





Auf alles verzichten?

Ende des Monats ist es wieder soweit: Die **Fastenzeit** beginnt. Die einen verzichten aus religiösen Gründen freiwillig auf Nahrung, für andere soll Fasten der Einstieg in eine gesundheitsfördernde Ernährung sein.

Im ursprünglichen Sinne ist Fasten ein freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Während früher vor allem der religiöse Aspekt im Vordergrund stand, erhoffen sich heute viele Menschen positive Auswirkungen auf den Körper. Chronische Beschwerden wie Rheuma, Arthrose oder das metabolische Syndrom sollen sich bessern, Alterungsprozesse sollen sich

abgestimmte Gewichtsreduktionsprogramme, mit denen nachhaltig auf eine gesunde Ernährung umgestellt und langfristig ein Zielgewicht erreicht und gehalten werden kann.

Grundsätzliches zum Fasten Freiwilliger Nahrungsverzicht ist keine empfehlenswerte Maßnahme zur Gewichtsreduktion, denn er führt nur bedingt zu einem nachhaltigen Gewichtsverlust. Vielmehr steigt

beschriebene sich einstellende Euphorie beflügelt etliche, ihre bisherige Lebensweise zu überdenken und positiv zu verändern. Die verschiedenen Fastenformen führen aber nicht zwangsläufig zu einer gesunden Ernährungsweise mit einer ernährungsphysiologisch günstigen Lebensmittelauswahl. Je nach Fastenart kann sogar eine ausgewogene Nährstoffzufuhr gefährdet sein – so die Kritik von Ernährungsexperten. Daher

Stillende, Jugendliche und Kinder gänzlich verzichten, ebenso Menschen mit bestimmten Krankheiten wie beispielsweise Essstörungen, Kachexie, unkontrollierter Hyperthyreose oder Leber- und Nierenkrankheiten. Besondere Vorsicht gilt bei Patienten mit erhöhten Harnsäurewerten. Fasten fördert je nach Fastenform den verstärkten Abbau körpereigener Proteine. Dadurch kommt es zum Anstieg der Harnsäurekonzentration, was bei vorbelasteten Menschen Gichtanfälle auslösen kann. Verstärkt wird dieser Effekt durch die vermehrte Bildung von Ketonkörpern im Rahmen der erwünschten Lipolyse: Sie senken den pH-Wert und hemmen die renale Harnsäure-Ausscheidung. Zudem sollten Patienten, die regelmäßig Medikamente einnehmen, nur unter ärztlicher Kontrolle fasten, da eventuell Dosierungsanpassungen notwendig werden.

FASTENSTOFFWECHSEL

Während des Fastens schaltet der Organismus auf einen Hungerstoffwechsel um, der einer katabolen Stoffwechsellaage entspricht. Um die lebenswichtigen Körperfunktionen aufrechtzuerhalten, mobilisiert der Körper zunächst seine Glykogenspeicher in Leber und Muskeln, um Glucose freizusetzen (Glykogenolyse). Sind die Glykogenvorräte aufgebraucht, erhöht er den Fettabbau (Lipolyse) zur Energiegewinnung. Die dabei freigesetzten Fettsäuren führen zur Bildung von Ketonen (z. B. Hydroxybuttersäure, Acetoacetat, Aceton), wodurch bei längerem Nahrungsentzug die Konzentration an Ketonen im Blut (Ketonämie), Urin (Ketonurie) und Atemluft (Acetongeruch) ansteigen. Gleichzeitig stellen sich zahlreiche hormonelle Veränderungen ein, zum Beispiel die gesteigerte Ausschüttung von Cortison und Wachstumshormonen (z. B. Somatotropin, Nervenzustimmungsfaktor BDNF/Brain-derived neurotrophic factor), niedrige Konzentrationen an Leptin (starke Hungergefühle), gesteigerte Verfügbarkeit von Serotonin (verbesserte Stimmungslage) und Abfallen der Insulinkonzentration im Blut (verbesserte Insulinsensitivität).

