

# Natürlich abnehmen: Kompetent beraten

Wie immer im Frühling wird das Thema Körpergewicht aktuell – Gewichtsabnahme ist gewünscht! Deshalb bringen wir in dieser und zwei weiteren Ausgaben Fachinformationen und Beratungstipps für Pharma-Assistentinnen und Drogistinnen. Verbunden mit einem Wettbewerb, bei dem Sie nebst Beratungswissen gleich mehrfach wertvolle Preise gewinnen können.

Hans Wirz

Es lohnt sich also, sich neues Wissen anzueignen und am Wettbewerb teilzunehmen. Stifterin der Wettbewerbspreise ist die Firma Biomed AG.

## Die Probleme

Wer sich «zu dick» fühlt, sieht sich tendenziell auch als weniger attraktiv. Übergewicht ist aber nicht nur ein ästhetisches Problem. Was wirklich zählt: Übergewicht kann zu medizinischen Problemen führen. Etwa zu Diabetes mellitus Typ 2, koronaren Herzerkrankungen, erhöhtem Blutdruck, anhaltendem Unbehagen oder Depressionen. Da bereits über ein Drittel der schweizerischen Bevölkerung unter Übergewicht leidet, kann man dieses als weitverbreitete Zivilisationskrankheit bezeichnen.

## Die Gründe und die wichtigsten Massnahmen

Was sind die Gründe für Übergewicht? Abgesehen von vererbten und psychischen Faktoren sind es zwei nachteilige Gewohnheiten, die ausschlaggebend sind: Eine zu fett- und kohlenhydratreiche Ernährung und zu wenig Bewegung. Demnach ist auch klar, was grundsätzlich erforderlich ist: nämlich eine vielseitige Ernährung mit möglichst vielen Frischprodukten und «gesunden» Ernährungsgewohnheiten. Ebenso wichtig ist, sich täglich ausreichend zu bewegen. Zu beiden Themen gibt es nützliches Informationsmaterial, beispielsweise die zwei «Pyramiden» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Beide Pyramiden finden Sie in der Broschüre der Biomed AG, die Sie kostenlos erhalten und den Kundinnen und Kunden gerne mitgeben dürfen. Kurzzeitig reduzieren lässt sich das Gewicht auch mit Radikaldäten oder durch den Einsatz von flüssigen Ersatzmahlzeiten. Für längerfristigen Erfolg ist jedoch eine Veränderung des individuellen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens unumgänglich.

## Ergänzende Möglichkeit «Produkte»

Abgesehen von der Qualität der Ernährung geht es bei Gewichtsproblemen in der Regel darum, die aufgenommene Menge von Lebensmitteln und deren Nährstoffen zu reduzieren. Folgende Produkte können Sie hierbei empfehlen:

**1. Quellmittel:** Die Esslust kommt auf, wenn der Körper eine Leere im Magen und das Bedürfnis auf Nahrungsaufnahme signalisiert: Der Mensch hat Hunger und will essen. Nun gibt es die Methode, statt Nahrung einzunehmen bloss Sättigung vorzutauschen, indem man Präparate schluckt, die im Magen schwammartig aufquellen. Was ein Völlegefühl auslösen kann.

**2. Kohlenhydratblocker:** Eine Möglichkeit ist, die Kalorienaufnahme aus Kohlenhydraten merklich zu reduzieren. Kohlenhydrate – aus Brot, Reis, Kartoffeln oder Teigwaren – gehören zwar zu den wichtigsten Energiequellen des Körpers, führen aber unweigerlich zu Übergewicht, wenn sie in zu grossen Mengen eingenommen werden. Dank einem einfachen Wirkprinzip kann man heute mit einem Medizinprodukt bis zu 66 Prozent der Kohlenhydrate aus einer Mahlzeit «neutralisieren». Als Wirkstoff kommen konzentrierte Glykoproteinkomplexe aus gentechnikfreien Pflanzen (etwa PhaseLite™ aus Bohnen) zum Einsatz. Die vom Körper nicht aufgenommenen Kohlenhydrate werden über den Stuhlgang ausgeschieden.

**3. Fettsäureblocker:** Fette gehören – wie Kohlenhydrate – zu den Grundnährstoffen. Und als solche tragen sie zum Übergewicht bei, wenn in zu grossen Mengen eingenommen. Auch in diesem Bereich gibt es die Möglichkeit, mit Medizinprodukten die Aufnahme von Fetten in den Körper zu reduzieren. Beispielsweise, indem Fette teilweise gebunden werden und den Körper wirkungslos verlassen. Als Wirkstoff kommt zum Beispiel ein pflanzlicher Faserkomplex (etwa das aus dem Feigenkaktus gewonnene Litramine™) zum Einsatz.

Haben Sie neues Wissen aufgenommen? Dann beantworten Sie die vier Fragen im unten stehenden Coupon – mit Glück gewinnen Sie mit Ihren Antworten am Wettbewerb gleich doppelt!

**Wir verlosen in allen drei Kompetenz- und Wettbewerbsrunden je einen iPad. Wer an allen drei Wettbewerben teilgenommen hat, kann am Schluss ein Wellness-Wochenende im Wert von 1000 Franken gewinnen. Mitmachen lohnt sich also!** ■

## WETTBEWERB

**Gewinnen Sie jetzt einen iPad!**  
Unsere vier Kontrollfragen zum Wissen:

**Welcher erste Faktor ist entscheidend für ein Normalgewicht?**

A Schönheit      D Freude      G Ernährung

**Welches ist der zweite wichtige Faktor, um Übergewicht zu verhindern?**

A Ausreichend Schlaf      D Bewegung      G Üppige Mahlzeiten

**Der effiziente Wirkstoffkomplex für die Senkung der Kalorienaufnahme aus Kohlenhydraten heisst ...**

A CarbLowR      D LessCalQ      G PhaseLite™

**Fette lassen sich im Verdauungstrakt mit einem pflanzlichen Faserkomplex isolieren.**

**Wie heisst er?**

A Litramine™      D FibersComp      G KomplexFIB

**Und so sind Sie an der Verlosung dabei:**

Senden Sie ein SMS mit dem folgenden Text: **OTX** (Abstand) **BIOMED** (Abstand) und die Lösungsbuchstaben (Beispiel: OTX BIOMED ADGA) an **919** (CHF 1.50/SMS) oder wählen Sie die **Tel.-Nr. 0901 333 159** und nennen Sie die vier Lösungsbuchstaben, Ihren Namen, Ihre Adresse und private Tel.-Nr. (CHF 1.50/Anruf, Festnetzstarif), oder Gratisteilnahme per WAP: <http://win.wap.919.ch>. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Teilnahmeschluss: 11. April 2011.**

# Minceur naturelle : conseil avisé

Comme chaque printemps, le poids est un sujet d'actualité – amincissement souhaité ! C'est pourquoi nous donnons dans ce numéro et deux autres des informations techniques et des recommandations de conseil aux assistantes en pharmacies et aux droguistes. Avec un concours permettant de gagner de précieux prix en plus de la compétence de conseil.

Hans Wirz

Cela vaut donc la peine d'acquiescer un nouveau savoir et de participer au concours. Les prix du concours sont offerts par la société Biomed SA.

## Les problèmes

Quand on se sent « trop gros », on a aussi tendance à se sentir moins séduisant. Mais le surpoids n'est pas un simple problème esthétique. Il peut surtout provoquer des ennuis de santé, parmi lesquels le diabète de type 2, les maladies coronariennes, l'hypertension, un malaise persistant ou une dépression. Comme plus d'un tiers des Suisses souffrent déjà de surpoids, on peut qualifier celui-ci de maladie de civilisation.

## Les causes et les principales mesures

Quelles sont les causes du surpoids? En dehors de facteurs héréditaires et psychiques, deux mauvaises habitudes sont décisives : une alimentation trop riche en graisses et en glucides et un manque d'activité physique. A contrario, pour éviter le surpoids, une alimentation variée, avec beaucoup de produits frais et des habitudes alimentaires « saines » est nécessaire. Il est également important de bouger suffisamment chaque jour. Il existe sur les deux sujets du matériel d'information utile, comme les deux « pyramides » de la Société Suisse de Nutrition. Toutes deux figurent dans la brochure gratuite de Biomed SA, que vous pouvez volontiers distribuer à vos clients.

A court terme, le surpoids peut également être réduit grâce à des régimes radicaux ou à l'utilisation de substituts de repas liquides. Toutefois, pour un succès à plus long terme, il est indispensable de modifier ses habitudes alimentaires et sportives personnelles.

## Possibilités complémentaires « produits »

Outre la qualité de l'alimentation, l'important en cas de problèmes de poids est généralement de réduire la quantité d'aliments absorbés et leurs valeurs nutritives. Les produits suivants peuvent être recommandés :

**1. Agents gonflants :** l'envie de manger survient lorsque l'organisme signale un vide dans l'estomac et le besoin d'absorber de la nourriture. Au lieu de s'alimenter réellement, on peut simplement simuler la satiété en prenant des préparations qui gonflent comme des éponges dans l'estomac et donnent une impression de rassasiement.

**2. Bloqueurs de glucides :** une autre possibilité consiste à réduire considérablement l'absorption des calories issues des glucides (pain, riz, pâtes ou pommes de terre). Ceux-ci font en effet partie des principales sources d'énergie du corps, mais, consommés en trop grandes quantités, ils sont inévitablement une cause de surpoids. Grâce à un mode d'action simple, il est aujourd'hui possible de « neutraliser » jusqu'à 66 pour cent des glucides d'un repas. Les principes actifs employés sont des complexes de glycoprotéines concentrés issus de plantes génétiquement non modifiées (comme PhaseLite™, tiré du haricot). Les glucides non assimilés par l'organisme sont éliminés dans les selles.

**3. Fixateurs de graisse :** à l'instar des glucides, les graisses font partie des substances nutritives de base. En tant que telles, elles contribuent au surpoids lorsqu'elles sont consommées en quantités excessives. Dans ce domaine aussi, il existe des produits médicaux susceptibles de réduire l'absorption des graisses dans l'organisme, en fixant par exemple une partie des lipides, qui sont ensuite éliminés sans avoir eu d'incidence sur le corps. Parmi les principes actifs employés, il y a par exemple un complexe végétal de fibres (comme Litramine™, issu du figuier de Barbarie).

Avez-vous acquis de nouvelles connaissances ? Dans ce cas, répondez aux quatre questions du coupon ci-contre et, avec un peu de chance, vos réponses au concours vous permettront d'être doublement vainqueur !

**Nous mettons en jeu un iPad par tour de compétence et de concours. Les personnes ayant participé aux trois concours peuvent remporter un week-end bien-être d'une valeur de 1000 francs à la fin. Cela vaut donc la peine de participer !** ■

## CONCOURS

**Gagnez un iPad!**  
Nos quatre questions de contrôle des connaissances :

**Quel est le premier facteur décisif pour un poids normal ?**

A Beauté      D Plaisir      G Nutrition

**Quel est le deuxième facteur important pour éviter le surpoids ?**

A Sommeil suffisant      D Exercice physique      G Repas copieux

**Le complexe réduisant efficacement l'assimilation des calories issues des glucides s'appelle :**

A CarbLowR      D LessCalQ      G PhaseLite™

**Les graisses peuvent être isolées dans le tractus digestif grâce à un complexe végétal de fibres du nom de :**

A Litramine™      D FibersComp      G KomplexFIB

**Pour participer au tirage au sort :**

Envoyez un SMS avec le texte suivant : **OTX** (espace) **BIOMED** (espace) et les lettres de la solution (par exemple : OTX BIOMED ADGA) au **919** (CHF 1.50/SMS) ou composez le **n° de tél. 0901 333 145** et indiquez les quatre lettres de la solution, votre nom, votre adresse et votre n° de tél. privé (CHF 1.50 / appel, tarif téléphone fixe). Participation gratuite par WAP <http://win.wap.919.ch>. La voie de droit est exclue ! **Date limite de participation : 11 avril 2011.**