

Version: 13. April 2023

Übergewicht beginnt im Hirn und Krankheit im Mund

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

Im Schlaf nimmt man ab

Alte Volksweisheit: Im Schlaf nimmt man ab



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn, Bali

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

Folie 2

2

Falsche Lebensweise sevisana

=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

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 3

3

Krankheit beginnt im Mund sevisana

Schlecht gekaut - Schlecht verdaut

- » Gutes Kauen ist die 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 Brotscheibe, 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!

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 4

4

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

Nur unter Berücksichtigung aller Aspekte ist das Übergewichtsproblem in den Griff zu bekommen

5

- » Eiweiss: Tierisch: 3x/Woche wenig (Rindsfilet, Lammfilet, Hühnerbrust, Wild)
Eier: 7x/Woche ein Frühstücksei (3-4 Minuten)
Käse: Fettarme Varianten bevorzugen
Kuh: Grundsätzlich weglassen. Zum Genuss hin und wieder erlaubt
Schaf/Ziege immer besser als Kuh (mehr Wärmeproduktion + andere Gründe: Fettsäuren in der Kuhmilch erhöhen stark das LDL-Cholesterin)
Fisch: 3x/Woche (Süswasserfische wegen Reinheit bevorzugen)
- » Kohlenhydrate: Nahrung mit niedrigem glykämischen Index und niedriger glykämischer Last
- » Fette: Keine gesättigten Fette
Ideal: Rapsöl (bessere Fettsäurezusammensetzung als Olivenöl)
- » Mahlzeiten: Schwerpunkt Frühstück, dann alle 90 Minuten eine kleine Mahlzeiten
Gut kauen und einspeicheln ist unabdingbare Grundvoraussetzung
Auch Säfte müssen kurz 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, Verzicht auf die Abendmahlzeit
- » Antistress: Stress blockiert den Fettabbau. „Ich mag mich auch dick“! Der Genussaspekt

6

- 1 Eiweiss
- 2 Kohlenhydrate
- 3 Fette
- 4 Mahlzeitenrhythmus
- 5 Bewegung
- 6 Germanentag
- 7 Antistress
- 8 Entsäuerung
- 9 Nahrungsfasern
- 10 Granuvital Fit&Schlank
- 11 DHEA
- 12 Testosteron
- 13 Wachstumshormon
- 14 SevisanaLine Fischöl

7

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
- » Die Wärmebildung hält nach einer eiweisshaltigen Mahlzeit etwa doppelt so lange an wie nach einer kohlenhydrat- oder fettreichen Mahlzeit gleichen Energiegehaltes
- » Sättigung: Eiweiss > Kohlenhydrate > Fett
- » Substrat Oxidation: Eiweiss > Kohlenhydrate > Fett
- » Thermogenese: Eiweiss > Kohlenhydrate > Fett

8

Wieviel Eiweiss braucht der Mensch? Eiweisszufuhr: 0.8 bis 1.4 g/kg KG

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

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

50% tierischer Herkunft (30 g) enthalten in:

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

50% pflanzlicher Herkunft (30 g) enthalten in:

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

1 rohes Vollei wiegt ca. 62 g

9

Der Glykämieindex (Glyx)

- » Dieser zeigt den Grad der Erhöhung des Blutzuckers nach dem Genuss eines Kohlenhydrats auf
- » Langsam resorbierbare Kohlenhydrate erhöhen den Blutzucker kaum
Schnell resorbierbare Kohlenhydrate erhöhen den Blutzucker stark
- » 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
- » **Nahrungsmittel mit hohem Glyx:** Rasche Energiebereitstellung (Sport)
Überschüsse: Umwandlung in Fett!
- » **Nahrungsmittel mit tiefem Glyx:** Langsame Energiebereitstellung
Fördern die Fettverbrennung!

10

Der Glykämieindex (Glyx)



11

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

12

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!!!

