bissen“ von diesem breiigen Getränk in den Mund nehmen und mindestens 10-mal kauen:
Einspeicheln verdaut die Kohlenhydrate bereits im Mund!



Kreation und Bild: Samira Eichhorn

139

Gönnen Sie sich einen guten Mixer (nicht Saftpresse!)



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Kitchen Aid

140

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf

- » Alle Zutaten fein zerkleinert in den Mixer geben
- » Genügend Rapsöl dazu geben (mehrere Esslöffel)
- » Ca. 100 ml Saft dazu geben (notwendig zur Zerkleinerung im Mixer)
- » Falls zu dickflüssig nochmals etwas Saft dazugeben und nochmals mixen
- » TopMix - Lebenselixier in ein geeignetes Gefäss geben
- » Im Kühlschrank bis zu 2 Tagen haltbar

Alle Varianten: www.ever.ch
Medizinwissen
TopMix-Lebenselixiere Teil und 2



Bild: Marisa Bichsel - Ein bunter Mix

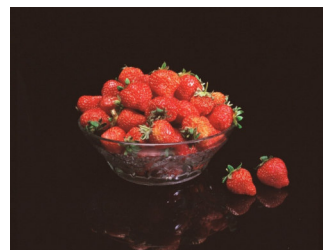
141



Broccoli
Immunsystem
Krebshemmung



Karotten
Wirken auch
Rheumaerkrankungen
entgegen



Beeren
Gegen vieles gut
reich an Antioxidantien
Geben einen guten Geschmack

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

142

Weitere Zutaten

- » Birnen
- » Melonen
- » Orangen
- » Mandarinen
- » Zitronen
- » Bananen,
- » Beeren
- » Mango
- » Papaya
- » Nüsse
- » und vieles mehr



Dem Apfel gehört die Welt:
Von nichts viel und von allem etwas:
 In einem einzigen Apfel: 35'000 Aromastoffe
 Zum Vergleich: Erdbeere 35 und Trauben 17



Mandarinen - Top gegen Rheuma

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Weitere Zutaten: Exotische Früchte aller Art

- » Passionsfrucht
- » Mangostene
- » Longane
- » Schlangenfrucht
- » Baumtomate
- » Baby-Bananen (Lady-Finger)



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Legian Villa, Bali, März 2012

Ein MUSS: St.Galler Rapsöl und Granatapfelexier



St.Galler Rapsöl
 Enthält Vitamin-E Gamma:
 entzündungs- und krebshemmend
 Die besten europäischen Rapsöle
 werden mit der DGF-Rapsölmedaille
 ausgezeichnet. Das St. Galler Rapsöl
 durfte diese Ehrung bereits etliche Male
 erhalten!



Granatapfel - Vielfältige Wirkungen
 Pflanzliche Östrogene
 Cholesterinsenkung
 Blutdrucksenkung
 Entzündungshemmung
 Krebshemmung

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Diese Flasche enthält den Saft
 und das Fruchtfleisch von
 50 sonnengereiften Granatäpfeln -
 frisch gepresst, besonders schonend
 konzentriert und angereichert mit
 bioaktiven, fermentierten
 Granatapfelessenzen

Das Prinzip: Gemüse - Früchte - Granatapfelsaftelixier - Rapsöl

- » Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf:
 Broccoli, Karotten, geschrumpfte Äpfel, angeschlagene Beeren, braune Bananen und
 Gemüsereste. Dazu ein Gemisch verschiedener Sprossen (gekeimtes Getreide)
- » Dazu nach Belieben Karottensaft, Sanddornsaft, Orangensaft.....und St. Galler Rapsöl! Und
 nicht vergessen: ½ Messbecher Granatapfelsaftelixier Dr. Jacobs
- » Dunkelviolette Beeren, wie Heidelbeeren und Brombeeren, sind reich an Antioxidantien
 und vermitteln einen guten Geschmack
- » Heidelbeeren stärken „müde Augen“ und verbessern die Nachtsichtigkeit
- » Über den Tag verteilt, alle 1 bis 1 ½ Stunden, einen, zwei oder drei „Bissen“ von dem
 dicklichen Brei in den Mund nehmen, idealerweise 10x kauend einspeicheln und
 schlucken, oder: ½ Stunde vor dem Essen: Vertreibt den Hunger und stärkt das
 Sättigungsgefühl
- » *Philosophie:*
 Das Verteidigungswerk an Antioxidantien gegen Freie Radikale, morgens mit dem
 Frühstück aufgebaut: Entzündungs- und Krebshemmung

Bezug Granatapfelsaftelixier und St.Galler Rapsöl: drje49@gmail.com

Enthält: Inhaltsstoffe von 50 Granatäpfeln

- » Enthält pflanzliche Östrogene : Vorbeugend bei Menopausebeschwerden und hormonellen Tumoren
- » Senkt das schädliche LDL-Cholesterin wirkungsvoll
- » Blutdrucksenkende Wirkung
- » Entzündungshemmung
- » Krebshemmung
- » Mittlerweile kennt man eine Vielzahl von Pflanzenschutzstoffen mit krebshemmender Wirkung. Besonders hervorzuheben sind die Flavonoide. Eine 2004 durchgeführte Studie bestätigte die ausserordentlichen, krebshemmenden Eigenschaften des Granatapfels. Granatapfelsaft-Elixier wirkt auch unterstützend bei schwer therapierbarem Prostatakrebs. Prostatakrebszellen werden mit der Zeit gegen klassische Hormonenzugstherapien resistent. Neuste Forschungsergebnisse, die ältere Studien bestätigen und ergänzen, belegen, dass Granatapfel diesen Anpassungsmechanismen der Prostatakrebszelle entgegen wirkt: Die besonderen Pflanzenstoffe des Granatapfels, so genannte Polyphenole, drosseln in der Krebszelle die Bildung der Androgenrezeptoren und der Synthesenzyme für die Androgenbildung aus Cholesterin