verlangsamen und überflüssige Pfunde schmelzen. Glücksgefühle, die während des Fastens auftreten, motivieren ebenso wie das Hochgefühl am Ende der Fastenkur den Hunger bezwungen zu haben. Fasten ist aber nicht automatisch mit einer Diät gleichzusetzen, auch wenn der Fastende durch die verringerte Kalorienaufnahme zunächst an Gewicht verliert. Steht die Gewichtsabnahme im Vordergrund, empfehlen Ernährungsexperten individuell

häufig im Anschluss – wenn weiterhin unverändert hyperkalorisch gegessen wird – das Gewicht rasch wieder an. Einige legen sogar geringfügig an Gewicht zu (Jojo-Effekt), da durch den Nahrungsentzug der Grundumsatz gesunken ist. Allerdings kann Fasten einen Einstieg in eine gesundheitsfördernde Ernährung darstellen, weil sich Fastende oft mit ihrem Körper, ihrer Gesundheit und ihrer Ernährung intensiv auseinandersetzen. Auch die schon

müssen die verschiedenen Methoden im Einzelnen betrachtet werden. Gängige und beliebte Fastenformen sind das Heilfasten, Basenfasten und Intervallfasten, die exemplarisch vorgestellt werden.

Nicht für jeden gut Bevor jemand mit dem Entzug von Nahrung beginnt, sollte er überprüfen, ob er zu dem Personenkreis zählt, für den Fasten unbedenklich ist. Prinzipiell sollten darauf Senioren, Schwangere,

Heilfasten Es hat eine jahrtausendalte Tradition und soll der Reinigung von Körper, Geist und Seele dienen. Ein Synonym dafür ist auch das Buchinger-Fasten, da diese Fastenmethode auf den Arzt und Begründer Otto Buchinger (1878–1966) zurückgeht. Eingesetzt wird das Heilfasten sowohl von Gesunden als auch chronisch Kranken. Während die erste Gruppe eine Gewichtsabnahme wünscht, soll bei den anderen das Heilfasten auf bestimmte körperliche Beschwerden positiv Einfluss nehmen.

Im Gegensatz zum totalen Fasten wird dem Körper beim Heilfasten während der Fastentage täglich eine geringe Menge an Energie (250–500 kcal) zugeführt, die er in Form flüssiger Nahrung (mindestens 2,5 l Flüssigkeit durch Kräutertee oder Wasser, 0,25 l Gemüsebrühe, 0,25 l Obst- oder Gemüse- ▶

HustHustHustHustHustHust tHustHustHustHust Hust



- beruhigt den Husten
- löst den Schleim
- bekämpft die Entzündung in den Bronchien

Bronchipret®

NEU Dosierbecher mit schwarzer Markierung



Bronchipret® Tropfen • Zusammensetzung: 1 ml (entsprechend 1 g) Flüssigkeit zum Einnehmen enthält: 0,5ml Fluidextrakt aus Thymiankraut (1:2-2,5), Auszugsmittel: Ammoniaklösung 10% (m/m); Glycerol 85% (m/m); Ethanol 90% (V/V); Wasser (1:20:70:109). 0,03 ml Auszug aus Efeublättern (1:1), Auszugsmittel: Ethanol 70% (V/V). Enthält 24 Vol.-% Alkohol. Sonstige Bestandteile: Citronensäure-Monohydrat, Ethanol 96% (V/V), Gereinigtes Wasser, Hydroxypropylbetadex (MS: 0,65), Saccharin-Natrium Dihydrat. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei akuten entzündlichen Bronchialerkrankungen und akuten Entzündungen der Atemwege mit der Begleiterscheinung „Husten mit zähflüssigem Schleim“. **Gegenanzeigen:** Keine Anwendung bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Efeu, Thymian oder anderen Lippenblütlern (Lamiaceen), Birke, Beifuß, Sellerie oder einen der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels. Keine Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit und bei Kindern unter 6 Jahren wegen nicht ausreichender Untersuchungen. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich Magendarmbeschwerden wie Krämpfe, Übelkeit und Erbrechen. Sehr selten Überempfindlichkeitsreaktionen, wie z. B. Luftnot, Hautausschläge, Nesselsucht sowie Schwellungen in Gesicht, Mund und/oder Rachenraum. **Warnhinweise:** Enthält 24 Vol.-% Alkohol.

