



Neue Wege entstehen
dadurch,
dass wir sie gehen

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

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

Medikamente Mögliche Hilfen bei Adipositas

Medikamente (nicht mehr im Handel)



Amphetamine (Phenteramine)

- Verlängert die Wirkung von Epinephrine and Norepinephrine im Hirn
- Hemmt den Appetit
 - Nicht empfohlen als Langzeitanwendung (Abhängigkeit)

Sibutramine (Reductil)

- Serotonin-Wiederaufnahmehemmer
- Verstärkt Norepinephrine und Serotonin Aktivität
- Verstärkt das Sättigungsgefühl
- Erhöht die Thermogenese
- Nicht empfohlen für Menschen mit HTN

Orlistat (Xenical)

- Hemmt die Fettresorption im Dünndarm (Lipasehemmer)
- Bei fettreicher Ernährung unangenehme Nebenwirkungen (Durchfälle, Fettstühle, Darmkrämpfe)
- Malabsorption von fettlöslichen Vitaminen
- Vitaminsupplemente gegebenenfalls notwendig

Medikamente



Pharmakotherapie:
Orlistat (Xenical®), Sibutramin
(Reductil
®), Fluoxetine, Venlafaxine (Efexor®),
Topiramamat
(Topamax®) sowie in naher Zukunft
der Cannaboid-
Rezeptorantagonist Rimonabant
(Accomplia®).

Ephedra - Meerträubel



Ephedra-Kraut (Meerträubel) wird auch unter dem chinesischen Namen Ma-huang oder als Mormonen-, Brigham- und Mexikanischer Tee gehandelt.

Amphetamin-ähnliche Wirkung

Pflanzlicher Ecstasy-Ersatz , Aufputschmittel!

Sympathomimetisch Wirkung

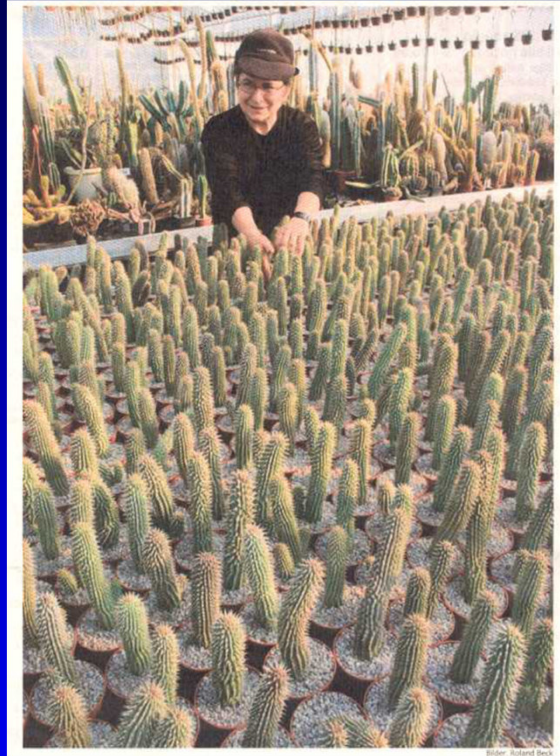
Verengung der Gefäße, Stimulierung des Kreislaufs, Steigerung des Blutdrucks und eine Dämpfung des Appetits

Ephedra-Kraut wird oft in Kombination mit Coffein im Internet als Schlankheitsmittel beworben und zur Leistungssteigerung in verschiedensten Sportstudios angeboten

Die Kombination aus Ephedra-Alkaloiden und Coffein führt aufgrund synergistischer Effekte zu einer Verstärkung der Wirkungen und Nebenwirkungen

Wegen dem erheblichen Nebenwirkungspotenzial wird von der Einnahme dringend abgeraten

Der Fresskaktus Hoodia gardinii



Vor dem Essen ein Stückchen des bitteren Marks in den Mund nehmen und gut durchkauen soll angeblich den Hunger vertreiben.
Wunderpflanze oder Modeerscheinung?
Die Zukunft wird uns eine Antwort geben.

