

Übergewicht und Lupus

Vortrag vom 2. Juli 2011 im Zieglerspital Bern

Referenten: Dr. med. Matthias Knellwolf, Facharzt für Rheumatologie und innere Medizin FMH, Köniz und Frau Evelyne Perego Knellwolf, Heilpraktikerin / Naturärztin NVS, EMR, SPAK, Niederscherli
Zusammenfassung: Max Hagen

Das **Immunsystem** ist das Abwehrsystem unseres Körpers. Es hat folgende Aufgaben:

- Abwehren von Fremdkörpern (Viren, Bakterien, körperfremde Substanzen, auch Nahrungsbestandteile, Gifte)
 - o Erkennen
 - o Alarm auslösen
 - o Bekämpfen und beseitigen
- Entstandene Wunde / Defekt reparieren

Um das Eindringen von Fremdkörpern ins Immunsystem zu verhindern, haben wir

- Anatomische und physikalisch-gemischte Barrieren
- Wirtseigene Keimflora (auf Haut und Schleimhäuten)
- Unspezifische Abwehren wie
 - o Granulozyten
 - o Makrophagen

Spezifische Abwehr: Sie fressen Eindringlinge auf, setzen Botenstoffe frei und locken weitere Zellen an. Sie alarmieren auch die B- und T-Zellen.

Diese Lymphozyten produzieren Antikörper, welche viel wirksamer gegen Eindringlinge sind.

Die Autoimmunerkrankung bedeutet Bürgerkrieg im Körper: Eigen wird als fremd erkannt! = Systemische Entzündung, z.B. Lupus.

Therapie von SLE

a) Medikamente

- Antimalariamittel
- Cortison, Calcium, Vitamin D
- Immunsuppressiva
- Blutverdünnung
 - Aspirin
 - Marcoumar

b) Allgemeine Massnahmen: Gesunder Lebensstil

- **Behandlung/Vorbeugung** der Risikofaktoren für
..... Arteriosklerose/Herz- Kreislauferkrankungen
 - Zuckerkrankheit
 - Hoher Blutdruck
 - Fettsucht
 - Bewegungsmangel
 - Stress
 - Rauchen
 - Pille

Können wir den Verlauf durch **gesunde Ernährung** beeinflussen?

- 100% Nahrung geht durch den Darm
- 70% des Immunsystems ist im Darm

So kann abgeleitet werden, dass die richtige natürliche Ernährung Grundlage jeder Weiterentwicklung ist. Wer sich gemäss seines natürlichen, genetisch vorgegebenen Stoffwechselprogramms ernährt, kann sein persönliches Optimum in Körper, Seele und Geist verwirklichen, Zufriedenheit und Lebensfreude vermehren.

Der Körper unterliegt einem ständigen

- Aufbau
- Umbau
- Abbau

Alle Vorgänge im Körper beruhen auf chemischen Reaktionen. Stoffe werden aufgenommen, transportiert, umgewandelt und ausgeschieden. Der Stoffwechsel ist der Motor unseres Lebens.

Stoffwechsel / Metabolismus

folgendes Zitat aus „Die Kalorienlüge“ von Hans-Ulrich Grimm, Verlag Dr. Watson Books, 1. Auflage 2008:

„Der Mensch ist in existentieller Weise darauf angewiesen, Nahrung aufzunehmen. Der Mensch muss essen. Er braucht Energie, wie ein Auto Benzin. Aber nicht nur das: Er muss sich auch ständig erneuern und braucht dafür eine ungeheure Vielzahl von Materialien. Es ist, als ob das Auto während der Fahrt komplett erneuert werden müsste. Neue Sitze, neues Radio, neue Windschutzscheiben, neue Reifen.

Der menschliche Körper besteht aus 2 Millionen verschiedenen Substanzen, und die müssen alle sieben Jahre komplett ausgetauscht werden – einzige Ausnahme: die Hirnzellen. Sonst müssten wir alle sieben Jahre neu sprechen und lesen und schreiben lernen. Der Körper muss also die Beine erneuern, die Haut, Haare, ja sogar die Knochen. Als Material nimmt er das, was er jeden Tag zum Frühstück, zum Mittagessen, abends und auch zwischendurch bekommt.

