



LEPTIN - DIE SCHALTSTELLE FÜR DAS ÜBERLEBEN...

Im Jahr 1994 gab es in der Medizin eine kleine Sensation, das Sättigungshormon Leptin wurde entdeckt. Es ist vielleicht der wichtigste Faktor, der unser Körpergewicht und unseren Energiehaushalt reguliert.

Leptin wird im weißen Fettgewebe (Bauchfett) produziert und signalisiert dem Körper, dass genügend Energie in Form von Fett vorhanden ist. Je mehr Fett das Fettgewebe speichert, desto mehr Leptin wird hergestellt. Im Gehirn sorgt es dafür, dass der Appetit abnimmt und die Lust auf Bewegung zunimmt. Gleichzeitig wird die Schilddrüse aktiviert, der Stoffwechsel angekurbelt und Regenerations- und Aufbauprozesse im Organismus werden beschleunigt.

In einer Hungerphase passiert genau das Gegenteil. Je mehr Fett das Fettgewebe verliert, desto weniger Leptin wird gebildet. Der Leptinspiegel im Blut sinkt. Das Gehirn merkt nun, dass sich unsere Energiespeicher leeren. Es verlangsamt den Stoffwechsel, reduziert die Lust auf Bewegung und sorgt für ein Hungergefühl. Übergewichtige Menschen haben prall gefüllte Fettspeicher und müssten jede Menge Leptin produzieren, das in der Folge Lust auf Bewegung und ein Sättigungsgefühl bewirkt. Es ist aber oftmals genau das Gegenteil der Fall. Warum ist das so?

Wird das Gehirn ständig mit höheren Mengen Leptin versorgt, was bei Übergewichtigen der Fall ist, dann führt dies mit der Zeit zu einer „Leptinresistenz“. Das bedeutet, das Gehirn reagiert nicht mehr angemessen auf das Leptin. Das führt dazu, dass Energie im Überfluss gespeichert ist, aber der Hunger nicht mehr durch Leptin gehemmt wird. Der Organismus reagiert so, als hätte er zu wenig Leptin. Nun sinkt der Grundumsatz, es wird noch mehr Körperfett durch die Nahrungsaufnahme gespeichert und es entsteht ein „gewichtiger“ Teufelskreis.

Auch chronisch entzündliche Prozesse (silent inflammations) können die Wirksamkeit des Leptins im Gehirn abschwächen. Ursache dafür ist häufig das Leaky-gut-Syndrom (der löchrige Darm). Durch die gestörte Darmbarriere können Bakterien, Fremdstoffe und großmolekulare Nahrungsmittel zwischen den Darmzellen hindurch ins Gewebe und später ins



Blut gelangen. Dadurch gerät das Immunsystem auf Hochtouren. Unzählige Studien haben gezeigt, dass ein Großteil aller Autoimmunerkrankungen und Allergien mit einer gestörten Darmbarriere in Verbindung stehen. Auslöser dafür sind fast immer das Gliadin im Weizen, das Casein der Kuhmilch, Saponine und Lektine in Nahrungsmitteln, die der individuelle Stoffwechsel nicht verarbeiten kann. Im Laborbefund ist dann die Eiweißsubstanz Zonulin erhöht. Da körperliche Bewegung einen entzündungshemmenden Einfluss hat, kann die Neigung zu Entzündungen auch durch Bewegungsmangel steigen und somit die Wirkung des Leptins beeinflussen.

Damit der Organismus wieder auf das Sättigungshormon reagiert, ist es erforderlich, dass die Darmbarriere repariert und das Bauchfett reduziert wird. Die Darmbarrierestörung kann durch Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin C, Zink, L-Glutamin, gesundheitsfördernde Mikroorganismen und sekundären Pflanzenstoffe wieder repariert werden. COLO ACTIV von NewLife Nutrition enthält eine ideale Zusammensetzung, die sich günstig auf das Darmmilieu auswirkt und die Darmschleusen repariert. Eine wichtige Voraussetzung für die Darmgesundheit ist das Ernährungsprogramm von gesund & aktiv. Es beinhaltet nur die Nahrungsmittel, die optimal zum individuellen Stoffwechsel passen. Darüber hinaus sorgt es für eine Reduzierung vom überschüssigen Bauchfett. So kann das vom Organismus produzierte Leptin wieder seine Aufgabe erfüllen.

Autor: Lothar Ursinus