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt
Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92308 Neumarkt

Stand: 05|18

► säfte und 30 g Honig) erhält. Eine Heilfastenkur dauert üblicherweise sieben bis zehn Tage. Zudem sollte zuvor ein Tag zur Vorbereitung mit circa 1000 Kilokalorien (kcal) inklusive Verzicht auf Coffein, Alkohol und Nikotin eingeplant werden (Entlastungstag). Der Fastenbeginn erfolgt klassischerweise mit einer „Darmreinigung“ mit

wieder spontan in Gang kommen.

Vorteilhafte Effekte des Heilfastens sind bei bestimmten Krankheiten wissenschaftlich belegt. Dazu zählen beispielsweise das Metabolische Syndrom, chronische Entzündungen, chronische kardiovaskuläre Erkrankungen, chronische Schmerzzustände, atopische

Naturheilkunde beliebt und hat eine Entsäuerung des Körpers zum Ziel. Die Grundlage dafür ist die Erkenntnis, dass der Säure-Basen-Haushalt des Körpers Einfluss auf die Gesundheit nimmt. Eine Übersäuerung des Körpers, die durch eine hohe Zufuhr an Proteinen (z. B. Fleisch, Eier, Milchprodukte), Zucker, Kaffee und Weißmehl

fernen. Hingegen sind Lebensmittel erlaubt, die als basisch gelten, wie Gemüse, Obst sowie einige Nüsse und hochwertiges Lein-, Oliven- oder Rapsöl. Als Getränke stehen Quellwasser sowie verdünnte Kräutertees zur Verfügung.

Wissenschaftliche Belege für die Wirkung dieser Fastenmethode stehen jedoch aus. Ernährungsexperten wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) raten von längerfristigem Basenfasten ab, weil lebenswichtige Nährstoffe auf Dauer in zu geringen Mengen zugeführt werden könnten.

Intervallfasten Diese Form des Fastens beinhaltet einen tage- oder stundenweisen Verzicht auf Nahrung. Der Fastenform werden verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen auf den Stoffwechsel zugeschrieben. Meist wird damit eine langfristige Gewichtsreduktion angestrebt. Diese scheint auch möglich zu sein, wie der Mediziner und Comedian Dr. Eckart von Hirschhausen gezeigt hat. Er hat mit dieser Methode dauerhaft zehn Kilo abgenommen. Seitdem ist das Intervallfasten auch unter dem Namen „Hirschhausen-Diät“ bekannt. Es werden verschiedene Varianten unterschieden. Am beliebtesten ist die 16/8 Methode, bei der 16 Stunden gefastet und in der Zeit dazwischen gegessen wird. Es existieren keine Vorschriften bezüglich der Lebensmittelauswahl. Ebenso kann die Verteilung der Stunden individuell erfolgen. Wichtig ist nur, dass eine Nahrungszufuhr lediglich in einem Zeitfenster von acht Stunden am Tag erfolgen darf. Damit ist es denkbar, entweder das Frühstück oder das Abendbrot auszulassen. Letztere Variante wird auch unter dem Begriff Dinner-cancelling propagiert. Ein anderes Kon- ►



© monkeybusinessimages / iStock / Getty Images

Heilfasten kann auch Spaß machen, zum Beispiel bei einer Fastenwanderung in einer Gruppe Gleichgesinnter.

Glaubersalz. Das Ende des Fastens wird mit dem langsamen Essen eines rohen reifen oder gekochten Apfels eingeleitet. Diesem sogenannten Fastenbrechen schließen sich drei Aufbau- und Kostaufbautage zur Normalisierung des Essverhaltens und der Verdauungstätigkeit an. Der Darm sollte spätestens am vierten Tag

oder psychosomatische Krankheiten. Gesunde Menschen können diese Fastenart als Einstieg in eine Gewichtsabnahme nutzen. Zum dauerhaften Abnehmen ist Heilfasten aber ungeeignet.

Basenfasten Dies ist das Fasten mit Obst und Gemüse. Die Methode ist vor allem in der

entstehen kann, kann sich in Müdigkeit, Energiemangel und Verdauungsproblemen äußern. Zudem können sich verschiedene Krankheiten einstellen (z. B. Gicht, Allergien, Osteoporose). Basenfastende sollen daher auf säurebildende Lebensmittel verzichten, um dem Körper überschüssige Säure zu entziehen und Schlacken zu ent-

JETZT NEU:

die moderne Intimpflegeserie von Experten entwickelt

Vagisan care



- ✓ für die tägliche Intimpflege geeignet
- ✓ auf die sensible Intimhaut abgestimmt
- ✓ dermatologisch auf Verträglichkeit geprüft
- ✓ exklusiv in der Apotheke

Gratis testen:
pta.vagisancare.de
Passwort: PTAinderapotheke



Große TV- & Onlinekampagne zur Produkteinführung



► zept, die 5/2- Methode, sieht vor, an zwei festgelegten Fastentagen pro Woche nichts zu essen.

nur die Pfunde purzeln, auch zeigen sich immer wieder positive Effekte bezüglich des Glucosestoffwechsels, die mit einer

gernder Effekt vorhanden sein. Man geht davon aus, dass das Intervallfasten das Risiko für chronische Krankheiten wie

Obwohl die DGE anerkennt, dass die Methode einer kontinuierlichen Energierestriktion ebenbürtig sein kann und keine Nebenwirkungen auslöst, empfiehlt sie sie nicht zur langfristigen Gewichtsreduktion. Sie bemängelt, dass konkrete Empfehlungen zur Auswahl von ernährungsphysiologisch günstigen Lebensmitteln fehlen und somit in der Regel keine Ernährungsumstellung stattfindet.

EVALUIERTE PROGRAMME

(Beispiele aus der Adipositas-Leitlinie) „Ich nehme ab“ ist ein von der DGE konzipiertes, verhaltenstherapeutisch ausgerichtetes Selbstmanagementprogramm, mit dem eine mäßige Senkung des Körpergewichts erreicht werden kann. Es beinhaltet eine ausgewogene Ernährungsweise analog der Empfehlungen der Fachgesellschaft und wurde für mäßig übergewichtige Personen ohne Begleiterkrankungen konzipiert (BMI 25 bis 30). Es wird aber auch bei Adipositas Grad I eingesetzt.

Das „Weight Watchers“-Programm ermöglicht bei übergewichtigen und mäßig adipösen Personen eine mittlere Gewichtsreduktion von 3,0 bis 4,5 kg in zwölf Monaten. Neben dem Kalorienzählen wird über ein Punkte-System einzelnen Nahrungsmitteln abhängig von Zucker-, Fett- und Proteingehalt ein Wert zugeordnet. Der Teilnehmer kann damit seine Lebensmittel frei zusammenstellen.

„Abnehmen mit Genuss“ ist ein verhaltensbasiertes Gewichtsmanagementprogramm über sechs bis zwölf Monate, das die AOK ihren Versicherten anbietet. Über Ernährungstagebücher und Fragebögen zum Lebensstil wird mehrmals im Programmverlauf das Ess- und Bewegungsverhalten erfasst und ausgewertet. Der Teilnehmer erhält individuelle Beratungsbriefe mit persönlichen Trainingsempfehlungen, eine programmbegleitende Betreuung per Telefon und E-Mail und kann an Teilnehmerforen partizipieren.

Das „Bodymed“-Programm wird überwiegend in Arztpraxen angeboten. Es basiert auf einer Mahlzeitenersatzstrategie, bei der anfänglich zwei Hauptmahlzeiten pro Tag durch Formulaprodukte ersetzt werden, womit ein Gewichtsverlust von zehn Prozent erreicht werden kann. Danach wird zur Gewichtserhaltung nur noch eine Hauptmahlzeit durch ein Formulaprodukt ausgetauscht. Zusätzlich werden die Teilnehmer in den Praxen ernährungs- und bewegungstherapeutisch beraten.