Bezug Granatapfelsaftelixier und St.Galler Rapsöl: drje49@gmail.com

147

Granatapfelsaft stärkt das Immunsystem

- » Man darf sagen: Granatapfelsaftelixier = lebende Chemotherapie

Antioxidativer Zellschutz
(NO, GSH)

Hemmt die Entzündung
(NF-Kappa)

Fördert den Zelluntergang

Bindet krebsfördernde Metalle

Fördert die Redifferenzierung
der Zelle

Hemmt
die Gefäss Neubildung
in der Krebsgeschwulst

Blockiert krebsfördernde Enzyme

Hemmt Krebswachstum und
Krebsinvasion



Bildquelle Kreation und Bild: Samira Signer - Granatapfelsaft - Istanbul 2022

148

Rapsöl für eine gesunde Ernährung

- » Rapsöl ist ein Öl, das nahezu alle Bedingungen, die man an ein Speiseöl stellt, erfüllt. Rapsöl genügt heute auch hohen geschmacklichen Ansprüchen
- » Enthält gamma-Vitamin E, welches stark entzündungshemmend ist
- » Frühere Studien zeigten, dass hohe Mengen an gamma-Vitamin E das Risiko für Prostatakrebs verringern konnten. In einer experimentellen Studie konnte gamma-Vitamin E menschliche Prostata-Krebszellen verringern und liess dabei die gesunden Zellen völlig intakt
- » 1 bis 2 Esslöffel Rapsöl täglich decken bereits den grössten Teil des täglichen Bedarfs an Vitamin E und essenziellen Fettsäuren eines erwachsenen Menschen ab
- » Rapsöl weist unter allen Ölen das günstigste Verhältnis von Omega-6 zu den Omega-3 Fettsäuren auf und trägt so u.a. zu einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei

149



1 l

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

150

Spezielle Empfehlungen

- » Einnahmeempfehlung: 3-4 mal 1 dl über den Tag verteilt
- » Wenn eine Gewichtsreduktion angestrebt wird:
Einnahme vor dem Essen (Sättigungsgefühl!)
- » Bei Süßgelüsten oder Hungeranfällen: Jederzeit
- » Weizenkeime (Hirnnahrung und schöneres Haar):
Erst vor dem Verzehr dazu geben (Quellwirkung), zum Beispiel je 1 Esslöffel pro Glas/Portion
- » Bierhefe-Flocken (Hirnnahrung und schöneres Haar):
Erst vor dem Verzehr dazu geben (Quellwirkung), zum Beispiel je 1 Esslöffel pro Glas/Portion
- » Reine Flohsamenschalen:
Erst vor dem Verzehr dazu geben (Quellwirkung), zum Beispiel je 1 Esslöffel pro Glas/Portion:
 - Aufbau der Darmflora
 - Reguliert den Stuhlgang
 - Wirkt der Divertikulose entgegen

151

Ihrer Gesundheit zuliebe



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

152

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. med. et Dr. scient.
med. Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch



www.ever.ch → Medizinwissen

EVER – DR. MED. ET DR. SCIENT. MED. JÜRGEICHHORN MANNHOVEN – THERMOPHAGIE DER WEIBLICHEN BRUST MENNERBEREICH MEDIZINWISSEN

ERZDENKEN + MEINE PHILOSOPHIE BESTELLUNG KONTAKT UNTERNEHMEN IMPRESSUM

Ever – Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Anders handeln geht nicht ohne auch anders zu denken: <https://www.manchosportal.com/ub/online-magazine/loost/leserbrief>

„Im Wein liegt Wahrheit“ hört man sagen,
Da sollte man wegen Verleumdung klagen:
Wein ist bekömmlich und erbaulich –
Die Wahrheit ist meist unverdaulich“

Liselotte von der Pfalz (1652-1722) –
Elisabeth Charlotte, Herzogin von Orléans – Schwägerin von Ludwig XIV

Liselotte vertrat mit Wort und Tat ihren Standpunkt und ihren Specksalat und bewies mit Souveränität:
Man ist eine Dame auch ohne Diät.

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch

155

Autor

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn
Allgemeine Innere Medizin FMH
Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

"Im Lindenhof"
Bahnhofstr. 23, CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Sportmedizin SGSM
Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Sportmedizin SGSM
Neuraltherapie SANTH & SRN
Manuelle Medizin SAMM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Orthomolekularmedizin SSAAMP
FXM. Mayr-Arzt (Diplom)
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A
CAS-Genomisch-klinische Medizin
Wissenschaftliches Doktoratsstudium, Dr. scient. med. (UFL)

156