



Alte Volksweisheit:
"Im Schlaf nimmt man ab"

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

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

Übergewicht beginnt im Hirn und Krankheit im Mund

1

Falsche Lebensweise

=Ursachen vieler Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Falsche Ernährung

zu viel leichtverdauliche Kohlehydrate
zu viel falsche Fettsäuren
zu viel tierisches Eiweiss
zu wenig und zu reichhaltige Mahlzeiten
zu viel Nahrung am Abend

Bewegungsmangel

zu wenig Bewegung
zu träge Bewegung
zu viel Essen sofort nach Bewegung

Umwelteinflüsse / Stress

Stress blockiert Fettabbau

2

Falsche Lebensweise – Die Folgen

Diabetes

Übergewicht

Krebserkrankungen

Herz-Kreislauf-Schäden

gestresste unzufriedene Menschen

3

Krankheit beginnt im Mund

Schlecht gekaut - Schlecht verdaut

- **Gutes Kauen ist Grundbedingung für unsere Gesundheit und verzeiht schon einmal einige Diätsünden.**
- **Kauen meldet dem Hirn:**
Achtung aufgepasst, da kommt wieder ein Lastwagen voll Futter. Bitte sag das dem Darm weiter, damit er sich leeren kann: **Kauen fördert die Darmtätigkeit!**
- Kohlenhydrate sind aus Einzelzuckern zusammengesetzt. Speichelenzyme lösen die Bindungen. Nach 50x kauen schmeckt das Brot plötzlich ganz süß. In den Darm gelangt so nicht die ganze Scheibe Brot, sondern die einzelnen Zucker, die in den oberen Darmabschnitten sofort resorbiert werden und ins Hirn gelangen: Hier melden sie dem Hirn: Jetzt reicht es! Schliess den Mund:

Kauen vermittelt einen nachhaltigen Sättigungseffekt!

4

Stoffwechselregulation nach Dr. Eichhorn

Die Stoffwechselregulation nach Dr. Eichhorn ist keine Diät:

- Sie ist eine Lebensweise
- Lebenslang durchführbar
- Die Basis unserer Gesundheit

Der Anteil der Übergewichtigen in unserer Gesellschaft nimmt jährlich zu. Adipositas - eine multifaktorielle, chronische Krankheit mit einer enormen volkswirtschaftlichen und vor allem auch medizinischen Bedeutung. Und trotz dieser Bedeutung ist über kaum ein anderes Krankheitsbild so wenig bekannt. Obwohl multifaktoriell, ist es immer noch die gängige Lehrmeinung, dass eine einzige Therapie erfolgversprechend sei. Nur unter Berücksichtigung aller Aspekte ist das Übergewichtsproblem in den Griff zu bekommen.

5

Stoffwechselregulation - Grundregeln

Eiweiss:	Tierisch: 3x/Woche wenig (Rindsfilet, Lammfilet, Hühnerbrust, Wild) Eier: 5x/Woche ein Frühstücksei (3 Minuten) Käse: So wenig wie möglich, so viel wie notwendig, so mager wie möglich Kuh: Hartkäse ist besser als Weichkäse Schaf/Ziege immer besser als Kuh (mehr Wärmeproduktion) Fisch: 3x/Woche (Süßwasserfische wegen Reinheit bevorzugen)
Kohlenhydrate:	Nahrung mit niedrigem glykämischem Index und niedriger glykämischer Last
Fette:	Keine gesättigten Fette Ideal: Rapsöl (bessere Fettsäurezusammensetzung als Olivenöl)
Mahlzeiten:	Schwerpunkt Frühstück, dann alle 90 Minuten eine kleine Mahlzeit Gut kauen und einspeicheln ist unabdingbare Grundvoraussetzung Auch Säfte müssen eingespeichelt werden!
Bewegung:	Täglich: Bewegung „sammeln“ (Treppe statt Lift) 5x1 Stunde pro Woche (Aquafit, Wet Vest, Nordic Walking, leichtes Joggen)
Montag:	Montag ist „Germanentag“: Einfach, karg, vegetarisch, Verzicht auf die Abendmahlzeit
Antistress:	Stress blockiert den Fettabbau. „Ich mag mich auch dick“! Der Genussaspekt.

6

Stoffwechselregulation - Grundregeln

Eiweiss

Kohlenhydrate

Fette

Mahlzeitenrhythmus

Bewegung

Germanentag

Antistress

7

Stoffwechselregulation - Eiweiss

Eiweiss verbraucht zur Verdauung und Umsetzung im Körper mehr Energie als Kohlenhydrate und Kohlenhydrate wiederum mehr als Fette. Mehr Energieverbrauch heisst auch mehr Wärmebildung (Thermogenese).

Folgerung: Eiweisse verbrauchen zur Verdauung und Umsetzung zusätzliche Kalorien, sind also stoffwechselaktiver als Kohlenhydrate: Bis 30% mehr Energieumsatz! Zudem sind Eiweisse stärker sättigend als Kohlenhydrate.

Sättigung:	Eiweiss > Kohlenhydrate > Fett
Substrat Oxidation:	Eiweiss > Kohlenhydrate > Fett
Thermogenese:	Eiweiss > Kohlenhydrate > Fett

Die Wärmebildung hält nach einer eiweisshaltigen Mahlzeit etwa doppelt so lange an wie nach kohlenhydrat- oder fettreicher Mahlzeit gleichen Energiegehaltes.

8

Stoffwechselregulation - Eiweiss

Wieviel Eiweiss braucht der Mensch?

