



Übergewicht,
Metabolisches Syndrom
& Co. –
Ganzheitliche
Therapiekonzepte!

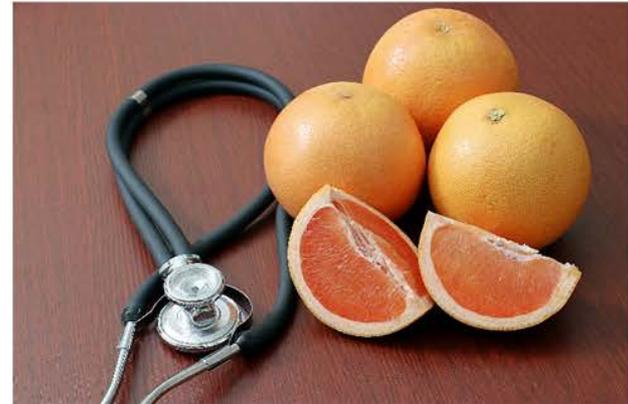
info@sanitas.de

Dr. rer. nat. Oliver Ploss
Heilpraktiker und
zertifizierter Apotheker /Homöopathie
und Naturheilverfahren



GLIEDERUNG

1. Allgemeine Hinweise zu Übergewicht
2. Einsatz von GKE (CitroBiotic)
3. Entgiftung und Ausleitung
4. Säure-Basen-Haushalt
5. Darmflora / Darmschleimhaut
6. Ganzheitlicher Therapievorschlagn zur Gewichtsreduktion



- ☯ **Unser Fettgewebe ist über unseren gesamten Körper verteilt. Das meiste davon (ca. 70-85%) liegt im Unterhautfettgewebe.**
- ☯ **Größere Fettansammlungen befinden sich noch in der Bauchhöhle und in der Nierengegend.**
- ☯ **Eine Aufgabe unseres Fettgewebes besteht im Schutz unserer inneren Organe gegenüber äußeren Einflüssen.**
- ☯ **Isolierungscharakter**

- ☯ **Bei einer Gewichtszunahme vermehrt sich in erster Linie das Fettgewebe, aber auch die Muskulatur nimmt dabei an Gewicht zu, ungefähr in dem Verhältnis 3:1.**
- ☯ **Umgekehrt wiederum verringert sich bei einer Gewichtsabnahme die Fettmenge im Verhältnis zur Muskulatur aber nur im Verhältnis von 2:1.**

Beispiel

Bei einer Gewichtszunahme von 12 kg entstehen ca. 9 kg Fettgewebe und ca. 3 kg Muskelmasse.

Bei einer Gewichtsabnahme von 12 kg gehen jedoch nur ca. 8 kg Fettgewebe, aber 4 kg Muskulatur verloren.

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

BMI < 18,5:	Untergewicht
BMI 18,5-24,9:	Normalgewicht
BMI 25-29,9:	leichtes bis mäßiges Übergewicht
BMI 30-39,9:	deutliches Übergewicht (Adiposität)
BMI ab 40:	sehr starkes Übergewicht

- ☯ **Das Fettverteilungsmuster ist zu einem großen Teil erblich bedingt.**
- ☯ **Unsere Lebensweise (hoher Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, ständiger Stress fördern eine Fettansammlung im Bauchraum) kann jedoch dieses Verteilungsmuster maßgeblich negativ mit bestimmen.**
- ☯ **Auch mit dem Älterwerden kommt es zu einer Umverteilung der Fettpolster in Richtung Bauch.**
- ☯ **Besonders auffällig ist dieses Phänomen bei der Frau, denn in den Wechseljahren ändert sich die Fettverteilung zu (Un)-Gunsten des Bauchfettes.**
- ☯ **Fett ist nicht gleich Fett, sondern entscheidend dabei ist auch die Fettverteilung, denn:**

Bauchfett (Apfeltyp)
gefährlicher als
Hüftfett (Birnentyp)

- ☯ **Die Gesundheit ist bei Männern mit Übergewicht stärker bedroht als bei Frauen, denn Männer neigen eher zur stammbetonten Fettverteilung.**
- ☯ **Bei den Frauen weisen nur etwa 20% ein stammbetontes Fettverteilungsmuster auf und wirken von den Körperproportionen daher fast männlich.**
- ☯ **Viele Frauen, die zu Bauchfett neigen, zeigen auch öfter polyzystische Ovarien und vermehrte Androgenbildung ⇒ dabei ist vermehrter Haarwuchs feststellbar.**

Fettverteilung und Taillenumfang

Männer:

Normal:	< 94
"Apfeltyp":	> 94
ausgeprägter Apfeltyp:	>102

Frauen:

Normal:	< 80
"Apfeltyp":	> 80
ausgeprägter "Apfeltyp":	> 88

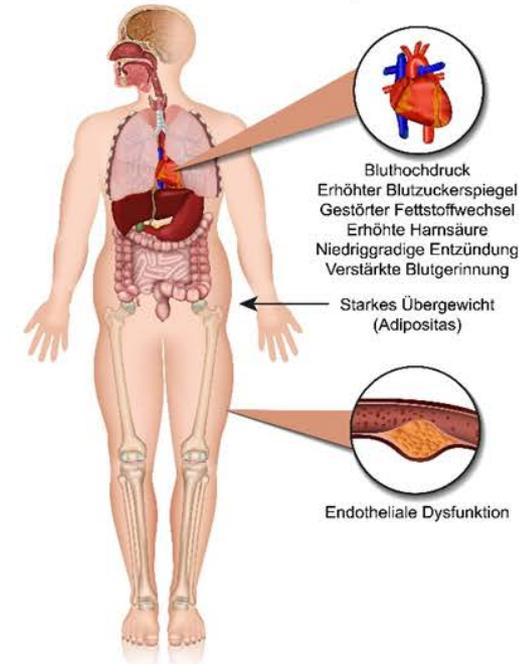
Metabolisches Syndrom

- ☯ Am sogenannten "Wohlstandsbauch" lässt sich das metabolische Syndrom schon auf den ersten Blick erkennen.
- ☯ Bereits in den 40er Jahren bemerkte der französische Arzt *Dr. Jean Vague*, dass stammbetontes Übergewicht Stoffwechselstörungen begünstigen kann.

Kennzeichen des metabolischen Syndroms

- 💣 stammbetontes Übergewicht
- 💣 gestörter Fettstoffwechsel
- 💣 Triglyceride erhöht
- 💣 erniedrigtes HDL, erhöhtes LDL
- 💣 Hypertonie
- 💣 Typ-2-Diabetes oder gestörte Glukosetoleranz

Das metabolische Syndrom



- ☯ Das Vollbild des Wohlstandssyndroms entwickelt sich meist langsam und schleichend.
- ☯ Es müssen auch nicht immer alle Symptome in ihrer Gesamtheit auftreten.

Es entwickelt sich ganz allmählich:

- 💣 ein behandlungsnotwendiger Typ-2-Diabetes,
- 💣 ein massiver Bluthochdruck und
- 💣 eine Fettstoffwechselstörung
- 💣 Das Risiko für einen Herzinfarkt oder Apoplex ist dabei um ein Vielfaches erhöht.



- **Prinzipiell kann Übergewicht nur dann entstehen, wenn die tägliche Kalorienzufuhr längerfristig den körpereigenen Energieverbrauch auf Dauer übersteigt = positive Energiebilanz**
- **Oder umgekehrt: Wenn der aktivitätsbedingte Energieverbrauch unter der Kalorienzufuhr liegt = negative Bewegungsbilanz**
- **Dies kann genetische, biochemische und psychosoziale Gründe haben.**

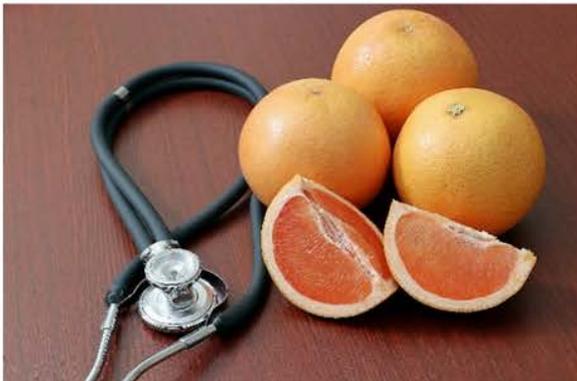
- **Ein großer Teil der Übergewichtigen leidet unter Störungen im Essverhalten.**
- **Übergewichtige essen häufiger und schneller und erreichen ebenso bei energiedichten Nahrungsmitteln meistens erst spät ein Sättigungsgefühl.**
- **Sie schätzen dabei auch noch die tatsächliche Energiezufuhr als viel zu niedrig ein.**

Ziele einer Behandlung zur Gewichtsreduktion

- Ziel muss erstens eine langsame, aber stetige Gewichtsreduktion in Form unterstützender Reduktionsdiäten von ca. 0,5 kg pro Woche innerhalb von 3 bis 6 Monaten sein.
- Ziel muss es daher sein, durch eine negative Energiebilanz übermäßiges Körperfett zu reduzieren.
- Da Übergewicht ein chronisches Problem darstellt, muss jede Therapie auch längerfristig angelegt sein.

- **Chemische Appetitzügler sind eigentlich nicht zu empfehlen da sie schwerere Nebenwirkungen haben und eventuell ein Suchtpotential ausüben können.**
- **Es sollte auch auf die Gabe von Schilddrüsenhormonen, sowie auf die langzeitige Anwendung von Abführmittel verzichtet werden.**
- **Ziel bei der Behandlung von Übergewicht darf auch nicht eine schnelle Gewichtsabnahme sein, sondern sowohl eine Normalisierung der Essgewohnheiten, wie auch stoffwechselregulierende Maßnahmen, so dass der Patient im Laufe der Zeit wieder ein normales Hunger- und Sättigungsgefühl entwickelt.**

**Bewährt hat sich in der
Naturheilkunde die ganzheitliche
Kombination diätetischer,
phytotherapeutischer,
homöopathischer und
stoffwechselunterstützender
Maßnahmen!**



Ganzheitliche Kombination aus:

1. Einsatz von GKE (CitroBiotic)
2. Entgiftung und Ausleitung
3. Säure-Basen-Haushalt
4. Darmflora / Darmschleimhaut



1. EINSATZ VON GKE (CITROBIOTIC)

- Es wurde ein Konsensuspapier zur adjuvanten Therapie mit Grapefruitflavonoiden beim metabolischen Syndrom publiziert:**
- Unter der Moderation von Prof. Dr. med. André-Michael Beer, Direktor der Klinik für Naturheilkunde der Klinik Blankenstein, formulierten Experten ihren Konsens in Form eines Thesenpapiers.**
- Besonders gut untersucht sind GF im Zusammenhang auf ausgewählte Symptome des MetS.**

1. EINSATZ VON (GKE / CITROBIOTIC)

- Die Grapefruit enthält neben Vitamin C zahlreiche Bioflavonoide.



- Im Grapefruitkernextrakt (GKE) sind u.a. Naringin, Naringenin, Hesperidin, Neohesperidin, Quercetin, Kämpferol, Rutin, Limonin und Poncirin enthalten.
- Außerdem zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente.

1. EINSATZ VON GKE (CITROBIOTIC)

1. Oxidativer Stress und Entzündungen:

- **Viele pharmakologische Effekte von GF beruhen auf seiner Fähigkeit reaktive Sauerstoffspezies (ROS) und reaktive Stickstoffarten (RNS) zu binden**
- **Angesichts der Rolle von oxidativem Stress und Entzündungen bei der Entstehung von Adipositas, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben GF als Antioxidantien und Radikalfänger diverse therapeutische Vorteile beim MetS:**
- **Sie wirken entzündungshemmend und zytoprotektiv auf z.B. Kardiomyozyten, so ein zentrales Statement der Experten.**

1. EINSATZ VON GKE (CITROBIOTIC)

1. Oxidativer Stress und Entzündungen:

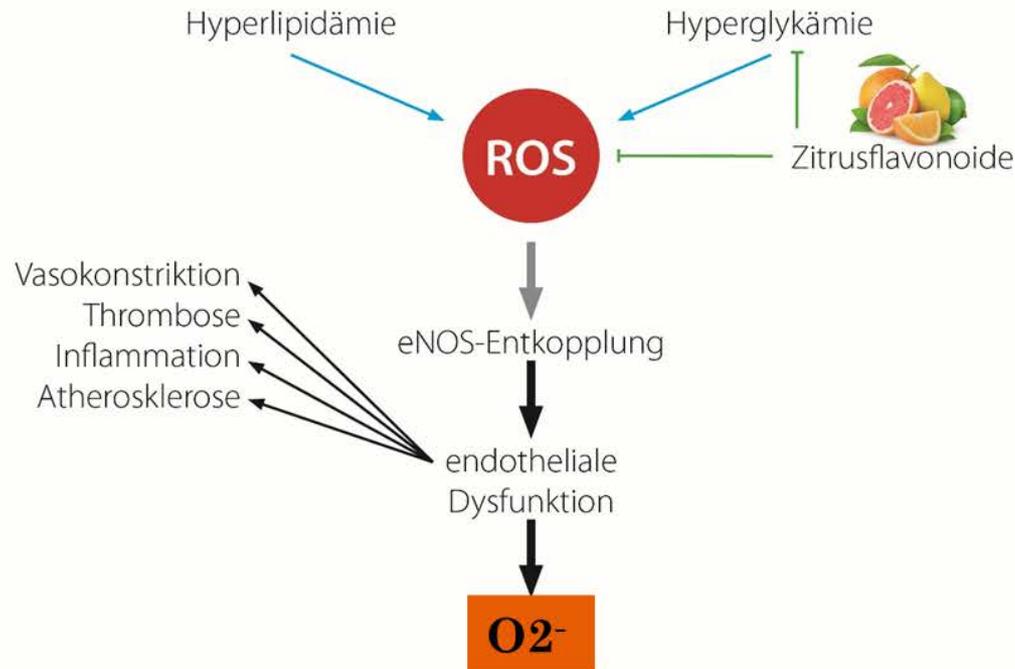


Bild 1: **Zitrusflavonoide verhindern die Entkopplung von eNOS und verringern die NO-Produktion durch ihre antioxidative Aktivität**
(in Anlehnung an Quelle: Oxid Med Cell Longev. 2019; 2019: 5484138)

1. EINSATZ VON GKE (CITROBIOTIC)

1. Oxidativer Stress und Entzündungen:

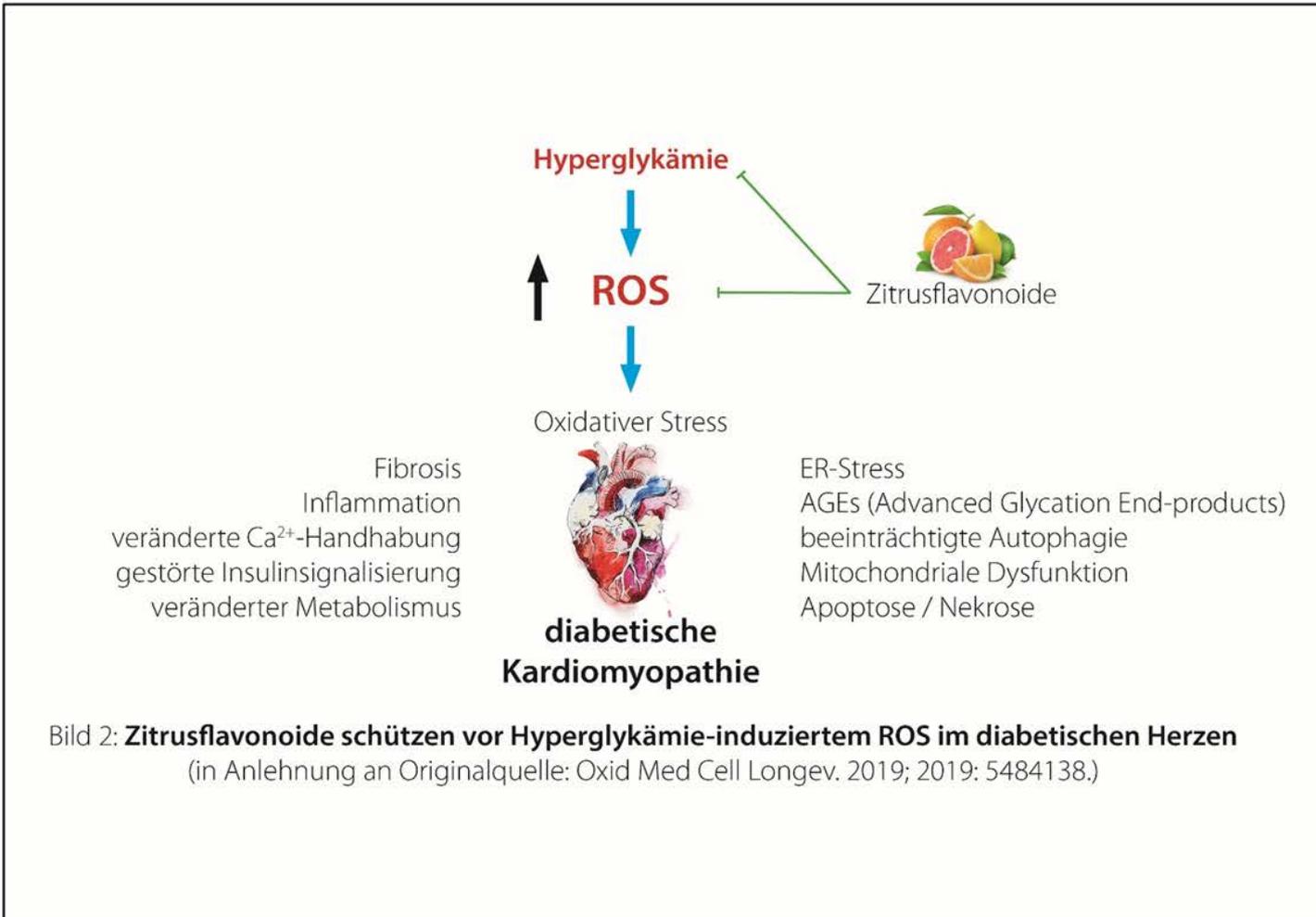


Bild 2: **Zitrusflavonoide schützen vor Hyperglykämie-induziertem ROS im diabetischen Herzen**
(in Anlehnung an Originalquelle: Oxid Med Cell Longev. 2019; 2019: 5484138.)

1. EINSATZ VON GKE (CITROBIOTIC)

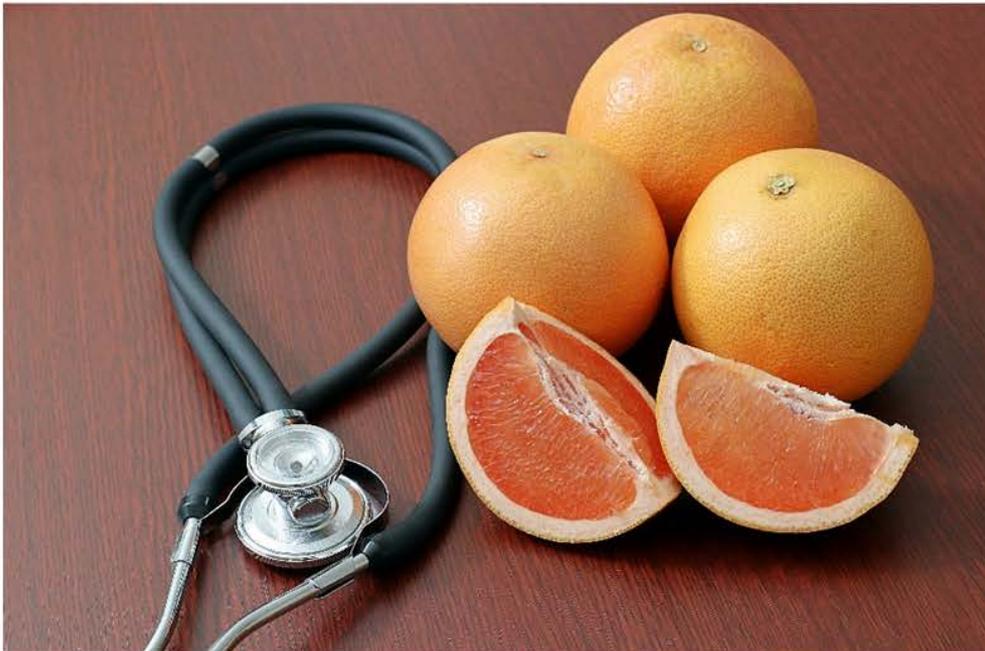
2. Lipidmetabolismus, Blutdruck und Arteriosklerose:

- Eine Dyslipidämie ist mit der Akkumulation von LDL und Schaumzellen im Subendothel der Arterienwand verbunden.
- GF, u.a. Quercetin, Naringin und Hesperidin, zeigten in zahlreichen Studien, dass sie Gesamtcholesterin- und Triglycerid- Spiegel signifikant senken können.
- GF können Dyslipidämien sowie das HDL/LDL-Profil bessern und damit der Entwicklung von Schaumzellen, fibromuskulären Plaques, einer endothelialen Dysfunktion und letztlich einer Arteriosklerose vorbeugen.

1. EINSATZ VON GKE (CITROBIOTIC)

2. Lipidmetabolismus, Blutdruck und Arteriosklerose:

- **Darüber hinaus wirken GF durch eine Erhöhung der Stickstoffmonoxid-Bioverfügbarkeit als Vasorelaxantien und können den Blutdruck senken, so die Experten!**



1. EINSATZ VON GKE (CITROBIOTIC)

3. Diabetes und Adiposität:

- Studien zeigen, dass GF die Glukose-Resorption im Darm sowie die renale Glukose-Resorption reduzieren und
- die Glukoseaufnahme und -nutzung in Muskel- und Fettgewebe steigern können.
- In Hepatozyten reduziert Naringenin die Triglycerid-Produktion und Gluconeogenese!

1. EINSATZ VON GKE (CITROBIOTIC)

3. Diabetes und Adiposität:

- Insgesamt konnte ein Zusammenhang zwischen der Einnahme von Gf-haltigen Lebensmitteln und lipidsenkenden und Insulin-sensibilisierenden Effekten sowie ein reduziertes Risiko für Typ 2-Diabetes beobachtet werden, so die Experten.
- Darüber hinaus modulieren GF verschiedene Signalwege, die an der Adipositas-Entstehung und Adipozytendifferenzierung und -proliferation beteiligt sind und können daher eine Adipozyten-Akkumulation und -Expansion bremsen und das Körpergewicht reduzieren.

1. EINSATZ VON GKE (CITROBIOTIC)

4. Fazit:

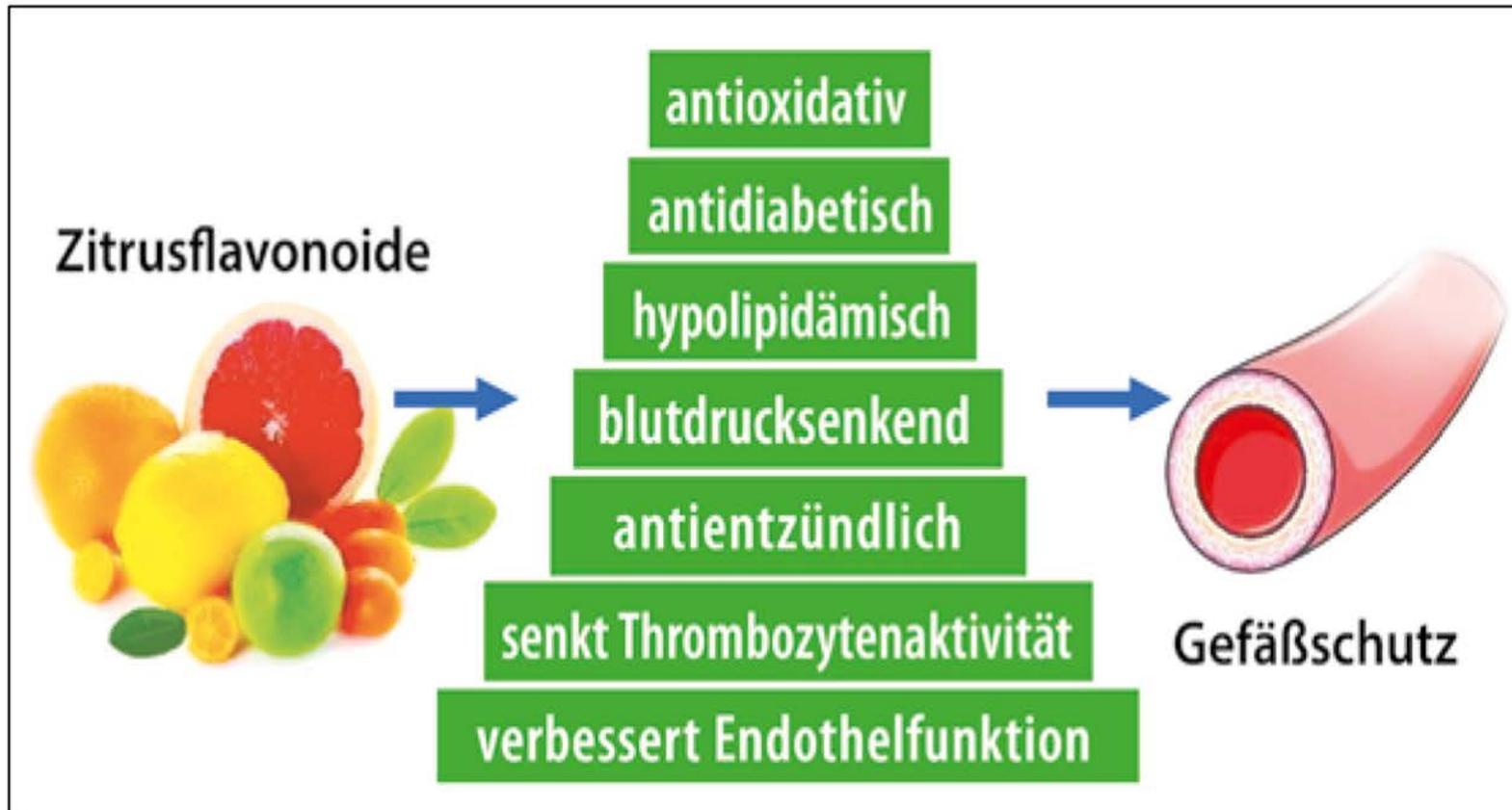
Grapefruitflavonoide

- reduzieren oxidativen Stress, Hyperglykämien und Entzündungen
- verbessern die Endothelfunktion
- sowie den arteriellen Blutdruck und Fettstoffwechsel

Sie können daher als adjuvante und präventive Komponente in das Behandlungsmanagement beim MetS mit einbezogen werden.

1. EINSATZ VON GKE (CITROBIOTIC)

4. Fazit:



Zitrusflavonoide schützen die Gefäße durch vielfältige Aktivitäten.

Quelle: modifiziert nach Oxid Med Cell Longev. 2019; 2019: 5484138.

1. EINSATZ VON GKE (CITROBIOTIC)

4. Fazit:



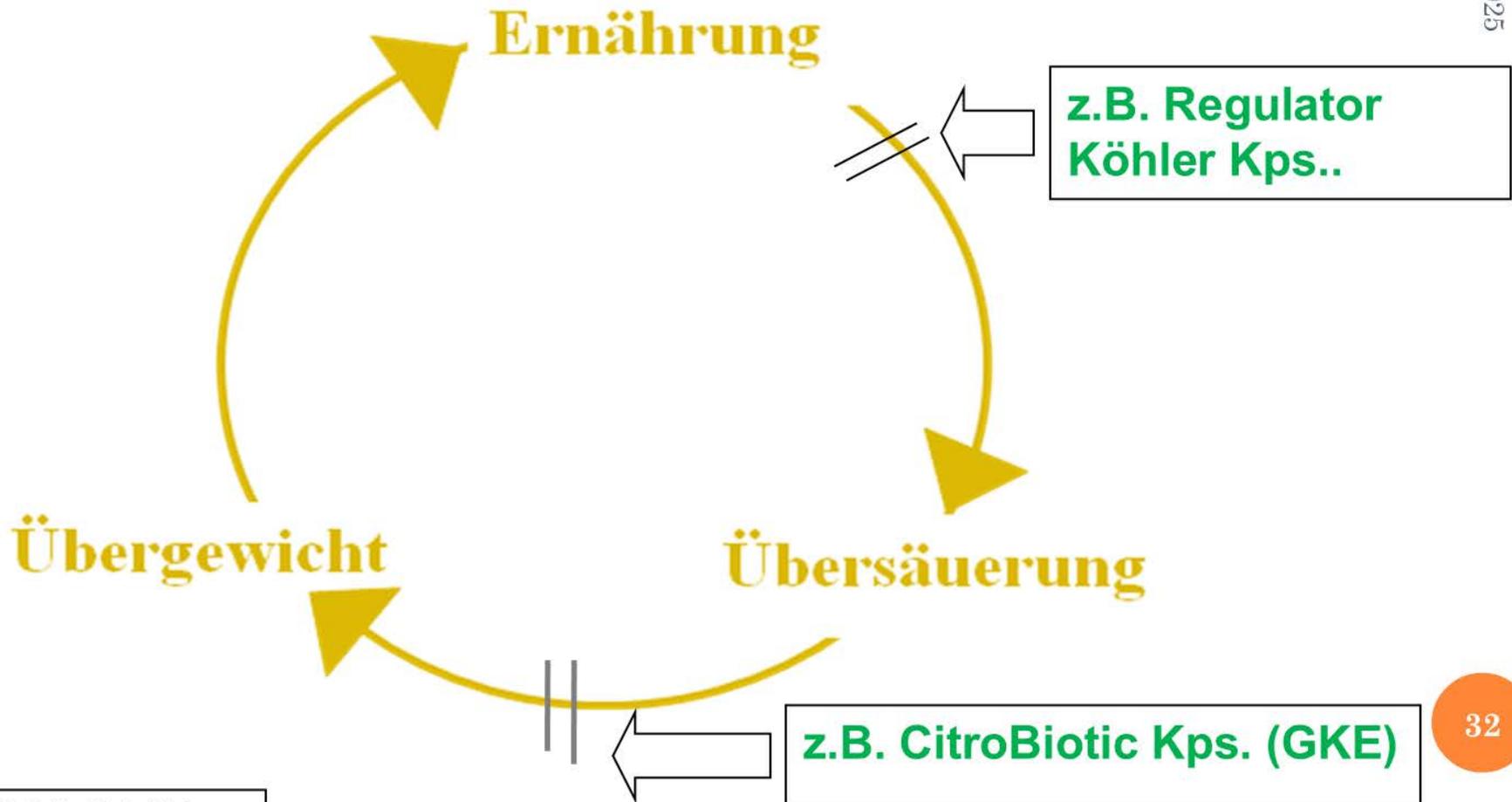
2. ENTGIFTUNG UND AUSLEITUNG

- **Mit Hilfe von Entgiftungs- und Ausleitungstherapien geht es darum, die Ausscheidungs- und Entgiftungsleistung des Körpers anzuregen und zu steigern.**
- **Dabei werden über Entgiftungstherapien die „Stoffwechselschlacken“ aus dem Bindegewebe (*Pischinger-Raum*) „gelöst“**
- **und über die Ausscheidungsorgane Leber, Niere, Darm, Haut und Lymphgefäßsystem dragniert,**
- **um damit den Körper von angefallenen Stoffwechselschlacken zu befreien**
- **und dabei auch für stoffwechselunterstützende Maßnahmen die erforderliche Grundlage zu bilden.**

3. SÄURE-BASEN-HAUSHALT

- Übergewicht entsteht auch mit, weil die Säure-Basen-Balance fortwährend mit gestört wird.
- Abnehmen ist in diesem übersäuerten Zustand schwer möglich, weil beim Abnehmen eine weitere, starke Säurebelastung auftritt.
- Da Enzymtätigkeiten aber stark vom Säure-Basen-Haushalt abhängig sind, ist es wichtig, hier einen basischen (alkalischen) Stoffwechsel aufrecht zu erhalten.
- Ein übersäuerter Körper wird durch eine Gewichtsreduktion mit weiteren Säuren belastet!
- Der Teufelskreis aus Ernährung, Übersäuerung und Übergewicht kann nur durch eine vermehrte Basenzufuhr durchbrochen werden!

3. SÄURE-BASEN-HAUSHALT



Quelle Graphik: Fa. Quintessenz

3. SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Welche Basen sind am besten geeignet?

- Kalium: Puffert Säuren innerhalb der Zellen
- Magnesium: Puffert Säuren außerhalb der Zellen
- Citrate: Starke und lang anhaltende, natürliche Pufferung

Wichtig! Die Basenpräparate sollten frei sein von:

- Natrium (→ zusätzliche Wassereinlagerungen)
- Zucker

4. DARMFLORA / DARMSCHLEIMHAUT

Funktionen der Darmflora

1. **Aufbau und Aufrechterhaltung einer mikrobiellen Barriere gegen Fremdkeime**
2. **Förderung von Stoffwechsel und Durchblutung der Darmschleimhaut**
3. **Beeinflussung des darm-assoziierten Immunsystems (Immunmodulation)**
4. **Anregung der Darmmotilität**
5. **Reduzierung der bakteriellen Translokation vom Darm lumen in das Lymphsystem**
6. **Produktion Vitamin K und B**
7. **richtiges pH-Milieu**

4. DARMFLORA / DARMSCHLEIMHAUT

- Bei Übergewicht sind vermehrt proinflammatorische Zytokine (IL-6 u. IFN- γ) im Darm nachweisbar (n. Hauss).
 - Diese blockieren das Enzym IDO (Indolamin-2,3-Dioxygenase).
 - Dadurch kommt es zu einem verminderten Umbau von Tryptophan zu Serotonin
-  Serotoninmangel bei Adipositas

Folge: Heißhunger und Fressattacken!!!

4. DARMFLORA / DARMSCHLEIMHAUT

Vor drei Jahren haben amerikanische Mikrobiologen nachweisen können, dass eine besondere im Darm befindliche anaerobe Bakteriengruppe (die Firmicuten**) aus komplexen Kohlenhydraten, Fettsäuren und Zucker produzieren, die dann in den Fettzellen zu Fett umgebaut werden und zu Adipositas führen.**

4. DARMFLORA / DARMSCHLEIMHAUT

Dauerstress



Cortisol-Biosynthese nimmt ab, insbesondere abends



**Biosynthese des sIgA auf der Darmschleimhaut
nimmt ab**



Adhärenz der Säuerungsflora nimmt ab



Dysbiose (z.B. Firmicuten[↑])



Adipositas

4. DARMFLORA / DARMSCHLEIMHAUT

Ursachen die zu Störungen der Darmflora führen können

1. infektiösen Darm erkrankungen
2. eine Strahlen enteritis
3. arzneimittelinduzierte
Durchfallerkrankungen
4. nach chirurgischen Eingriffen am
Magen-Darm-Trakt
5. chronische Obstipation
6. Reizdarmsyndrom (Colon irrit.)
7. Hyperazidität, aber auch Anazidität
des Magens
8. Schwermetallbelastungen
9. dauerhaft falsche Ernährung

4. DARMFLORA / DARMSCHLEIMHAUT

Darmbakterien fördern Übergewicht (neue Studie USA, DAZ Nr.36/08.09.2011)

- „Dickmacher Bakterium“ *Methanobrevibacter smithii* induziert in Mäusen 15% höheres Gewicht und 40% mehr Acetat
- Acetat wird, auch beim Menschen, verbrannt oder in Fettdepots abgelagert.
- Auch Antibiotika fördern die Gewichtszunahme, durch Verdrängung der physiologischen Darmflora. Eine 7-tägige Antibiotika-Therapie führt zum Einbau antibiotikaresistenter Gene in die Darmbakterien, die noch sieben Jahre später nachweisbar sind.
- Durch die Antibiose nimmt die Anzahl kohlenhydratabbauender Bakterien übermäßig zu
⇒ „Verfettung durch Antibiotika“ In der Tierzucht bekannt und teilweise gefördert
- Häufige Anwendung von Antibiotika fördert:
 - Fettsucht
 - Typ-1-Diabetes, Darmentzündungen, Asthma, etc.

Therapievorschlag zur ganzheitlichen Gewichtsreduktion

1. Unterstützung beim metabolischen Syndrom

- CitroBiotic Kps., 1 x 1

2. Entgiftung und Ausleitung

- Mundipur spag. Lsg.
3 x tgl. 1 TL
- Hechocur[®] spag. Peka Tr.
ITIRES[®] spag. Peka Tr.
RELIX[®] spag. Peka Tr. ää 50.0
M.f.s. dent. tales dos. 3 x tgl. 30 Tr.

3. Säure-Basen-Haushalt:

- Regulator Köhler Kps. ,abends 2 Kps.

4. Darmflora / Darmschleimhaut:

- RMS Städtgen Tr., 3 x tgl. 20 Tr.
- Probiosan+ Pulver, ca. 1 gestrichener Teelöffel täglich in ein Glas Wasser einrühren, 15 Min. stehen lassen, nochmals umrühren und dann trinken.

Günstig ist der Verzehr am Abend vor dem Schlafengehen oder ca. 20 Min. vor dem Frühstück, um eine möglichst gute Magenpassage zu gewährleisten.



 **sanitas**
besser. natürlich. gesund.

www.sanitas.de
www.sanitas.shop



Moderne Praxis bewährter Regulationstherapien

Entgiftung und Ausleitung, Säure-Basen-Haushalt, Darmsanierung

Oliver Ploss

4. Auflage



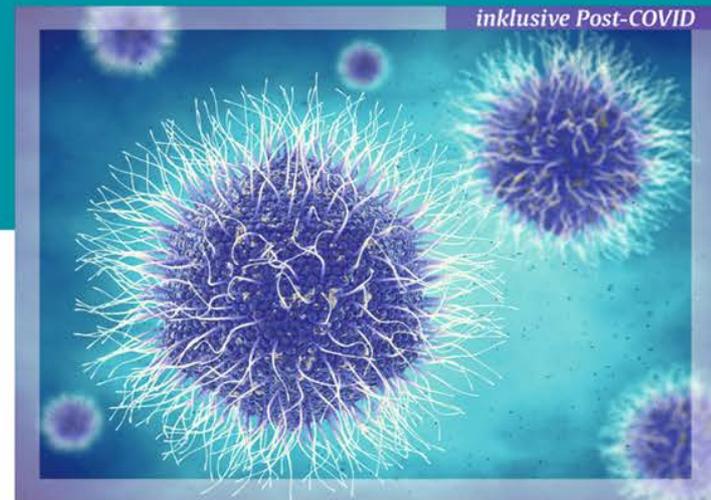
 Haug

Naturheilkunde bei chronischen Erregertoxikosen

Folgeerkrankungen von Infektionen und Impfungen

Oliver Ploss

2. Auflage



 Haug

Dienstag, 21. Januar
2025

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

