

Version: 13. April 2023

## Adipositas - Kleine und grosse Helfer

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


## Inhalt

- 1 Aminosäuren
- 2 Chitosan
- 3 DHEA
- 4 Dopamin
- 5 Entsäuerung: Basenpulver nach Dr. Eichhorn
- 6 Ephedra
- 7 Fenugreek - Bockshornklee
- 8 Fischöl EPA Pro
- 9 Fresskaktus Hoodia gardinii
- 10 Granuvital „Fit&Schlank“ nach Rezept Dr. Eichhorn: Garcinia Cambogia - Guar - Carnitin
- 11 Grüntee
- 12 Homöopathie
- 13 Hypokalorische Ernährung
- 14 Ketodiät
- 15 Konjugierte Linolsäure - CLA
- 16 MC-Fette
- 17 Medikamente
- 18 Nahrungsfasern: Flohsamenschalen
- 19 Panda Grüntee
- 20 Peptid FM - Oligosaccharide
- 21 Resveratrol
- 22 Testosteron
- 23 Wachstumshormon
- 24 Weissbohnenextrakt
- 25 Einnahmeplan


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

Folie 2


2

	
	<h2 style="text-align: left;">Aminosäuren</h2>
	<h3 style="text-align: left;">Schlank durch Aminosäuren</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Aminosäuren können eine ganzheitliche Adipositas therapie mit reichlich Bewegung wirksam unterstützen</li> <li>» Förderung der Fettverbrennung und Zügelung des Appetits (Arginin, Ornithin, Lysin und Phenylalanin)</li> <li>» Arginin, Ornithin und Lysin gelten als Stimulanzen des Wachstumshormons, das die Fettmobilisierung und Fettverbrennung fördert</li> <li>» Phenylalanin stimuliert in der Darmschleimhaut die Produktion von Cholecystokinin: Wirkt als Regulator von Hunger und Appetit</li> <li>» Die Bildung von Cholecystokinin in den Darmzellen löst die Weiterleitung eines Reizes an das Gehirn aus → signalisiert Sättigung und stoppt so eine weitere Nahrungsaufnahme</li> <li>» Weiterer Vorteil: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausgleich der Stickstoffbilanz, Vermeidung von Muskelabbau und dem Jo-Jo-Effekt</li> </ul> </li> <li>» «<b>Amino Mix SevisanaLine</b>» enthält alle notwendigen essentiellen Aminosäuren</li> </ul>
	<p>© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn   <a href="http://www.ever.ch">www.ever.ch</a>   <a href="mailto:drje49@gmail.com">drje49@gmail.com</a>   CH-9100 Herisau <span style="float: right;">Folie 3</span></p>

3

	
	<h2 style="text-align: left;">Chitosan - Fettfänger</h2>
	<h3 style="text-align: left;">Chitosan</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Chitosan wird aus den Schalen von Muscheln sowie den Chitinpanzern von Meerestieren (Krabben, Hummer, Shrimps) gewonnen</li> <li>» Das im Chitosan enthaltene natürliche Amino-Polysaccharid zieht im Darm Fettmoleküle an („Fettmagnet“) und reduziert auf diese Weise die Aufnahme von Fett aus der Nahrung - die unerwünschten Moleküle werden unverdaut ausgeschieden</li> <li>» <i>Diesbezügliche Studienresultate sind allerdings dürftig ausgefallen</i></li> </ul>
	<p>© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn   <a href="http://www.ever.ch">www.ever.ch</a>   <a href="mailto:drje49@gmail.com">drje49@gmail.com</a>   CH-9100 Herisau <span style="float: right;">Folie 4</span></p>

4


**DHEA** 

**Hormone: DHEA: Verbessert das Wohlbefinden**

- » Stärkung des Immunsystems
- » Wie Ausdauertraining wirkt auch DHEA der Insulinresistenz entgegen (Insulin hemmt DHEA)
- » Abbau von Bauchfett
- » Krebshemmende Wirkung
- » Gedächtnisverbessernde und angstlösende Eigenschaften
- » REM-Schlaf verbessernde Wirkung
- » Steigert die Wirksamkeit von Wachstumshormon durch Anhebung von IGF-1
- » Hemmt wie Aspirin die Verklebung der Blutplättchen
- » Wirkt durch Osteokalzinerhöhung der Osteoporose entgegen

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | [www.ever.ch](http://www.ever.ch) | [drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com) | CH-9100 Herisau Folie 5

5

**DHEA** 

**Eine vegetarische Diät kurbelt die DHEA und Testosteron Produktion an**

- » Die Wirksamkeit von DHEA ist umso grösser und wahrscheinlicher, je tiefer die DHEA-Spiegel vor Therapiebeginn waren
- » Dosierung: 12.5 bis 25 mg bei Frauen, 25 bis 50 mg bei Männern
- » Nächtliche Einnahme kann gegebenenfalls den Schlaf verbessern
- » Klinische und labormässige Verlaufskontrollen notwendig

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | [www.ever.ch](http://www.ever.ch) | [drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com) | CH-9100 Herisau Folie 6

