

BeBalanced

Schlank & Gesund **40+**



Ab 40 ist alles anders:

Man nimmt schneller zu und schwerer wieder ab – jede Kalorie zählt doppelt.

Schuld sind die Hormone

Sie entscheiden zwischen Fett- und Muskelmasse, zwischen Bauch- und Hüftspeck. Sie regulieren den gesamten Energiehaushalt unseres Körpers. Doch nicht nur der Stoffwechsel, auch der Appetit wird von speziellen Botenstoffen gesteuert: Ob hungrig oder nicht, wird vom Zusammenspiel bestimmter Glücksbotenstoffe im Gehirn entschieden.



Mit BeBalanced kommen Sie den Ursachen für Störungen in der Gewichts- und Appetitregulation auf die Spur.

BeBalanced ist ein neuartiges Diagnose Konzept,



das der Facharzt für Laboratoriumsmedizin
Dr. med. Ralf Kirkamm auf der Basis
aktueller Erkenntnisse aus der Hormon-
forschung entwickelt hat.

Die Methode:

Die 12 wichtigsten an der Gewichts- und Appetitregulation beteiligten Botenstoffe (Hormone, Prohormone und Neurotransmitter) werden nach modernsten labormedizinischen Testverfahren bestimmt. Für die Analyse werden lediglich Speichel- und Urinproben benötigt, die Sie über den Tag verteilt sammeln.

Die Vorteile des Verfahrens:

1. **keine Blutentnahme erforderlich**
2. **Speichel und Urin enthalten ausschließlich die freien, bioverfügbaren Botenstoffe. Nur diese sind zum Erkennen von hormonellen Ursachen für Übergewicht, Problemzonen und unkontrollierten Appetit relevant.**

Die Laborergebnisse liefern die Grundlage für Ihren ganz persönlichen Therapieplan. Ob Mikronährstoffbehandlung, Ernährungsumstellung, pflanzliche Therapie oder Hormonersatztherapie – BeBalanced nutzt viele Wege, um Sie zur hormonellen Balance zurück zu führen.

Speichel und Urin
enthalten die
freien Botenstoffe



1. Die gute Figur – eine Frage der hormonellen Balance

1.1 Bauch, Beine, Po – wo die Hormone wirken

Ob Bauch, Beine oder Po – die Basis für eine gute Figur ist die Balance aller männlichen und weiblichen Geschlechtshormone. Diese beeinflussen in einem komplexen Zusammenspiel die Fettverteilung am Körper.



Für das Fettgewebe an Beinen und Po ist vor allem das weibliche Geschlechtshormonen Östradiol verantwortlich. Es stimuliert das so genannte „Sexualfett“, das als Energiereservoir für Schwangerschaft und Stillzeit zur Verfügung gestellt wird. Die Problemzonen jüngerer Frauen befinden sich deshalb eher an Beinen und Po als im Bauchbereich. Progesteron gehört wie Östradiol zu den weiblichen Geschlechtshormonen und hat Einfluss auf das gesamte Wohlbefinden der Frau. Es bremst den Alterungsprozess der Haut und stimuliert die Gehirnfunktionen.

Und was bringen weibliche Geschlechtshormone für den Mann? Jeder Mann denkt hierbei automatisch an Verweiblichung, Brustwachstum und Verlust der Potenz. Die Realität sieht anders aus:

Östrogene sind entscheidend für männliche Fruchtbarkeit, Beweglichkeit der Samenzellen, Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose. Östrogene werden im Körper des Mannes besonders im Fettgewebe produziert. Bei Übergewicht kann es zu einem Überschuss kommen.

Das Resultat: Eine typische weibliche Fettverteilung um Hüften und Gesäß und eine Vergrößerung des Fettgewebes an der Brust. Damit ist auch für den Mann klar: Östrogene müssen sein, aber in der richtigen Dosis.

Geschlechtshormone beeinflussen in einem komplexen Zusammenspiel die Fettverteilung am Körper.

Mit zunehmendem Alter und mit nachlassender sportlicher Aktivität sinkt auch der Testosteronspiegel.

Bauchfett wird hauptsächlich durch das Stresshormon Cortisol und das männliche Geschlechtshormon Testosteron beeinflusst. Testosteron unterstützt bei Männern und Frauen gleichermaßen den Muskelaufbau und fördert die Fettverbrennung. Doch mit zunehmendem Alter und mit nachlassender sportlicher Aktivität sinkt auch der Testosteronspiegel. Die Folge: Selbst bei unverändertem Essverhalten bilden sich im Bauchbereich vermehrt Fettzellen.

Mit BeBalanced finden sich schnell und sicher die hormonellen Ursachen für Ihre Problemzonen.

1.2 Die Schilddrüse hält die Kalorien im Zaum

Nicht nur die Fettverteilung, auch der tägliche Kalorienbedarf eines Menschen wird von Hormonen gesteuert. Sie bestimmen, ob der Körper Fettdepots verbraucht oder anlegt, ob Muskeln auf- oder abgebaut werden, ob der Körper Energiereserven mobilisiert oder abspeichert. Bei diesen Prozessen spielen die Schilddrüsenhormone eine entscheidende Rolle.

Sie beschleunigen den Stoffwechsel und aktivieren die Fettverbrennung. Sie erhöhen die Kohlenhydrataufnahme, steigern die Neubildung von Glukose und aktivieren die Freisetzung körpereigener Fettbestände. Außerdem stimulieren die Schilddrüsenhormone das Wachstumshormon, welchem bei der Energieregulation ebenfalls eine große Bedeutung zukommt (s. 1.3).



Aufgrund einer Unterfunktion der Schilddrüse gerät die Energieregulation aus dem Gleichgewicht. Es kommt zu Übergewicht.

Eine Unterfunktion der Schilddrüse hat ungeahnte Folgen für die Figur: Die gesamte Energieregulation gerät aus dem Gleichgewicht und es kommt zu Übergewicht.

Mit BeBalanced werden Funktionsstörungen der Schilddrüse schnell erkannt.

1.3 Fett oder Muskeln? Die Hormone entscheiden

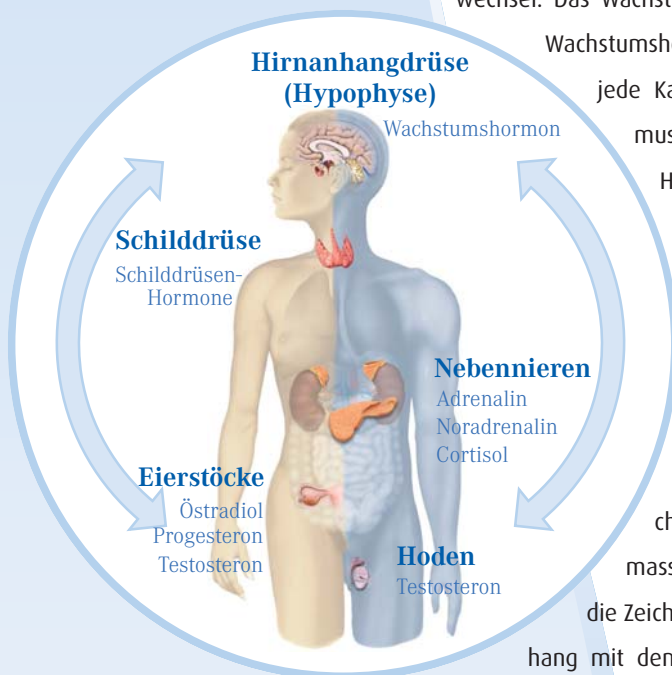
Das Wachstumshormon unterstützt den Muskel- und Knochenaufbau, es reduziert den Körperfettanteil und normalisiert den Wasserhaushalt. Diese Einflüsse des Wachstumshormons nutzt der Körper vor allem während der Wachstumsphase in Kindheit und Jugend. Mit spätestens 20 Jahren erleben Männer und Frauen die erste erhebliche Veränderung in ihrem Energiestoffwechsel. Das Wachstum ist abgeschlossen und der Spiegel an

Wachstumshormon sinkt merklich. Während zuvor noch jede Kalorie für das Wachstum benötigt wurde, muss nun das komplexe Zusammenspiel aller Hormone das Gleichgewicht zwischen Fett- und Muskelmasse herstellen.

Neben dem Wachstumshormon hat auch das männliche Geschlechtshormon Testosteron einen entscheidenden Einfluss auf den Fett- und Muskelstoffwechsel. Denn sowohl im männlichen als auch im weiblichen Körper erhöht Testosteron die Muskelmasse und senkt das Cholesterin im Blut. Auch die Zeichen der Hautalterung stehen im Zusammenhang mit dem männlichen Geschlechtshormon. Zudem beeinflusst der Testosteronspiegel bei Männern und Frauen gleichermaßen Libido, Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden.

Mit BeBalanced werden alle hormonbedingten Störungen Ihres Energiehaushaltes aufgedeckt.

Testosteron erhöht die Muskelmasse und senkt das Cholesterin im Blut.



Das komplexe System der Hormone.

2. Stress – der größte Feind für die Figur

Überforderung, Schlafmangel und Dauerstress im Job sind eine zusätzliche Gefahr für die Figur. Verantwortlich für die stressbedingte Gewichtszunahme ist das Stresshormon Cortisol. Es greift in den Fett- und Zuckerstoffwechsel ein und lässt den Bauchspeck wachsen. Allerdings hat Cortisol eine Menge Gegenspieler im Regelkreis der Hormone.



Bei positivem Stress durchfluten die Energiehormone Noradrenalin und Adrenalin das Gehirn. Für das dabei entstehende Wohlgefühl benötigt der Körper Energie. Diese entnimmt er mit der Unterstützung von Adrenalin und Noradrenalin aus seinen Fettdepots. Außerdem unterdrücken die Energiehormone, so wie Serotonin und Dopamin (s. 3.1) das Hungergefühl.

BeBalanced untersucht den Haushalt aller relevanten Stress- und Energiehormone.

Dank eines exakten Tagesprofils des gemessenen Stresshormons (Cortisol) werden in BeBalanced stressbedingte Veränderungen der normalen Hormonausschüttung aufgedeckt.

Bei positivem Stress durchfluten die Energiehormone Noradrenalin und Adrenalin das Gehirn.

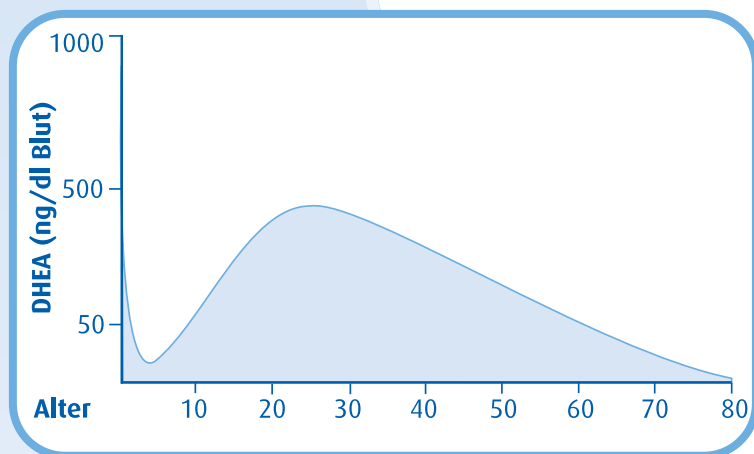
DHEA – der Alleskönner unter den Hormonen

Der stärkste Gegenspieler des Cortisols ist das DHEA (Dehydroepiandrosteron). Unter der Wirkung von DHEA sinkt der Körperfettanteil und die Muskelmasse steigt an.

Doch DHEA kann noch mehr:

Viele Veröffentlichungen sprechen dafür, dass DHEA die Stimmung verbessert, die Aktivität und Sexualbereitschaft steigert, das Immunsystem stärkt, und das Risiko für Krebs, Herz- und Gefäßkrankheiten verringert.

DHEA stärkt das Immunsystem, erhält die geistigen Fähigkeiten und verbessert das psychische Allgemeinbefinden.



DHEA

DHEA-Werte sind mit 60 Jahren oft nur noch halb so hoch wie um das 20. Lebensjahr.

Bereits vor den Wechseljahren kommt es zu einem deutlichen Abfall der DHEA-Werte, die mit 60 Jahren oft nur noch halb so hoch sind, wie um das 20. Lebensjahr.

Wo stehen Sie mit Ihrem DHEA-Wert? BeBalanced schafft Klarheit.

3. Satt oder nicht satt – der Kopf entscheidet

Es ist nicht allein der volle Magen, der das Satt-Signal an den Kopf meldet. Ob hungrig oder nicht entscheidet das Zusammenspiel vieler Botenstoffe im Gehirn.

BeBalanced untersucht die freien und damit für die Appetitregulation verantwortlichen Neurotransmitter im Urin.



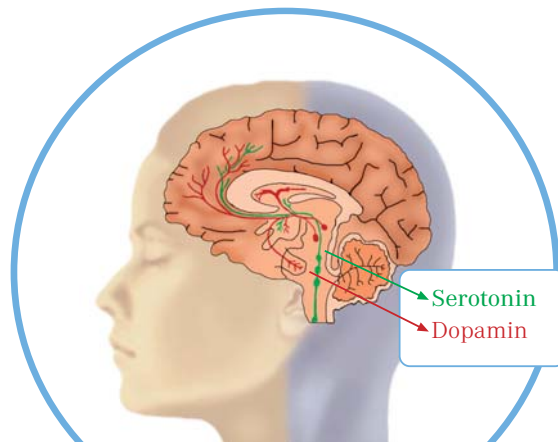
3.1 Gute Laune macht schlank

Serotonin ist ein Glückshormon, das nicht nur glücklich, sondern auch schlank macht. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass Serotonin eine deutlich appetitsenkende Wirkung besitzt. Je höher die beobachteten Serotoninspiegel waren, desto niedriger waren sowohl die Essgeschwindigkeit als auch der Umfang der Mahlzeiten.

Selbst auf die Auswahl der Nahrungsmittel hat Serotonin einen Einfluss. Beim Absinken des Serotoninspiegels werden unbewusst mehr Kohlenhydrate für die nächste Mahlzeit ausgewählt.

Die Balance im Serotoninhaushalt ist somit die Grundlage für eine kontrollierte Appetitregulation.

Serotonin besitzt eine appetitsenkende Wirkung.



Serotonin und Dopamin
machen glücklich und satt!

3.2 zufrieden, satt und glücklich

Es gibt noch einen Glücksbotenstoff, der den Kopf auf Abnehmen programmiert: Dopamin.

Dieses Hormon wirkt im so genannten Belohnungszentrum des Gehirns. Dopamin wird ausgeschüttet, sobald man sich in eine Situation begibt, die glücklich macht. Gleichzeitig vermittelt dieser Botenstoff auch das Gefühl, satt zu sein. Denn Dopamin wirkt direkt auf das Hungerzentrum im Gehirn und signalisiert dort: „Ich bin zufrieden, satt und glücklich.“

BeBalanced deckt auf, wenn die Appetitregulation außer Kontrolle gerät.

Es gibt noch einen
Glücksbotenstoff,
der den Kopf auf
Abnehmen
programmiert:
Dopamin

4. Zeit für BeBalanced

Sind Ihre Hormone erst aus dem Gleichgewicht geraten, dann wird auch die nächste Diät Ihre Figurprobleme nicht lösen. Zeit für BeBalanced. Denn mit BeBalanced finden Sie schnell und sicher zur hormonellen Balance zurück. Die Basis dafür liefert Ihnen ein exaktes Profil aller an der Gewichts- und Appetitregulation beteiligten Hormone und Botenstoffe.

Im Speichel:

- DHEA und Cortisol im Tagesprofil
- Östradiol
- Progesteron
- Testosteron

Im Urin

- Schilddrüsenhormone
- Wachstumshormon
- Adrenalin
- Noradrenalin
- Serotonin
- Dopamin

Das zur Probenentnahme erforderliche Testset erhalten Sie bei allen Partnerärzten der ORTHO-Analytic AG.

Sammeln Sie die Proben wie in der Testanleitung beschrieben und bringen Sie das Testset zurück in die Praxis.

Mit dem Laborbefund erhalten Sie eine ausführliche Interpretation der Messergebnisse und Ihren persönlichen Therapieplan. Ob Mikronährstoffbehandlung, Ernährungsumstellung, pflanzliche Therapie oder Hormonersatztherapie – BeBalanced nutzt viele Wege, um Sie zur hormonellen Balance zurück zu führen.

BeBalanced hilft Ihnen, Ihr Ziel zu erreichen: schlank und gesund mit 40+.

Sammeln Sie die Proben und bringen Sie das Testset zurück in die Praxis.



Die gute Figur – eine Frage der hormonellen Balance

Das BeBalanced-Testset erhalten Sie in Ihrer Praxis



ORTHO-Analytic AG

Fluhstrasse 30
CH-8640 Rapperswil

Telefon +41 55 210 90 16
Telefax +41 55 210 90 12
services@orthoanalytic.ch
www.orthoanalytic.ch