Beim „M.O.B.I.L.I.S.“-Programm handelt es sich um ein einjähriges multidisziplinäres Programm, das für adipöse Personen mit einem BMI von 30 bis 40 entwickelt und evaluiert wurde. In diesem Programm steht die Steigerung der körperlichen Bewegung im Vordergrund. Zudem werden Ernährungsumstellung und Verhaltensmodifikation vermittelt.

Das „OPTIFAST-52“-Programm wurde für Personen mit einem BMI über 30 und Komorbiditäten entwickelt. Es beinhaltet anfänglich eine niedrig kalorische Formuladiät (circa 850 kcal pro Tag) über einen Zeitraum von zwölf Wochen. Währenddessen und danach (insgesamt über zwölf Monate) wird ein intensives multiprofessionelles Coaching-Programm zur Lebensstiländerung durchgeführt.

Obwohl wissenschaftliche Studien zu Langzeitfolgen des Intervallfastens fehlen, deuten bisherige Daten auf eine positive Wirkung auf Gesundheit und Gewichtsabnahme hin. Nicht

verbesserten Insulinsensitivität einhergehen. Zudem sinken Blutdruck und Blutfettwerte. Darüber hinaus soll die Gehirnfunktion positiv beeinflusst werden und ein lebensverlän-

Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Krankheiten, neurologische Krankheiten (z. B. Multiple Sklerose) und Krebs senken kann.

Umdenken erforderlich

Steht die Gewichtsabnahme im Vordergrund, empfehlen Ernährungsexperten Gewichtsreduktionsprogramme, die über das eigentliche Abnehmen hinausgehen und nachhaltig auf eine gesunde Ernährung umstellen. Dabei muss nicht nur die Ernährung langfristig verändert werden. Um lästige Kilos zu verlieren und im Anschluss das erreichte Gewicht zu halten, sollte die Diät mit einer Bewegungs- und Verhaltenstherapie kombiniert werden. Solch ein multimodaler Ansatz ist wirksamer als eine alleinige Ernährungsumstellung. Er kann das Körpergewicht senken und langfristig stabil halten. Dafür müssen die Lebensstiländerungen – wie regelmäßiges, gesundes Essen und ausreichende Bewegung – auch nach der Abnehmphase in den Tagesablauf integriert werden. Verhaltenstherapeutische Maßnahmen helfen Strategien und Techniken zu entwickeln, die neues Ess- und Bewegungsverhalten dauerhaft in den Alltag implementieren.

Alltagstaugliche Strategien

Prinzip jeder Methode zur Gewichtsreduktion ist das Ansteuern einer negativen Energiebilanz. Es müssen also mehr Kalorien verbraucht als aufgenommen werden. Dafür sind allerdings keine Crashdiäten ►

WIR HABEN WAS BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN.



Mal drückt der Magen, mal ist einem übel. Mal hat man Durchfall, mal klappt's mit der Verdauung gar nicht. Und manche plagt sogar ein Reizdarm. Was auch immer es für Magen-Darm-Beschwerden sind, Klinge Pharma hat als Spezialist die passende Hilfe, damit es Ihren Kunden besser geht.

KLINGE
PHARMA

Gemeinsam für Gesundheit.

Vomex A® Dragees, 50 mg: **Wirkst.:** Dimenhydrinat. **Zusammensetz.:** 1 Dragee enthält 50 mg Dimenhydrinat. **Sonst. Bestandt.:** Calciumcarbonat, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A), Glucose-Sirup, arab. Gummi, Lactose-Monohydrat, Macrogol (6000), Magnesiumstearat, mikrokrist. Cellulose, Gelborange S, Ponceau 4R, Azorubin, Sucrose, hochdisp. Siliciumdioxid, Talkum, Titandioxid, weißer Ton, Montanglycolwachs. **Anwendungsgebiet:** Zur Prophylaxe u. symptomatischen Therapie v. Übelkeit u. Erbrechen unterschiedl. Genese, insbes. v. Kinetosen. **Hinweis:** Dimenhydrinat ist zur alleinigen Behandlung v. Zytostatika-induzierter Übelkeit u. Erbrechen nicht geeignet. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen d. Wirkstoff, andere Antihistaminika, Gelborange S, Ponceau 4R, Azorubin od. einen d. sonst. Bestandt., akuter Asthma-Anfall, Engwinkelglaukom, Phäochromozytom, Porphyrie, Prostatahyperplasie mit Restharnbildung, Krampfanfällen (Epilepsie, Eklampsie). Anwendung unter besonderer Vorsicht bei: eingeschränkter Leberfunktion, Herzrhythmusstörungen, Hypokaliämie, Hypomagnesiämie, Bradykardie, angeborenem langen QT-Syndrom od. klinisch signifikanten kardialen Störungen (insbes. koronare Herzkrankheit, Erregungsleitungsstörungen, Arrhythmien), Anwendung v. Arzneimitteln, d. QT-Intervall verlängern od. zu einer Hypokaliämie führen, chron. Atembeschwerden, Asthma, Pylorusstenose. **Nebenw.:** *Sehr häufig:* Somnolenz, Benommenheit, Schwindelgefühl, Muskelschwäche. *Häufig:* anticholin. Begleiterscheinungen, Magen-Darm-Beschwerden, Stimmungsschwankungen, paradoxe Reaktionen (wie Unruhe, Erregung, Schlaflosigkeit, Angstzustände, Zittern), allergische Hautreaktionen, Lichtempfindlichkeit d. Haut, cholest. Ikterus. *Häufigkeit nicht bekannt:* Blutzellschäden, Schlafstörungen, Medikamentenabhängigkeit. **Warnhinw.:** Enthält Lactose, Sucrose, Glucose, Gelborange S, Ponceau 4R, Azorubin. **Weitere Hinw.:** s. Fachinformation. Apothekenpflichtig. **Stand:** 04/2017-1. **Gelsectan®**, Medizinprodukt Kl. IIa, CE 0476. Hersteller: Devintec SAGL, Via Berna 9, 6900 Lugano, Schweiz. Vertreiber Deutschland: Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland, Stand: Rev.01-02.

► geeignet. Zwar lassen sich damit viele Pfunde in nur wenigen Tagen rasch abhungern, aber es wird kein gesundes Essverhalten erlernt. Hingegen sind sie meist einseitig und stellen die Nährstoffversorgung nicht ausreichend sicher. Zudem ist die Gefahr für den gefürchteten Jo-Jo-Effekt besonders hoch. Problem ist auch, dass sie unrealistische Ziele versprechen und mit rigiden Vorschriften belegt sind. Heißhungerattacken und Diätfrust sind so vorprogrammiert und ein Durchhalten kaum möglich. Aktuelle Empfehlungen setzen vielmehr auf alltagstaugliche, individuell passende Abnehmstrategien. Derartige Diäten sind abwechslungsreich und lassen persönliche Ernährungsvorlieben zu, wodurch sie langfristig durchführbar sind.

ärmeren Nahrungsmitteln zählen naturbelassene pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Getreide und Salat. Von diesen können sättigende Mengen bei einer vergleichsweise geringen Energiezufuhr verzehrt werden. Süßigkeiten sowie tierische Fette und andere Lebensmittel mit hohem Fettanteil besitzen dagegen eine hohe Energiedichte und sollten seltener beziehungsweise nur in kleinen Mengen auf dem Speiseplan stehen.

Moderate Gewichtsabnahme Um das Körpergewicht langfristig stabil zu halten, raten Ernährungsexperten, sich realistische Ziele zu setzen und überflüssige Pfunde nur langsam schmelzen zu lassen. Die von der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) herausge-

ist der Gewichtsverlust umso größer, je höher das Ausgangsgewicht und der vorherige Fettverzehr waren.