Tägliche Eiweisszufuhr: ca. 0.8 g/kg KG (Minimum: 0.3g/kg KG)

Beispiel: Mensch 75kg Körpergewicht (KG): Reine Eiweisszufuhr = 60g

50% tierischer Herkunft (30g) enthalten in:

150g Fleisch oder Fisch allg.
76g Bündnerfleisch
230g Eier
250g Hüttenkäse
176g Feta Schafskäse
103g Emmentaler Käse
83g Parmesan
93g Glarner Schabzieger

50% pflanzlicher Herkunft (30g) enthalten in:

375g Tofu
545g Sojasprossen
260g Sojawurstchen
83 g Sojabohnen getrocknet
882g Sojamilch
352g Mais
146g Grüne Gartenbohnen
118g Erdnüsse

(1 rohes Vollei wiegt ca. 62g)

9

Stoffwechselregulation - Grundregeln

Eiweiss

Kohlenhydrate

Fette

Mahlzeitenrhythmus

Bewegung

Germanentag

Antistress

10

Stoffwechselregulation - Kohlenhydrate

Der Glykämieindex (Glyx)

Dieser zeigt den Grad der Erhöhung des Blutzuckers nach dem Genuss eines Kohlenhydrats auf.

Günstige Kohlenhydrate erhöhen den Blutzucker nur langsam und wenig. Ungünstige steigern ihn rasch und stark.

Nahrungsmittel mit hohem Glyx: Rasche Energiebereitstellung (Sport)
Überschüsse: Umwandlung in Fett!

Nahrungsmittel mit tiefem Glyx: Langsame Energiebereitstellung
Fördern die Fettverbrennung!

Zur Ermittlung des Glyx wird der Blutzuckeranstieg nach 50g Glukose gemessen und willkürlich als Mass 100 festgelegt. Damit lässt sich der Grad des Blutzuckeranstiegs nach Einnahme anderer Nahrungsmittel mit ebenfalls 50g Kohlenhydrat-Gehalt prozentual vergleichen.

11

Stoffwechselregulation - Kohlenhydrate

Der Glykämieindex (Glyx)

Sehr hoher Index

über 70

Zucker, Weissbrot
Kartoffelstock,
Bratkartoffeln

Mittelhoher Index

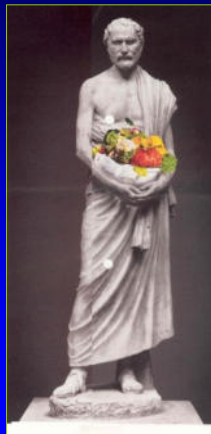
70-50

Kartoffeln, Teigwaren
Grapefruitsaft

Niedriger Index

unter 50

Apfel, Grapefruit
Teigwaren "al dente"
Schokolade schwarz



12

Stoffwechselregulation - Kohlenhydrate

Die Glykämische Last (GL)

Hohe „Glykämische Last = Gesundheitsrisiko

Für den Stoffwechsel entscheidend ist die „Glykämische Last“:

$$\frac{\text{Glykämischer Index} \times \text{KH Menge (g/Portion)}}{100}$$

KH = Kohlenhydrate

13

Stoffwechselregulation - Kohlenhydrate

Die Glykämische Last (GL)

Bei der **GLYX Diät**, der **STRUNZ Diät**, bei **SOUTH BEACH** und **MONTIGNAC** wird vor **Kürbis (GI=75)**, **Ananas (GI=59)** und **Melone (GI=72)** als „**Dickmacher**“ gewarnt, dagegen **Vollkornbrot (GI=58)** als „**Fatburner**“ empfohlen!

14

Stoffwechselregulation - Kohlenhydrate

Die Glykämische Last (GL)

Kürbis: GI = 75	1000g Kürbis 150g Kürbis	=50g KH = 8g KH
Die GL von 150g Kürbis:	$0,75 \times 8 = 6$	
Ananas: GI = 61	350g Ananas 150g Ananas	=50g KH =21g KH
Die GL von 150g Ananas:	$0,61 \times 21 = 11$	
Vollkornbrot: GI = 56	28g Vollkornbrot 1 50g Vollkornbrot	=50g KH =59g KH
Die GL von 150g Vollkornbrot:	$0,68 \times 59 = 34$	

Kohlenhydrate (KH)

15

Stoffwechselregulation - Kohlenhydrate

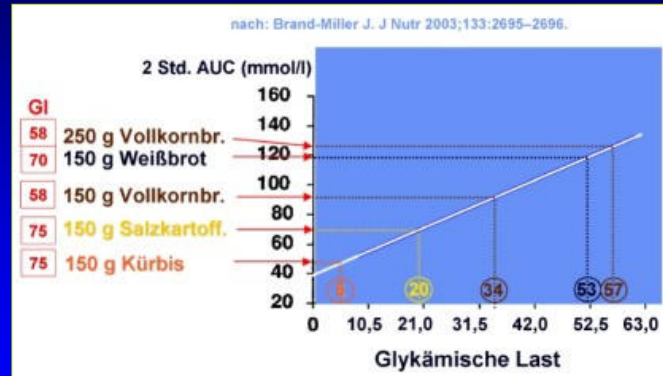
Die Glykämische Last (GL)

Spaghetti: GI = 38	187g Spaghetti 150g Spaghetti	=50g KH =40g KH
Die GL von 150g Spaghetti:	$0,38 \times 40 = 16$	
Desiree-Kartoffeln: GI = 101	450g gekochte Kartoffeln 50g gekochte Kartoffeln	=50g KH =17g KH
Die GL von 150g Kartoffeln:	$1,01 \times 17 = 17$	
Weissbrot (frz. Baguette): GI = 95	100g Weissbrot 150g Weissbrot	=50g KH =75g KH
Die GL von 150g Weissbrot:	$0,95 \times 75 = 71$	
Die GL von 50g Weissbrot:	$0,95 \times 25 = 24$	

16

Stoffwechselregulation - Kohlenhydrate

Die Glykämische Last (GL)



Salzkartoffeln, die wohl einen viel höheren Glyx Wert haben als Vollkornbrot, weisen aber in der Tat einen tieferen GL Wert auf als Vollkornbrot.

Folgerung: Kürbis und Kartoffeln machen weniger dick als Vollkornbrot!

17

Stoffwechselregulation - Grundregeln

Eiweiss

Kohlenhydrate

Fette

Mahlzeitenrhythmus

Bewegung

Germanentag

Antistress

18

Stoffwechselregulation - Fette

Wieviel Fett braucht der Mensch?

Empfohlene tägliche Fettzufuhr: ca. 1.0 – 1.2 g/kg KG (Maximum 72g)

davon	1/3 mehrfach ungesättigte Fettsäuren
	1/3 einfach ungesättigte Fettsäuren
	1/3 gesättigte Fettsäuren

Die durchschnittliche Fettzufuhr liegt bei uns jedoch bei ca.
130g/Tag „versteckte Fette“

Beispiel: Mensch 75kg Körpergewicht: Reine Fettzufuhr = 75g = 675 kcal.

Im Rahmen der Stoffwechselregulation bei Übergewicht ist der Fettanteil aber stark zu reduzieren, insbesondere, was die gesättigten Fette betrifft.

Maximal 30g/Tag, vorzugsweise als Rapsöl oder Olivenöl.

19

Stoffwechselregulation - Fette

Olivenöl:	Einfacher in der Zusammensetzung Geeignet zum Dünsten und leicht Anbraten Erfrischend, leicht kühlend
Rapsöl:	Ausgewogener in der Zusammensetzung Nicht erhitzbar. Verwendung ausschliesslich als Salatöl Von wärmender Natur

20

Stoffwechselregulation - Grundregeln

Eiweiss

Kohlenhydrate

Fette

Mahlzeitenrhythmus

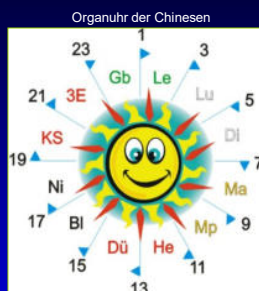
Bewegung

Germanentag

Antistress

21

Stoffwechselregulation-Mahlzeitenrhythmus



05:00-07:00	Dickdarmzeit:	Entleerung
07:00-09:00	Magenzeit:	Füllung
09:00-11:00	Milzzeit:	Verarbeitung
11:00-13:00	Herzzeit:	Höchste Aktivität
Nach 13:00	Beginn der Regeneration	

07:00-09:00 ist der Magenmeridian in Füllung und bereit zur Nahrungsaufnahme. Ohne Frühstück läuft die „Milz leer“ und das „Herz bleibt still“: Energielosigkeit.

Abends ist der Magenmeridian leer und für die Aufnahme nicht bereit. Abendmahlzeiten belasten Magen und Darm, chinesisch die „Mitte“, den Magen-Milzmeridian. „Milzschwäche“ führt zu Müdigkeit, besonders nach dem Essen, breiigen Stühlen, Kältegefühlen und Übergewicht. Ein „Milzschwächling“ ist stets versucht, den Energiemangel mit Essen auszugleichen. Dieser „Energieschoss“ ist aber nur von sehr kurzer Dauer, führt zu Übergewicht und ist Ursache der Müdigkeit nach dem Essen.

22

Stoffwechselregulation-Mahlzeitenrhythmus

**Wer auf das Frühstück verzichtet,
lebt mit einem 4- bis 5x grösserem Risiko,
dick zu werden**

(Studie an 500 Erwachsenen in Massachusetts/USA)

- Dabei hat sich auch gezeigt, dass es für die schlanke Linie besser ist, mehrmals am Tag etwas Kleines zu essen.
- Wer dagegen stundenlang fastet, einen riesigen Hunger aufbaut und dann umso mehr isst, wird eher dick.
- Das kommt daher, dass grosser Hunger den Körper veranlasst, Energie auf Vorrat zu speichern in Form von Fett.
- Die meisten Personen, die häufig essen, nehmen auf den Tag verteilt weniger Kalorien auf als jene mit drei Hauptmahlzeiten.

23

Stoffwechselregulation-Mahlzeitenrhythmus

07:00-09:00	Das Frühstück ist die Hauptmahlzeit
09:00-11:00	Topmixgetränke: Stündlich 1-3 Schlucke des dicklichen Beeren-Früchte-Gemüsebreis, gut einspeicheln (10x kauen)
11:00-13:00	Stark gemüsebetonte Mittagsmahlzeit Warnung vor zuviel Kohlenhydraten: Müdigkeit nachmittags!
13:00-17:00	Topmixgetränke
17:00-18:00	Sehr karge Abendmahlzeit auf Gemüsebasis

Reichhaltige, fette, späte Abendmahlzeiten signalisieren dem Körper **AKTIVITÄT**. Der Körper erwartet Aktivität und schaltet seine nächtlichen Regenerationshormone, in erster Linie das Wachstumshormon (WH), schon gar nicht ein.

Die Hauptmenge des Wachstumshormon wird im vormitternächtlichen Schlaf ausgeschüttet. WH holt u.a. Fettsäuren und baut damit Muskulatur auf.

Volksmund: „Der Vormitternachtsschlaf ist der wichtigste Schlaf“
„Im Schlaf nimmt man ab“

24

Stoffwechselregulation - Grundregeln

Eiweiss

Kohlenhydrate

Fette

Mahlzeitenrhythmus

Bewegung

Germanentag

Antistress

25

Stoffwechselregulation - Bewegung

1. Entschlackung:

Erst muss der Dreck weg, dann der Speck!

2. Fit vor Fett:

Fit werden, um abzunehmen - Das ist richtig!