13

Die Glykämische Last (GL)

» Beispiele

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

KH = Kohlenhydrate

14

Die Glykämische Last (GL)

» Beispiele

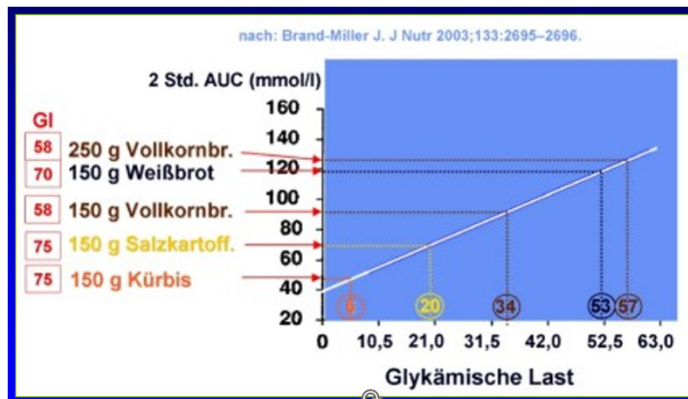
Spaghetti: GI = 38	187g Spaghetti =50g KH
	150g Spaghetti =40g KH
Die GL von 150g Spaghetti:	0,38x40 =16
Desiree-Kartoffeln: GI = 101	450g gekochte Kartoffeln =50g KH
	50g gekochte Kartoffeln =17g KH
Die GL von 150g Kartoffeln:	1,01 x 17=17
Weissbrot (frz. Baguette): GI = 95	100g Weissbrot =50g KH
	150g Weissbrot =75g KH
Die GL von 150g Weissbrot:	0,95 x 75 = 71
Die GL von 50g Weissbrot:	0,95 x 25 = 24

KH = Kohlenhydrate

15

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!*



16

Fette sevisana

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. 130 g/Tag „versteckte Fette“
- » Beispiel: Mensch 75 kg Körpergewicht: Reine Fettzufuhr = 75 g = 675 kcal
- » Im Rahmen der Stoffwechselregulation bei Übergewicht ist der Fettanteil aber stark zu reduzieren, insbesondere, was die gesättigten Fette betrifft:
Maximal 30 g/Tag, vorzugsweise als Rapsöl oder Olivenöl

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

17

Fette sevisana

Rapsöl - Olivenöl

- » Olivenöl: Einfacher in der Zusammensetzung
Geeignet zum Dünsten und leichtem Anbraten
Erfrischend, leicht kühlend
- » Rapsöl: Ausgewogener in der Zusammensetzung
Nicht erhitzbar. Verwendung ausschliesslich als Salatöl
Von wärmender Natur
Enthält Vitamin E gamma: Entzündungshemmung + Krebshemmung

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

18

Wer auf das Frühstück verzichtet, lebt mit einem 4 bis 5-mal grösserem Risiko, dick zu werden (Studie mit 500 Erwachsenen in Massachusetts/USA/Harvard Men's Health Watch)

- » 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 Riesen 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

19

Frühstück ist die Hauptmahlzeit

- » 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 (10-mal einspeicheln)
- » 11:00-13:00 Stark gemüsebetonte Mittagsmahlzeit
Warnung vor zu viel 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 (Somatotropin), schon gar nicht ein

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

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

20

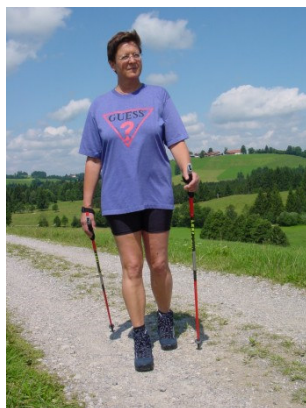
Prinzip: Möglichst viele Muskeln aktivieren

- » Aqua-Jogging: Bewegung gegen Wasserwiderstand erhöht den Kalorienverbrauch
Der Wasserdruck entlastet = gratis Lymphdrainage
Schwimmen: Kein Wasserdruck, keine Entlastung
- » Wet-Vest: Wie Aqua-Jogging: Nur gelenkschonender
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