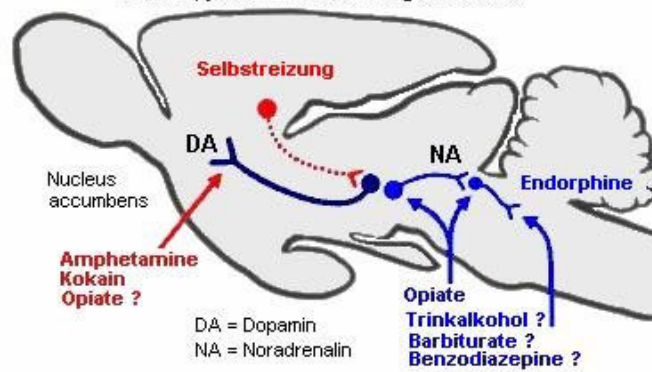
6

**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

7

**Belohnungssystem:  
Freude, positive Verstärkung und Sucht**



8

### 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

9

### Ginseng kräftigt die Dopaminaktivität

- » Für die naturgemässe Förderung der Dopaminaktivität darf eine uralte Heilpflanze nicht ausser Achtsamkeit bleiben: Der Ginseng
- » Die sorgfältig erforschten, guten Wirkungen der Ginsengwurzel auf die Lebens- und Immunaktivität beruhen nicht zuletzt auf der Kräftigung der körpereigenen Dopaminaktivität

10

**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

11


### 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 Dopaminüberschuss droht krankhafte Liebessucht



Bildquelle unbekannt

12

	<p><b>Entsäuerung</b> <span style="float: right;"></span></p>
	<p><b>Entsäuerung: Basenpulver nach Dr. Eichhorn:</b></p> <p><b>= Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium (in Salzform)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Befindlichkeitsverbesserungen: Druck- und Völlegefühl im Bauchraum, Gelenk- und Gliederschmerzen, Muskelverspannungen, Herzklopfen, Herzjagen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Juckreiz</li> <li>» Verbesserung von Blutwerten: Verringerung der Blutsenkungsgeschwindigkeit (Entzündungszeichen) Verringerung des Natriums, Verringerung des Gesamteiweisses, Verringerung des Cholesterins Damit Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes und bessere Sauerstoffversorgung aller Körpergewebe: Risikosenkung für Herzinfarkt und Hirnschlag, Blutdrucksenkung</li> <li>» Basenpulver während Fasten: Deutliche Abnahme der Fastenbeschwerden (Kopfschmerzen etc.)</li> </ul> <p><small>© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn   www.ever.ch   <a href="mailto:drje49@gmail.com">drje49@gmail.com</a>   CH-9100 Herisau <span style="float: right;">Folie 13</span></small></p>

13

	<p><b>Ephedra</b> <span style="float: right;"></span></p>
	<p><b>Ephedra Kraut - Meerträubel - Ma Huang - Mexikanischer Tee</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Amphetaminähnliche Wirkung</li> <li>» Pflanzlicher Ecstasy-Ersatz, Aufputzmittel!</li> <li>» Sympathomimetische Wirkung: Verengung der Gefässe, Stimulierung des Kreislaufs, Steigerung des Blutdrucks und Dämpfung des Appetits</li> <li>» Ephedra-Kraut wird oft in Kombination mit Coffein im Internet als Schlankheitsmittel beworben und zur Leistungssteigerung in verschiedensten Sportstudios angeboten</li> <li>» Ephedra regt die Thermogenese an, sprich die Umwandlung von Fettkalorien in Wärme</li> <li>» Die Kombination aus Ephedra-Alkaloiden und Coffein führt aufgrund synergistischer Effekte zu einer Verstärkung der Wirkungen und Nebenwirkungen</li> <li>» Wegen dem erheblichen Nebenwirkungspotenzial wird von der Einnahme abgeraten</li> </ul> <p><small>© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn   www.ever.ch   <a href="mailto:drje49@gmail.com">drje49@gmail.com</a>   CH-9100 Herisau <span style="float: right;">Folie 14</span></small></p>

14

### Fenugreek - Bockshornklee

- » Bockshornklee Samen bewirken nachweislich eine Senkung des Blutzuckers und des LDL-Cholesterins
- » Enthalten auch Diosgenin, welchem eine schützende Wirkung vor Dickdarmkrebs nachgesagt wird und aus welchem grossindustriell das Hormon Progesteron gewonnen wird
- » Vielfältige Verwendung, z.B. als Gewürz, Bestandteil des Currypulvers
- » Angesichts der positiven Wirkung von Bockshornklee auf FBS, Hämoglobin, HbA1C, BMI, Taillenumfang, Blutdruck und Lebensqualität kann er zur Blutzuckerkontrolle bei Diabetikern empfohlen werden. Studie 2019. Quelle s. unten
- » DIXA Bockshornklee Samen Tabletten 535 mg, 150 Stück  
3 x täglich 4-6 Tabletten vor den Mahlzeiten

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8344183/>

15

### Feigenkaktus Hoodia gardinii - Opuntia ficus-indica

- » Vor dem Essen ein Stückchen des bitteren Marks in den Mund nehmen und gut durchkauen soll angeblich den Hunger vertreiben
- » Resultate einer Studie belegen die Wirksamkeit des Faserkomplexes Litramine von Opuntia ficus-indica im Zusammenhang mit fettreichen Mahlzeiten
- » Litramine: Hohe Bindungsaffinität für Fette
- » Unterstützt die Senkung der Cholesterinwerte im Blut
- » Weiter helfen Litramine den Appetit zu vermindern indem die Magenentleerung verzögert wird
- » Handelspräparat: **Liposinol-Biomed™**



Bild <http://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Litramine>  
<https://medikamio.com/de-ch/medikamente/liposinol-biomed/pil>