Herkömmliche Vorstellung:

3. Fettabbau-Training:

Puls 120 / 60 Minuten / 2 x pro Woche

4. Herz-Kreislauf-Training:

Puls 150 / 30 Minuten / 3 x pro Woche

Moderne Vorstellung:

3. Täglich: Bewegung „sammeln“ (Treppe statt Lift)

5x1 Stunde pro Woche (Aquafit, Wet Vest, Nordic Walking, leichtes Joggen)

4. 1 Stunde Joggen verbraucht mehr Kalorien als 1 Std. schnelles Gehen

bei Puls 120 (z. Bsp. Nordic Walking): Glykogenvorräte schwinden.

Aber Achtung:

Nach dem Joggen müssen die Glykogenvorräte in der Leber und in den Muskeln rasch wieder aufgebaut werden: Während 1 Stunde nach dem Joggen nichts essen, nur trinken. So zwingt man den Körper, das Glykogen aus dem „Rohstoff Fett“ aufzubauen.

26

Stoffwechselregulation - Bewegung

Bewegungsideale

Prinzip: Möglichst viele Muskeln aktivieren

- Aqua-Jogging:** Bewegung gegen Wasserwiderstand erhöht den Kalorienverbrauch. Der Wasserdruck entlastet = gratis Lymphdrainage.
Schwimmen: Kein Wasserdruck, keine Entlastung.
- Wet-Vest:** Wie Aqua-Jogging: Nur Gelenk schonender
Aufrechte Körperhaltung: „Lange Schritte“
Vornüber gebeugt: „Running position“
- Nordic Walking:** Wer nur joggt, um dreimal wöchentlich seinen „inneren Schweinehund“ zu bekämpfen, der soll es lieber bleiben lassen.
4 bis 5 Stunden wöchentlich ziehe ich „nordic-walkend“ über Felder und Auen, durch Wälder und über Berge, bei jedem Wetter, nicht in erster Linie etwaiger überflüssiger Pfunde wegen, sondern vielmehr aus Freude an der stetig wechselnden Natur.

27

Stoffwechselregulation - Bewegung

Nordic-Walking

falsch



richtig



28

Stoffwechselregulation - Bewegung

Nodic-Walking

falsch



richtig



29

Stoffwechselregulation - Bewegung

Die nordischen Stockfirmen haben sich zum Ziel gesetzt, die Welt zu uniformieren, ihren nordischen Langlaufstil auch auf „Walking“ zu übertragen. Dabei wird einiges übersehen:

- Walking mit „Vierradantrieb“ (mit Stöcken) ist nicht gleich Langlauf.
- Das „Nordic-Walking“ Gehmuster muss auf „schnellem Gehen“ basieren.
- Beim schnellen Gehen schwingen wir die Arme nie parallel zum Körper ganz nach vorne, sondern dem Körper entlang in Richtung Bauchnabel.
- Die Hand kommt dabei auf Bauchnabelhöhe, eine Handbreit vor dem Körper entfernt, zum Stillstand:
Das ist auch die Neutral-Null-Stellung, wo alle Muskeln im Gleichgewicht sind.
- Aus dieser Neutral-Null-Stellung heraus stossen wir den Stock, dessen Spitze sich so ca. ½ Meter seitlich des Körpers befindet, kräftig nach hinten.
- Die Gegenschulter hebt sich und der ganze Rumpf erfährt, im Gegensatz zum allgemein gelehrt Stil, nun eine Drehung und Hebung.
- Damit wird auch die schräge Bauchmuskulatur trainiert (=90% der Bauchmuskulatur!)

30

Stoffwechselregulation - Bewegung

Nodic-Walking im Vergleich zum gleichschnellen Walking

(bei gleicher Gehgeschwindigkeit und individueller Belastungsempfindung)

Maximale Sauerstoffaufnahme:	20 Prozent höher
Energieumsatz:	20 Prozent höher
Herzfrequenz:	6 Prozent höher
Kalorienverbrauch:	Bis 30 Prozent höher
Entlastung des Bewegungsapparats:	Bis zu 30 Prozent

31

Stoffwechselregulation - Grundregeln

Eiweiss

Kohlenhydrate

Fette

Mahlzeitenrhythmus

Bewegung

Germanentag

Antistress

32

Stoffwechselregulation - Germanentag

Montag ist Germanentag

Die wilden Germanen waren nicht gerade das, was man heute „Sonntagsschüler“ nennt. Aus Überlieferungen sind uns ihre Gelage, wo auch der „Met“ in Strömen floss, hinlänglich bekannt.

Aber, bei aller Ausschweifigkeit, diese Naturburschen hatten uns Zivilisierten eines vor:

Montag war Fastentag

Motto: „Essen ist schön - nicht essen auch“

Zumindest sollten wir uns an diesem Tag besinnen auf:

Kargheit

Einfachheit

Verzicht auf die Abendmahlzeit

Verzicht auf Genüsse (Alkohol, Nikotin)

Regeneration (Sauna) und sanfte Bewegung

33

Stoffwechselregulation - Grundregeln

Eiweiss

Kohlenhydrate

Fette

Mahlzeitenrhythmus

Bewegung

Germanentag

Antistress

34

Stoffwechselregulation - Antistress

Der Philosoph Coué:

**“Ich bejahe mich, von ganzem Herzen,
mit all meinen Fehlern, Schwächen und Schmerzen”**

Denken verbessert messbar das Immunsystem.
Immunsystem und Hormonsystem greifen ineinander über.

**Ich bin dick und ich finde mich schön und
begehrtestwert:**

**Wenn Sie schon denken, dann denken Sie positiv!
Sonst lassen Sie es lieber bleiben.**

35

Stoffwechselregulation - Antistress

Wer oft zu wenig schläft, riskiert Übergewicht

Studie:

Männer, die nachts nicht mehr als vier Stunden schliefen,
zeigten niedrigere Leptinwerte.
Dieses Hormon signalisiert dem Körper das Gefühl der Sättigung.

