

Neue Wege entstehen
dadurch,
dass wir sie gehen

XLS – von XL bis S

Prinzip: Balance von Geist und Körper

1. Hungern verboten!
2. Ernährung heisst: Befriedigung
Nahrungsaufnahme + Nahrungsverdauung
3. Ausgewogenheit: Ausgewogene Eiweisszufuhr
Gute Fette (Öle)
Komplexe Kohlenhydrate
4. Individualität: Sinnvolle Nahrungsergänzung: Fischöl
Nahrungsfasern
5. Bewegung: Bewegung bringt Regung

Hungern heisst Scheitern



Ernährung heisst Befriedigung

Essen für das Auge, Essen für den Geist



Befriedigung heisst Pflege der Esskultur



Essen in Ruhe und mit Musse

Gründliches Kauen
und Einspeicheln

Wahrnehmung
des Sättigungsreflexes

Ernährung = Aufnahme + Verdauung



Die 5 Kardinalfehler

- zu schnell
- zu viel
- zu oft
- zu spät
- zu schwer

Kardinalfehler: zu schnell

- Wegfall der mechanischen und chemischen Vorverdauung
- Überforderung des Verdauungstraktes
- Verlust des Sättigungsgefühls
- **WICHTIG: Bewusstes Kauen und Einspeicheln!**

Kardinalfehler: zu viel

- Überforderung des Magendarmtraktes
- Unvollständige Verdauung
- Übergewicht

- **WICHTIG:** Mahlzeit beim 1.Sättigungsgefühl beenden!

Kardinalfehler: zu oft

- Unvollständige Entleerung des Magens
- Dadurch Förderung der Fehlverdauung
- Fehlende Möglichkeit der Selbstreinigung
- Förderung der Unterzuckerungsneigung

- **WICHTIG:** 3 Mahlzeiten
Kleine Zwischenmahlzeiten

Kardinalfehler: zu spät

- Förderung von Gärungs- und Fäulnisprozessen, durch verminderte Verdauungsleistung am Abend
- Chronische Darmschädigung mit Auswirkungen auf den gesamten Organismus
- WICHTIG: Nur wenig und leichte Kost abends
Abends keine Rohkost, ausser sehr gut gekaut!!

Kardinalfehler: zu schwer

- Entstehung von Gärungs- und Fäulnisprozessen durch individuell nicht entsprechend verdaubare Kost
- Darmfunktionsstörungen mit negativen Auswirkungen auf den Organismus
- **WICHTIG:** Auf individuell gut verträgliche Kost achten

