NEWSLETTER

metabolic balance
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

Fragen zum Newsletter?

Schreiben Sie uns eine Email an:
mb-team@metabolic-balance.de

Sprechzeiten des mb®-Teams

Mo – Fr: 07:15 Uhr bis 11:00 Uhr
Mo – Mi: 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Telefon: 08083 / 90790
Fax: 08083 / 907919

Unsere Buchhalterin,
Frau Holze, ist erreichbar:
Di. + Fr.: 08:00 Uhr
bis 12:00 Uhr

metabolic balance GmbH
Am Gries 21
D-84424 Isen

Medizinisches: Neuroleptika und mb

verfasst von Dr. Wolf Funfack

Hier für alle eine Zusammenfassung der immer wieder auftretenden Frage nach dem Umgang mit Klienten, die Neuroleptika einnehmen:
Neuroleptika sind keine Kontraindikation für mb, jedoch greifen sie mit ihrer Nebenwirkung der Gewichtszunahme so tief in das Stoffwechselsystem ein, dass eine Betreuung sehr zeitaufwändig ist.
Im Folgenden noch einmal alle gängigen Neuroleptika und ihre Einteilung.

Neuroleptische Potenz:
Nach Einführung der Neuroleptika hatte man festgestellt, dass ein Medikament umso stärker antipsychotisch wirkte, je größer seine extrapyramidal-motorischen Nebenwirkungen waren. Man führte daher den Begriff der neuroleptischen Potenz ein, der ein Maß für diese Nebenwirkungen ist. Erst mit der Einführung des Clozapin im Jahre 1971 kamen Medikamente auf den Markt, bei denen dieser Zusammenhang nicht besteht und die als atypische Neuroleptika bezeichnet werden. Die neuroleptische Potenz wird im Chlorpromazin-Index (CPZi) angegeben.

CPZ-Äquivalent:
1 mg der Substanz entspricht x mg Chlorpromazin.
Zum Beispiel:
Chlorpromazin als Standardwirkstoff hat einen CPZi = 1, Haloperidol CPZi = 50, Perphenazin CPZi = 10; dies heißt, das 1 mg Haloperidol eine neuroleptische Potenz vergleichbar mit 50 mg Chlorpromazin und Perphenazin 1 mg mit 10 mg Chlopromazin besitzen.
Je nach der Potenz werden klassische Neuroleptika in drei Klassen unterteilt:

- niederpotente Neuroleptika (CPZi ≤ 1,0)
- mittelpotente Neuroleptika (CPZi = 1,0-10,0)
- hochpotente Neuroleptika (CPZi ⇢ 10,0)

Die Zahlenangabe der Potenz eines Neuroleptikums sagt wenig über den Effekt der Substanz im Einzelfall (beim konkreten Patienten) aus, da das Ansprechen auf eine Dosis individuell sehr verschieden sein kann.

Alles auf einen Blick

Übersichtstabelle

Neuroleptikum	Stoffklasse	CPZi Äqu.	Mittl. Dosis je Tag in mg
Hochpotente N.:			
Benperidol	Butyrophenon	75	1,5–20 (–40)
Haloperidol	Butyrophenon	50	1,5–20 (–100)
Bromperidol	Butyrophenon	50	5–20 (–50)
Flupentixol	Thioxanthen	50	3–20 (–60)
Fluspirilen	DPBP	50	1,5–10 mg/Wo. (max.)
Olanzapin	Thienobenzodiazepin	50	5–20 (max.)
Pimozid	DPBP	50	1–4 (–16)
Risperidon	Benzisoxazolderivat	50	2–8 (–16)
Fluphenazin	Phenothiazin	40	2,5–20 (–40)
Trifluoperazin	Phenothiazin	25	1–6 (–20)
Perphenazin	Phenothiazin	15	4–24 (–48)
Zuclopentixol	Thioxanthen	5	20–40 (–80)
Clopentixol	Thioxanthen	2.5	25–150 (–300)
Mittelpotente N.:			
Chlorpromazin	Phenothiazin	1	**25–400** (–800)
Clozapin	Dibenzodiazepin	1	12,5–450 (–900)
Melperon	Butyrophenon	1	25–300 (–600)
Perazin	Phenothiazin	1	75–600 (–800)
Quetiapin	Dibenzothiazepin	1	150–750 (max.)
Thioridazin	Phenothiazin	1	25–300 (–600)
Niedrigpotente N.:			
Pipamperon	Butyrophenon	0,8	40–360 (max.)
Triflupromazin	Phenothiazin	0,8	10–150 (–600)
Chlorprothixen	Thioxanthen	0,8	100–420 (–800)
Prothipendyl	Azaphenothiazin	0,7	40–320 (max.)
Levomepromazin	Phenothiazin	0,5	25–300 (–600)
Promazin	Phenothiazin	0,5	25–150 (–1.000)
Promethazin	Phenothiazin	0,5	50–300 (–1.200)
Amisulprid	Benzamid	0,2	50–1.200 (max.)
Sulpirid	Benzamid	0,2	200–1.600 (–3.200)

Neues vom mb® Team

Kraft- und Leistungssportler Spezielle Pläne sind für Kraft- und Leistungssportler zu erstellen. Dazu müssen die folgenden Kriterien bei dem/der Sportler/-in vorliegen: BMI ⇢ 30, Körperfettanteil ⇠ 20% sowie Bizepsumfang ⇢ 40cm. Liegen alle diese Kriterien vor, geben Sie bei der Eingabe des Diätziels: „Diät für Leistungssportler“ anstatt „gleich bleiben“, „zunehmen“ oder „abnehmen“ an.

Neuer Frühstücksvorschlag Ab sofort kann es zum Frühstück auch die Mandelade geben (=Mischung aus Mandeln und Sonnenblumenkernen).

Betreuer Newsletter: exclusiv für Betreuer Der Betreuer-Newsletter wird speziell für Betreuer erstellt – die Inhalte sind nicht für die Endkunden geeignet. Er enthält interne Hinweise, die nur für mb-Betreuer bestimmt sind.

Feiertag – am Donnerstag, den **01. November 2007**, ist Allerheiligen. Berücksichtigen Sie deshalb bitte bei Ihren Plananforderungen, dass es dadurch zu Verzögerungen kommen kann. Pläne, die Sie vor dem 01. November 2007 erhalten möchten, sollten Sie daher spätestens bis Montag, den 29.Oktober 2007, anfordern.

Ergänzungen zu Lebensmitteln im Ernährungsplan
Sie finden Ergänzungen zu einigen (aber nicht allen) Lebensmitteln nach dem Mahlzeitenplan. Z.B. bei der Angabe „Gemüse“ erscheint auf der Seite nach dem Plan ein Zusatz, der in diesem Fall darauf hinweist: „Wir empfehlen das Gemüse möglichst bissfest gegart oder roh (je nach Gemüseart) zu verzehren.“

Preisangabe im Plan Sie können den Preis für den Plan bereits bei der Interneteingabe eingeben, sodass im Ernährungsplan der Preis schon automatisch eingefügt ist. Diese Eingabemöglichkeit finden Sie nach der Blutwertmaske.

Studienteilnehmer – Eingabe Falls Sie an der Studie mitwirken und die Daten eines mb-Teilnehmers eingeben, welcher an der Studie teilnimmt, haben Sie die Möglichkeit, dies durch Anklicken von „Evaluation“ anzugeben (Kästchen befindet sich am Ende der Eingabe).

Klientenportal Der offizielle Starttermin des Klientenportals ist der 01.Januar 2008. Vorher ist das metabolic balance®-Portal für die Klienten noch nicht geöffnet! Wenn Sie Ihren Klienten vom Portal erzählen, informieren Sie diese bitte gleichzeitig auch über den vorgesehenen Startbeginn.

Wichtige Mitteilungen an das mb-Team

Möchten Sie uns dringend etwas Wichtiges mitteilen, was schnell bearbeitet werden muss, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail mit dem konkreten Betreff. Ist z.B. ein Plan nicht abrufbar (im Internet wird ständig die „Sanduhr“ angezeigt), geben Sie als Betreff „Plan nicht abrufbar“ an. Nur so kann eine zügige Bearbeitung gewährleistet werden.

E-Mails Damit die E-Mails zügiger bearbeitet werden können, geben Sie bitte unbedingt gleich unter „Betreff“ die konkrete Zuordnung an. Möchten Sie uns beispielsweise Ihre neue Adresse melden, schreiben Sie z.B. „Adressänderung“ bei Fragen zu einem Plan „Frage(-n) zum Plan“.

Plananforderung per Fax Falls Sie Ihre Angaben und Blutwerte nach Isen faxen, können Sie im Internet überprüfen, ob der Plan bereits angelegt worden ist (unter Patient).

„ICH BIN WAS ICH ESSE“ - STÄDTETOUR 2007

mb Städtetour - Ein voller Erfolg!

Der kleine Saal der Meistersingerhalle in Nürnberg platzte am 20.September 2007 fast aus allen Nähten. Wegen Überfüllung bereits vor dem Beginn um 19h konnten nicht alle Teilnehmer die Veranstaltung besuchen.

Die Besucher wurden vom Moderator Thomas Prüfer durch ein abwechslungsreiches Programm geführt, bei dem auch persönliche Fragen nicht zu kurz kamen. Teilnehmer, die bereits metabolic balance® durchgeführt haben, berichteten über ihre Erfahrungen und gesundheitlichen Erfolge mit dem Ernährungsprogramm.

Dr. Wolf Funfack & Thomas Prüfer

Die beiden Ernährungsspezialisten und Erfinder von metabolic balance®, Dr. Wolf Funfack und Silvia Bürkle, informierten über die Bedeutung einer gesunden Ernährung und beantworteten Fragen der Interessenten.

Die Meistersingerhalle in Nürnberg

Der Fitnessexperte Holger Westenbaum berichtete über seine Erfahrungen mit metabolic balance® in Kombination mit Sport und betonte die wichtige Rolle der Bewegung, welche zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden beitragen könne.

Die Besucher hatten die Möglichkeit, sich bei metabolic balance®-Betreuern aus dem Raum Nürnberg über die Methode und die Durchführung zu informieren. Am Ende der Veranstaltung konnten die Besucher bei der Tombola viele Preise, wie Massagegutscheine oder verschiedene Bücher, gewinnen, welche von den Betreuern zur Verfügung gestellt wurden.

Ebenso erfolgreich verlief der Termin in München am 9.10.2007.

Ernährungsspezialistin Silvia Bürkle

Recht herzlicher Dank gilt daher allen unseren Betreuern, die durch fleißige Einladungen, Tombola-Spenden usw. maßgeblich zum Erfolg der Veranstaltungen beigetragen haben. Ohne Ihr tatkräftiges Engagement wären die gelungenen Abende nicht möglich gewesen!

Feinschmecker Tipps

Rezepte

Auberginenrouladen mit Schafskäsefüllung

Zutaten:
1 Portion Aubergine, 1 Portion Schafskäse, 2-3 Basilikumblätter, 1 EL gehackte Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 100 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Aubergine waschen, abtrocknen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben salzen und 30 Minuten ziehen lassen. Basilikumblätter fein hacken, Knoblauchzehe durchpressen, Schafskäse zerkrümeln und mit den gehackten Basilikumblättern, der durchgepressten Knoblauchzehe und der gehackten Petersilie vermengen. Würzen mit Salz und Pfeffer. Die Auberginenscheiben mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend die Schafskäsepaste auf die Auberginenscheiben streichen, aufrollen und die Enden mit Holzspießchen feststecken. Die Auberginenröllchen in einer heißen Pfanne von allen Seiten gut anbraten, mit der Gemüsebrühe aufgießen und noch ca. 5 Minuten garen.

Seezungenspießchen mit Zitronengras

Zutaten:
1 Portion Seezungenfilet
1 Portion Gemüse
(Karotten, Paprika, Champignons)
Zitronengras, Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Seezungenfilet in 4 cm lange Stücke, die Karotten der Länge nach in ganz feine dünne Scheiben (am besten mit der Brotschneidemaschine) schneiden. Die Karottenscheiben kurz im kochenden Wasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Paprika in 4 cm lange Stücke schneiden, Champignons in Scheiben schneiden. Jedes Seezungenfilet würzen und mit etwas Zitronengras belegen und dann mit einer Scheibe Karotte einrollen. Die kleinen Röllchen zusammen mit der Paprika und den Champignons auf die Spieße stecken. Anschließend entweder auf dem Grill oder in der Pfanne braten.

Gebratener Sellerie mit Apfel und Hüttenkäse-Dip

Zutaten:
1 Portion Hüttenkäse, 1 Portion Gemüse
(Sellerie), 1 Apfel, 1 EL Schnittlauchröllchen, 2 Basilikumblätter gehackt
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Apfel waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Sellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. In einer heißen Pfanne Apfel- und Selleriescheiben andünsten. Für den Dip Hüttenkäse mit den gehackten Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gedünstete Äpfel und Selleriescheiben auf einem Teller anrichten und den Hüttenkäse-Dip dazugeben.

Ihr Lieblingsrezept per Email an:
rezept@metabolic-balance.de