

Sonderdruck  
Heft-Nr. 2007/118

# OM&Ernährung

Gesundheitsforum für Orthomolekulare Medizin

Fachorgan für den Arzt, Therapeuten, Apotheker und Patienten

A microscopic image showing several rod-shaped bacteria with numerous flagella, set against a blue background. The bacteria are translucent with a reddish-brown hue, and their flagella are thin, hair-like structures extending from the cells.

**Ein neues  
Adipositas-Konzept**

Europäisches Journal für orthomolekulare und verwandte Medizin  
European Journal of orthomolecular and related medicine  
Journal Européen de la médecine orthomoléculaire et analogue

Unabhängig • Independent • Indépendant

# Ein neues Adipositas-Konzept



Dr. med. Wolfgang Rohner

Die Problematik des rasant zunehmenden Gewichtsproblems mit allen Folgeerkrankungen kann nur erfolgreich angegangen werden, wenn man auch die Geschichte der Menschheit als Geschichte von Mangelsituationen und die Zivilisationsentwicklung berücksichtigt.

Das vorgestellte Konzept bewährt sich in der Schweiz seit 20 Jahren.

Noch nie wurde soviel über Ernährung geschrieben und im Fernsehen gezeigt, noch nie gab es so viele Ernährungsberaterinnen, noch nie so viele Diäten und low fat Produkte; trotz allem wird Übergewicht ein im-

mer grösseres Problem. Die meisten befristeten Diäten scheitern, obwohl die Vorschriften von den Menschen, die abnehmen wollen, gewissenhaft eingehalten werden.

Der Grund: während der Diätphase, in der weniger Kalorien als vorher aufgenommen werden, wird der Grundumsatz reduziert.

Wenn der Körper nach der Diät ein nur gleich grosses Nahrungsangebot erhält, ist das dann bereits zu viel und er legt Fettreserven an.

Die Patienten werden schwerer als vor ihrer Diät und die zusätzlichen Kilos setzen sich dort fest, wo die Figurprobleme schon am grössten waren.

Erklären lässt sich dies mit der Essgeschichte der Menschheit, sie ist nämlich eine Geschichte von Mangelsituationen.

Die Zeiten des Überflusses (Sommer/Herbst) mussten zur Bildung von Reserven genutzt werden, um in Mangelsituationen (Winter) davon zehren zu können.

Unsere Vorfahren haben jene Feldfrüchte kultiviert,

- die mit dem Essen Appetit machen und so die Reservebildung anregen (Aussagen: wenn ich frühstücke, habe ich den ganzen Tag Hunger, ein Apfel macht mir Hunger)
- die sich in irgendeiner Form aufbewahren liessen und so zur Über-

brückung der Mangelzeit, des Winters, geeignet waren. (Lagergemüse, Früchte gedörrt oder zur Konfitüre verarbeitet)

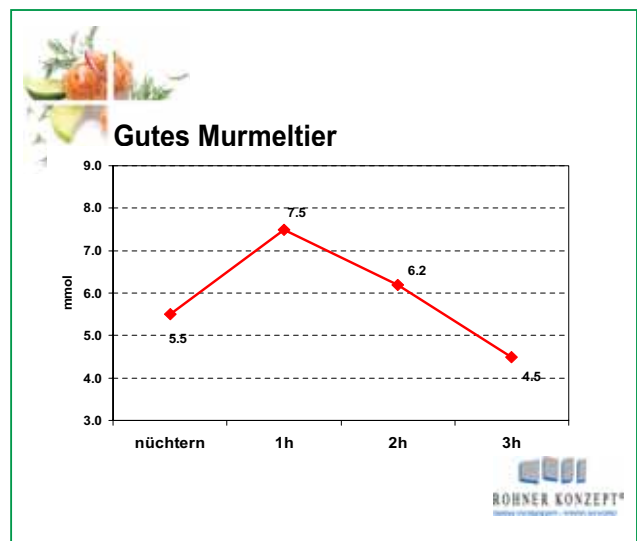
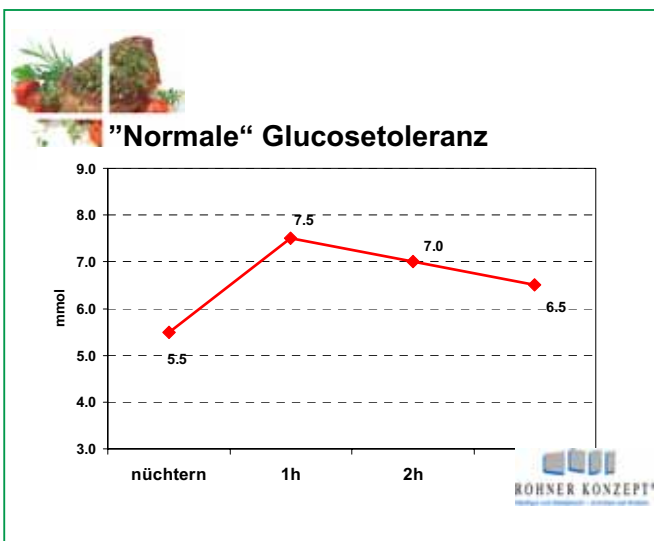
Urgrossmutter's Küche und der alte Bauerngarten waren für Mangelbedingungen ideal. Heute herrscht bei uns auch im Winter kein Mangel mehr.

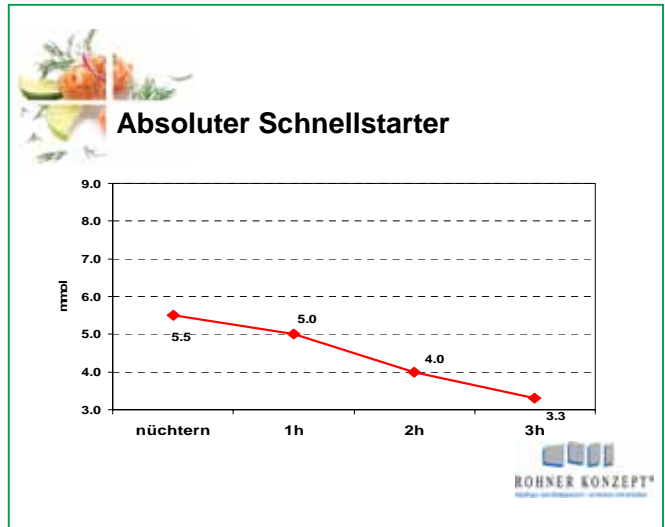
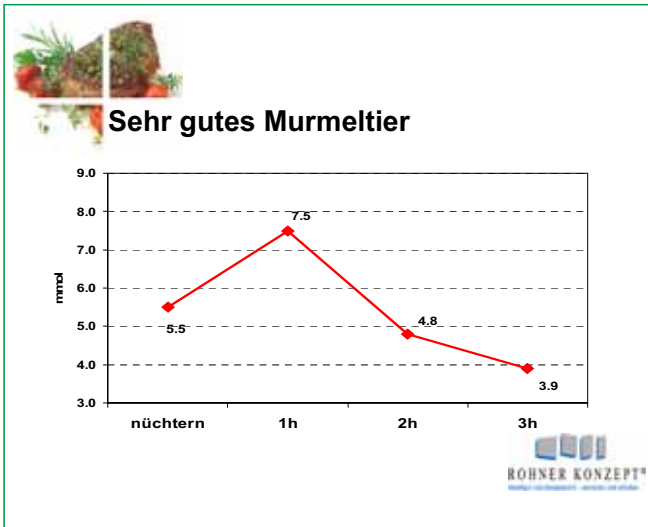
Viele Menschen fragen sich aber, weshalb sie nicht abgenommen haben, obwohl sie sich den ganzen Sommer lang einen Fitness-Teller bestellt haben und sich vornehmlich von Früchten ernährt haben.

Sie reagieren einfach wie ein Murmeltier, dessen Stoffwechsel vom ersten Frühlingstag an darauf ausgerichtet ist, möglichst schnell große Reserven für den nächsten Winter anzulegen oder wie ein Igel, der im Herbst möglichst viele vom Baum gefallene Früchte frisst, um Fettreserven anzulegen. Beide haben nicht viel Zeit, der erste Schnee könnte schon früh fallen.

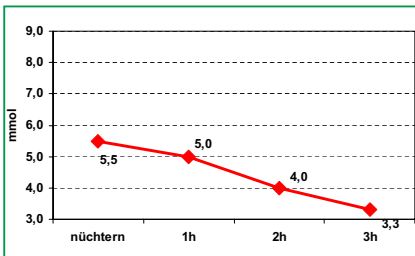
Mithilfe des Glucosetoleranztestes sind wir ja in der Lage, die Stoffwechsellage zu beurteilen.

Interessant ist für uns nicht der Anstieg der Blutzuckerwerte (vergleiche glykämischer Index), sondern die darauf folgenden relativen Hypoglykämien als Zeichen eines bestehenden Hyperinsulinismus, der zur verstärkten Reservebildung führt.





In diesem letzten Beispiel haben wir den postprandialen Glucose-Pick nach einer Stunde bereits verpasst.



Je schneller es zur reaktiven Hypoglykämie kommt, umso schneller werden die aufgenommenen Nahrungsmittel in die stillen Reserven gelegt, also in Fett umgewandelt.

Dieses genetisch bedingte Verhalten kann nicht verändert werden, aber es gibt die Möglichkeit, diejenigen Lebensmittel, die das Bilden von Reserven anregen, wegzulassen und nur noch Lebensmittel zu essen, die allein der Deckung des laufenden Energiebedarfs dienen und die Verbrennung anregen.

Nicht nur Diabetiker profitieren davon, dass der durchschnittliche Blutzuckerspiegel durch die Ernährung nach diesem Konzept über die gesamte Zeit niedriger ist und es so weniger zur degenerierenden Wirkung durch Glykosylierung auf alle Proteine (siehe HbA<sub>1c</sub>) kommt.

Die Reservebildung wird durch schnell mobilisierbare Kohlenhydrate via eine erhöhte Insulinausschüttung (Hyperinsulinismus) angeregt. Unter Kohlenhydraten verstehen die

meisten Menschen Zucker und Stärke, nämlich Brot, Teigwaren, Kartoffeln und Reis und Süßigkeiten. Diese Nahrungsmittel sind unter dem Aspekt des Speicherns, also der Reservebildung, für die allermeisten Menschen mit Gewichtsproblemen ungünstig. Ob Sie Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Kopfsalat essen, immer gelangt Traubenzucker (Glucose) vom Darm ins Blut. Biochemisch unterscheiden sich Nudeln und Blattsalat nur darin, wie komplex die Kohlenhydratmoleküle aufgebaut sind.

Stärke und die einfachen Zucker der Früchte werden im Darm schnell aufgespalten und gelangen so sehr schnell in grossen Mengen ins Blut, was eine erhöhte Insulinausschüttung bewirkt.

**Zucker und Insulin**

Komplexe Kohlenhydrate dagegen werden im Darm nur schrittweise abgebaut, gelangen langsamer in den Stoffwechsel und drehen somit den Schalter nicht auf Reservebildung. Der

Unterschied zwischen den individuell erlaubten und den verbotenen Kohlenhydraten ist also nur durch die Abbau-geschwindigkeit im Darm bedingt.

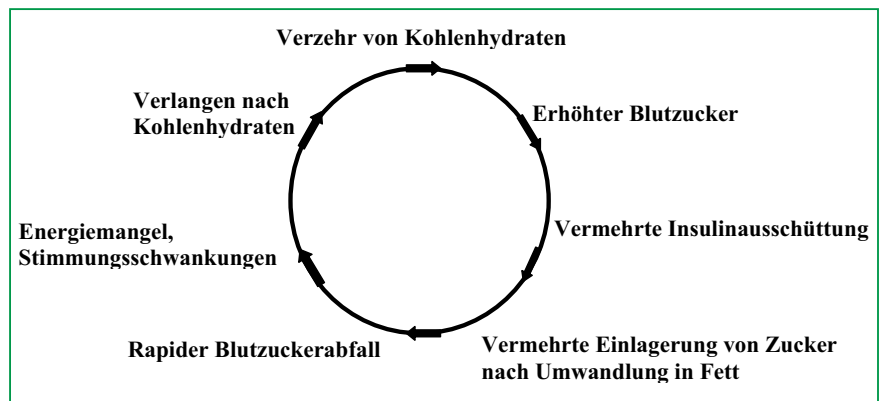
Wir testen also gar nicht den Einfluss eines einzelnen Nahrungsmittels, sondern das Verhalten des Körpers auf die sehr schnelle Aufnahme des Traubenzuckers.

Eine flush-artige Aufnahme dreht im menschlichen Stoffwechsel den Schalter auf Reservebildung (ich nenne das „Murmeltier-Sommerbetrieb“).

Und jetzt kommt das Entscheidende:

Wenn der Stoffwechselschalter einmal auf Reservebildung gestellt wurde, werden gleichentags alle Nahrungsmittel in die stillen Reserven gebracht. Das Murmeltier unterscheidet im Sommer ja auch nicht zwischen den einzelnen Kräutern.

Schulmedizinisch bekannt ist, dass die Eiweiße die Verbrennung im Körper anregen. Allgemein bekannt ist, dass Fette doppelt so viele Kalorien



wie Kohlenhydrat und Eiweiß pro g enthalten. Deshalb sind Fette ja so verpönt.

Ob Sie aber von 50 g Fett oder von 100 g Eiweiß oder Kohlenhydraten satt werden, spielt keine Rolle. 1 kg Blei ist ja auch gleich schwer wie 1 kg Stroh.

Entscheidend ist, dass Eiweiße und Fette den Hunger und die Reservebildung nicht anregen, die einfach aufgebauten Kohlenhydrate dies aber tun.

Diese Überlegungen haben vor mehr als 20 Jahren zur Entwicklung dieses neuen Adipositas-Konzeptes geführt.

Heute bieten in der Schweiz ca. 50 Partnerärzte das Rohner-Konzept an. Die ersten deutschen Kollegen starteten letztes Jahr.

### Ablauf einer Behandlung

Als Erstes werden durch den behandelnden Arzt Ihre Ernährungsgewohnheiten erfragt. Sehr häufig sind die Produkte, die gegessen werden, weil sie sogenannten gesund sind, nämlich eine der größten Fehlerquellen. Dann werden bei Ihnen Gewicht und verschiedene Körpermass fest-gestellt.

Übergewicht ist eine individuelle Angelegenheit. Es lässt sich nicht nur von der Körpergröße her ableiten. Zu berücksichtigen sind zusätzliche Faktoren wie Körperbau, Veranlagung und Alter.

Sie erhalten dann eine Glucoselösung zu trinken. Zur Analyse Ihres Kohlenhydratstoffwechsels wird in der Folge stündlich etwas Blut entnommen (so genannte Glucose-Toleranz-Test (GTT)).

Nach Vorliegen sämtlicher Untersuchungsbefunde bespricht unser Partner-Arzt dann in einer zweiten Konsultation das Ihrem Stoffwechsel entsprechende Ernährungskonzept mit Ihnen.

Wir arbeiten im Moment mit 11 verschiedenen Listen, wobei allerdings 3 Stoffwechseltypen viel weiter verbreitet sind als andere.

Die verschiedenen Ernährungspläne sind wie die Lichtampel aufgebaut (grün, gelb und rot) und unterscheiden sich primär nicht durch die



absolut verbotenen Nahrungsmittel. Jedermann dürfte klar sein, dass Schokolade für gar keine Person mit Figur- und Gewichtsproblemen geeignet ist, Reis oder Kartoffeln für die meisten unter dem Aspekt des „Speicherns“ ungünstig sind, für die einen weniger, die anderen mehr.

Da wir alle einen menschlichen Stoffwechsel haben, verarbeiten wir alle auch die meisten Nahrungsmittel gleich. Dann gibt es aber auch gewisse Unterschiede. Es gibt Große und Kleine, Schwarze, Weiße, Rote und Gelbe.

Kleine Unterschiede gibt es eben auch im Stoffwechsel. Einige nehmen zu, wenn Sie Salami essen, anderen hilft sie, abzunehmen. Die eine Person nimmt mit dem berühmten Apfel zu, die andere verliert damit Gewicht.

Ob man gemäß seiner eigenen Liste ungestraft Vollfettkäse, eventuell Halbfettkäse essen und Wein trinken darf, mag als kleiner Unterschied des betreffenden Programms betrachtet werden, dürfte aber für die persönliche Essensqualität eine nicht zu vernachlässigende Rolle spielen. Ob ge-

wisse Gemüse und Früchte jemanden zu- oder abnehmen lassen, geht nur aus den von uns durchgeführten Analysen hervor.

Sie sehen, die Unterschiede liegen im Detail. Nach einem Zeitraum von ca. 6 Wochen sieht Ihr Arzt Sie dann wieder. Aus der Figur- und Gewichtsveränderung kann er allfällige Fehler, die Ihnen vermutlich in bester Absicht unterlaufen sind, entdecken und Sie darauf aufmerksam machen.

Nach weiteren drei Monaten folgt die nächste Konsultation. Der überwiegende Teil der Kunden hat das Konzept dank der vielen Informationen im Memberbereich von [www.rohnerkonzept.com](http://www.rohnerkonzept.com) dann so gut im Griff, dass auf weitere Kontrollen verzichtet werden kann.

Dr. med Rohner

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.rohnerkonzept.com](http://www.rohnerkonzept.com)