

Neues vom Jojo-Effekt

Abnehmen ist schwer, danach schlank zu bleiben aber noch viel schwerer. Warum nimmt man nach einer Diät noch schneller wieder zu? Nach neuen Untersuchungen scheint es an der **Darmflora** zu liegen.



© ruksii / iStock / Thinkstock

Übergewicht und Fettleibigkeit sind ein gesundheitliches und volkswirtschaftliches Problem, das vor allem die Industrienationen betrifft. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch erhöhter Gelenkverschleiß sind nur ein Teil der möglichen Folgen. Deswegen versuchen viele Menschen ihr Gewicht zu reduzieren. Entsprechend viele Diätansätze gibt es, die bei entsprechender Konsequenz meist auch gute Erfolge zeigen. Das

dicke Ende kommt aber nach der Diät. Denn 80 Prozent der Frischerschlanken schaffen es nicht, das neue Gewicht dauerhaft zu halten. Häufig wiegen sie nach kurzer Zeit sogar mehr als vor der Diät.

Alte Gewohnheiten Das mag daran liegen, dass sie schnell wieder in ihre ungesunden Ernährungsweisen verfallen. Was aber nicht erklärt, wieso sie so schnell zunehmen und bald mehr als vorher wiegen. Ist es tatsächlich so, dass der Körper

durch die Diät auf „schlechte Zeiten“ programmiert wird und die Nahrung nun besser verwertet. Das klingt logisch, aber wie macht er das? Dieses Phänomen wurde am Weizmann Institute in Rehovot in Israel vom Wissenschaftler Christoph Thaiss und seinen Kollegen an Mäusen untersucht.

Veränderungen im Körper

Für die Studie bekamen die Mäuse für einige Wochen fettreiche Nahrung und nahmen zu. Anschließend folgte eine Diät mit kalorien- und fettreduzierter Kost. Wie erwartet nahmen die Mäuse wieder ab. Die Zyklen wurden mehrfach wiederholt und es zeigte sich schnell der Jojo-Effekt. Nach einer Diät nahmen sie schneller wieder zu, selbst wenn sie zuvor ihr Normalgewicht erreicht hatten. Der Körper hat offenbar ein Gedächtnis für Übergewicht. Untersuchungen zeigten, dass der Stoffwechsel der Jojo-Mäuse vergleichbar mit dem einer Gruppe schon immer schlanker Mäuse war. Weder die Energieverbrennung, noch die Insulinproduktion oder die Cholesterinwerte hatten sich verändert. Auch im Bewegungsverhalten ließen sich keine Unterschiede feststellen. Erst als die Wissenschaftler die Darmflora der Mäuse untersuchten, wurden sie fündig.

Charakteristische Mikrobiom-Signatur

Schon länger weiß man, dass Übergewicht zu einer Verschiebung der Bakterienzusammensetzung im Darm führt. Im Mäuseexperiment war die Bakterienflora nach der Diät nicht in den ursprünglichen Zustand zurückgekehrt. Die erschlankten Mäuse behielten die Darmflora von übergewichtigen Mäusen. Der Stoffwechsel von Mäusen unterscheidet sich nicht wesentlich von dem des Menschen. Auch er will sein einmal gewonnenes Übergewicht nicht hergeben und vermutlich hilft auch ihm die Darmflora dabei. Bei den Mäusen dauerte es 21 Monate, bis die Darmbakterien in ihrer Zusammensetzung wieder denen dauerhaft schlanker Mäuse glichen. Wie lange es beim Menschen dauert, weiß man noch nicht. Dies wird zurzeit am Weizmann-Institut untersucht – mit 100 Probanden über einen Zeitraum von zwei bis drei Jahren. Wir sind gespannt! ■

Sabine Breuer,
Apothekerin/Redaktion



Akute Schlafstörungen können ganz unterschiedliche Gründe haben!



Zertifizieren Sie Ihr Wissen für die beste Beratung!