16



**Fischöl: SevisanaLine EPA-Pro: Lachsfrei und hoch gereinigt**


- » Fischöl senkt Triglyceride (Blutfett), schützt die Gefässwand vor Arteriosklerose, verbessert messbar das Immunsystem und wirkt als Gegenspieler zur tierischen Arachidonsäure erst noch entzündungshemmend
- » Fischöl hemmt die Blutplättchenverklumpung wie Aspirin und schützt vor Thrombosen
- » Fischöl verbessert die Fließfähigkeit des Blutes und entlastet das Herz
- » Fischöl wirkt antidepressiv und ist hilfreich bei Übergewicht
- » Fischöl fördert die Hirnentwicklung und die Lernfähigkeit bei Kleinkindern
- » Fischöl wirkt antimikrobiell (Terpene)
- » Fischöl konsumierende Schwangere gebären gescheiterte Kinder

17

**Fischöl: Wichtig bei Übergewicht (häufig Gefässprobleme)**

- » Die Wirksamkeit von Omega-3-Fettsäuren (Fischöl) ist durch eine Vielzahl klinischer Studien bestätigt
- » Die umfangreichste war wohl die viel beachtete GISSI - Studie mit über 11'000 Teilnehmern:
- » Nach dreieinhalb Jahren täglicher Einnahme von 850 mg Fischöl pro Tag konnte die Gesamtsterblichkeit um 20%, das Risiko für Herz- Kreislauftod sogar um 45% verringert werden
- » Ein dicker Bauch ist ein Entzündungsherd. Hier werden etliche entzündungsfördernde Hormone produziert → Fischöl wirkt entzündungshemmend!

18


**GranuVital „Fit&Schlank“** 

**Granuvital «Fit&Schlank» mit Garcinia Cambogia, Guar und Carnitin**

- » Optimale Verteilungsform im Körper
- » Verzögerte Aufnahme über Stunden
- » Enthält Garcinia Cambogia, Carnitin, Guar, Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, Zitrusbioflavonoide und Hydroxycitronensäure

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | [drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com) | CH-9100 Herisau Folie 19

19


**GranuVital „Fit&Schlank“** 

**Garcinia Cambogia - Die "Appetitbremse"**

- » **Was ist Garcinia Cambogia?**  
 Orangengrosse kürbisähnliche Frucht aus Indien-Südostasien  
 Wirkstoff aus der getrockneten Rinde = HCA (Hydroxy-Zitronensäure)  
 HCA = natürlicher Appetithemmer, blockiert Körperfetteinlagerung
- » **Wie wirkt Garcinia Cambogia - HCA?**  
 Reduziert Appetit  
 Fördert Sättigungsgefühl  
 Blockiert Aufbau von Fetten aus Kohlenhydraten
- » Normalerweise werden Zuckerüberschüsse in Fett umgewandelt und gespeichert. Durch die Einnahme von Garcinia-HCA wird nun die Fetteinlagerung aus Zuckerüberschüssen eingeschränkt und so der Fettabbau angeregt.  
 In der Literatur finden sich Hinweise auf eine verstärkte Wirkung in Kombination mit L-Carnitin

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | [drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com) | CH-9100 Herisau Folie 20

20


**GranuVital „Fit&Schlank“** 

**Garcinia Cambogia - Hemmt Süßgelüste**

- » **In der ayurvedischen Medizin wohlbekannt:**  
 Garcinia-Cambogia ist Hauptbestandteil des indischen Currys. Curry ist eine Mischung von verschiedenen Gewürzen (ca. 50 einzelne Gewürze)  
 Die ayurvedische Medizin kennt Garcinia Cambogia als Appetitzügler und zur Unterstützung der Verdauung
- » **Wichtig zu wissen:**  
 Wird der Nachschub zu den Fettzellen unterbunden, geben sie das in ihnen gespeicherte Fett kontinuierlich zur Energieproduktion frei:  
 Die Fettzellen „schrumpfen sich gesund“

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 21

21

**Garcinia Cambogia** 

**Garcinia Cambogia - Malabar-Tamarinde oder Indischer Kürbis**  
**Zusammenfassung**

- » Ein besonderer Wirkstoff in der Fruchtschale von Garcinia Cambogia, die Hydroxycitronensäure - HCA - verlangsamt bei überschüssiger Kalorienzufuhr die Fettsäurebiosynthese
- » Bei überschüssiger Kalorienzufuhr werden nicht benötigte Energieäquivalente, z.B. Zucker, in Fett umgewandelt. Dieser Stoffwechselschritt wird durch HCA gehemmt
- » Des Weiteren wurden appetitzügelnde Effekte durch ein sich schneller einsetzendes Sättigungsgefühl beobachtet
- » Verschiedene Versuche belegen, dass eine regelmässiger Einnahme von HCA zu einer Reduktion der Nahrungsaufnahme und damit zu einer Gewichtsabnahme führt
- » Niedrigere Blutzucker- und Lipidwerte
- » HCA gilt als natürliche, nebenwirkungsfreie und sehr wirksame Substanz zur Gewichtskontrolle
- » «**GanuVital Fit&Schlank SevisanaLine**» enthält Garcinia cambogia, Guar, Grünteeextrakt und Carnitin

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 22

22

**Guar = gemahlener innerer Teil des Keimlings der Guarbohne**

- » Der Hauptbestandteil ist Galakto-Mannan, ein Polysaccharid aus Mannose und Galaktose, das vom Körper nicht verwertet werden kann
- » Sehr oft bewirkt die regelmässige Einnahme von Guar eine Gewichtsabnahme, ohne dass eine spezielle Ernährungsform eingehalten wird
- » Guar-Präparate quellen im Darm auf, erzeugen ein Völlegefühl und führen zu einem Sättigungsgefühl ohne Kalorienzufuhr
- » Verzögerte Nahrungsaufnahme aus dem Darm
- » Senkung des Cholesterins
- » Verzögerung der Zuckeraufnahme
- » Verminderter Insulinausstoss nach einer Mahlzeit
- » Bindung von Nahrungsfett
- » «**GanuVital Fit&Schlank SevisanaLine**» enthält Garcinia cambogia, Guar und Carnitin

23

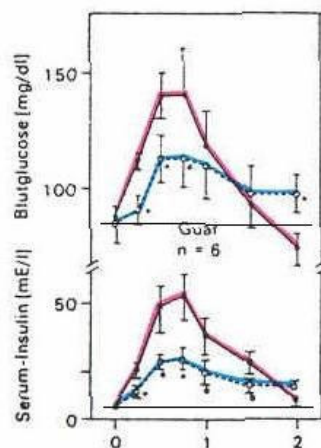
**Insulinspiegel nach 50 g Zucker - mit und ohne Guar**

**Guar - ein pflanzlicher Schleimstoff**

- » Beeinflusst Blutzucker- und Insulinspiegel positiv
- » Der stetige aber langsame Zuckerfluss hält das Gehirn frisch
- » Langsam resorbierbare Kohlenhydrate katalysieren die Fettverbrennung

**Rote Kurve:  
ohne Guar**

**Blaue Kurve:  
mit Guar**



Bildquelle: Hepart AG

24

### Carnitin

- » Unser Körper kann selbst bis zu 300 mg L-Carnitin produzieren
- » Carnitinreich: Schaf- und Lammfleisch
- » Zuständig insbesondere für die Energiegewinnung aus Fettsäuren:  
Sorgt für die Einschleusung langkettiger Fettsäuren in die Mitochondrien (die Kraftwerke der Zellen) wo sie dann zu Energie verbrannt werden
- » «**GranuVital Fit&Schlank SevisanaLine**» enthält Garcinia Cambogia, Carnitin, Guar, Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, Zitrusbioflavonoide und Hydroxycitronensäure

25


### Grüntee

### Grüntee

- » Grüntee vor, zu und nach den Hauptmahlzeiten erhöht das Sättigungsgefühl (Studie Universität Lund, Schweden)
- » Es kommt auf den Einnahmezeitpunkt an:  
Grüntee, getrunken, zum Essen, vermittelt während 2 Stunden ein Sättigungsgefühl  
Eine Vergleichsgruppe, die nur Wasser erhielt: Höhere Verzehrmenge am Buffet!
- » «**GranuVital Fit&Schlank SevisanaLine**»  
Enthält Garcinia cambogia, Guar und Grünteeextrakt

Bildquelle: Ajouré - <https://www.ajoure.de/lifestyle/ernaehrung/gruener-tee-abnehmen/>

26


**Homöopathie** 

**Antimonium Crudum und Hypothalamus**

- » Antimonium Crudum 9 CH, drei Kügelchen, eine Viertelstunde vor dem Essen
- » Bei mangelnder Ansprechbarkeit: Hypothalamus 9 CH abends 1 Ampulle, anschliessend je nach Hunger 3 mal wöchentlich je 1 Ampulle

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | [www.ever.ch](http://www.ever.ch) | [drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com) | CH-9100 Herisau Folie 27

27


**Hypokalorische Ernährung** 

**Nur unter ärztlicher Überwachung**

- » Empfohlen für Personen, die um mehr als 30% über ihrem gesunden Gewicht liegen
- » 400-800 kcal pro Tag
- » Wenig Kohlenhydrate und viel Eiweiss
- » Verursacht Ketose
- » Vorsicht bei Gesundheitsrisiken wie Herzbeschwerden und Gallensteine

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | [www.ever.ch](http://www.ever.ch) | [drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com) | CH-9100 Herisau Folie 28

28


**Ketodiät** 

**Nur unter ärztlicher Überwachung**

- » Empfohlen für Personen, die um mehr als 30% über ihrem Normalgewicht liegen
- » Ist eine Form der Low-Carb-Diät: Mit 20-50 Gramm Kohlenhydraten pro Tag extrem kohlenhydratarm, dafür fettreich und eine individuell angemessene Menge an Eiweiss
- » Durch den Kohlenhydratmangel verändert sich der Stoffwechsel und gerät in die sogenannte Ketose
- » Vorsicht bei Gesundheitsrisiken wie Herzbeschwerden und Gallensteine

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | [drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com) | CH-9100 Herisau Folie 29

29


**Konjugierte Linolsäure - CLA** 

**CLA - Modifizierte Form der Linolsäure, die in tierischen Fetten**


- » CLA wird im Pansen von Rindern, Ziegen, Schafen und anderen Wiederkäuern aus Linolsäure gebildet. Fleisch, Butter 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 der CLA-Zufuhr ist nach Ansicht mancher Forscher einer der Gründe für die weltweit steigende Zahl Übergewichtiger

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | [drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com) | CH-9100 Herisau Folie 30

30

<b>Konjugierte Linolsäure - CLA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Weidehaltung bzw. Fütterung mit Grünfutter fördert die CLA-Bildung</li> <li>» Stallfütterung mit Silage und Kraftfutter → Geringerer CLA-Gehalt → Fördert Übergewicht</li> </ul>	
<p>© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn   www.ever.ch   <a href="mailto:drje49@gmail.com">drje49@gmail.com</a>   CH-9100 Herisau <span style="float: right;">Folie 31</span></p>	

31

<b>Konjugierte Linolsäure - CLA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Bisher scheint gesichert, dass CLA an zwei Punkten ansetzt: Am Fettgewebe, genauer, den Fettzellen, dem Hauptdepot für Körperfett, und an den Zellen der Muskulatur, also dort, wo das Fett verbrannt und in Energie umgesetzt wird</li> <li>» 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</li> <li>» Andere Studien beweisen das Gegenteil: In 14 von 16 Interventionsstudien an Menschen konnte kein signifikanter Effekt auf das Körpergewicht festgestellt werden</li> <li>» Wie Daten aus 14 klinischen Studien übereinstimmend belegen, ist die empfohlene Zufuhr von 3 g CLA für den Menschen wirksam und gut verträglich</li> <li>» Insgesamt reichen bislang die Beweise für die Wirksamkeit von CLA-Supplementen zur Verringerung des Körperfettgehaltes und zur Gewichtsreduktion nicht aus</li> </ul>	
<p>© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn   www.ever.ch   <a href="mailto:drje49@gmail.com">drje49@gmail.com</a>   CH-9100 Herisau <span style="float: right;">Folie 32</span></p>	

32



	<p><b>MCT Fette - Kein Übergewicht</b> <span style="float: right;">sevisana</span></p>
	<p><b>MCT Fette = mittelkettige Fette</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» MCT - Das Fett, das nicht zu Übergewicht führt</li> <li>» Eine achtwöchige, an der Karls-Universität Prag durchgeführte Studie (2 x 4 Wochen, Cross-over, blind), an der 35 weibliche Probanden teilnahmen, ergab, dass beim Verzehr MCT-haltiger Lebensmittel im Vergleich zu LCT-haltigen (langkettigen Fettsäuren) mehr Kalorien zugeführt werden können, ohne dass es zur Gewichtssteigerung kommt</li> <li>» In der Studie zeigte sich zudem überraschenderweise, dass beim Austausch von LCT-Fetten durch MCT-Fette der Energiebedarf steigt</li> <li>» MCT-Fette sind demnach zur Vorbeugung von Übergewicht geeignet</li> <li>» Es ist wahrscheinlich, dass der Einsatz von MCT-Fetten bei Übergewichtigen zu einer Gewichtsreduktion führt</li> <li>» MCT-Fette steigern die Fettverbrennung durch Anregung der Wärmebildung (Thermogenese) und verhindern gleichzeitig die Anlagerung von Fettreserven</li> <li>» BIO MCT C8 ÖL, &gt;95% C8 CAPRYLSÄURE. 100% Kokos 1-2 Esslöffel (10-20g) Bio-C8-MCT-Öl in Kaffee, Smoothies oder Speisen geben. SD</li> </ul> <p style="font-size: small;">© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn   www.ever.ch   drje49@gmail.com   CH-9100 Herisau <span style="float: right;">Folie 33</span></p>

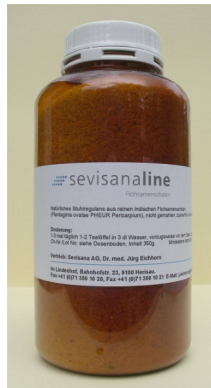
33

	<p><b>Medikamente</b> <span style="float: right;">sevisana</span></p>
	<p><b>Pharmakotherapie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» <b>Amphetamine (Phenteramine)</b> Verlängern die Wirkung von Epinephrin and Norepinephrin im Hirn Hemmen den Appetit Nicht empfohlen als Langzeitanwendung (Abhängigkeit)</li> <li>» <b>Sibutramine (Reductil)</b> Serotonin-Wiederaufnahmehemmer Verstärkt Norepinephrine und Serotonin Aktivität Verstärkt das Sättigungsgefühl Erhöht die Thermogenese Nicht empfohlen für Menschen mit Hypertonie</li> <li>» <b>Orlistat (Xenical)</b> Hemmt die Fettresorption im Dünndarm (Lipasehemmer) Bei fettreicher Ernährung unangenehme Nebenwirkungen (Durchfälle, Fettstühle, Darmkrämpfe) Malabsorption von fettlöslichen Vitaminen Vitaminsupplemente gegebenenfalls notwendig</li> </ul> <p style="font-size: small;">© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn   www.ever.ch   drje49@gmail.com   CH-9100 Herisau <span style="float: right;">Folie 34</span></p>

34

### Reine Flohsamenschalen

- » SevisanaLine «reine Flohsamenschalen» quellen im Darm auf, nähren die Darmflora und senken Cholesterin



Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

### Reine Flohsamenschalen - Indischer Spitzwegerich

- » Flohsamenschalen zeichnen sich durch eine hohe Quellwirkung aus. Sie reizen den Darm nicht.
- » In Wasser quellen Flohsamenschalen bis auf das 40-fache Volumen auf (ganze Flohsamen nur auf das 15-fache)
- » Flohsamenschalen eignen sich vorzüglich als Stuhlregulans bei Verstopfung und Durchfall und vermehren die guten Darmbakterien
- » Flohsamenschalen wirken leicht cholesterinsenkend, verzögern vor dem Essen eingenommen die Kohlenhydrataufnahme und vermitteln so ein anhaltendes Sättigungsgefühl
- » Dem Iridoidglykosid Aucubin, enthalten in den Flohsamenschalen, wird eine leberschützende Wirkung nachgesagt
- » Eigenprodukt «**Reine Flohsamenschalen SevisanaLine**»

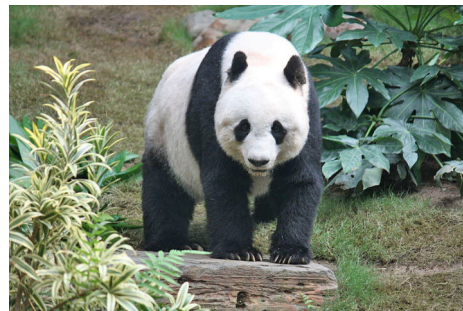
### Quellende Nahrungsfasern: „Reine Flohsamenschalen“

- » Rascheres Sättigungsgefühl dank Quellwirkung im Magen → weniger Hunger!
- » Passageregulierung (Verstopfung-Durchfall) je nach zugesetzter Flüssigkeitsmenge
- » Schnellere Ausscheidung von zellschädigenden, krebsfördernden Stoffen
- » Druckminderung im Darm → weniger Divertikulose (Darmausstülpungen)
- » Vermehrte Knetwirkung → der Darm arbeitet effizienter
- » Geschmeidiger Stuhl → weniger Hämorrhoiden
- » Vermehrung der „guten“ Bakterienmasse (Nährstoffe für Bakterien)
- » Reduktion von Fäulnis- und Gärungsbakterien → Stuhl nicht mehr stinkend!
- » Schutzwirkung gegen halbverdaute Proteine und Antigene
- » Bindung von Toxinen (Darmgifte belasten das Immunsystem!)
- » Aufnahmehemmung von Aluminium durch die Darmwand
- » Schonwirkung auf das Immunsystems: 80% des Immunsystems befinden sich im Darm!
- » Sehr deutliche Krebshemmung! Weniger Ballaststoffe → mehr Krebs!
- » Mit 10 g Flohsamenschalen/Tag sinkt der Cholesterinwert durchschnittlich um 4-8%, das LDL um 8-12%
- » Bindung von Gallensäuren → weniger Cholesterin

37


### Panda - Grüntee: Gewichtsreduktion garantiert!

- » Ya`An - Sichuan/China: Düngung der Grünteepflanzen mit Panda-Dung
- » Ein Beutel mit 50 Gramm Panda-Grüntee kostet \$3'500
- » Pro Tasse werden 3 Gramm benötigt
- » Eine Tasse Tee kostet somit etwa \$210
- » Eine Tasse pro Mahlzeit macht \$630 pro Tag
- » Bei diesen Tagespreisen bleibt für Essen nichts mehr übrig
- » So gesehen ist Panda-Grüntee der einzig wirklich wahre Weg zur definitiven Gewichtsreduktion....




Quelle Bangkok Post, March 20, 2012 / Bild Wikipedia


38

	
<h2>Peptid FM - Fettfänger</h2>	
<h3>Peptid FM - Oligopeptide aus Weizenprotein und Casein</h3>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Oligopeptide behindern die Fettverdauung und Fettresorption im Darm</li> <li>» Oligopeptide konkurrieren mit den Fettsäuren um bestimmte Rezeptoren (Aufnahmestellen) an den Darmzotten</li> <li>» Oligopeptide hemmen den Fettabbau und die Fettsynthese aus Kohlenhydraten</li> <li>» Ein Gramm Peptid FM bindet bis zu 20 g Nahrungsfett</li> <li>» 2 bis 3 Gramm Peptid FM genügen, um die tägliche Nahrungsfettresorption um 40 bis 60 g zu verringern</li> </ul>	
<small>© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn   www.ever.ch   <a href="mailto:drje49@gmail.com">drje49@gmail.com</a>   CH-9100 Herisau</small>	
<small>Folie 39</small>	


39

	
<h2>Resveratrol - Verbessert die Energiebilanz</h2>	
<h3>Resveratrol - Rotweineextrakt</h3>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Der Übergewichtige: Fehlerhafter Stoffwechsel Der Schlanke: Fehlerfreier Stoffwechsel</li> <li>» Einschränkung der Kalorienaufnahme, Hungern, aktiviert ein spezielles Stoffwechseleiwiss, das Sirtuine, welches hilft, den Stoffwechsel zu normalisieren</li> <li>» Resveratrol kann Sirtuine ebenfalls wirkungsvoll erhöhen</li> </ul> <p>Wer 30 Tage die Rotwein-Substanz Resveratrol einnimmt, erreicht eine Energiebilanz, einen Blutdruck und weitere Messwerte wie ein Gesunder mit Normalgewicht - ohne weiteres Zutun (Fachzeitschrift «Cell Metabolism»). S. unten (1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Aktiviert das Langlebigkeitsgens SirT1, welches auch für die durch Kalorienrestriktion verursachte Langlebigkeit verantwortlich ist. Studie 2016. S. unten (2)</li> <li>» «Resveratrol» von VitaBasix enthält neben Resveratrol eine ganze Reihe von pflanzlichen Wirkstoffen: Resveratrol 120 mg. Quercetin 50 mg. Katechine (aus Grüntee Blattextrakt) 30 mg. OPC 30 mg</li> </ul>	
<small>(1) <a href="https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(11)00386-X">https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(11)00386-X</a> (2) <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26943309/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26943309/</a></small>	
<small>© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn   www.ever.ch   <a href="mailto:drje49@gmail.com">drje49@gmail.com</a>   CH-9100 Herisau</small>	
<small>Folie 40</small>	

40

	
<h2 style="text-align: left;">Testosteron</h2>	
<p><b>Langer Gürtel = tiefer Testosteronspiegel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Je länger der Gürtel eines Mannes ist (Bauchumfang!), desto tiefer liegt sein Blut-Testosteronwert</li> <li>» Kortison stimuliert die Bauchfettansammlung, während die beiden aufbauenden Hormone Testosteron und Wachstumshormon die Ansammlung von Bauchfett hemmen</li> <li>» Testosteron und Wachstumshormon bauen Muskulatur auf</li> <li>» Gehtraining (und Sextraining!) bringt Testosteron in Bewegung: Die Erhöhung des Blut-Testosteronspiegels ist unmittelbar nach der körperlichen Betätigung feststellbar, bleibt während einer Stunde erhalten und ist nach 24 Stunden wieder verschwunden</li> </ul>	
<p>© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn   www.ever.ch   <a href="mailto:drje49@gmail.com">drje49@gmail.com</a>   CH-9100 Herisau <span style="float: right;">Folie 41</span></p>	

41

	
<h2 style="text-align: left;">Wachstumshormon (Somatotropin)</h2>	
<p><b>Wachstumshormonbehandlung = Fitnesskur für müde Herzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Wachstumshormon (WH) wird im Hirn gebildet und unregelmässig in Pulsen über den Tag verteilt ausgeschüttet</li> <li>» Die stärkste Ausschüttung erfolgt während des Schlafes vor Mitternacht</li> <li>» Je älter der Mensch, desto tiefer das WH</li> <li>» Je mehr Bauchfett, je höher der BMI, desto tiefer das WH</li> <li>» Je weniger körperliche Fitness, desto tiefer das WH</li> <li>» <i>Sinkt durch Schlafdefizite (22h00 - 03h00: Höchste Ausschüttung des WH)</i></li> <li>» Je mehr chronischer Stress, desto tiefer das WH</li> <li>» Je ausgeprägter der Östrogenmangel, desto tiefer das WH</li> <li>» Je ausgeprägter der Testosteronmangel, desto tiefer das WH</li> <li>» Je ausgeprägter der DHEA Mangel, desto tiefer das WH</li> </ul>	
<p>© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn   www.ever.ch   <a href="mailto:drje49@gmail.com">drje49@gmail.com</a>   CH-9100 Herisau <span style="float: right;">Folie 42</span></p>	

42

**Wachstumshormon** sevisana

**Mangel an Wachstumshormon**

Körper	Psyche
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Physischer Leistungsabfall, Libidoverlust</li> <li>● Fettzunahme, Bauchfett</li> <li>● Muskelabnahme, Haltungsschwäche</li> <li>● Verminderte Knochendichte</li> <li>● Erhöhung der Blutfette</li> <li>● Arterienverkalkung</li> <li>● Steigerung der Insulinresistenz</li> <li>● Herzmuskelschwäche</li> <li>● Reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit</li> <li>● Gestörte Körpertemperaturregulation</li> <li>● Verminderte Schweißbildung</li> <li>● Hautalterung, Hauttrockenheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Depressive Verstimmung</li> <li>● Angstzustände</li> <li>● Soziophobie: Zurückgezogenheit, Angst vor Menschen</li> <li>● CFS – Chronisches Müdigkeitssyndrom</li> <li>● Sexuelle Funktionsstörung Libidoverlust - Impotenz</li> </ul>

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | [drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com) | CH-9100 Herisau Folie 43

43

**Wachstumshormon** sevisana

**Hemmung des Wachstumshormon**


» **Äussere Faktoren:**  
Fettriche Mahlzeiten, besonders abends  
Bewegungsmangel  
Spätes Zubettgehen (nach Mitternacht, besonders nach 01h00)

» **Innere Faktoren:**  
Östrogenmangel  
Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)  
Erhöhter Blutzucker (nicht beim Diabetiker)

» **Psyche:**  
Emotionale Störungen (mangelnde Gewichtsabnahme trotz Fasten bei psychischen Problemen)  
Endogene (innere) Depression

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | [drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com) | CH-9100 Herisau Folie 44

44

 sevisana


## Wachstumshormon

### Erhöhung des Wachstumshormon

- » **Äussere Faktoren:**
  - Sport, körperliche Anstrengung (körpereigene Opiate)
  - Fettarme Ernährung
  - Fasten, besonders abends
  - Jetlag
- » **Innere Faktoren:**
  - Kortison
  - Schilddrüsenhormone
  - Östradiol
  - Arginin (eine Aminosäure, nur im Zusammenhang mit Lysin!)