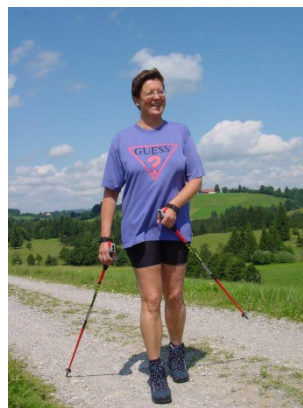
21

Nordic-Walking - Es wird ein falscher Stil gelehrt

falsch



richtig



Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

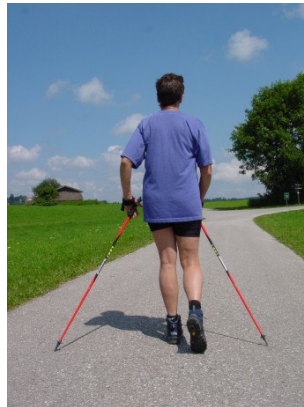
22

Nordic-Walking - Es wird ein falscher Stil gelehrt

falsch



richtig



Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

23

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 gelehrteten Stil, nun eine Drehung und Hebung
- » Damit wird auch die schräge Bauchmuskulatur trainiert (=90% der Bauchmuskulatur!)

24

Bewegung sevisana

Nordic-Walking im Vergleich zum gleichschnellen Walking

» Bei gleicher und Belastung- und Gehgeschwindigkeit:

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

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 25

25

Germanentag sevisana

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

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 26

26

**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
- » Ich bin dick und ich finde mich schön und begehrenswert:
Wenn Sie schon denken, dann denken Sie positiv!
Sonst lassen Sie es lieber bleiben



<https://www.hafawo.at/selbstmanagement-motivation/alles-beginnt-in-deinem-kopf-anleitung-zum-positiven-denken/>

27

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
- » In einer ähnlichen Studie zeigte sich, dass Personen bei Schlafentzug besonderes
Verlangen nach Süßigkeiten, stärkehaltiger Nahrung und Salzigen hatten
- » Leptin wird hauptsächlich im Fettgewebe produziert. Der Leptin-Spiegel wird nicht primär
durch die Mahlzeiten reguliert, sondern vor allem durch die Fettmasse im Körper. Je mehr
Fettgewebe, desto mehr Leptin wird in das Blut abgegeben, um die Nahrungsaufnahme zu
begrenzen. Diese Appetitregulierung funktioniert aber angesichts heutiger
Essgewohnheiten nicht mehr so wie früher. Bei einer Leptin-Resistenz können im
Hypothalamus die Sättigungssignale des Leptins nicht richtig interpretiert werden. Eine
Leptin-Resistenz begünstigt Adipositas, also krankhaftes Übergewicht: Trotz ausreichender
Nahrungszufuhr verspüren Betroffene weiter ein Hungergefühl und nehmen mehr
Nahrung zu sich, als für einen ausgeglichenen Energiehaushalt nötig ist (Zitat*)

*AOK Gesundheitsmedizin.. 16.9.2022

28

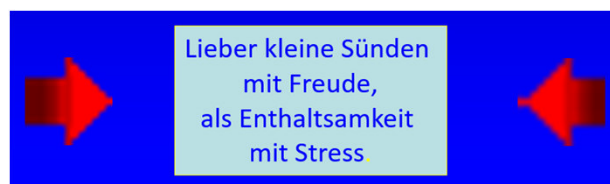
Der extrem wichtige Aspekt „Genuss“

- » 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*

29

Es gibt keine Verbote

- » **Aber: Gefragt ist Genuss mit Bedacht**
Wenn wir ein Leben lang stets 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



30

Lokomotive - Schokoladen-Kuchen

» Gelebte „Nebenstrassen“



Kreation: Katrin Eichhorn - 11. April 2013 / Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

31

Standuhr aus Schokolade

Wenn Sie davon zu viel Essen:

» Achtung:
Die Uhr zeigt 5 vor 12!!!



Kreation: Walter Schläpfer - Patissier / Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

32

Entsäuerung: Basenpulver nach Dr. Eichhorn:

= Calcium, 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

» **Basenpulver während Fasten:**

Deutliche Abnahme der Fastenbeschwerden (Kopfschmerzen etc.)