Kohlenhydrat- oder fettarm Studien versuchen immer wieder zu klären, ob eine kohlenhydratbegrenzte („Low Carb“) oder eine fettreduzierte Kost („Low Fat“) bessere Abnehmerfolge bringt. Kurzfristig (in den ersten sechs Monaten) scheint eine kohlenhydratarme Kost das beste Ergebnis zu zeigen. Langfristig (nach zwölf Monaten) unterscheidet sich der Gewichtsverlust zwischen beiden Ansätzen aber nicht mehr signifikant. Andere Untersuchungen haben gezeigt, dass eine fettarme Kost langfristig besser wirkt. Vor allem ist eine fettreduzierte Kost geeignet, einen Wiederanstieg des Körperge-

Sie ist gekennzeichnet durch den Verzehr von frischem Gemüse und Obst, wenig rotem Fleisch, Vollkornprodukten und den Verzicht auf sogenanntes prozessiertes Essen, das durch Verarbeitungsprozesse an Nährstoffen verloren hat und durch künstliche Zusatzstoffe „optimiert“ wurde. Eine mediterrane Ernährungsweise trägt zu einer mäßigen Gewichtsreduktion bei und scheint präventiv in Bezug auf ernährungsbedingte Erkrankungen zu wirken.

Ausblick Das Angebot an Gewichtsreduktionsprogrammen ist groß und unübersichtlich. Ernährungsexperten raten, ein Programm zu wählen, dessen Wirksamkeit klinisch belegt ist. Zunehmend wenden Abnehmwillige zur Gewichtsreduktion auch Apps auf dem Smartphone

Der Körper profitiert auch von einer geringen Gewichtsabnahme, da bereits eine Gewichtsreduktion um fünf bis zehn Prozent des Ausgangsgewichts deutliche gesundheitliche Vorteile zeigt.

Zauberformel Energiedichte Wichtig ist zudem eine gute Sättigung. Daher lautet das Motto nicht weniger, sondern anders zu essen. Prinzipiell wird geraten, den Verzehr von Lebensmitteln mit hoher Energiedichte zu reduzieren und den mit geringer Energiedichte zu erhöhen. Zur Erläuterung: Die Energiedichte gibt an, wie viel Energie in einem Gramm oder einem Milliliter eines Lebensmittels stecken. Lebensmittel mit hoher Energiedichte enthalten pro Portion mehr Energie (Kalorien) als solche mit niedriger Energiedichte. Zu den energie-

gebene und 2014 aktualisierte interdisziplinäre Leitlinie zur „Prävention und Therapie der Adipositas“ empfiehlt ein tägliches Energiedefizit von etwa 500 kcal (in Einzelfällen auch höher). Damit ist ein Gewichtsverlust von etwa 0,5 kg pro Woche über einen Zeitraum von circa drei Monaten zu erzielen. Verschiedene Ernährungsstrategien eignen sich dafür. Üblicherweise wird das gewünschte Energiedefizit durch eine Verringerung der Fett- oder Kohlenhydratzufuhr oder eine Kombination aus beiden Komponenten erreicht. Dabei

wichts zu verhindern. Dabei sollte der Fettkonsum nur moderat und nicht radikal eingeschränkt werden. Wird der Fettanteil zu stark reduziert, fehlen wichtige essentielle Fettsäuren und die Zufuhr an fettlöslichen Vitaminen ist zu gering. Zudem geht man davon aus, dass eine veränderte Fettqualität wichtig ist. So sollten weniger Fette mit gesättigten Fettsäuren, sondern mehr mit ungesättigten Fettsäuren im Diätplan stehen.

Vielseitig und gesund Als gesundheitsförderndes Konzept gilt auch die Mediterrane Diät.

an. Allerdings ist die Zuverlässigkeit und Vertrauenswürdigkeit dieser Apps für den Laien nur schwer einschätzbar. Das Aktionsbündnis Patientensicherheit hat eine Checkliste zur Nutzung von Gesundheits-Apps erstellt. Mit dieser kann überprüft werden, ob die ausgewählte App vertrauenswürdig ist. Sie ist einsehbar unter: http://www.aps-ev.de/wp-content/uploads/2018/05/2018_APS-Checkliste_GesundheitsApps.pdf. ■

Gode Chlond,
Apothekerin

Wenn die neue Zahnprothese schmerzt

Was man in der Eingewöhnungszeit gegen Entzündungen im Mundraum tun kann.



Lidocain stoppt den Schmerz, die Kamille wirkt zusätzlich beruhigend, entzündungshemmend und fördert so die Heilung der entzündeten Mundschleimhaut. Kamistad® wirkt punktgenau am Entzündungsherd und bietet dank seiner einzigartigen 2-fach-Wirkung Schmerzbehandlung plus Entzündungshemmung in einem Produkt!