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | [drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com) | CH-9100 Herisau Folie 45

45

 sevisana

## Wachstumshormon

### Mangel an Wachstumshormon: Therapie

- » Ausdauersport: Mindestens 3x30 Minuten / Woche
- » Gewichtsreduktion: Jedes Kilo zählt!
- » Ernährung: Kalorienarm, fettarm
- » Vermeidung: Insulin stimulierende Nahrungsmittel wie isolierte Kohlenhydrate (Zucker), Weissmehl, Fruchtsäfte
- » Abendessen: „Dinner cancelling“ mindestens 2x / Woche  
Ansonsten karg und gemüsebetont  
Keine gesättigten Fette (Fleisch, Käse)  
Kohlenhydrate: Keine bis wenig!
- » Schlaf: Ab 22h00 schlafen:  
Hormonausschüttung nur während REM Schlaf
- » Anti-Stress Programm: Entspannungstechniken: Yoga, AT, Qi Gong etc.
- » B-Vitamine: Vitamin B3, Vitamin B6
- » Aminosäuren: Arginin 4-8 g abends (WH-Freisetzer):  
Erdnüsse, Sojabohnen, Haselnüsse, Lammfilet

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | [drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com) | CH-9100 Herisau Folie 46

46

Wachstumshormon		sevisana
<b>Mangel an Wachstumshormon: Therapie</b>		
» Injektionen:	Nicht unproblematisch, sehr teuer	
» Mundspray:	1 Hub enthält 360 ng Wachstumshormon + Aminosäuren 1 Nanogramm (ng) = 1 milliardstel Gramm 3 Hübe täglich	
» Colostrum:	Enthält IGF-1 Colostrum LR, 3 Kapseln täglich	
» DHEA:	Erhöht leicht Wachstumshormon, 1x1 Kapsel täglich abends	
© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn   www.ever.ch   <a href="mailto:drje49@gmail.com">drje49@gmail.com</a>   CH-9100 Herisau		Folie 47

47

Weissbohnenextrakt - Stärkeblocker		sevisana
<b>Der Weissbohnenextrakt blockiert im Darm die Amylase</b>		
»	Die schwefelhaltige Samensubstanz in den weissen Bohnen, Phaseolus vulgaris, blockiert ein Enzym, das die Aufbereitung dieser Kohlenhydrate für die Verdauung steuert, nämlich das Enzym Alpha-Amylase, das für die Aufspaltung von Stärke in Glucose im Darm verantwortlich ist	
»	Der Körper kann diese Kalorien nur nach ihrer Umwandlung in Glucose aufnehmen. Genau diese Aufspaltung verhindern die Weissbohnenenzyme weitgehend. Ein Grossteil der Kohlenhydrate wird unverdaut ausgeschieden	
»	Studie an 56 Männern und Frauen: Die Kandidaten verzeichneten nach nur 30 Tagen Einnahme eines Weissbohnen-Extrakts eine Reduktion des Körperfetts um zehn Prozent, des Body-Mass-Index um vier Prozent und des Bauchumfangs um drei Prozent	
»	Am stärksten ist die Wirkung, wenn die Substanzen eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten eingenommen wird	
»	XIS Medical Kohlenhydrateblocker: Tabletten zur reduzierten Kalorienaufnahme. SA	
<a href="https://www.apotheke-marienbrunn.de/gewichtsreduktion/xis-medical-kohlenhydrateblocker-tabletten-60st-tabletten-pzn-09076370">https://www.apotheke-marienbrunn.de/gewichtsreduktion/xis-medical-kohlenhydrateblocker-tabletten-60st-tabletten-pzn-09076370</a>		
© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn   www.ever.ch   <a href="mailto:drje49@gmail.com">drje49@gmail.com</a>   CH-9100 Herisau		Folie 48

48

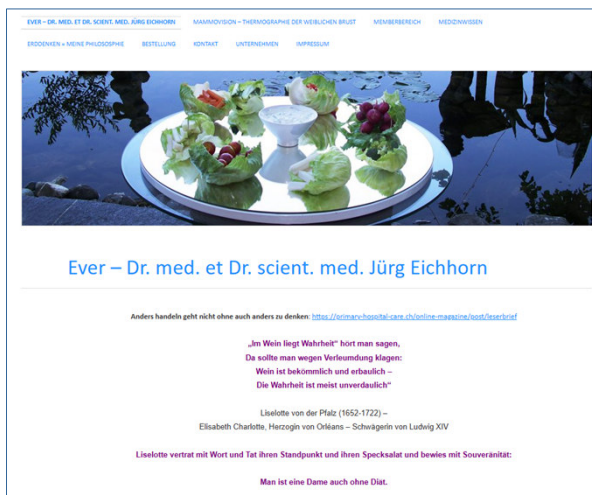


**Die tägliche Nahrungsergänzung bei Übergewicht**

- » Nach dem Aufstehen: 1 Esslöffel Flohsamenschalen + ¼ Teelöffel Vitamin C in 2 dl Wasser geben und sofort trinken. Ev. nachmittags/vor dem Abendessen wiederholen
- » Vor Morgenessen: 3 g Fischöl (6 Kapseln SevisanaLine EPA-Pro)
- » ½ Std. vor Mittagessen: ½ Teel. Granuvital „Fit&Schlank“ in 1 Glas Wasser
- » ½ Std. vor Abendessen: ½ Teel. Granuvital „Fit&Schlank“ in 1 Glas Wasser
- » Anstelle Abendessen: ½ Teel. Granuvital „Fit&Schlank“ in 1 Glas Wasser
- » 22h00: SevisanaLine Basenpulver 1½ Teel. in 2 dl Wasser

**Granuvital „Fit&Schlank“:** Tagesmenge 4 g (8 ml). Je ½ Messlöffel Granulat in ein Glas Wasser einrühren und sofort trinken. Zur stärkeren Appetithemmung sind auch höhere Dosen erlaubt (1 bis 2x täglich 1 bis 1½ Messlöffel)

[www.ever.ch](http://www.ever.ch) → Medizinwissen



## Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

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

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

51

## 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)

52