



**ERNÄHRUNGSBERATUNG**

**ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG**

EIN SERVICE IHRER PRAXIS

**DR. STEFAN SCHRAMM**

FACHARZT FÜR ANÄSTHESIOLOGIE

SPEZIELLE SCHMERZTHERAPIE

PALLIATIVMEDIZIN

HOMÖOPATHIE

AKUPUNKTUR

**SIE FINDEN UNS IM STEUBENHAUS**

STEUBENSTRASSE 60

68199 MANNHEIM

TELEFON: 0621/8 32 59-50

TELEFAX: 0621/8 32 59-51

E-MAIL: [info@zentrum-schmerztherapie.de](mailto:info@zentrum-schmerztherapie.de)

IM WEB: [www.zentrum-schmerztherapie.de](http://www.zentrum-schmerztherapie.de)

**Was kann man tun?**

**BODYMED • Das Ernährungskonzept**

vereint die Vorteile einer modifizierten Formuladiät (eiweißsubstituiertes Fasten) mit der kontinuierlichen Schulung und Beratung der Teilnehmer sowie einer gut durchdachten Langzeitbetreuung. Die Vorzüge des modifizierten Fastens (gezielte Gewichtsreduktion durch Fettverbrennung; auch geeignet bei extrem Übergewichtigen) werden kombiniert mit Bewegungsprogrammen, Einzelberatungen, Gruppenvorträgen über vollwertige Ernährung bis hin zur orthomolekularen Therapie. Beim Konzept-Teilnehmer werden regelmäßige Körperfettmessungen (Bioelektrische Impedanz Messung (BIA)) durchgeführt, um den Erfolg zu dokumentieren.

**BODYMED • Das Ernährungskonzept**

ist zertifizierte nach DIN EN ISO 9001. Diese Qualitätsauszeichnung umfasst nicht nur Entwicklung und Vertrieb von Produkten und Dienstleistungen sondern auch die Schulungen und Leistungen zur aktiven Gesundheitsförderung.

oder

**Ernährungsumstellung in 4 Phasen**

Dies ist als Alternative zum oben genannten Formulakonzept ein Stoffwechselprogramm zur Gewichtsregulation – entwickelt von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern.

Mit seiner Hilfe stellen sie Ihre bisherige Ernährung auf ein gesundes, vollkommen ausgewogenes und

individuell auf Sie zugeschnittenes Nahrungsprofil um. Die Grundlage dazu bildet Ihr persönlicher Ernährungsplan, der auf Basis Ihrer aktuellen Situation erstellt wird. Er führt Sie in 4 Phasen zum Erfolg und lässt Sie

1. Ihre persönlichen Gewichtsprobleme dauerhaft lösen.
2. Ihre Gesundheit präventiv und ganzheitlich fördern.

In der **ersten Phase** werden die Kohlenhydrat Speicher (Zuckerspeicher) der Leber entleert, um dem Körper den Beginn einer neuen Ernährungssituation zu signalisieren.

In der **zweiten Phase** wird durch eine konsequente Kohlenhydratreduktion und Umstellung der Energiebilanz (Verhältnis Eiweiß zu Fett) die Gewichtsreduktionsphase bis zum Erreichen des Wunschgewichtes durchgeführt.

Die **Phase 3** sieht dann die langsame Wiederaufnahme der Kohlenhydratzufuhr und engmaschiger Gewichts- und BIA-Kontrolle vor.

Die **Phase 4** schließlich ist die dauerhafte Erhaltungsphase der erlernten Ernährungs-umstellung.

Auch in diesem Programm sind engmaschige Kontrollen der Gewichtszusammensetzung mit der BIA-Methode sowie Beratungsgespräche vorgesehen.

Über die Kosten der Programme und bei weiteren Fragen steht Ihnen unser Praxisteam gerne zur Verfügung.

**Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,**

Stellen auch Sie im Frühjahr fest, wenn die Tage wärmer werden und die Kleidung mehr von der Figur erkennen lässt, dass sich unnötiges Gewicht gerade an Ihren "Problemzonen" angesammelt hat? Das ist die Zeit, in der überall Schlankheitsmittel, Wunder- und Blitzdiäten angeboten werden, die schnelles, problemloses Abnehmen versprechen. Viele nehmen Warnungen vor diesen angeblichen Wunderkuren oft erst dann ernst, wenn sie nach der Diät wieder ihr altes Gewicht besitzen. Der so genannte JoJo-Effekt ist eingetreten, weil Wundermittel nichts an den Ursachen des Übergewichts ändern.

Jeder zweite Erwachsene in Deutschland ist übergewichtig, bis zu 20 % der Bevölkerung sind adipös. Dies wurde im WHOMONICA-Projekt ermittelt.

Betroffen sind auch in gravierendem Maß Kinder und Jugendliche: Jedes 5. Kind und jeder 3. Jugendliche ist heute übergewichtig.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht inzwischen sogar von einer "Adipositasepidemie". Weltweit gilt Adipositas als das am schnellsten wachsende Gesundheitsrisiko. Wenn sich der derzeitige Trend weiterhin fortsetzt, dann wird im Jahr 2040 die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung einen BMI über 30 kg/m<sup>2</sup> (z.B. 170cm, 87kg) haben und damit übergewichtig sein. Die Folgen stehen drohend vor uns: Berechnungen ergeben beispielsweise für die Jahre 1995 bis 2025 einen Anstieg der Begleiterkrankung Diabetes mellitus Typ 2 um etwa 41 %.

Die Schätzungen bezüglich der **Gelenkverschleißerkrankungen** an Knien, Wirbelsäule und Hüfte liegen noch darüber.

**Regulation der Nahrungsaufnahme**

Essen, also die Nahrungsaufnahme, ist der zentrale Teil der Energiehomöostase. Homöostase bedeutet in diesem Zusammenhang, dass der Körper versucht, langfristig seine Energiereserven und damit auch das Körpergewicht konstant zu halten. Er "verteidigt" sein Gewicht ("Set-Point-Theorie"). Dazu misst der Körper die Energiereserven und vergleicht sie mit der aktuellen Energieabgabe. Dieser Prozess stellt die **langfristige Nahrungsregulation** dar.

Die **kurzfristige Regulation** wird dagegen durch Hunger und Sättigung gesteuert. Hunger ist ein innerer Trieb, der zur Nahrungsaufnahme führt. Ist der Trieb befriedigt, treten Sättigung und Satttheit ein. Als Sättigung wird das Ende der Nahrungsaufnahme bezeichnet. Satttheit tritt erst nach Ende der Mahlzeit ein und beschreibt die Zeitdauer bis zum nächsten Hungergefühl. Über den Sättigungsmechanismus, der letztlich die Mahlzeitengröße bestimmt, ist bereits vieles bekannt.