

# MEDIZIN VERSTEHEN

Newsletter | Ausgabe 04 | April 2016

## Medizin-News

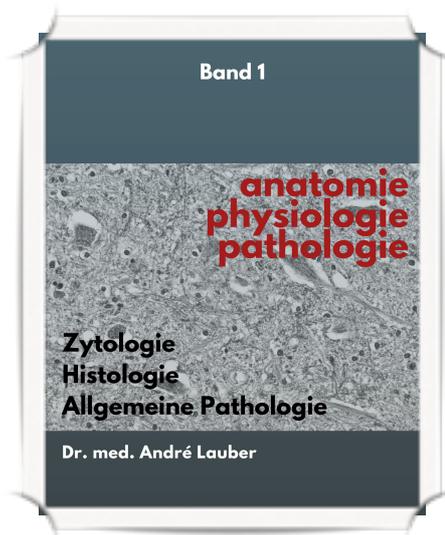
### Körper gewöhnt sich an tieferes Gewicht

Gelingt es einem, das Körpergewicht nach dem Abnehmen ein Jahr lang stabil zu halten, fängt der Körper an, einem diesen Prozess zu erleichtern. Dann hat sich die Hormonausschüttung nach dem Essen auf das neue Gewicht eingestellt. Eine dänische Studie dazu erschien im "European Journal of Endocrinology".

Es zeigte sich, dass sich nach einem Jahr die postprandiale Hormonausschüttung verändert hatte. Adipöse weisen in der Regel niedrige Werte von *appetithemmenden Hormonen* (GLP-1 und PYY) und hohe Werte des *Hungerhormons Ghrelin* auf. Ghrelin stieg nach dem Gewichtsverlust zwar an, hatte sich nach einem Jahr aber wieder normalisiert. Zusätzlich nahmen die GLP-1- und PYY-Levels nach dem Jahr zu, der Körper hatte sich an den neuen Bezugspunkt gewöhnt.

Quelle:

<http://bit.ly/22SEfj6>



## Er ist endlich da!

Der erste Band meiner Lehrbuchreihe «**Anatomie – Physiologie – Pathologie**» (APP) ist ab sofort als E-Book erhältlich:

### [Hier](#) oder [hier](#)

Im ersten Band geht es um **Zytologie, Histologie und allgemeine Pathologie**. Geplant sind weitere neun Bände zu verschiedenen Themen wie Herz und Kreislauf (Band 2), Nervensystem, Hormonsystem etc.

Der Inhalt der Bücher ist abgestimmt auf medizinische Ausbildungen: Pflegefachberufe, Medizinisch-Technische Radiologieassistenten, Bimedizinische Analytiker und ähnliche. Auch für die Vorbereitung zur schulmedizinischen Prüfung während einer Ausbildung in Naturheilkunde und TCM sind die Bücher der APP-Reihe bestens geeignet.

Schaut rein!

**Band 2 «Herz und Kreislauf» erscheint im Herbst 2016**



## Was sonst so rumliegt

### Webtipp

### Wie man mit Spam-Mails umgeht

James Veitch zeigt auf [TED](#), wie man kreativ mit Spam umgeht. Muss man gesehen haben!

### Lehrsatz Nr. 1

In jedem Newsletter gibt es einen Lehrsatz zu den Themen Anatomie, Physiologie und Pathologie.

---

Die **Ätiologie** beschreibt die Ursache einer Krankheit.

Die **Ätiologie** beantwortet die Frage: Wer oder was ist Schuld an einer Krankheit?

---

## ...and what's next?

Der versprochene Screencast zum Thema «Abspecken» erscheint demnächst.

Das Thema "Abnehmen" ist ein ewiges. Empfehlungen, Bücher, Beratungen und selbsternannten Experten gibt es zuhauf.

Warum man zu- oder abnimmt erkläre ich im nächsten Screencast. Wie man abnimmt, ohne idiotische Bücher zu lesen und sich mit Diäten zu foltern auch.

Warum abnehmen (und zunehmen) die einfachste Sache der Welt ist, erfährst du in kürze. Schau es dir an!