Ideal für jede Hausapotheke.

Kamistad®, der überlegene Marktführer mit 48% Marktanteil, ist bei Zahnfleischentzündungen, Entzündungen der Mundschleimhaut und besonders schmerzhaften Aphten seit über 40 Jahren die bewährte Sofort-Hilfe für Jung und Alt. ■

Entzündungen in Mund- und Rachenraum treten meist in Form von Schwellungen und Rötungen auf. Diese gehen oft einher mit zum Teil heftigen Schmerzen und schränken deshalb das Leben der Betroffenen stark ein, da Sprechen, Kauen und Schlucken nur noch beschwerlich möglich sind.

Viele verschiedene Ursachen. Für diese Entzündungen gibt es eine ganze Reihe an Auslösern: Druckstellen durch Prothesen oder Zahnspangen, Aphten aufgrund eines geschwächten Immunsystems sowie durch Vitamin- oder Eisenmangel, trockene

Mundschleimhaut, eine unzureichende Mundhygiene, allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel, Medikamente oder Piercing-Schmuck bis hin zu Beschwerden der Weisheitszähne und kleinen Verletzungen durch zahnärztliche Behandlungen, heißes Essen oder spitze Nahrungsbestandteile.

Einzigartige 2-fach-Wirkstoffkombination hilft. Wer unter Entzündungen des Zahnfleisches oder der Mundschleimhaut leidet, ist auf der Suche nach schneller Schmerzlinderung und rascher Heilung der entzündeten Stellen. Der Marktführer* Kamistad® eignet sich für

Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren. Denn Kamistad® enthält die zwei aufeinander abgestimmten Wirkstoffe Lidocain und Kamille. Lido-

KAMISTAD®

- Einzigartige 2-fach-Wirkung
- Lidocain lindert schnell den Schmerz
- Kamille fördert zusätzlich die Heilung
- Bewährt seit 40 Jahren – praktisch und einfach in der Anwendung
- Auch für Prothesen- und Zahnspangenträger eine gute Empfehlung

Lindert den Schmerz.
Fördert die Heilung.



* MAT 11/2019 IMS OTC-Report nach Umsatz und Absatz

Kamistad® Gel 20 mg Lidocain-HCl/185 mg Auszug aus Kamillenblüten/1 g Gel zur Anwendung in der Mundhöhle. Wirkstoffe: Lidocainhydrochlorid und Auszug aus Kamillenblüten. Zus.: 1 g Gel enth. 20 mg Lidocainhydrochlorid 1H₂O u. 185 mg Auszug aus Kamillenblüten (1,4–5). **Auszugszm.:** Ethanol 50% (V/V) mit 1,37% Trometamol (eingestellt m. Methansäure 98% auf pH 7,3). **Sonst. Bestandt.:** Benzalkoniumchlorid, Ethanol 96%, Methansäure, Polyacrylsäure, Saccharin-Na, Trometamol, Gerein. Wasser, Wasser, Zimtöl. **Anw.:** Traditionell angew. als mild wirkendes AM b. leichten Entzünd. d. Zahnfleisches u. d. Mundschleimhaut. **Gegenanz.:** Überempf. gg. d. Wirkstoffe, and. Lokalanästhetika v. Amid-Typ od. e. d. sonst. Bestandt. **Schwangersch./Stillz.:** Nur nach sorgfält. Nutzen-Risiko-Abwäg. **NW:** Vorübergeh. leichtes Brennen; allerg. Reakt. (z. B. Kontaktallergie), auch b. Überempf. gg. Korbblütler (z. B. Beifuß) u. Perubalsam (sog. Kreuzreakt.); Überempf. reakt. an Haut u. Schleimhäuten. **Warnhinw.:** Enthält Benzalkoniumchlorid. **Hinw.:** Bei fehlender Besserung d. Entzündungszeichen innerhalb 1 Wo. sowie beim Auftret. unklarer Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. Angaben gekürzt – Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte d. Fach- bzw. Gebrauchsinformation. Stand: September 2013. STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel