



### 30 Pfund in einer Woche!



Wir wünschen allen Lesern ein glückliches und gesundes neues Jahr! Glück und Gesundheit bedingen sich bekanntlich gegenseitig. So gesehen ist eine gesunde Lebensweise tatsächlich des Glückes wahrer Schmied. Und zu Gesundheitsthemen wird Ihnen ASLAN auch in den kommenden zwölf Monaten wieder mit Rat und Tat zur Seite stehen...

Mitte des vergangenen Jahrhunderts klangen Neujahrswünsche der Medizinspezialisten merkwürdig. Fettpolster wurden da hoch gelobt und jedermann empfohlen. Der Weg dort hin sollte durch spezielle Pulver geebnet werden: „*In sechs bis acht Wochen 30 Pfund Zunahme garantiert. Aerztlich empfohlen. Streng reell. Viele Dankschreiben*“, hieß es in einer damaligen Zeitung zum Jahreswechsel. Eigentlich

müsste man angesichts solcher Annoncen schmunzeln, wäre die Sache nicht so ernst. Übergewicht ist keineswegs nur ein ästhetisches Handicap, sondern vor allem ein gravierendes Gesundheitsproblem. Überflüssige Pfunde können viele Organfunktionen beeinträchtigen und zu chronischen Beschwerden führen. Vor allem der Stoffwechsel und die Gelenke sind gefährdet. Fettleibigkeit ist aber auch die Hauptursache für Diabetes,



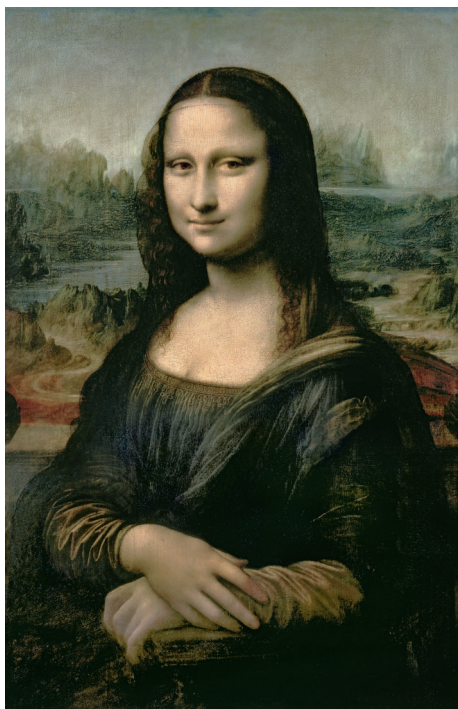
Gesundheit und viel Glück für 2012!

Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Weltweit zeigt sich ein alarmierender Anstieg Übergewichtiger. Seit 1980 hat sich deren Anzahl nahezu verdoppelt. Eine halbe Milliarde Menschen sind bereits zu dick!

Auch hierzulande ernährt man sich falsch und bewegt sich zu wenig. Lediglich 14 Prozent aller Bundesbürger leben so gesund, wie es von Ernährungswissenschaftlern empfohlen wird. Dabei könnte selbst eine geringfügige Gewichtsreduktion Wunder bewirken. Wer nur fünf Prozent seines „Specks“ verliert, kann nicht nur seine Blutfettwerte verbessern und den Blutdruck senken, sondern erhöht auch seine Lebenserwartung. Inwiefern Ballaststoffe und bestimmte Fettsäuren, so genannte CLA, hier nützlich sind, lesen Sie auf den Innenseiten.

Glucomannan

## Mona Lisa – ein Fall für den Doktor?



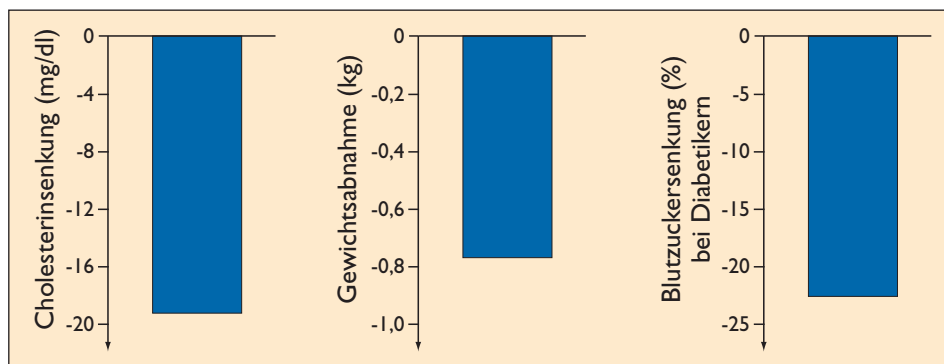
Auf nur 77 x 53 cm Pappelholz ist das wohl berühmteste Lächeln der Welt verewigt. LEONARDO DA VINCI'S „Mona Lisa“ hängt im Pariser Louvre und war schon oft Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen. Wahrscheinlich zeigt das im Jahre 1505 entstandene Ölgemälde die Florentinerin LISA DEL GIOCONDO. Kürzlich nahmen sich nun Ärzte des Porträts an – und kamen zu einem erstaunlichen Schluss. Mona Lisa ist mit deutlichen Zeichen von Fetteinlagerungen im Unterhautgewebe dargestellt. Ohne diesem weltbekannten Gemälde seinen Charme zu nehmen, muss wohl von einer Fettstoffwechselstörung der Porträtierten ausgegangen werden. Offenbar war ihr Cholesterinspiegel zu hoch...

Dass ein zu hoher Cholesterinspiegel schadet, ist seit langem unbestritten. Noch immer eine Frage der ärztlichen Kunst ist hingegen, wie man ihn wieder senkt. Die Pharmaforschung hat viel Zeit und Geld darauf verwendet, hier optimale Behandlungsmethoden zu finden. Doch abgesehen von der Medikamenten-Einnahme kann jeder selbst dazu beitragen, seine Blutfettwerte im Zaum zu halten. Eine ausgewogene ballaststoffreiche Ernährung ist hier möglicherweise die beste Medizin.

Glucomannan ist ein besonderer Ballaststoff. Dieses Polysaccharid wird aus der in Asien beheimateten Konjakpflanze *Amorphophallus konjac* gewonnen und entfaltet erstaunliche Eigenschaften. Ohne tatsächlich verdaut zu werden quillt es im Magen auf und gaukelt dadurch ein Sättigungsgefühl vor. Deshalb hilft Glucomannan beim Abnehmen. Zudem verzögert es die Fettaufnahme durch die Darmschleimhaut und bindet Gallensäuren. Beides senkt

den Cholesterinspiegel! Personen, die ihre Nahrung regelmäßig mit Glucomannan ergänzten, hatten schon nach wenigen Wochen um 20 mg/dl niedrigere Cholesterinwerte.

Diabetiker profitierten besonders von Glucomannan. Ihr Nüchternblutzucker sank um 23 Prozent, wenn sie täglich knapp vier Gramm zu sich nahmen. Glucomannan senkt nämlich den glykämischen Index (GI). Er ist ein Maß dafür, wie stark und schnell die Insulinausschüttung aus der Bauchspeicheldrüse nach dem Essen ist. Je mehr Insulin freigesetzt wird, desto hungriger fühlt man sich. Eine regelrecht überschießende Insulinproduktion vermindert darüber hinaus die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Die Folge ist ein Typ-2-Diabetes. Lebensmittel mit einem hohen GI, die also zu einem schnellen und starken Ansteigen des Blutzuckerspiegels führen, begünstigen daher das Risiko für die Zuckerkrankheit, während Ballaststoffe diese Gefahr senken.



Personen, die täglich zwischen 1,2 g und 15 g Glucomannan zu sich nehmen, leben gesünder.