Schlank durch Aminosäuren

Aminosäuren können eine ganzheitliche Adipositas­therapie mit reichlich Bewegung wirksam unterstützen

Zwei Ebenen: Förderung der Fettverbrennung und Zügelung des Appetits (Arginin, Ornithin, Lysin und Phenylalanin)

Arginin, Ornithin und Lysin gelten als Stimulanzen des Wachstumshormons, das die Fettmobilisierung und Fettverbrennung fördert

Phenylalanin stimuliert die Produktion des Cholecystokinins
Der in der Darmschleimhaut gebildete Botenstoff wirkt als Regulator von Hunger und Appetit

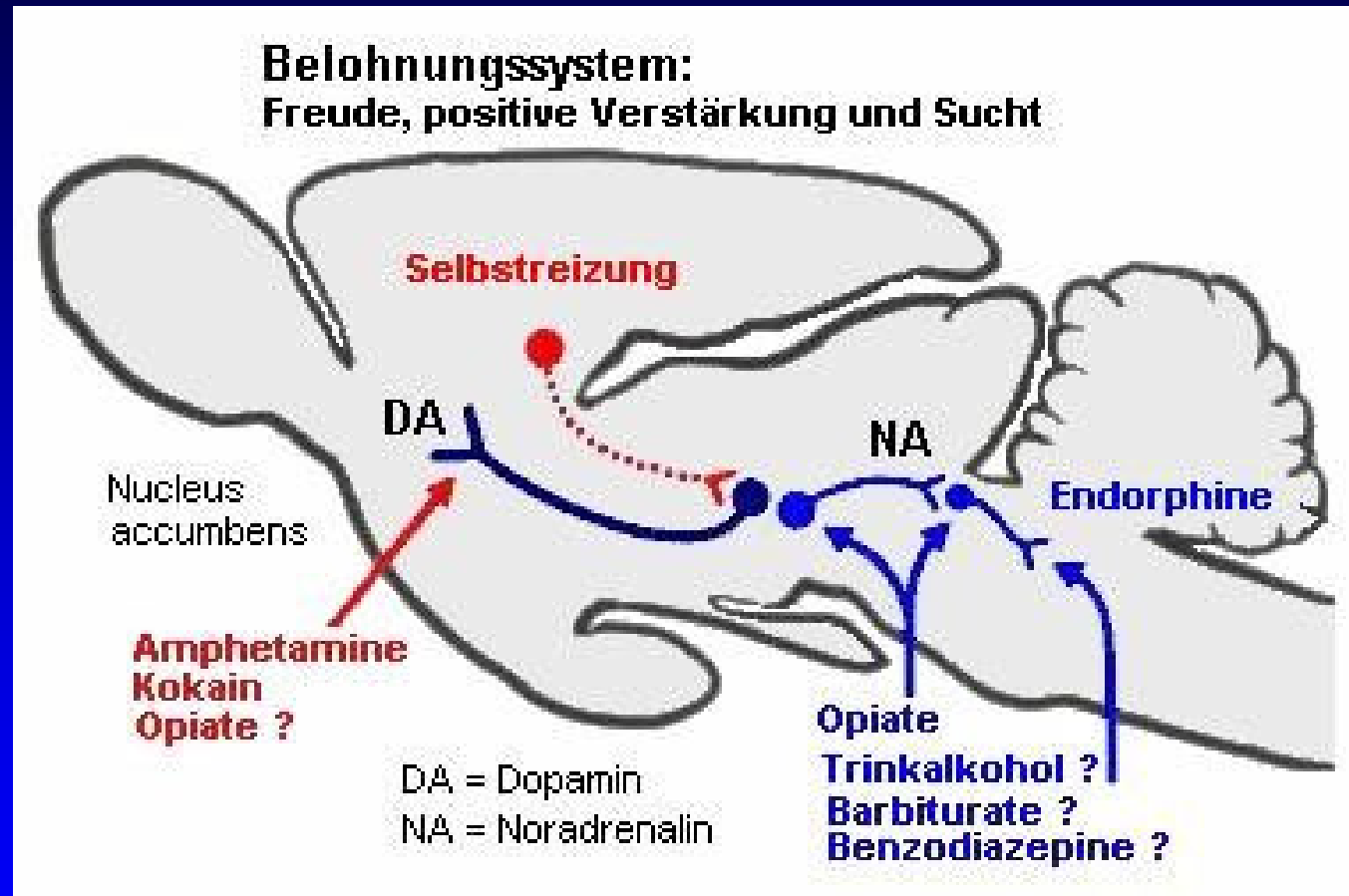
Die Bildung von Cholecystokinin in den Darmzellen löst die Weiterleitung eines Reizes an das Gehirn aus, die Sättigung signalisiert und eine weitere Nahrungsaufnahme stoppt

Weiterer Vorteil: Ausgleich der Stickstoffbilanz, Vermeidung von Muskelabbau und dem Jo-Jo-Effekt

Das Dopamin-Belohnungssystem

- Der Neurotransmitter Dopamin steigert die Wahrnehmungsfähigkeit
- Ununterbrochen ist jeder Mensch Wahrnehmungen, Empfindungen, Eindrücken, Gefühlen ausgesetzt. Ein "gesunder" Mensch nimmt davon nur ungefähr 10 Prozent bewusst wahr. Verdoppelt sich der Anteil der bewussten Wahrnehmung auf 20 Prozent, so stehen die meisten Menschen kurz vor einem "Nervenzusammenbruch"
- Das High-Gefühl beim Konsum von Drogen (Opiate, Kokain und Amphetamine), das verstärkte Empfinden von Glück, Freude und Zuversicht, wird auf eine verstärkte Ausschüttung von Dopamin zurückgeführt
- Auch die körpereigenen Endorphine wirken auf diese Weise. Nikotin und Koffein stimulieren ebenfalls das Belohnungssystem.

Das Dopamin-Belohnungssystem



Der latente Dopaminmangel

Die Parkinson Krankheit (=Vollbild des Dopaminmangels) beginnt schleichend. Frühzeichen werden oft noch nicht erkannt

Darüber hinaus gibt es eine **grosse Zahl von diskreten Formen des Dopaminmangels**, vor allem bei älteren Menschen, die unter der Schwelle des Parkinson-Vollbildes bleiben

Dabei finden sich nur einige der oben genannten

Dopaminmangelsymptome in geringer Ausprägung, z. B. Bewegungsstörungen, Tagesmüdigkeit und Antriebsstörung, Interesselosigkeit oder abnormes Schwitzen

Durchaus nicht immer wird dabei an einen Dopaminmangel überhaupt nur gedacht

Häufiger werden Depressionen, Überlastungssyndrome oder psychovegetative Störungen diagnostiziert

Die souveräne, verantwortliche und mutige Kraft des Erwachsenenalters ist wesentlich mit dem Dopamin verbunden. Bei einem Mangel an Dopamin werden wir kraftlos, müde und desinteressiert, lustlos und mürrisch

Der latente Dopaminmangel

- Für die naturgemässe Förderung der Dopaminaktivität darf eine uralte Heilpflanze nicht ausser Achtung bleiben: **der Ginseng**. Die sorgfältig erforschten, guten Wirkungen der Ginsengwurzel auf die Lebens- und Immunaktivität beruhen nicht zuletzt auf der **Kräftigung körpereigener Dopaminaktivität**

Der latente Dopaminmangel

Für die Einregulierung optimaler Dopaminspiegel sind Lebensaktivität und Gesundheit ausserordentlich wichtig. Hilfreich dazu sind uralte Kultur-, Geistes- und Gesundheitspraktiken:

- Aufgehen im Tun und Erleben
- Einssein mit der Welt
- Meditation
- Freude an und aus Bewegung
- Fasten (möglichst in der Gruppe)
- „Mit dem Herzen denken - mit dem Verstand fühlen" (Th. Fontane)
- Dem Leben Sinn geben
- Bewegende Musik hören und selber musizieren - Ausdruckstanz
- Gefühle und Stimmungen nicht unterdrücken, sondern friedlich und konstruktiv ausleben
- Reisen an Kraftorte und inspirierende harmonische Landschaften

Dopamin – Das Glückshormon

Casanovas Geheimwaffe

- Dopamin wirkt direkt auf die Psyche und ist bei Verliebten häufiger anzufinden als bei Nichtverliebten
- Dopamin bewirkt, dass ein Individuum sich einer anderen Person gegenüber öffnet, und zwar mehr, als dies normalerweise der Fall ist
- Bei Dopamin-Überschuss droht krankhafte Liebessucht



CLA

Casanovas Geheimwaffe

CLA wird im Pansen von Rindern, Ziegen, Schafen und anderen Wiederkäuern aus Linolsäure gebildet.

- Fleisch und Milch dieser Wiederkäuer weisen einen hohen CLA-Gehalt auf

Wissenschaftler gehen davon aus, dass wir über unsere Ernährung weitaus weniger CLA aufnehmen als noch vor 30 Jahren.

- Schätzungen zufolge liegt die CLA-Zufuhr in Deutschland im Durchschnitt zwischen 300 und 430 mg pro Tag (Fritsche & Steinhart, Z Lebensm Unters Forsch A 1998; 206:77-82).

In den USA ist die Zufuhr mittlerweile auf ca. 200 mg/Tag gesunken. Dieser Rückgang in

CLA

Casanovas Geheimwaffe

Parallel dazu ist der CLA-Gehalt in Fleisch und Milch zurückgegangen, weil die Tiere inzwischen überwiegend nicht mehr in Weidehaltung, sondern im Stall bei Fütterung mit Silage und Kraftfutter gehalten werden. Weidehaltung bzw. Fütterung mit Grünfutter fördert die CLA-Bildung.

- In Kombination führen die beiden Faktoren bewusste Ernährung und moderne Tierhaltung zu einer reduzierten CLA-Zufuhr über die Nahrung.

CLA

Casanovas Geheimwaffe

CLA

Casanovas Geheimwaffe

Bisher scheint gesichert, dass CLA an zwei Punkten ansetzt: Am Fettgewebe, genauer: den Fettzellen, dem Hauptdepot für Fett im Körper, und an den Zellen der Muskulatur, also dort, wo das Fett verbrannt und in Energie umgesetzt wird. Klinische Studien und Laboruntersuchungen geben Hinweise darauf, dass CLA die Körperfettmasse verringert, indem es die Einlagerung von Fett in die Fettzellen vermindert und gleichzeitig die Fettverbrennung in den Muskelzellen erhöht.

Wie Daten aus 14 klinischen Studien übereinstimmend belegen, ist die empfohlene Zufuhr von 3 g CLA für den Menschen wirksam und gut verträglich, ebenso wie die tägliche

CLA

Casanovas Geheimwaffe

Durch tägliche Zufuhr von CLA über einen Zeitraum von 12 Wochen konnte bei übergewichtigen und adipösen Personen die Körperfettmasse signifikant verringert werden (Studie 1).

- Nach 4 Wochen CLA war bei adipösen Männern der Bauchdurchmesser verringert (Studie 2).
- Bei gesunden, normalgewichtigen Personen resultierte die tägliche Zufuhr von CLA über einen Zeitraum von 12 Wochen in einer signifikanten Abnahme der Körperfettmasse (Studie 3).
- Regelmäßige sportliche Betätigung in Kombination mit CLA über einen Zeitraum von 12 Wochen führte bei gesunden, normalgewichtigen Personen zu einer signifikanten Verringerung der Körperfettmasse (Studie 4).
- Bei übergewichtigen Personen kam es bei langfristiger täglicher Zufuhr von CLA zu einem signifikanten Rückgang der Körperfettmasse und zu einer Zunahme der fettfreien Körpermasse (Studie 5).

Management

Optimierung des Therapieerfolgs durch multimodale Interventionsansätze

- ErnährungsmangementErnährungsmanagement
- Ziel: Gewichtsreduktion und -stabilisierung
- SportSport
- Ziel: Steigerung der Gewichtsabnahme und des allgemeinen Wohlbefindens
- Kognitive VerhaltenstherapieKognitive Verhaltenstherapie
- Ziel: Modifikation ungünstiger und Stabilisierung neu erlernter, günstigerer Ernährungserlernter, günstigerer Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten

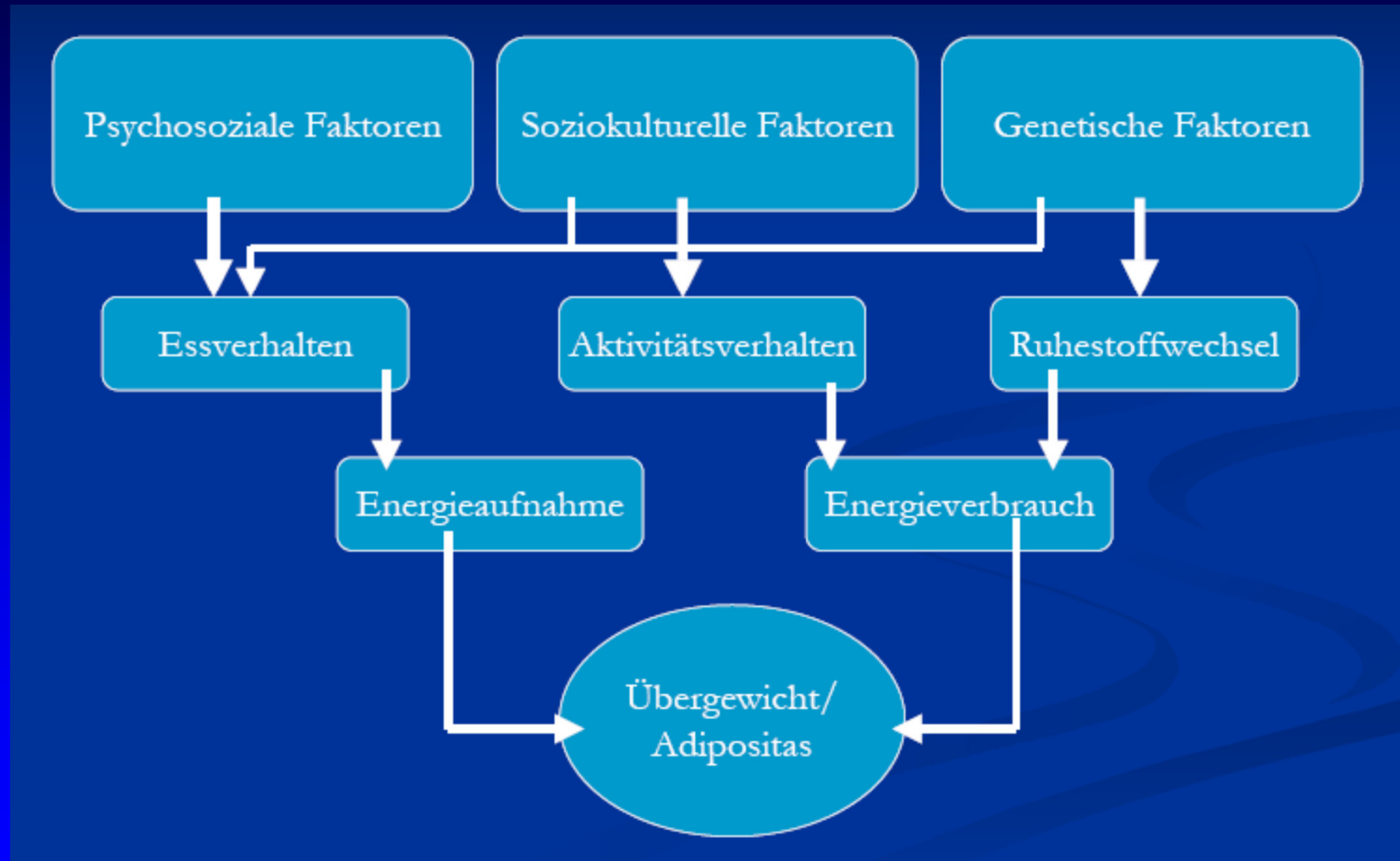
Langzeit Outcome

Bewertung des Langzeit Langzeit - Outcome Outcome

- □ Verhaltenstherapeutische Programme sind Verhaltenstherapeutische Programme sind anderen Verfahren in Bezug auf die anderen Verfahren in Bezug auf die Gewichtsreduktion überlegenGewichtsreduktion überlegen
- □ Von 10 Patienten sind 2 in der Lage den Von 10 Patienten sind 2 in der Lage den Gewichtsverlust dauerhaft (>5 Jahre) zu haltenGewichtsverlust dauerhaft (>5 Jahre) zu halten
- □ Allerdings Verbesserung der LebensqualitAllerdings Verbesserung der Lebensqualit

ät

Biopsychosoziales Modell



Very Low-Calorie Diets (VLCD)

Recommended for people $>30\%$ above their healthy weight

400-800 kcal per day

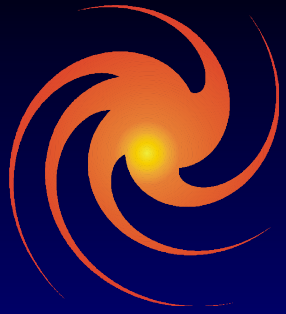
Low carbohydrates and high protein

Causes ketosis

Lose ~3-4 pounds a week

Requires careful physician monitoring

Health risks includes cardiac problems and gallstones



Zusammengestellt von:

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

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