Er muss sozusagen die äussere Natur in innere Natur verwandeln. Die Mediziner nennen das schlicht Stoffwechsel oder auch Metabolismus.

In Wahrheit ist es ein ziemlich spektakulärer Vorgang. Denn das bedeutet: Der Mensch muss aus der Nahrung sozusagen den eigenen Körper formen. Aus Wurst, Pommes und Erdbeeren sollen Finger, Augen und Haare werden, aus Fisch und Orangen muss er ein neues Herz und neue Knochen herstellen, aus Schokolade und Chianti-Wein modelliert er ein neues Knie und neue Lippen. Auch Blut, Schweiß und Tränen, Herz und Nieren, Hand und Fuss: Alles wird aus Frühstück, Mittagessen, Abendessen und den Chips zwischendurch hergestellt. Dies ist ein kühnes Verwandlungsprojekt, das da jeden Tag abläuft, so ganz nebenbei, während wir bügeln oder Zeitung lesen oder fernsehen. Die Gefahr besteht tatsächlich, dass Nahrungsbestandteile an die falsche Stelle gelangen. Oder dass Ersatzteile angeliefert werden, mit denen der Körper gar nichts anfangen kann. Oder, noch schlimmer: Dass Ersatzteile geliefert werden, die aussehen wie 1a-Originalteile, aber billige Fälschungen sind. Also, da kann einiges schief gehen.

Und es geht einiges schief. Das nennt der Mediziner dann das Metabolische Syndrom. Das bedeutet, dass der Mensch mit der Nahrung nicht mehr zurecht kommt, die er sich einverleibt.

Der Körper nimmt übel, wenn er mit Material gefüllt wird, das ihm nicht gut bekommt. Der Körper wird dann dick, oder es wachsen Geschwüre, und der Blutdruck steigt in den Adern. Das Herz droht zu streiken. Im Blut schwimmt schädliches Zeug.

Die Mediziner würden sagen: Zum Metabolischen Syndrom gehören Übergewicht und ein erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten, Bluthochdruckund Impotenz beim Mann.

Die wichtigste und am weitesten verbreitete Folge aber ist sicher Diabetes, die Zuckerkrankheit, wie man früher sagte.

...Eine Krankheit für Alte, so dachten die meisten bisher. Der Opa hat „Zucker“, er darf nicht so viel von der Torte nehmen...”

Weltweit sind über 200 Millionen betroffen mit steigender Tendenz.

Als Folge von falscher Ernährung und Bewegungsmangel kommt es vorerst einmal zu Übergewicht.

Übergewicht in der EU

Innerhalb der EU hat Deutschland prozentual gesehen den größten Anteil von Menschen, die gleichzeitig an Übergewicht und Adipositas leiden:

Männer: 75% (3 aus 4)!! in der Schweiz = 45 %
Frauen: 60 % (3 aus 5)!! in der Schweiz = 30 %

Daten aus **Lula-Studie** (Lupus-Langzeitbeobachtung) von ca. 900 Patientinnen zeigen:

40% mit Übergewicht
davon 12% mit Fettleibigkeit (Adipositas)

Der Body Mass Index = BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in Meter})^2}$$

Ergebnis: unter 18,5 = Untergewicht
 18,5 bis 24,9 = Normalgewicht
 25,0 bis 29,9 = Uebergewicht
 Über 30 = Adipositas

Die Todesfallwahrscheinlichkeit steigt enorm bei zu hohem BMI (bei BMI von 25 = 1,0; bei 30 = 1,2; bei 35 = 1,6 und bei 40 = 2,3)!

Auch neu eingeführte Lebensmittel wie Zutaten, Süssigkeiten, Snacks, Backwaren erhöhen den BMI enorm.

Fett ist ein Störfaktor des Immunsystems.

Übergewicht wurde als Risikofaktor erkannt, der die Anfälligkeit für die Entwicklung von entzündlichen Krankheiten, Autoimmunkrankheiten und Krebs erhöht

FAZIT für den Lupus

Verhinderung und Verringerung von Übergewicht ist bei Lupuspatienten nicht nur wichtig zur Verhinderung von Herz- Gefäß-Kreislauf-Komplikationen, sondern auch zur günstigen Beeinflussung des Krankheitsverlaufs allgemein sowie zur Begrenzung von weiterem Schaden und zur Verbesserung der subjektiven Lebensqualität.