33

Quellende Nahrungsfasern: Reine Flohsamenschalen, Guar, Inulin

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

34

Nahrungsfasern sevisana

Quellende Nahrungsfasern: Reine Flohsamenschalen, Guar, Inulin

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

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 35

35

Stoffwechselregulation - Fit&Schlank sevisana

Granuvital Fit&Schlank mit Guar, Carnitin und Garcinia Cambogia

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

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 36

36

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

37

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 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“

38

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 Osteokalzinerhöhung der Osteoporose entgegen

39

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

40

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 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

41

Wachstumshormonbehandlung = Fitnesskur für müde Herzen

- » Wachstumshormon (WH) wird im Hirn gebildet und unregelmässig in Pulsen über den Tag verteilt ausgeschüttet
- » Die stärkste Ausschüttung erfolgt während dem Schlafen 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

42

Mangel an Wachstumshormon

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

43

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 bei psychischen Problemen, trotz Fasten)
- Endogene (innere) Depression

44

Wachstumshormon sevisana

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 | CH-9100 Herisau Folie 45

45


Wachstumshormon sevisana

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 | CH-9100 Herisau Folie 46

46


Wachstumshormon 

Mangel an Wachstumshormon: 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 LR, 3 Kapseln täglich
- » DHEA: Erhöht leicht das Wachstumshormon, 1x1 Kps. tgl. abends

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 47

47

Stoffwechselregulation - Fischöl EPA Pro 

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

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | drje49@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 48

48

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 850 mg Fischöl pro Tag konnte die Gesamtsterblichkeit um 20%, das Risiko für Herz- Kreislauftod sogar um 45% verringert werden

49

Die tägliche Nahrungsergänzung bei Übergewicht

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

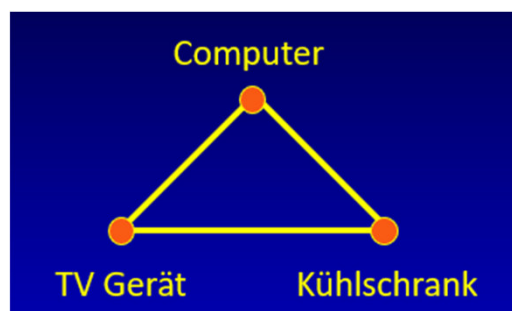
50

Ein topgesunder Ernährungstag

51

Das magische Dreieck

Viele Menschen bewegen sich heute nur noch im magischen Dreieck:



52

Hauptstrassen und Nebenstrassen

- » Der „Topgesunde Ernährungstag“ basiert auf eigener über 30-jähriger Auseinandersetzung mit der Ernährung und auf den Erkenntnissen etlicher, teils monatelang durchgeführten 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

53

Gelebte Lebendigkeit - Frühstück= Nahrung für unsere Zellen!

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



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

Konfibrot mit Butter = „Magenfüller“

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

54

und dazu passend:

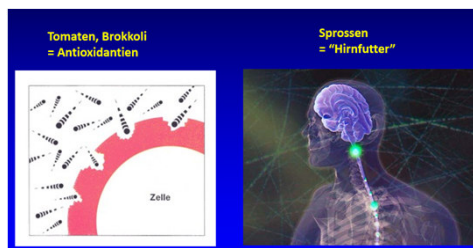


Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

55

Philosophie Nr. 1

- » Den Tag beginnen mit einer "ausgebauten Verteidigungsstellung" gegen *Freie Radikale* (Gemüse, Antioxidantien) und Nahrung für das Hirn (Sprossen)
- » Lycopin in Tomate und Wassermelone:
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



Bildquelle unbekannt

56

Philosophie Nr. 2

» Den Tag beginnen mit einem reichhaltigen Plateau an:

- Nahrungsfasern
- Vitaminen
- Mineralien und Spurenelementen

mit lebendiger Nahrung
Gemüse und gutem Eiweiss

» **Ei = Eiweisswertigkeit 100**
Ei+Kartoffen= Eiweisswertigkeit 138!



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Unser täglicher Frühstückstisch

57

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

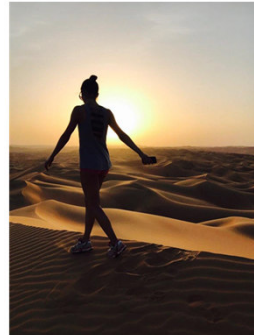


Bildquelle unbekannt

58

Philosophie Nr. 4

- » Den Tag beginnen mit einer "Anti-Krebs-Nahrung":
Epidemiologische Studien zeigen, dass nicht erhitztes Gemüse eine stärkere "Anti-Krebs-Wirkung" aufweist, ein Hinweis auf die besondere Funktion der hitzeempfindlichen Xanthophylle in der Krebsvorsorge



Kreation und Bild: Samira Eichhorn-Signer - Februar 2018 /
Bild rechts: Alexander Eichhorn - Abu Dhabi - Qasr Al Sarab - 2017 - Samira: Dünenwanderung vor dem Frühstück

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

Folie 59

59

Samira`s Frühstück

- » Über 75 Prozent der Menschen, die dauerhaft abnehmen, frühstücken jeden Tag. Damit können Sie die Wahrscheinlichkeit der Insulinresistenz um 50 Prozent senken. Und die ist verantwortlich für Diabetes Typ (Quelle: READER ' S DIGEST 05/15.)



Kreation: Samira Eichhorn-Signer / Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

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

Folie 60

60

Mittag: Viel farbiges Gemüse

Gemüse soll immer Hauptspeise sein und nicht Beilage!



Gemüseschnitzerei - Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

61

Mittag: Eiweiss und Kohlenhydrate

Wenn Eiweisse mit Kohlenhydraten kombiniert werden:

- » Immer etwas Fett oder Öl dazugeben:
Verlangsamt die Aufnahme aus dem Darm und wirkt dem Anstieg des Speicherhormons Insulin entgegen!



Kreation: Seebrasse - Restaurant Puna Quelle, Mostar, September 2010 / Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

62

Salatvariationen

» Bei uns zuhause!



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

Nur leicht Verdauliches



Gemüse, aus dem Wok, aus dem Steamer, mit Olivenöl gedünstet oder als Gemüsesuppe



Gemüse aus dem Steamer, dazu etwas Raps- oder Olivenöl

Kreation: Erika und Katrin Eichhorn / Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

Auf gutes Eiweiss achten

- » Swiss Alpin Lachs



Kreation: Sven - Grand Resort Bad Ragaz / Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Fleisch oder Fisch nicht zweimal täglich!

- » Lachs mit Gurken, Kresse und Randen



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Reykjavik - Island

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

- » Der Darm geht mit den Hühnern schlafen und steht mit den Hühnern auf!
- » Nachts ist die Verdauungsleistung vermindert
- » Häufige schwere und späte Abendmahlzeiten ermüden den Darm. Ein träger Darm neigt mehr zu Gärungs- und Fäulnisprozessen mit Blähungen und klebrigen, stinkenden Stühlen was auf die Dauer schädigend wirkt
- » Chronische Darmschädigung mit gesundheitlichen Folgen auf den gesamten Organismus: Unter vielen anderen Störung die nächtliche Hormonbalance, damit Unterdrückung der nächtlichen Regeneration und Unterdrückung des nächtlichen Fettabbaus und Muskelaufbaus!
- » Abends nur wenig und leichte Kost. Möglichst keine Fette und Kohlenhydrate (ausser mit wenig Öl), wenig Rohkost (gut kauen!)
Das Hirn verdankt es mit morgendlicher Frische

67

Spätes Abendessen ist denkbar ungesund

- » Je später die Abendmahlzeit, je kalorienreicher, je schwerer das Essen und je mehr Alkohol getrunken wird, desto mehr muss mit körperlichen und geistigen Folgen gerechnet werden:
Das Tal vernebelt, nicht der Berg: Schweres Essen bleibt liegen und wir erwachen anderntags mit vernebeltem Geist



Bild: Lenk im Nebel - Dr. med. Jürg Eichhorn

68

Angenommen, Sie essen abends um 18h00 nur ein Schweinskotelett, ohne Zutaten und ohne Wein:

→ Morgens um 05h00 erst verlässt der letzte Rest den Magen...!



Bild: <https://www.fleischglueck.de/magazin/schweinekotelett-perfekt-schritt-fuer-schritt/>:

Mixer und niemals Saftpresse!

- » Saftpresse: Nur Flüssigkeit, mehr oder weniger zuckerhaltig
→ Rascher Insulinanstieg → Insulin speichert überflüssigen Zucker im Fettgewebe
- » Mixer: Flüssigkeit, mehr oder weniger zuckerhaltig! Reichlich wertvolle Ballaststoffe, welche auch die Zuckerresorption verlangsamen
→ Insulinanstieg geringer



Bild links: KitchenAid - Dr. med. Jürg Eichhorn / Bild rechts: Marisa Bichsel - Ein bunter Mix an Zutaten

Ihrer Gesundheit zuliebe!



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

71

www.ever.ch → Medizinwissen

72

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

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

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

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)