## Konjugierte Linolsäuren

# Ein Geheimbund namens „CLA“

Wer seine Fettpolster abschmilzt, ist gut beraten. Mit jedem Kilogramm Gewichtsabnahme sinkt die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und die Lebenserwartung steigt. Abspecken ist deshalb ein großer Schritt hin zu einer gesunden Lebensweise. Doch das ist leichter gesagt als getan. In den vergangenen Jahrzehnten sank der mittlere Tagesenergieverbrauch pro Kopf um etwa 800 kcal. Gleichzeitig stieg der Kaloriengehalt der Nahrung. Der resultierende Energieüberschuss wird zu Körperfett. Mit gutem Willen allein ist da meist nicht viel zu machen. Selbst Diäten versagen nur allzu oft. Lediglich bei jedem fünften sind sie langfristig erfolgreich. Gerade deshalb ist Abnehmewilligen jede Hilfe willkommen. Und die winkt manchmal aus einer ganz unerwarteten Ecke...



Des Deutschen CLA-Hauptlieferant

CLA heißt der magische Code, der für eine effiziente Gewichtsabnahme steht. Konjugierte Linolsäuren (Conjugated Linoleic Acid) haben einen günstigen Einfluss auf die Blutfettwerte und verringern die Einlagerung von Fett in das Gewebe. So schrumpfen Fettpolster wirklich. Gleichzeitig erhalten CLA die Muskelmasse.

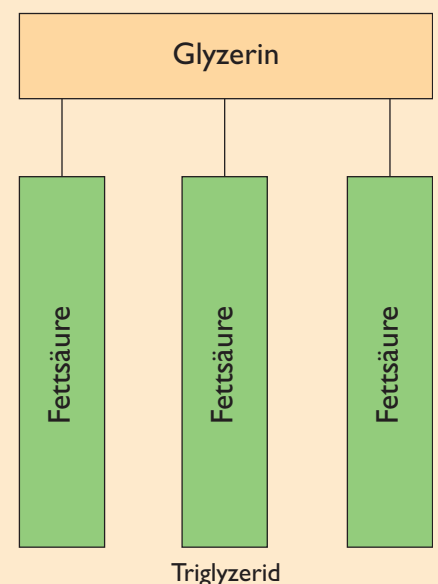
Dadurch kann das gestörte Verhältnis zwischen Energiezufuhr und -verbrauch leichter wieder ins Lot gerückt werden.

Hinter dem Begriff CLA verbirgt sich genau genommen eine Schutztruppe aus acht verschiedenen biochemischen Verbindungen. Sie entstehen aus der weit verbreiteten Linolsäure durch eine Verschiebung der ursprünglichen molekularen Bindungen. Im Endergebnis sind zwei Doppelbindungen nur noch durch eine Einfachbindung von einander getrennt – eben „konjugiert“.

CLA sind zwar in Rind- und Hammelfleisch zur Genüge vorhanden, gehören ansonsten aber zu den Raritäten auf dem Speisplan. Fachspezialisten halten eine gezielte Nahrungsergänzung daher für sinnvoll.

*In einem der letzten Gesundheits-Telegramme ist die chemische Struktur von Omega-3-Fettsäuren erläutert worden. Vielen Lesern war das Anlass zu Fragen über die Art der gewählten Darstellung. Natürlich ließe sich ein ganzes Buch darüber schreiben. Hier sollen nur die wichtigsten Dinge Erwähnung finden:*

*Fettsäuren bestehen aus vielen Kohlenstoffatomen, deren Zusammenhalt durch Striche symbolisiert wird. Weiterhin enthalten sie Wasserstoffatome, die meist gar nicht separat dargestellt werden, weil dem Biochemiker sofort klar ist, an welchem Kohlenstoffatom wie viele Wasserstoffatome gebunden sind. Erwähnt werden soll noch, dass Fettsäuren gewöhnlich nicht frei umherschwirren, sondern an Glycerin gebunden sind. Jeweils drei Fettsäuren bildet mit dem Glycerin ein Fettmolekül. Nun wird auch verständlich, was sich hinter dem Namen „Triglyzerid“ eigentlich verbirgt...*



# ASLAN ARZNEIMITTEL

Das Jungbrunnen-Konzept (XXXVI)

## Anspruch braucht Unterstützung!



Dr. Rudolf Ziegler

Nur noch eine Minderheit aller Deutschen ist normalgewichtig. Im Erwachsenenalter bestehen leider kaum noch Chancen, die Fettleibigkeit in den Griff zu bekommen. Zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr geht das Körpergewicht im Mittel um 15 Kilogramm nach oben. Bei den Männern sind über 60 Prozent übergewichtig, bei den Frauen 50 Prozent. Da bekommen die Worte des irischen Schriftstellers und Satirikers George Bernard Shaw einen zusätzlichen Klang, der in seiner unnachahmlichen Art konstatierte, dass die einzig wahre Liebe nun einmal die zum Essen sei. Entsprechend haben die gerade vergangenen Festtage bei nicht Wenigen von uns sichtbare Spuren hinterlassen. Trotz aller Genussvielfalt macht es

gesundheitlich Sinn, sich mit Strategien zur Gewichtsreduktion zu beschäftigen. Zählt doch Fettleibigkeit (Adipositas) zu den Hochrisikofaktoren für Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs.

### Essen durch Bewegung

Zunächst einmal müssen wir unsere Skelettmuskulatur als wichtigsten Kalorienverbrennungsmotor durch Power-Walking, Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren auf Trab bringen und das möglichst täglich. Damit tragen wir unserer genetischen Ausstattung in idealer Weise Rechnung, die Bewegung zur Stoffwechselstimulation und Regulation unbedingt braucht. Zumindest eine Bewegungseinheit pro Tag sollte nüchtern erfolgen, also vor dem Frühstück oder circa drei Stunden vor dem Abendessen. Damit wird hormonell der Zugriff auf unsere mehr oder weniger üppigen Fettdepots spürbar erleichtert. Als nächstes gehört die Lebensmittelqualität auf den Prüfstand. Wer auf Billigprodukte wie Weißmehl, Masttierfleisch und Fertigprodukte setzt, darf sich nicht wundern, wenn sein Hungergefühl aus dem Tritt kommt. Wer sich dage-

gen hochwertig ernährt, hat auch kein Problem, möglichst große Abstände zwischen den Mahlzeiten einzuhalten. Je größer diese Spanne, umso leichter kann der Energiestoffwechsel auf das gespeicherte Fett zurückgreifen. Die regelmäßige körperliche Aktivität wirkt hier als Trainingsfaktor.

### Das Extra-Plus

Großes Kompliment, wenn Sie bis hierher diese Gesundheitsvorschläge optimal umgesetzt haben. Darüber hinaus profitiert Ihr Stoffwechsel von bestimmten Nahrungsergänzungen. Kombinationspräparate mit Zimt- und Konjak-Wurzel-Extrakt, sowie B-Vitamine und Chrom sorgen für einen bedarfsgerecht arbeitenden Zucker- und Fettstoffwechsel und ein besseres Sättigungsgefühl. L-Carnitin und konjugierte Linolsäuren (CLA) unterstützen die Fettverbrennung und schützen das Herz. Und die regelmäßige Verwendung bioaktiver pflanzlicher Schutzstoffe wie Carotinoide, Polyphenole und Phytosterine aus Obst und Gemüse tut ein Übriges. Starten Sie durch, worauf warten Sie noch?

*Dr. Rudolf Ziegler*

### Impressum



ASLAN Arzneimittel GmbH & Co. KG  
Obere Oese 2-4 · D-58675 Hemer (Deutschland)  
Tel.: 0800 / 2 84 84 80 (kostenlos)  
Internet: www.aslan.de



ASLAN Gesundheitsprodukte HandelsGes. mbH  
Römerstr. 14 · A-5400 Hallein (Österreich)  
Tel.: 0800 / 22 08 18 (kostenlos)  
Internet: www.aslan-gesundheit.at

Redaktion: Dr. Peter Welbers, Thomas Beckmann,  
Dr. Daniel Schaefer  
Druck: Print System GmbH  
Alter Hellweg 111, 44379 Dortmund