Logische Therapie gegen Übergewicht und metabolisches Syndrom:

Ernährungsumstellung mit metabolic balance

Die Basis der Methode

- Jeder Mensch ist in der Lage alle Hormone und Enzyme, die für einen ausgeglichenen Stoffwechsel erforderlich sind, selbst herzustellen, wenn ihm die dazu notwendigen Baustoffe über die Ernährung zugeführt werden.
- Jeder Mensch mit einem ausgeglichenen Stoffwechsel ist in der Lage über seine inneren Signale (Appetit oder Abneigung) die Nahrungsmittel auszusuchen, die diese Baustoffe enthalten.

Das metabolic balance[®]-Stoffwechselprogramm

Kernpunkte:

- Individueller Ernährungsplan
- Ausgewogene Verteilung von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten
- Ernährung ohne zu hungern, da ausreichend Kalorien
- Ist sehr flexibel
- Einfach in der Umsetzung

Auswirkungen:

- Über langen Zeitraum gut durchführbar
- Erfolge durch Studien bewiesen

1. Wenig Süßes, keine Softdrinks
2. Selten Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, Rotwein oder Bier
3. Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Geflügel, Eier, Tofu
4. Frisches Obst, Gemüse, Salate, zubereitet mit gesundem Öl, Roggenbrot, Pellkartoffeln
Sowie ausreichend Wasser!

Wie funktioniert Metabolic Balance[®]?

- Individuelle Planerstellung
- Persönliche Angaben und Laborwerte
- Individuelle Angaben
- Lebensmittel (nach dem Bundeslebensmittelschlüssel
- Individueller Ernährungsplan

Der Ablauf

1. Vortrag über MB-Methode
2. Laboruntersuchung
3. Ernährungs- bzw. Lebensmittelplan
4. Die vier Phasen
 - a. 2 Tage Vorbereitungsphase
 - b. Strenge Umstellungsphase (dauert rund 2 Wochen)
 - c. Gelockerte Umstellungsphase (dauert rund 6 Wochen)
 - d. Erhaltungsphase

Die 8 Regeln

Regel 1: Essen Sie nur drei Mahlzeiten pro Tag. In der strengen Umstellungsphase nicht mehr, nicht weniger, nichts anderes als in Ihrem persönlichen Lebensmittelplan vermerkt.

Regel 2: Legen Sie fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten ein.

Regel 3: Lassen Sie jede Mahlzeit nicht länger als 60 Minuten dauern.

Regel 4: Beginnen Sie jede Mahlzeit mit einem bis zwei Bissen der Eiweissportion (z.B. Fleisch, Fisch, Käse oder Joghurt).

Regel 5: Nehmen Sie pro Mahlzeit nur eine Art Eiweiss auf; jedoch zu jeder der drei Mahlzeiten eine andere Eiweissorte.

Regel 6: Essen Sie nach 21.00 Uhr möglichst nichts mehr.

Regel 7: Trinken Sie über den Tag verteilt die für Sie errechnete Menge Wasser (Faustregel: im Allgemeinen 35 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht).

Regel 8: Essen Sie das Obst (u.a. täglich einen Apfel) zum Ende der Mahlzeit.

Nutzen

- Nachhaltige Gewichtsregulierung
- Gesundung von Krankheitsbildern
- Gesteigertes Leistungsvermögen
- Verbesserte Konzentration
- Grössere Stressresistenz
- Höhere Belastbarkeit
- Mehr Vitalität und Lebensfreude

Eine Evaluationsstudie hat folgendes ergeben:

Gewichtsabnahme im Vergleich zum Ausgangsgewicht:

Befolgung von 1-2 Regeln (= wenig der Planvorgabe)	- 3 %
Befolgung von 3-4 Regeln (= einige Planvorgaben)	- 7 %
Befolgung von 5-6 Regeln (= im Grossen und Ganzen nach Plan)	- 10 %
Befolgung von 7-8 Regeln (= ziemlich genau bis exakt)	- 17 %

FAZIT: Es lohnt sich!!

Weitere Infos auf: www.metabolic-balance.com