Ausgewogenheit

Bereich 1

kohlenhydratreiche
Ernährung



Hohe
Insulinproduktion



Akkumulation
von Fett

Bereich 2

ausgewogene
Ernährung



Insulin
in Balance



Verlust
von Fett

Bereich 3

eiweissreiche
Ernährung



Hohe
Glukagonproduktion



Akkumulation
von Cortisol

0.5

1.0

Zone

Folgen von zuviel Insulin oder Kortisol

Hohe
Insulinproduktion



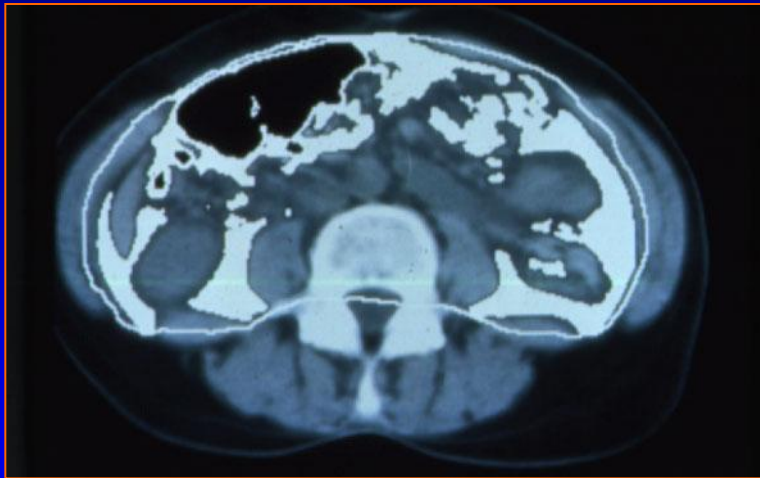
Hungergefühl
Fettansammlung
Entzündung

Hohe
Cortisolproduktion

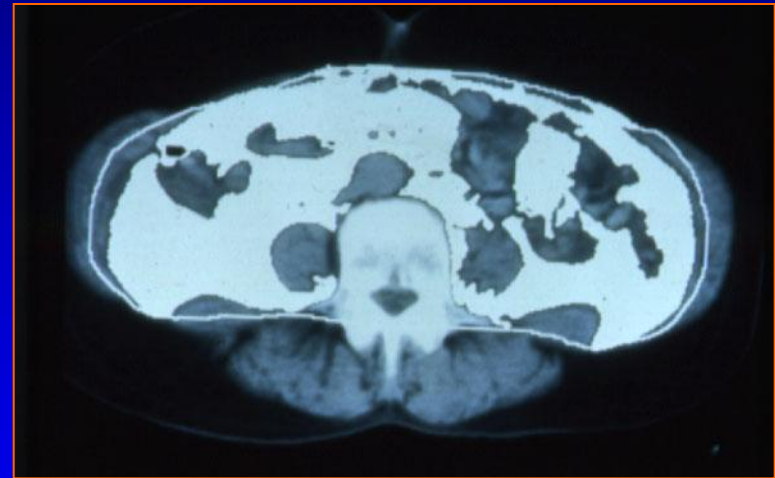


Zuckerneubildung