Obwohl die Testpersonen gut assen, waren ihre Leptinwerte vergleichbar mit
denen von Menschen, die drei Tage lang 1000 Kalorien zu wenig bekamen:

Bei Schlafmangel Leptinwerte wie im Hungerzustand!

In einer ähnlichen Studie zeigte sich, dass Personen bei Schlafentzug besonderes
Verlangen nach Süßigkeiten, stärkehaltiger Nahrung und Salzigem hatten.

36

Stoffwechselregulation - Antistress

Der extrem wichtige Aspekt „Genuss“

Essen und Trinken ist weitaus mehr als Ernährung:

Lust, Spass und Geschmack, Genuss beim Sehen, Riechen, Schmecken und Fühlen, Appetit und Sättigung, Lernen und Erfahren, Tradition und Neues, regional, kulturell und religiös geprägte Essensvorlieben, Angebot und persönliche Wahl, Abwechslung, Belohnung, Gesellschaft und Kommunikation.

Essen und Trinken kann auch sein:

Gewohnheit, Ablehnung, Übermass, Überschreitung, Hunger, Verweigerung, notwendiges Übel, Last und Frust beim Blick auf die Waage, beeinflusste Wahl durch Normen, Werbung und Geldmittel.

Jede Ernährungsform,
die dem Aspekt „Genuss“ zu wenig Beachtung schenkt,
ist von vornherein zum Scheitern verurteilt.

37

Stoffwechselregulation - Antistress

Es gibt keine Verbote

Aber: Gefragt ist Genuss mit Bedacht.

Wenn wir ein Leben lang nur immer auf Nebenstrassen (Esssünden) verkehren, so werden wir uns verfahren und kommen nicht voran. Wir sollten mehrheitlich für flottes Vorankommen auf den Hauptstrassen (gesunde Ernährungsweise) verkehren. Das bringt uns weiter.

Immer nur Hauptstrasse:

Das ist einschläfernd, öde, eintönig und langweilig!
Je kranker ein Mensch ist, desto weniger sind ihm aber Nebenstrassen erlaubt.

Lieber kleine Sünden
mit Freude,
als Enthaltbarkeit
mit Stress.

38

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Entsäuerung

Nahrungsfasern

X-Form (plus)

HT-Granuvital

DHEA

Testosteron

Wachstumshormon

SevisanaLine Fischöl

Präparate, Preise

39

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Entsäuerung:

Basenpulver nach Dr. Eichhorn:

= Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium (in Salzform)

Befindlichkeitsverbesserungen:

Druck- und Völlegefühl im Bauchraum, Gelenk- und Gliederschmerzen, Muskelverspannungen, Herzklopfen, Herzjagen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Juckreiz der Haut.

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.

Fasten:

Deutliche Abnahme der Fastenbeschwerden (Kopfschmerzen etc.).

40

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Entsäuerung

Nahrungsfasern

SevisanaLine X-Form

HT-Granuvital

DHEA

Testosteron

Wachstumshormo

SevisanaLine Fischöl

Präparate, Preise

41

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Quellende Nahrungsfasern: „Reine Flohsamenschalen“, Guar, Inulin

- Förderung der Milchzuckerverdauung bei Milchzuckerunverträglichkeit
- Geringere Häufigkeit und Dauer verschiedener Durchfallerkrankungen
- Senkung der Konzentration gesundheitsschädlicher und Krebs fördernder Stoffe im Dickdarm (Krebsprävention)
- Förderung und Erhalt einer optimalen Darmflora (Darmbakterien)
- Normalisierung der Darmtätigkeit bei Verstopfung
- Vorbeugung von Infektionskrankheiten und Allergien
- **Cholesterinsenkung um 15%**
- Barriereeffekt für krankmachende Mikroorganismen im Darm
- **Steigerung der Kalziumaufnahme (Inulin!): Osteoporosevorsorge!**
- **Hemmung der Zuckeraufnahme (Inulin, Guar)**
- Förderung des allgemeinen Gesundheitszustandes und des Wohlbefindens
- **Vermitteln ein besseres Sättigungsgefühl**

42

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Quellende Nahrungsfasern:
„Reine Flohsamenschalen“, Guar, Inulin

- **Inulin:** Reservekohlenhydrat der Pflanzen, **unverdaulich**
Von Darmbakterien zu Säuren verstoffwechselt
Verbessert Calcium-Magnesiumaufnahme
Topinambur, Zwiebeln, Knoblauch
- **Flohsamen:** Starke Quellwirkung, **unverdaulich**
Von Darmbakterien zu Fettsäuren verstoffwechselt
Indische Flohsamenschalen
- **Guar:** Starke, Quellwirkung, **unverdaulich**
Von Darmbakterien zu Fettsäuren verstoffwechselt
Gemahlener Keimling des indischen Baumes
Cyamopsis teragonolobus

43

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Entsäuerung

Nahrungsfasern

X-Form (plus)

HT-Granuvital

DHEA

Testosteron

Wachstumshormon

SevisanaLine Fischöl

Präparate, Preise

44

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Xitoform: Vereint verschiedene Wirkprinzipien

Die Nahrungsergänzung des Jahres, in USA und Japan der Hit!

Ideal zur Gewichtskontrolle.

Die Kombination der Inhaltsstoffe mit verschiedenen, ineinander greifenden Wirkprinzipien ist das Geheimnis dieses wohlschmeckenden Light-Drinks mit Beeren- oder Papayaaroma.

Nicht einfach Mahlzeitenersatz, sondern wirksame Unterstützung der Gewichtskontrolle.

Eigenschaften:

Normalerweise wird bei überschüssiger Kalorienzufuhr die nicht benötigte Energie in den Speicherstoff Fett umgewandelt.

Der Xitoform-Drink verhindert die Aufnahme und Umwandlung zuviel eingenommener Energie und wirkt so dem Fettaufbau entgegen.

45

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

X-Form: Zusammensetzung:

Inulin

Chitosan

L-Carnitin

Weizenfasern

Guarkernmehl

**Papaya- oder Erdbeerenpulver
Brombeer-, Himbeerpulver, Acerolakirsche**

Vitamin E, Selenhefe, Vitamin C, Beta-Carotin

46

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

SevisanaLine X-Form: Die 4 wichtigsten Wirkprinzipien:

Chitosan

Chitosan ist eine natürliche, faserartige Substanz, die aus den Schalen von Meerestieren gewonnen wird. Chitosan bindet ein vielfaches seines Eigengewichts an Fett und scheidet es aus. Die Fettbindungseigenschaft von Chitosan ist 5 bis 10 x höher im Vergleich zu allen anderen Ballaststoffen.

Senkt LDL-Cholesterin Spiegel und verbessert den LDL/HDL Quotienten.

Inulin und Guar

Inulin und Guar sind natürliche, präbiotische Faserstoffe. Sie werden im Dickdarm abgebaut und dienen der für die Gesundheit so wichtigen Darmflora als Nahrung. Sie fördern die Verdauung, das Wohlbefinden und die Abwehrkräfte. In Kombination sind Guar und Inulin hervorragende Nahrungsergänzungsmittel und helfen zu entgiften und zu entschlacken.

Inulin verbessert zudem die Aufnahme von Calcium und Magnesium im Dickdarm.

L-Carnitin

L-Carnitin spielt eine entscheidende Rolle im Fettstoffwechsel. Eine erhöhte L-Carnitin Konzentration beschleunigt die Fettverbrennung in den entsprechenden Organen. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit gesteigert, die Fettverbrennung gefördert und das Immunsystem gestärkt.

47

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Entsäuerung

Nahrungsfasern

X-Form (plus)

HT- Granuvital

DHEA

Testosteron

Wachstumshormon

SevisanaLine Fischöl

Präparate, Preise

48

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Vitalstoffe Ht-Granuvital mit Guar und Garcinia Cambogia

Ht-Granuvital mit Garcinia garantieren folgende Vorteile:

- Optimale Verteilungsform im Körper
- Verzögerte Aufnahme über Stunden
- Verhinderung gegenseitiger Störverhältnis
- **6 Präparate in einem:**
 - Vitamine
 - Mineralien
 - Spurenelemente
 - Bioflavonoide
 - Ballaststoffe (Guar)
 - Garcinia Cambogia**

49

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Vitalstoffe Ht-Granuvital mit Guar und Garcinia Cambogia

- SevisanaLine Ht-Granuvital -Vitalstoffe sind Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Bioflavonoide und Ballaststoffe, die in ein **rein pflanzliches Hydrokolloid (Guarkernmehl)** eingearbeitet werden.
- Die resultierenden Resorptionseigenschaften der Vitalstoffe kommen denen von Obst und Gemüse am nächsten und sind so optimal verfügbar.
- Die einzelnen Vitalstoffe sind wie in der Natur optimal aufeinander abgestimmt.
- Die mit dem HT-Verfahren eingebetteten Vitalstoffe werden kontinuierlich über Stunden an den Körper abgegeben.

50

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

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 Essensaufnahme: Appetithemmung, Sättigungsgefühl
- Reduziert Fettspeicherung: 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.

51

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Garcinia Cambogia - Hemmt Süßgelüste

In der ayurvedischen Medizin wohlbekannt:

Garcinia-Cambogia ist Hauptbestandteil des indischen Currys. Curry ist eine Mischung verschiedenster Gewürze (ca. 50 einzelne Gewürze). Die ayurvedische Medizin kennt Garcinia Cambogia seit altersher 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“.

52

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Entsäuerung

Nahrungsfasern

X-Form (plus)

HT-Granuvital

DHEA

Testosteron

Wachstumshormon

SevisanaLine Fischöl

Präparate, Preise

53

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Hormone: DHEA: Verbessert das Wohlbefinden

- Stärkung des Immunsystems
- **Wie Ausdauertraining wirkt auch DHEA der Insulinresistenz entgegen (Insulin hemmt DHEA)**
- **Abbau von Bauchfett**
- Krebshemmende Wirkung
- Gedächtnis verbessernde 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 Osteocalzin Erhöhung der Osteoporose entgegen

54

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Hormone: DHEA

Eine vegetarische Diät kurbelt die DHEA und Testosteron Produktion an

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

55

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Entsäuerung

Nahrungsfasern

X-Form (plus)

HT-Granuvital

DHEA

Testosteron

Wachstumshormon

SevisanaLine Fischöl

Präparate, Preise

56

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Hormone: Testosteron

Langer Gürtel = tiefer Testosteronspiegel:

Je länger der Gürtel eines Mannes ist (Bauchumfang!), desto tiefer liegt sein Blut-Testosteronwert.

Kortison stimuliert die Bauchfettansammlung, während die beiden aufbauenden Hormone Testosteron und Wachstumshormon die Ansammlung von Bauchfett hemmen.

Testosteron und Wachstumshormon bauen aus Fett Muskulatur auf.

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.

57

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Entsäuerung

Nahrungsfasern

X-Form (plus)

HT-Granuvital

DHEA

Testosteron

Wachstumshormon

SevisanaLine Fischöl

Präparate, Preise

58

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Hormone: Wachstumshormon (WH)

Wachstumshormonbehandlung = Fitnesskur für müde, Herzen

Wachstumshormon wird im Hirn gebildet und **unregelmässig** in Pulsen über den Tag verteilt ausgeschüttet.

Die stärkste Ausschüttung erfolgt **während des Schlafes vor Mitternacht**.

- Je älter der Mensch, desto tiefer das WH
- Je mehr Bauchfett, je höher der BMI, desto tiefer das WH
- Je weniger körperliche Fitness, desto tiefer das WH

- Sinkt durch Schlafdefizite (22h00 - 03h00: höchste Ausschüttung des WH)

- Je mehr chronischer Stress, desto tiefer das WH
- Je ausgeprägter der Östrogenmangel, desto tiefer das WH
- Je ausgeprägter der Testosteronmangel, desto tiefer das WH
- Je ausgeprägter der DHEA Mangel, desto tiefer das WH

59

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Hormone: Wachstumshormon: Mangel

Körper

- Physischer Leistungsabfall, Libidoverlust
- Fettzunahme, Bauchfett
- Muskelabnahme, Haltungsschwäche
- Verminderte Knochendichte
- Erhöhung der Blutfette
- Arterienverkalkung
- Steigerung der Insulinresistenz
- Herzmuskelschwäche
- Reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit
- Gestörte Körpertemperatur Regulation
- Verminderte Schweissbildung
- Hautalterung, Hauttrockenheit

Psyche

- Depressive Verstimmung
- Angstzustände
- Soziophobie:
Zurückgezogenheit,
Angst vor Menschen

- CFS – Chronisches
Müdigkeitssyndrom

- Sexuelle Funktionsstörung
Libidoverlust - Impotenz

60

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Hormone: Wachstumshormon: Hemmung durch:

Äussere Faktoren:

- Fettreiche 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

61

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Hormone: Wachstumshormon: Erhöhung durch:

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!)

62

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Hormone: Wachstumshormon Mangel: 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 Gemüse betont 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 4-8g abends (WH-Freisetzer): Erdnüsse, Sojabohnen, Haselnüsse, Lammfilet

63

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Hormone: Wachstumshormon Mangel: Therapie:

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 Best Life 400g, 2x1 Kapsel täglich
DHEA:	Erhöht leicht Wachstumshormon, 1x1 Kps. tgl. abends

64

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Entsäuerung

Nahrungsfasern

X-Form (plus)

HT-Granuvital

DHEA

Testosteron

Wachstumshormon

SevisanaLine **Fischöl**

Präparate, Preise

65

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

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 so vor Thrombosen
- Fischöl verbessert die Fließfähigkeit des Blutes und entlastet damit das Herz
- **Fischöl wirkt antidepressiv und ist so hilfreich bei Übergewicht**
- Fischöl fördert die Hirnentwicklung und die Lernfähigkeit bei Kleinkindern
- Fischöl wirkt antimikrobiell (Terpene)
- Fischöl konsumierende Schwangere gebären gescheiterte Kinder

66

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

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 an der über **11`000 Patienten** teilgenommen haben:

Nach dreieinhalb Jahren täglicher Einnahme von 850mg Fischöl pro Tag konnte die Gesamtsterblichkeit um 20%, das Risiko für Herz- Kreislauftod sogar um 45% verringert werden.

67

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Entsäuerung

Nahrungsfasern

X-Form (plus)

HT-Granuvital

DHEA

Testosteron

Wachstumshormon

SevisanaLine Fischöl

Präparate, Preise

68

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

Die tägliche Nahrungsergänzung bei Übergewicht

Nach dem Aufstehen:	1 Essl. Flohsamenschalen + ¼ Teel. Vitamin C in 2 dl. Wasser geben und sofort trinken
Vor Morgenessen:	3g Fischöl (6 Kps. SevisanaLine EPA-Pro)
½ Std. vor Mittagessen:	½ Teel. X-Form (plus) ½ Teel. Ht-Granuvital „Fit&Schlank“ in 1 grossem Glas Wasser
½ Std. vor Abendessen:	½ Teel. X-Form (plus) ½ Teel. Ht-Granuvital „Fit&Schlank“ in 1 grossem Glas Wasser
Anstelle Abendessen:	½ Teel. X-Form (plus) ½ Teel. Ht-Granuvital „Fit&Schlank“ in 1 grossem Glas Wasser
22h00:	SevisanaLine Basenpulver 1 ½ Teel. in 2 dl. Wasser

69

Stoffwechselregulation - Zusatztherapie

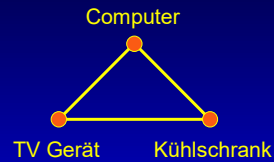
**Ausführliche Produktinformation
Bestellung und Konditionen:**

www.sevisana.ch

70



Viele Menschen bewegen sich heute nur noch im magischen Dreieck:



Ein topgesunder Ernährungstag

71

Ein topgesunder Ernährungstag

Der „**Topgesunde Ernährungstag**“ basiert auf eigener über 20-jähriger Auseinandersetzung mit der Ernährung und auf den Erfahrungen etlicher, teils monatelang durchgeführter Diäten.

Der „**Topgesunde Ernährungstag**“ ist die klassische Ernährungsweise in der Anti – Aging Medizin und zudem krebs- und entzündungshemmend.

Der „Topgesunde Ernährungstag“ ist die „Hauptstrasse“ und unsere Esssünden sind die Nebenstrassen.

Esssünden gehören unabdingbar zu unserer Esskultur!
Aber, ein zu langes „Herumirren“ auf den Nebenstrassen schadet unserer Gesundheit.
Je kranker ein Mensch ist, desto weniger sind ihm Nebenstrassen erlaubt.

72

Frühstück – Einmal anders



- Brokkoli oder Spinat
- Tomaten
- Gekeimtes Getreide (Sprossen)
- Pfeffer
- Kräutersalz - Trocomare
- Rapsöl (genügend!)
- Dazu etwas dunkles Brot und eine Frucht
- Lassen Sie sich Zeit

Getreide (gekeimte Sprossen) enthält Vitamin B1,
notwendig zur Synthese von Acetylcholin (Erinnerungsfähigkeit)

Konfibröt mit Butter = „Füllen“
Obiges Frühstück= Nahrung für unsere Zellen!

