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

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekularmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Version: 26. Februar 2023

Das moderne Gewichtscoaching: XLS - von XL bis S

Fon +41 (0)71 350 10 20
Adresse Im Lindenhof Bahnhofstr. 23 CH-9100 Herisau
E-Mail drje49@gmail.com www.ever.ch

Das moderne Gewichtscoaching: XLS - von XL bis S

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

X……xsund

L……liecht

S……straff

Ernährung - Bewegung - Schlaf - Psyche - Motivation (XLS und Trainingszeiten - Kalorienverbrauch - Excel Software) - Verzehrsanalysen - Unterstützung (Nahrungsergänzung)

Ernährung

- Folgen Sie der *Hauptstrasse der Ernährung*, aber vergessen Sie dabei nicht die *Nebenstrassen,* die kleinen Sünden!
- Frühstück: Das volle Leben wird aus dem Frühstück geboren (Chinesisches Sprichwort)
- Dinner Cancelling 2-mal pro Woche: Verzicht auf Abendessen bringt Hormone in Trab
- TopMix-Getränke wecken die Lebensgeister, vertreiben den Hunger, schmecken gut und sind ein fester Bestandteil im XLS-Programm

Bewegung

- Bewegung bringt Regung!

  Wenn wir unseren Körper vernachlässigen, wo sollen wir dann wohnen?
- In der Verharrung aber erstickt der Stoffwechsel und die Schlacken stauen sich (Zitat: Maimonides, Jüdischer Arzt des Sultans Saladin)
- Ein typischer Büroangestellter, 70 kg schwer, setzt täglich etwa 1500 kcal um
  Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, täglich etwa 3500 kcal
  An die neue Lebensweise sind wir Menschen evolutionär noch nicht angepasst

Schlaf

- Wer oft zu wenig schläft, riskiert Übergewicht
- Im Schlaf nimmt man ab - Der Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste (Alte Volksweisheiten)
- 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

Psyche

- Essen ist schön, nicht Essen auch!
- Ich freue mich auf die Leere in der Nacht, auf das leichte Erwachen, auf die Lebendigkeit meines Frühstücks und die Leichtigkeit am Tag
- Udo Jürgens: *Man muss leicht sein, um überzeugen zu können*
- Überlisten Sie den grössten Hungermacher: Die Langeweile
- Übergewicht: Wer verliert - gewinnt!
- Unterdrücken Sie das Sättigungsgefühl nicht: Lassen Sie die Resten auf dem Teller
- Nie ist zu wenig, was genügt
- FdH = Autodiät = Fahr die Hälfte. Das Benzin ist häufig (indirekt) mitschuldig am Übergewicht
- Schlank macht nur, was man nicht isst:
  Dinner Cancelling ist das billigste, sicherste und zugleich schwierigste Schlankheitsmittelchen

Motivation: XLS, Excel-Software

kostenloser Download

- Berechnung des Gesamtenergiebedarfs unter Berücksichtigung der Lebensweise, der sportlichen Aktivität (PAL) und des Verdauungsverlustes
- Prozentuale Berechnung der Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweissverteilung
- Individuelle Eingaben
- Ohne Eiweiss keine Gewichtsreduktion, kein Muskelaufbau: Wieviel Eiweiss brauche ich?
- Berechnung des Grundumsatzes nach 5 verschiedenen Modellen
- Berechnung der Risikoprofile Metabolisches Syndrom, Insulinresistenz, Gefässrisiko, Arterioskleroserisiko
- Berechnung und Bewertung von BMI, Bauchumfang, Bauchumfang zu Hüftumfang
- Gewichttabelle (tägliche Eingabe möglich), graphische Darstellung des Gewichtsverlaufs
- Blutdruck-Puls Tabelle (tägliche Eingabe möglich), Blutdruckkurve
- Jahreszusammenfassung, Jahresziele, Monatsziele
- Fettmessung

Motivation: Trainingszeiten-Kalorien Berechnung, Excel-Software

kostenloser Download

- Über 100 Sportarten
- Einfache Eingabe weiterer Sportarten oder Tätigkeiten nach Ihrer Wahl
- Eingabe Ihrer Trainingszeiten mit graphischer Darstellung Ihres Trainings und des Kalorienverbrauchs
- Individuelle Eingabe des Kalorienverbrauchs: Ihre Sportart - Ihr Körpergewicht - Mann oder Frau
- Zusammenfassung des Kalorienverbrauchs und Angabe in Fettkalorien mit graphischer Darstellung

Motivation: Verzehrsanalyse

Energiebedarf - Verzehrsanalysen: Protokoll einer Menüanalyse über 5 Tage, pdf, 244 KB

- Erstellung eines genauen Ernährungsprotokolls (1 Tag bis mehrere Tage)
- Graphische Darstellung zwischen SOLL und IST Werten

Dieser Service ist kostenpflichtig. **Mail to:** Dr. med. Jürg Eichhorn, drje49(at)gmail.com

Unterstützende Nahrungsergänzungsmittel

Basenpulver nach Dr. Eichhorn

Basenpulver wirkt positiv bei Zuständen, die mit erhöhter Säureproduktion einhergehen: Stresssituationen, Fasten, chronische Erkrankungen, chronische entzündliche Prozesse, Leistungssport. Heisshungerattacken und Süssgelüste werden in der Regel bereits nach wenigen Minuten gemildert. Schwächezustände und Beinschmerzen im Rahmen einer Gewichtsreduktion.

Reine Flohsamenschalen

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 wirken leicht cholesterinsenkend und verzögern die Kohlenhydrataufnahme. Dank der Quellwirkung rasches einsetzendes Sättigungsgefühl.

Zusätzlich bei Müdigkeit, Erschöpfung, Leistungsschwäche

Bei Müdigkeit, Erschöpfung und Leistungsschwäche ist der Griff nach Süssem schnell getan. Die Dreierkombination bestehend aus *Aminosäuren, Coenzym Q10 und Mikronährstoffen* vermittelt eine spürbare Besserung meist schon nach wenigen Tagen:

Amino Mix SevisanaLine ist ein Eiweisskonzentrat mit hoher biologischer Wertigkeit und enthält die für den Aufbau von Körpereiweiss notwendigen Aminosäuren.

Coenzym Q10 Vesisorb SevisanaLine ist eine körpereigene Substanz, die für den Menschen lebensnotwendig und in allen Zellen des menschlichen Organismus vorhanden ist. Für die Energieversorgung des Körpers und den Zellschutz spielt Coenzym Q10 eine bedeutende Rolle.

Granuvital "CE" SevisanaLine beinhaltet Mikronährstoffe und Bioflavonoide in einer ausgewogenen Mischung mit Betonung auf Entzündungshemmung. Die Mikronährstoffe sind eingearbeitet in Guar, welches als Quellmittel zu einem besseren Sättigungsgefühl führt.

Tanja: *Ich habe es geschafft*!

Mit Disziplin, aber auch mit kleinen Sünden - 5 Tage mit Mass und 2 Tage mit Genuss!

Der lange Weg:
Beginn: 1. September 2005

Sonntag, 8.10.2006 um 10 Uhr:
55 Kilo weg
Ziel erreicht nach 407 Tagen

110 Kilo
55 Kilo:-)

Und so sah mein Tag- und Wochenplan aus:

Frühstück fast immer gleich	Ein Ei, weich oder hart, je nach Lust. Ein paar Löffel Hüttenkäse mit ca. 2 TL Rapsöl und fein geschnittenen Cocktail Tomaten. Nur höchst selten Brot.
Mittagessen	Zum Beispiel Gemüse mit Feta überbacken, Gemüse mit Lachsfilet oder Dorschfilet im Ofen in etwas Olivenöl gebacken. Hartweizenteigwaren mit viel Gemüse oder Champignons gemischt. Salat mit Mozarella, hartem Ei und etwas magerem Putenfleisch oder Thon aus dem eigenen Saft.
Nachmittag	Ein Apfel
Abends	Abends so oft wie möglich Dinner Cancelling und wenn der Magen doch mal knurrt, ein paar Löffel Hüttenkäse oder ein paar Bissen Käse. Dinner Cancelling fällt praktisch nur aus, wenn ich eingeladen bin, dann geniesse ich aber auch mal ein Abendessen mit gutem Gewissen.
Samstag	Am Samstagmittag als weiteren Ansporn und zur Belohnung fürs Durchhalten ein Essen in einem chinesischen Restaurant, ohne auf die Kalorien zu achten. Das Abendessen fällt weg.
Sonntag	Am Sonntagmorgen meistens Brunch: 2 weiche Eier, Käse, mageren Putenaufschnitt, Fisch, Vollkornbrot, rohes Gemüse wie Cocktailtomaten, Radieschen usw. Dann nur noch nachmittags 1 - 2 Äpfel und wieder Dinner canceln.
Bewegung	1-2-mal NordicWalking/Woche 1-2-mal die Woche zügig spazieren gehen, mind. 3 - 4 Stunden 1-2-mal die Woche Stadtbummel, aber ohne Stadtcafé und Schwarzwäldertorte! Täglich Übungen auf einem Muskeltrainer, ca. 15 Minuten