Insulinresistenz
Entzündung

Verteilung des Bauchfettes Normal vs Typ 2 Diabetes



Normal



Typ 2 Diabetes

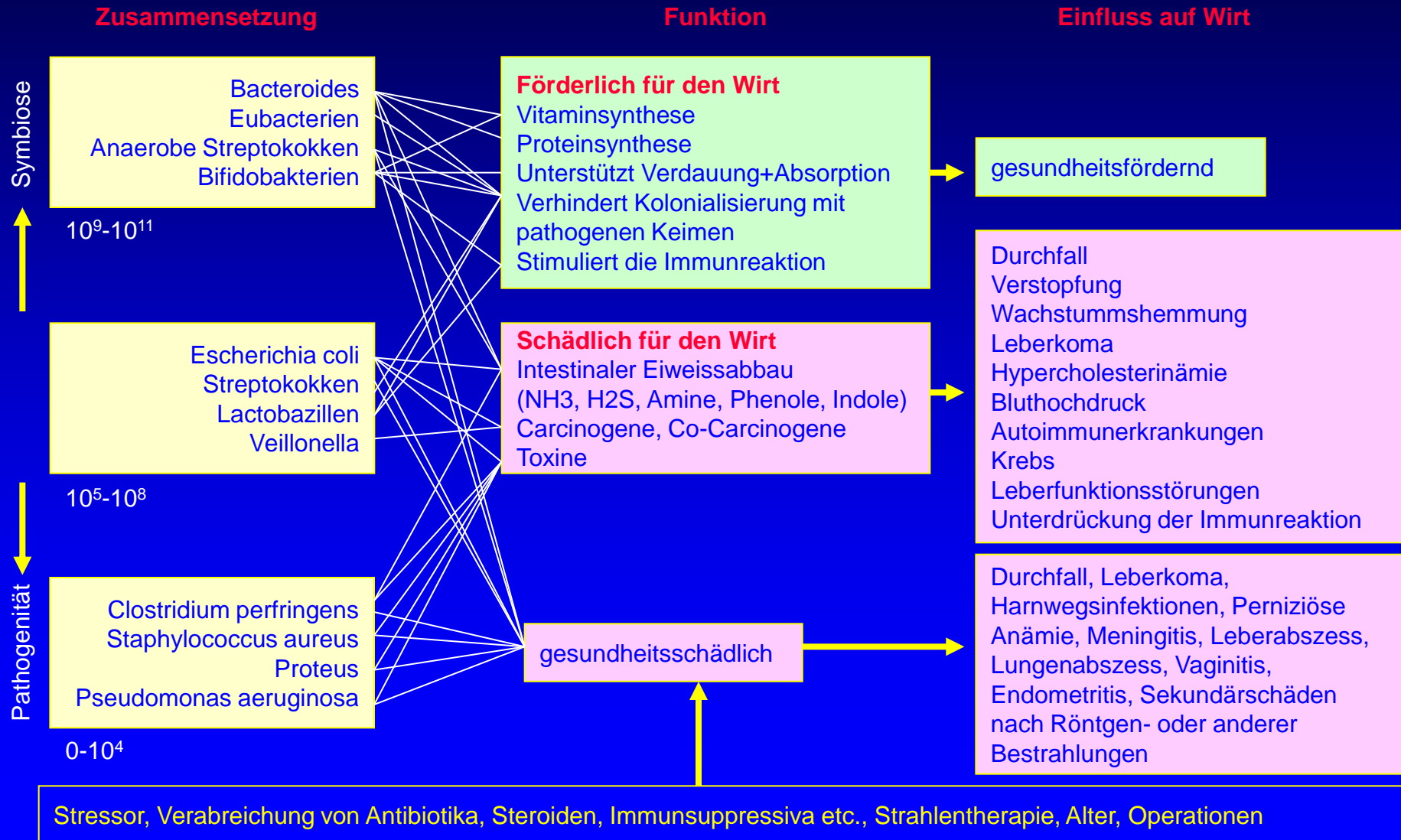


Hochleistungsorgan Darm



30 Tonnen feste Nahrung
nimmt der Mensch
im ganzen Leben
zu sich

Gesundheitsfördernde und –schädliche Effekte der Darmflora



Der Darm und die Säurebelastung

Säurebelastung

3

- Neutralisation (wichtig: Calcium, Magnesium)
- Ausscheidung

Ablagerung

4

- Bindegewebe = Mülldeponie

Notventile

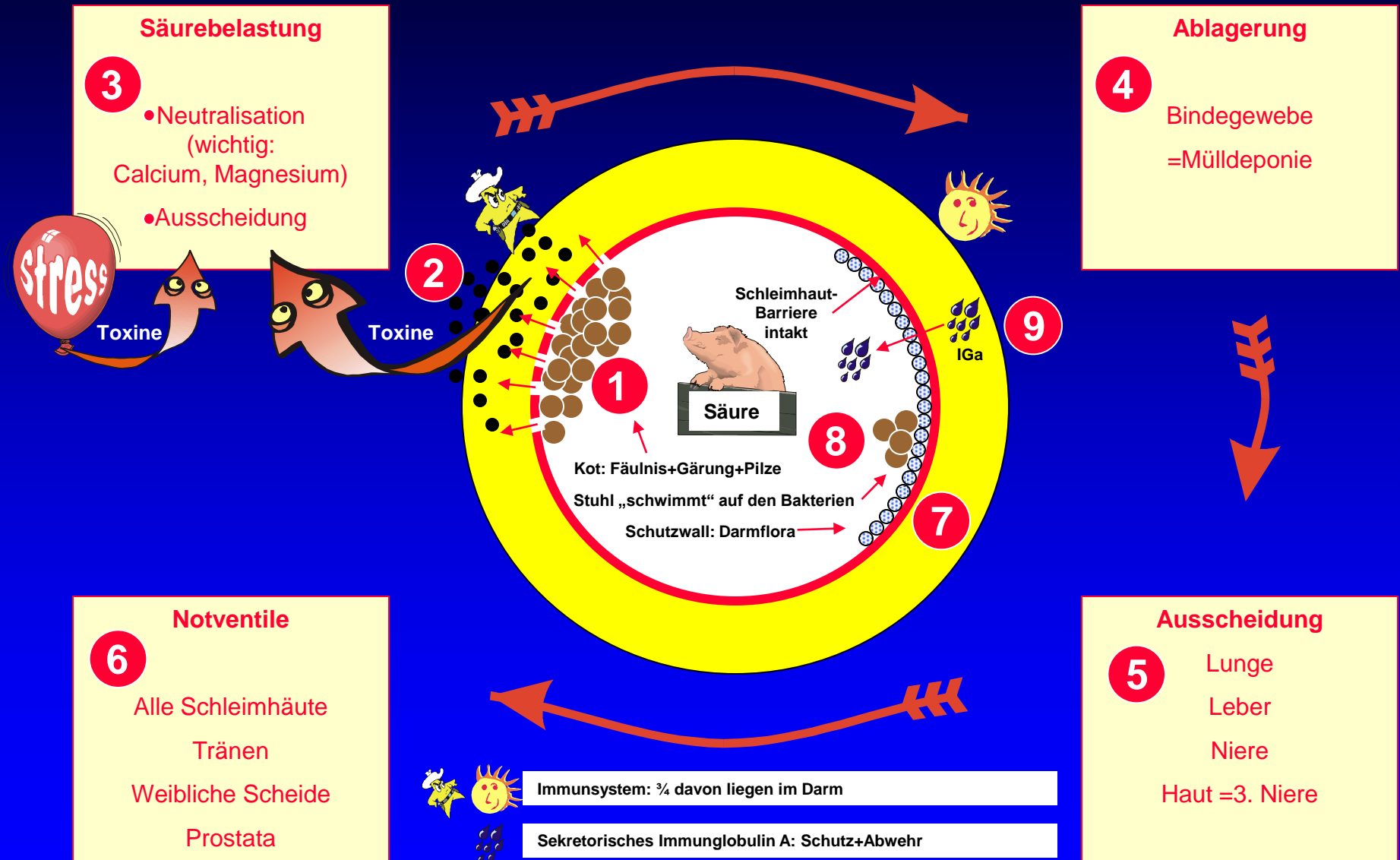
