

**Dr. med. Jürg Eichhorn**

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

**Allgemeine Innere Medizin FMH**

Sportmedizin SGSM  
Ernährungsheilkunde SSAAMP  
Anti-Aging Medizin

**Praxis für Allgemeine und Erfahrungsmedizin**

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

---

## **Das moderne Gewicht coaching: XLS - von XL bis S**

Version: 7. Mai 2017

---

Fon  
Adresse  
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20  
Im Lindenhof  
[drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com)

Fax +41 (0)71-350 10 21  
Bahnhofstr. 23  
[www.ever.ch](http://www.ever.ch)

CH-9100 Herisau

## Das moderne Gewichtcoaching: 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-Kalorien Verbrauch Excel Software) - Verzehrs Analysen - 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, auch Smoothy genannt, 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 (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 Leptin Werte.  
Dieses Hormon signalisiert dem Körper das Gefühl der Sättigung
- Obwohl die Test Personen gut assen, waren ihre Leptin Werte vergleichbar mit denen von Menschen, die drei Tage lang 1000 Kalorien zu wenig bekamen: Bei Schlaf Mangel Leptin Werte wie im Hunger Zustand!  
In einer ähnlichen Studie zeigte sich, dass Personen bei Schlaf Entzug besonderes Verlangen nach Süßigkeiten, Stärke haltiger Nahrung und Salzigen 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 Gesamtenergie Bedarfs 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, Insulin Resistenz, Gefäss Risiko, Arteriosklerose Risiko
- Berechnung und Bewertung von BMI, Bauchumfang, Bauchumfang zu Hüftumfang
- Gewicht Tabelle (tägliche Eingabe möglich), graphische Darstellung des Gewichtsverlaufs
- Blut Druck-Puls Tabelle (tägliche Eingabe möglich), Blutdruck Kurve
- Jahreszusammenfassung, Jahresziele, Monatsziele
- Fett Messung

## 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 Kalorien Verbrauchs
- Individuelle Eingabe des Kalorien Verbrauchs: Ihre Sport Art - Ihr Körper Gewicht - Mann oder Frau
- Zusammenfassung des Kalorien Verbrauchs und Angabe in Fett Kalorien mit graphischer Darstellung

## Motivation: Verzehrs Analyse

### Energie Bedarf - Verzehrs Analysen: Protokoll einer Menü Analyse 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](mailto: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 Flohsamen Schalen

Flohsamen Schalen zeichnen sich durch eine hohe Quellwirkung aus. Sie reizen den Darm nicht. In Wasser quellen Flohsamen Schalen bis auf das 40-fache Volumen auf (ganze Flohsamen nur auf das 15-fache). Flohsamen Schalen wirken leicht Cholesterin senkend und verzögern die Kohlenhydrat Aufnahme. Dank der Quellwirkung rascher 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 Drink SevisanaLine** ist ein Eiweisskonzentrat mit hoher biologischer Wertigkeit und enthält die für den Aufbau von Körpereiwiss 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**



### Und so sah mein Tages und Wochen Plan aus:

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Frühstück fast immer gleich</b> | 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.  |
| <b>Mittagessen</b>                 | 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 Mozzarella, hartem Ei und etwas magerem Putenfleisch oder Thon aus dem eigenen Saft. |
| <b>Nachmittag</b>                  | Ein Apfel   |
| <b>Abends</b>                      | 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.       |
| <b>Samstag</b>                     | 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.   |
| <b>Sonntag</b>                     | Am Sonntagmorgen meistens Brunch: 2 weiche Eier, Käse, mageren Putenaufschnitt, Fisch, Vollkornbrot, rohes Gemüse wie Cocktail Tomaten, Radieschen usw. Dann nur noch nachmittags 1 - 2 Äpfel und wieder Dinner canceln.  |
| <b>Bewegung</b>                    | 1 - 2 mal Nordic Walking/Woche<br>1 - 2 mal die Woche zügig spazieren gehen, mind. 3 - 4 Stunden<br>1 - 2 mal die Woche Stadtbummel, aber ohne Stadtcafé und Schwarzwälder Torte!<br>Täglich Übungen auf einem Muskeltrainer, ca. 15 Minuten                                      |