73

und dazu passend:



Schafskäse



Dunkles Brot



3 Min. Ei



Apfel



Rote Grapefruit



Papaya

74

Frühstück - Die 4 Philosophien

Philosophie Nr. 1

Den Tag beginnen

mit einer "ausgebauten Verteidigungsstellung" gegen Freie Radikale (Gemüse, Antioxidantien) und Nahrung für das Hirn (Sprossen).

Lycopin in der Tomate und in der roten Grapefruit:

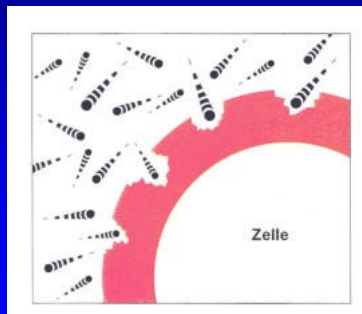
Wirkt stark antioxidativ.
Sitzt fest in der Zelle und wird erst durch die Verarbeitung (Kochen, Dünsten, Grillieren, Tomatensaft, Ketchup etc.) in erheblich grösseren Mengen freigesetzt!
Lycopin ist hitzestabil.

75

Frühstück - Die 4 Philosophien

Philosophie Nr. 1

**Tomaten, Brokkoli
= Antioxidantien**



**Sprossen
= "Hirnfutter"**



76

Frühstück - Die 4 Philosophien

Philosophie Nr. 2

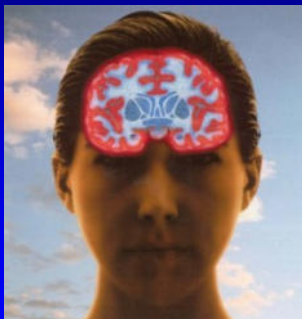
Den Tag beginnen mit einem reichhaltigen Plateau an

- Nahrungsfasern
- Vitaminen
- Mineralien und Spurenelementen
- mit lebendiger Nahrung
- mit Nahrungsfasern
- und basischen Mineralien (Gemüse)

77

Frühstück - Die 4 Philosophien

Philosophie Nr. 3



Den Tag mental ruhig
und gelassen beginnen.

78

Frühstück - Die 4 Philosophien

Philosophie Nr. 3

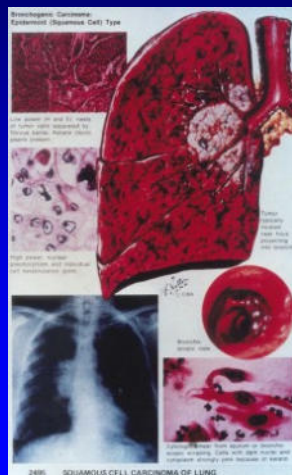


Was auch der Tag bringen wird,
Sie kämpfen nicht gegen den Tag,
sondern gleiten
wie auf einer "Rutschbahn",
von oben - Morgen,
nach unten - Abend.

79

Frühstück - Die 4 Philosophien

Philosophie Nr. 4



Den Tag beginnen

mit einer "Anti-Krebs-Nahrung":

Epidemiologische Studien zeigen,
dass nicht erhitztes Gemüse eine
stärkere "Anti-Krebswirkung"
aufweist - ein Hinweis auf die
besondere Funktion der
hitzeempfindlichen
Xanthophylle in der Krebsvorsorge.

80

Morgenessen hält schlank

**Wer auf das Frühstück verzichtet,
lebt mit einem 4- bis 5x grösserem Risiko,
dick zu werden**

(Studie an 500 Erwachsenen in Massachusetts/USA)

Dabei hat sich auch gezeigt, dass es für die schlanke Linie besser ist, mehrmals am Tag etwas Kleines zu essen.

Wer dagegen stundenlang fastet, einen riesigen Hunger aufbaut und dann umso mehr isst, wird eher dick.

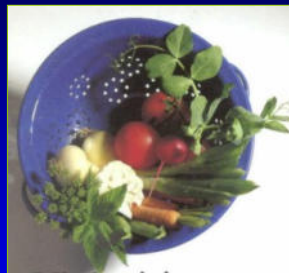
Das kommt daher, dass grosser Hunger den Körper veranlasst, Energie auf Vorrat zu speichern in Form von Fett.

Die meisten Personen, die häufig essen, nehmen auf den Tag verteilt weniger Kalorien auf als jene mit drei Hauptmahlzeiten.

81

Mittag: Viel farbiges Gemüse

Gemüse soll immer Hauptspeise sein und nicht Beilage!



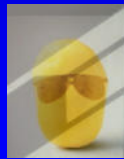
Die Beilagen:



Fleisch
(max. 3x/Woche)



Fisch



Kartoffel



Topinambur



Teigwaren
(Hartweizen)



Reis

82

Abend: Gemüse

Gemüsesuppe

z. Bsp. Kürbissuppe mit chinesischem Lauch,
dazu wenig dunkles Brot

Gemüse

aus dem Wok mit Sojasauce
aus dem Steamer mit Olivenöl und Kräutersalz

grilliert mit verschiedenen Marinaden,
dazu etwas Reis und Fisch



83

Zwischendurch: Topmix-Getränke



Gönnen Sie sich einen guten
Mixer!

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf:

Gemüse
+
Früchte
+
Beeren

Geschrumpfte Äpfel,
angeschlagene Beeren, braune
Bananen, Reste, die beim
Gemüserüsten anfallen.
Dazu ein Gemisch
verschiedener Sprossen
(gekeimtes Getreide).

84

Mix - Phantasien



Äpfel
Brokkoli
Blumenkohl
Karotten
Gemischte Beeren

Lassen Sie Ihrer
Phantasie freien Lauf!



85

Ausführliche Infos zu allen Themen:
www.ever.ch

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

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

86