6

- Alle Schleimhäute
- Tränen
- Weibliche Scheide
- Prostata

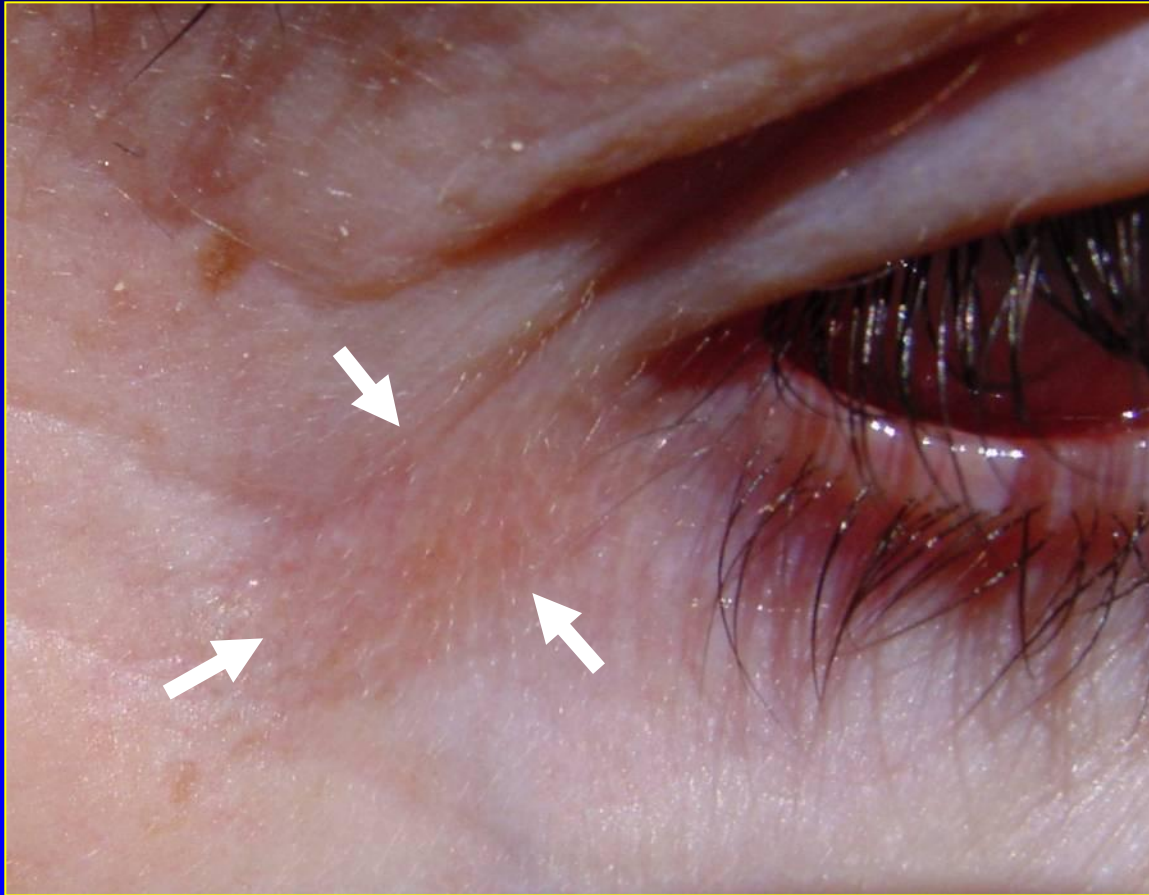
Ausscheidung

5

- Lunge
- Leber
- Niere
- Haut = 3. Niere



Die Tränenstrasse



Der Bakterien - Schutzwall

Die gesunden Darmbakterien – Laktobazillen u.a. – lagern sich an die Darmwand an: Sie besitzen im Gegensatz zu den Fäulnis- und Gärungsbakterien eine „Haftfähigkeit“ und schützen so unsere Darmschleimhaut vor dem Kot.

Die Gesamtmasse an gesunden Darmbakterien sollte etwa 3 Kilogramm betragen!