Immer mehr Menschen leiden aus ganz unterschiedlichen Gründen unter akuten Schlafstörungen. Etwa 20 Millionen Deutsche* geben an, nicht richtig einschlafen zu können, keine Ruhe zu finden und am nächsten Morgen ohne die so wichtige nächtliche Erholung aufzuwachen. Akute Schlafstörungen sollten so schnell wie möglich behandelt werden. Der in Hoggar® Night enthaltene Wirkstoff Doxylamin bietet sich hier deshalb an, da der Wirkeintritt innerhalb von 30 Minuten eintritt und er gut verträglich ist.

Zahlreiche Gründe für Schlafstörungen

Häufig betroffen von Schlafstörungen sind vor allem Menschen, die unter Stress leiden. Dazu zählen Berufstätige mit einem anspruchsvollen Arbeitsleben. Auch Menschen, bei denen der Tag-Nacht-Rhythmus häufig durcheinander kommt – sei es durch Schichtarbeit oder den klassischen Vielflieger-Jet-Lag – können sehr oft nachts nicht zur Ruhe finden. Eine weitere große Betroffenengruppe sind Senioren, die mit einer Veränderung ihrer inneren Uhr zu kämpfen haben.

Nur ein Schlafmittel für viele Betroffenen-Gruppen

Gut geeignet zur Behandlung all dieser Gründe von kurzzeitigen Schlafstörungen ist Hoggar® Night. Denn es enthält den Wirkstoff Doxylamin, ein sogenanntes Antihistaminikum mit schlaffördernder Wirkung. Doxylamin passiert die Blut-Hirn-Schranke und bindet im zentralen Nervensystem an H1-Rezeptoren.

Hoggar® Night mit Doxylamin schaltet den Körper jedoch nicht komplett ab, sondern mindert lediglich den Einfluss der körpereigenen Wach-Substanz Histamin. Das Ergebnis: Man findet auf ganz natürliche Weise in einen erholsamen Schlaf, ohne dass der physiologische Schlafrhythmus beeinflusst wird.

Wirksamkeit und Verträglichkeit durch Studien belegt

Im Gegensatz zu einigen rein pflanzlichen Präparaten mit Baldrian, Hopfen, Passionsblume, Melisse oder Lavendel wirkt Doxylamin schnell innerhalb von 30 Minuten und ist gut verträglich. Diese gute

Wirksamkeit und Verträglichkeit wird von zahlreichen internationalen Studien** bestätigt: Doxylamin wirkt vergleichsweise schnell, greift im Gegensatz zu Benzodiazepinen nicht in die Schlafarchitektur ein und führt darüber hinaus auch nicht zu Entzugserscheinungen, da der Wirkstoff kein Abhängigkeitspotenzial besitzt.

Hoggar® Night kann also für die vielen genannten Kundengruppen mit akuten Schlafstörungen eine gute Empfehlung sein, da es die natürlichen Schlafphasen aufrecht erhält und so einen erholsamen Tiefschlaf ermöglicht.

Hoggar® Night

-  Wirkeintritt innerhalb von ca. 30 Minuten nach der Einnahme
-  In der Regel kein Hangover-Effekt***
-  Deutschlands meistgekauftes Schlafmittel****

Melden Sie sich jetzt gleich mit Ihrem Fachbereichszugang an unter www.schlafschulung.stada

* Robert Koch-Institut, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Schlafstörungen, Heft 27, Oktober 2005 | ** Hausser-Hauw et. al., Effet sur l'architecture du sommeil et effet résiduel d'une prise de 15 mg de doxylamine chez le volontaire sain, Sem. Hop. Paris, No.71, 1995 | SCHADECK B., CHELLY M., AMSELLEM D., COHEN A., PERAUDEAU P., SCHECK F. — Comparative efficacy of doxylamine (15 mg) and zolpidem (10 mg) for the treatment of common insomnia. A placebo-controlled study. Sem Hop Paris 1996 ; 72 : n° 13-14, 428-439. Studienmethodik entspricht nicht mehr dem aktuellen Forschungsstandard. Die Tendenzaussage der Studie ist hingegen valide. | *** sofern eine Schlafdauer von 6 bis 8 Stunden eingehalten wird | **** Quelle: IMS Health AMI, Absatz MAT 06/2016

Hoggar® Night 25 mg Doxylaminsuccinat Tabletten. Zus.: 1 Tbl. enth.: 25 mg Doxylaminsuccinat. Sonst. Bestandt.: Gelatine, Kartoffelstärke, Lactose-1H₂O, Mg-stearat, Maisstärke, hochdisp. SiO₂, Talkum. **Anw.:** Zur Kurzzeitbehandlung von Schlafstörung. **Gegenanz.:** Überempfl. gg. d. Wirkstoff, and. Antihistaminika od. e. d. sonst. Bestandt., akuter Asthmaanfall, Engwinkel-Glaukom, Phäochromozytom, Prostata-Hypertrophie m. Restriktbild., akute Vergift. durch Alkohol, Schlaf- od. Schmerzmittel sowie Psychopharmaka (Neuroleptika, Tranquillizer, Antidepressiva, Lithium), Epilepsie, Komb. m. MAO-Hemmern. **Anw.-Beschränk.:** Eingeschr. Leberfkt., kardialer Vorschädig. u. Hypertonie, chron. Atembeschw. u. Asthma, gastro-ösophag. Reflux, Pat. m. neural. erkennb. Hirnschäden i. d. Großhirnrinde u. Krampfanfällen i. d. Anamnese, ält. Pat., Kdr. u. Jugendl., hered. Galaktose-Intol., Laktase-Mangel, Glukose-Galaktose-Malabsorpt. **Schwangersch.:** Strenge Nutzen-Risiko-Abwäg.! **Stillz.:** Stillen unterbrechen. **Hinw.:** Ber. über EKG-Veränd., instb. Repolarisationsstör. b. Anthistam.-Ther. **NW:** Blutbildveränd.: Leuko-, Thrombopenie, hämolyt. od. aplastische Anämie, Agranulozyt; Pat. m. Phäochromozytom: Katecholamin-Freisetz. mögl.; Depress., zerebr. Krampfanfälle, Schläfrigkeit, Schwindelgeft., Benommenh., Konzentrationsstör., Kopfschm.; veget. Begleitwirk. u. Akkommodationsstör., Mundtrockenh., Gef. d. verstopf. Nase, Erhöhd. d. Augeninnendruck, Obstip. u. Miktionsstör.; Übelk., Erbr., Diarrhö, Appetitverl. od. -zunahme, epigastr. Schm., Tinnitus, Tachykardie, Herzrhythmusstör., Dekomp. e. besteh. Herzinsuff. u. EKG-Veränd., Hypotonie, Hypertonie, Beeintr. d. Atemfkt. durch Sekretreichtck., Bronchialobstr. u. Bronchospasm., lebensbedr. paralyt. Ileus, Leberfunktionsstör. (cholestat. Ikterus), allerg. Hautrkt. u. Photosensib., Muskelschw., Müdigk., Mattigk., verläng. Reaktionszeit, Stör. d. Körpertemperaturreg.; „paradoxe“ Rkt. w. Unruhe, Erreg., Spann., Schlaflosigkeit, Alpträume, Verwirrth., Halluzin., Zittern; Nach längerfrist. tägl. Anw. u. plötzl. Absetzen: verstärktes Auftr. v. Schlafstör.; NW b. ält. Pat. größer, Sturzgefahr kann sich erhöhen. Beeinträchtigt. des Reaktionsvermögens mögl.! Angaben gekürzt – Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte d. Fach- bzw. Gebrauchsinformation. Stand: September 2013. STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel