



## Neu in der Laborgemeinschaft

### Leptin

#### Im Serum

**Leptin** ist ein vom Fettgewebe produziertes Adipokin (endokrin aktives Protein aus dem Fettgewebe), das an der Steuerung von Hunger- und Sättigungsgefühl beteiligt ist. Über seine Wirkungen im ZNS führt es zu einer Hemmung des Appetits und damit der Nahrungsaufnahme und letztendlich zu einer Unterdrückung der Gewichtszunahme. Es signalisiert dem Gehirn, dass genügend Energie in Form von Fett vorhanden ist und eine weitere Nahrungsaufnahme nicht erforderlich ist. Werden diese Zeichen allerdings dauerhaft ignoriert (Fastfood, zuckerhaltige und stark verarbeitete Lebensmittel) dann nimmt das Bauchfett und damit die Leptinproduktion zu. Das kann im Gehirn zu einer Leptinresistenz führen die den regulatorischen Effekt außer Kraft setzt. Der Mensch nimmt immer mehr zu und entwickelt ggf. ein metabolisches Syndrom.

Dagegen hilft u.a. langsames Essen und gründliches Kauen. Die im Speichel enthaltenen Enzyme können die Nahrung während des Kauens schon aufspalten und den Stoffwechsel im Darm erleichtern. So entsteht das Sättigungsgefühl bereits während oder direkt nach dem Essen und reduziert somit die Nahrungsaufnahme.

Des Weiteren führen dauerhaft erhöhte Leptinwerte zu einer pro-entzündlichen Aktivierung des Immunsystems in deren Folge chronische, niedriggradige Entzündungen entstehen können. Intervallfasten kann diesen Kreislauf unterbrechen, da Zeiten ohne Nahrungsaufnahme zu einem Abklingen der niedriggradigen Entzündungen führen kann.

Leptin ist außerdem an körperlichen Funktionen wie Fruchtbarkeit, Immunsystem, Knochenstoffwechsel und Angiogenese beteiligt (div. Studien).

Die Leptin-Bestimmung wird zunächst einmal pro Woche in der Laborgemeinschaft durchgeführt.

#### Verantwortlich für den Inhalt:

Laborgemeinschaft für ganzheitliche Medizin GbR \* Grandweg 64 \* 22529 Hamburg  
Geschäftsführer: Lothar Ursinus \* Peter Farenholtz \* Thomas Pregartbauer  
Tel. 040 524 7812 0 \* Fax 040 524781219 \* [www.lgm-hh.de](http://www.lgm-hh.de) \* [info@lgm-hh.de](mailto:info@lgm-hh.de)