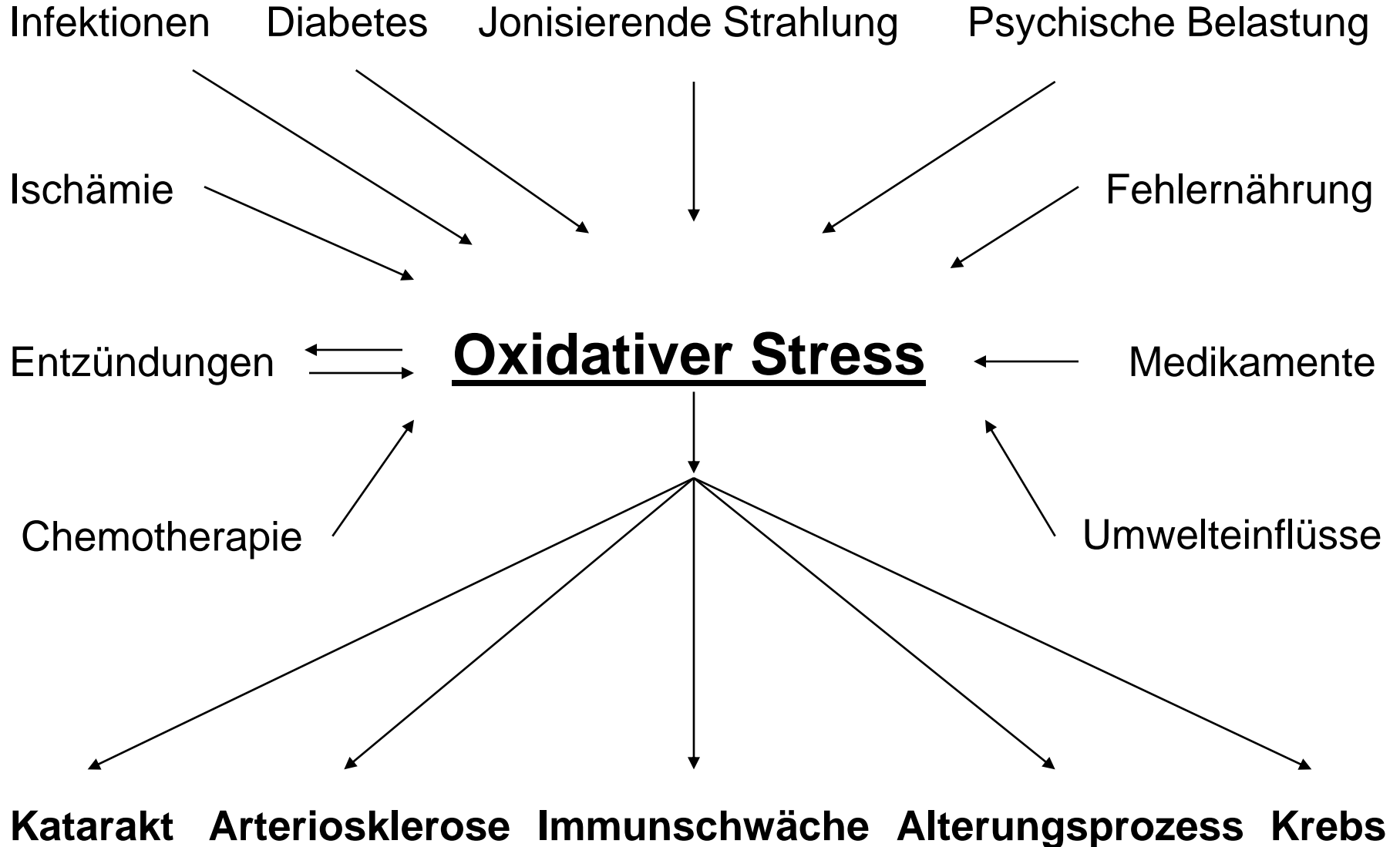
Diese Bakterienmasse muss ernährt werden, sonst schwindet sie dahin und Fäulnis- und Gärungsbakterien sowie Pilze gewinnen wild wuchernd die Oberhand.

Nährende Substanzen – genannt lösliche Pektine, lösliche Nahrungsfasern - finden sich aber nicht im Kaffee, Gipfeli oder Schweinsfilet, sondern u.a. reichhaltig im Apfel oder in der Flosamenschale (z. Bsp. Metamucil).

Der „Oxidative Stress“



Der „Oxidative Stress“





Am glücklichsten
sind oft jene,
die gar nicht wissen warum

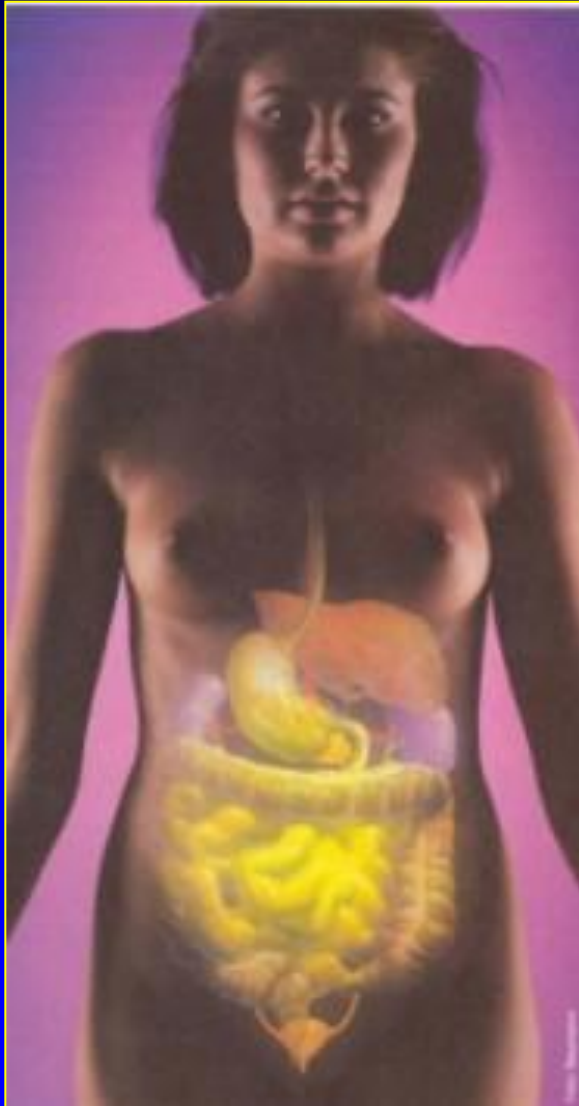
Amalgamentfernung
Schwermetallausleitung



Die Pflanze verteidigt sich gegen
widrige Umwelteinflüsse mit
“bioaktiven Schutzstoffen

“Pflanzen-Wirkstoffe”

Take Home Message 2



Wir leben nicht von dem,
was wir essen,
sondern von dem,
was wir verdauen.

Krankheit beginnt

fast immer im Mund.

$\frac{3}{4}$ aller Krankheiten sind
ernährungsbedingt!

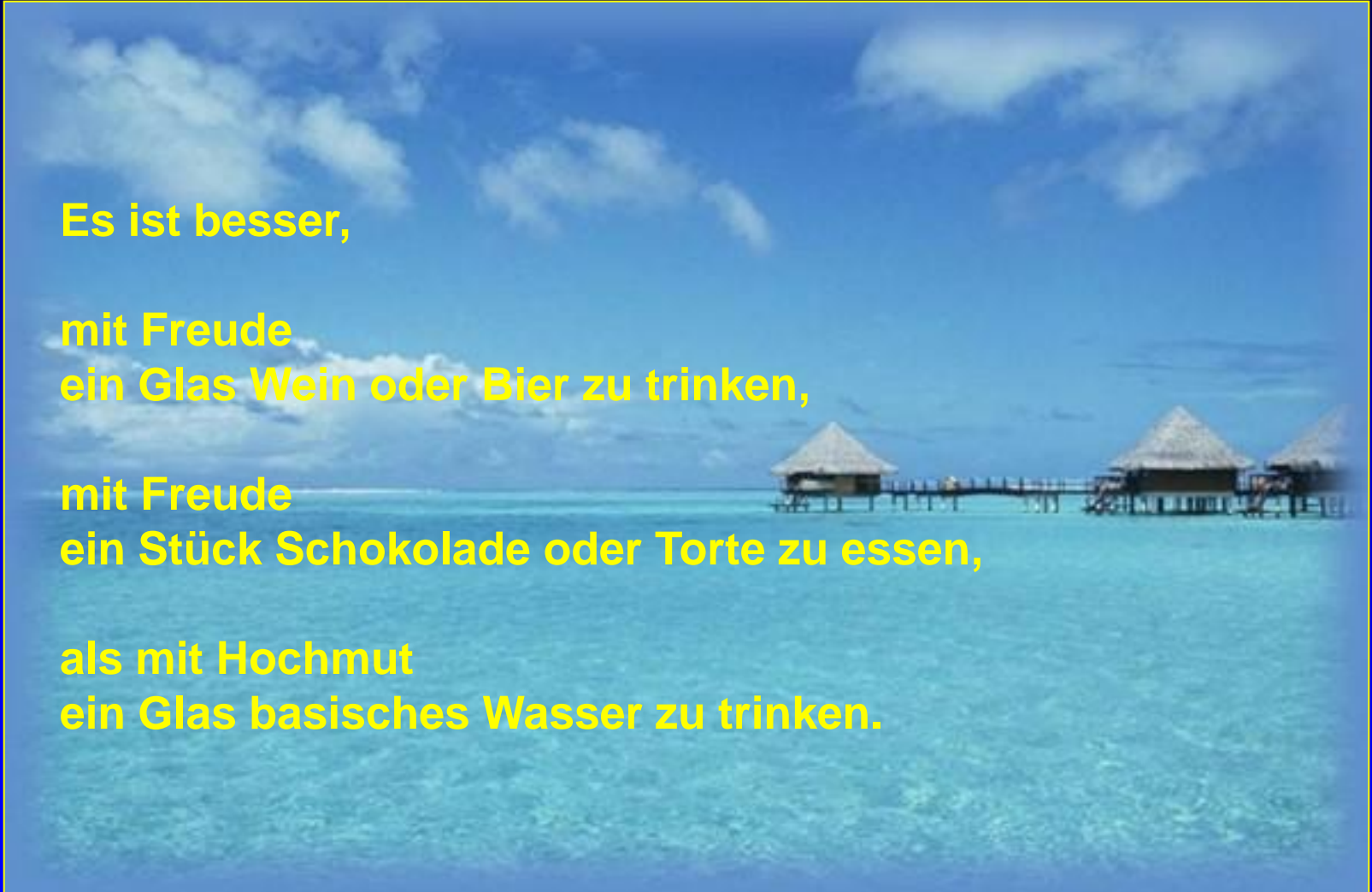
Take Home Message 3

Es ist besser,

mit Freude
ein Glas Wein oder Bier zu trinken,

mit Freude
ein Stück Schokolade oder Torte zu essen,

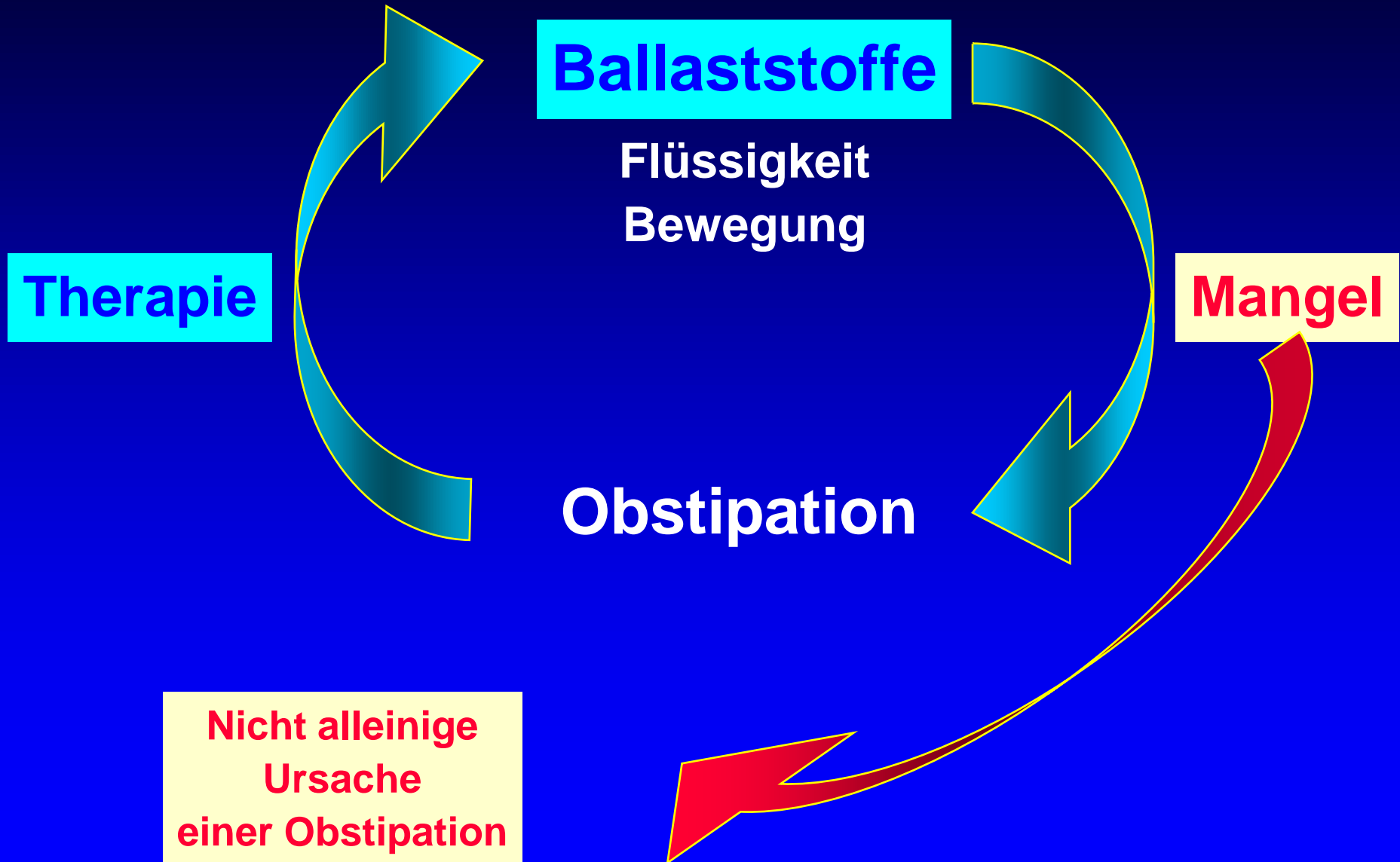
als mit Hochmut
ein Glas basisches Wasser zu trinken.



Nahrungsfasern - Ballaststoffe - Präbiotika

- Ballaststoffe gehören in die Gruppe der **Kohlenhydrate**.
- Sie kommen in pflanzlichen Lebensmitteln vor und haben positive Auswirkungen auf die Gesundheit
- Ballaststoffe sind **Bestandteile pflanzlicher Nahrungsmittel** und kommen vor allem in Gemüse, Obst und Vollkorngetreideprodukten vor.
- Dabei handelt es sich fast ausschliesslich um **unverdauliche Kohlenhydrate**
- Wirkungsort **Dickdarm**. Hier dienen sie den erwünschten Milchsäurebakterien und Bifidusbakterien als Nahrung
- Diese verdrängen Fäulnis- und Gärungsbakterien (**Wettbewerb**)

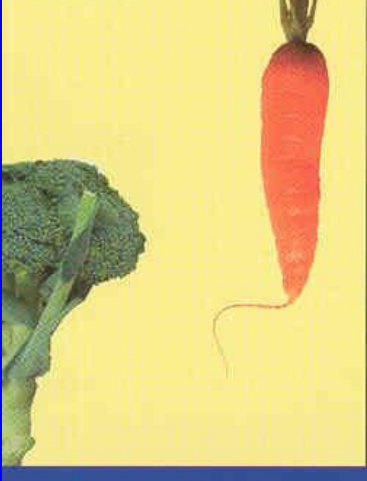
Obstipation und Nahrungsfasern



Herr und Frau Schweizer



Phytamine - Bioaktivität

Sekundäre Pflanzenstoffgruppe (eine Auswahl)	Vorkommen (Beispiele)	Wirkungen								
Glukosinolate	Broccoli, Kohlgemüse, Senf	+	+						+	
Karotinoide	Karotten, Tomaten	+		+		+			+	
Phytinsäure	Getreide	+		+		+				+
Phytoöstrogene	Leinsamen, Soja, Getreide	+		+						
Phytosterine	Broccoli, Karotten, Tomaten	+							+	
Polyphenole	Broccoli, Preiselbeeren, Weintrauben	+	+	+	+	+	+	+		+
Saponine	Hülsenfrüchte	+	+			+			+	
		antikarzinogen	antimikrobiell	antioxidativ	antithrombotisch	immunmodulierend	entzündungshemmend	Blutdruck beeinflussend	cholesterinsenkend	Blutzuckerspiegel beeinflussend

Kochen: Vitalstoffverlust

Lebensmittel	Verarbeitung	Nährstoffe	Verlust
Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Linsen)	Gekocht	Kupfer, Eisen, Zink	15-30 %
Huhn	Tiefgekühlt	Vitamin B1, B2 und Niacin	20-40 %
Fisch	Konserven	B-Vitamine	70 %
Milch	Pasteurisiert	Vitamin C und B-Vitamine	10-25 %
Rindfleisch	Gebraten	Vitamin B1, B6, Pantothersäure	35-60 %
Schweinefleisch	Gebraten	Kalium, Magnesium	25-30 %
Erdbeeren	Tiefgekühlt	Vitamin C	45 %
Aprikosen	Tiefgekühlt	Vitamin C	25 %
Gemüse	Gekocht	Vitamin B1, B2, Folsäure,	50-75 %
	Dämpfen	Vitamin B1, Folsäure, Vitamin C	30-40 %
	Gekocht	Carotinoide	20-35 %
Gemüse (z. B. Spinat, Blumenkohl, Lauch)	Gekocht	Magnesium, Zink, Kalzium	25-40 %
Reis, poliert	Gekocht	Vitamin B1, B2, B6	50 %
Hülsenfrüchte	Gekocht	B-Vitamine	35-50 %
Pflanzenöle	Raffiniert	Vitamin E	70 %
(Sonnenblumenöl, Sojaöl)	Lichtexposition für mehrere Monate	Vitamin E	30-60 %
Gemüse	Konserven	Vitamin A	20-30 %
Vollkornteigwaren	Gekocht	Eisen, Magnesium, Kalium	25-40 %
Brot	Gebacken und für 3 Tage gelagert	Vitamin B1, B6	25 %
Weizenmehl, Reis	Raffiniert	Vitamin E, B-Vitamine, die meisten Mineralstoffe und Spurenelemente	50-95 %









2 Arten von Nahrungsfasern

a) wasserlösliche

Vorkommen:

Schleimstoffe, Pektine (Äpfel), B-Glukane, Pflanzengummis, Gelstoffe aus Algen, Hemicellulose (Äpfel, Bananen), Haferkleie, Inulin (Topinambur)

Effekt:

Ernährung der Darmflora

Wirkung:

Sättigungswirkung
Blutzuckerspiegelglättung
Abführende Wirkung
Senkung des Krebsrisikos (Buttersäure)
Prophylaxe von Karies und Parodontose
Cholesterinsenkung

b) nicht wasserlösliche

Vorkommen:

Lignine, Cellulose, Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Kleie

Hemicellulose z.Bsp. aus Vollkornprodukten.

Effekt:

Quellung-Wasserbindung
Vermehrung der Stuhlmenge
Darmfüllung

Wirkung:

Sättigungswirkung
Blutzuckerspiegelglättung
Abführende Wirkung
Senkung des Krebsrisikos
Prophylaxe von Karies und Parodontose

Nordic Walking und Aquafit

