

Gesundheitswoche im



Empfehlungen bei
verschiedenen
Erkrankungen

WACKER



- Raus an die Sonne
- Rauchen einstellen, Alkohol meiden
- Auf Vitamin D-, kalzium- und magnesiumreiche Nahrung achten
- Vorsicht bei Kalzium-Räubern (Phosphate - Cola Wurst, Oxalsäure – Schwarztee, Rhabarber, Mangold)
- Gute Fette zu sich nehmen (Omega 3 ↑ z.B. Fisch, Rapsöl, Fettsäuren Omega 6 ↓ z.B. Speck, Croissant)
- Antientzündlich ernähren Gewürze (Kurkuma, Zimt, Senföle...), Weißmehl vermeiden
- Untergewicht vermeiden (Osteoporose)
- Moderates Krafttraining, wenn es geht auch intensiver und mit leichten Sprüngen, denn nur Zug- und Druckbelastung stellen einen Wachstumsreiz für den Knochen dar.
- Sturzprophylaxe, Gleichgewichtstraining und Koordination
- Aufrichtende Übungen stehen im Vordergrund und sollten schmerzfrei durchgeführt werden können.
- Medikamente beachten (Cortison)
- Stress vermeiden (Cortisolspiegel ↑) oder entsprechende Regenerationsmaßnahmen ergreifen

Osteoporose

- Reduzieren des Körpergewichts bei Übergewicht nicht Fasten, sondern Ernährung umstellen, Energieumsatz erhöhen
- Muskeln aufbauen, Grundumsatz erhöhen
- Gute Fette zu sich nehmen (Omega 3 ↑ z.B. Fisch, Rapsöl, Fettsäuren Omega 6 ↓ z.B. Speck, Croissant)
- Antientzündlich ernähren Gewürze (Kurkuma, Zimt, Senföle...), Weißmehl vermeiden
- Mehr Bewegung und Sport:
 - hohe Impactbelastungen z.B. Rückschlagspiele, Kampfsport oder Joggen vermeiden
 - gelenkschonende Ausdauersportarten wie Schwimmen, Walken oder Radfahren bevorzugen
 - Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke und Muskulatur erhalten meist sinnvoller als Maximalkrattraining, dosiertes Krafttraining aber durchaus erwünscht
 - Schmerz auslösende Bewegungen vermeiden, Dehnungsreize ausgenommen.
- Auf saubere Bewegungsausführungen (Beinachse, Ausweichbewegungen und Schonmechanismen) achten
- Rauchen einstellen
- Training unter Schmerzmittelmedikation eher contraproduktiv, antientzündliche Medikamente möglich.

Arthrose

- Reduzieren des Körpergewichts möglichst unter BMI 25
- Ballaststoffreiche Nahrung mit „verschlüsselten“ Kohlenhydraten zu sich nehmen (Verlangsamung des Blutzuckeranstiegs), hohen Insulinspiegel vermeiden
- Wenig bis kein Alkohol
- Gesättigte Fette vermeiden
- geregelte Mahlzeiten (3-4 Mahlzeiten)
- Vor allem abends auf Kohlenhydrate verzichten
- Mehr Bewegung und Sport
- Kombination aus Kraft und Ausdauertraining sinnvoll, dadurch wird Arbeitsumsatz und Grundumsatz erhöht
- Regelmäßig Blutzuckerbestimmung, da DM II lange symptomlos und somit unerkannt bleibt
- Siehe auch Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen

Diabetes II

- Reduzieren des Körpergewichts bei Übergewicht
- Ernährungsverhalten in Stresssituationen beobachten und gegebenenfalls verändern (z.B. einmal richtig als ständig)
- Gute Fette zu sich nehmen (Omega 3 ↑, Fettsäuren Omega 6 ↓)
- Low-Carb bei Übergewicht, low-Fat bei Normalgewicht
- Alkoholgenuss und Zuckeraufnahme einschränken
- Rauchen einstellen
- Weniger Kochsalz sondern Gewürze verwenden
- Stressbewältigungsstrategien anwenden (Sympaticustonus senken)
- Entspannungsmethoden oder regelmäßige Bewegung in den Alltag integrieren („Dampfblasventil“)
- Nicht leistungsorientierter Ausdauersport, Unterhalten sollte möglich sein
- Für ausreichenden Schlaf und gute Schlafqualität sorgen
- Regelmäßig Blutdruckmessen, da Symptome erst recht spät auftreten
- Pressatmung vermeiden (Stuhlgang, Gurkenglas oder Sport....)

Bluthochdruck

- Reduzieren des Körpergewichts durch ausgewogene Ernährung und ein moderates Bewegungsprogramm
- Weniger gesättigte Fette essen
- Transfette vermeiden
- Reichlich ballaststoffreiche Nahrung zu sich nehmen
- Möglichst 3 mal pro Woche Fisch
- Nur geringe Mengen Öl zum Kochen verwenden

Fettstoffwechselstörungen

- Reduzieren des Körpergewichts durch ausgewogene Ernährung und ein moderates Bewegungsprogramm
- Weniger gesättigte Fette essen und Transfette vermeiden
- Zucker und Alkoholkonsum reduzieren
- Reichlich ballaststoffreiche Nahrung zu sich nehmen
- Koordinationstraining und Gleichgewichtstraining
- Soziale Kontakte pflegen (Gehör überprüfen)
- Gehirnjogging
- Stress vermeiden

Demenz

- Reduzieren des Körpergewichts durch ausgewogene Ernährung und ein moderates Bewegungsprogramm
- Weniger gesättigte Fette essen
- Transfette vermeiden
- Reichlich ballaststoffreiche Nahrung zu sich nehmen
- Moderates Ausdauertraining

Ernährung um die Leistungsfähigkeit zu verbessern

Leistungsfähigkeit	Vorkommen
B-Vitamine Nervensystem Energiestoffwechsel	Vollkornreis, Eier, Nüsse
Magnesium Nervenreizleitung, Muskelkontraktion, Skelett	Hirse, Vollkornreis, Heilbutt, Nüsse
Eisen Sauerstofftransport zum Muskel, Blutfarbstoff	Rindfleisch, Eigelb, Pfifferlinge, Haferflocken, Vollkornprodukte
L-Carnitin Energiestoffwechsel	Rindfleisch, Lammfleisch, Wildschwein
Coenzym Q10 Energiebereitstellung	Nüsse, Geflügel, Sojabohnen
Fette Energiequelle	Fisch, Leinöl
Kohlenhydrate Energiequelle	Vollkornbrot, Kartoffeln, Nudeln
Proteine Muskelaufbau	Hähnchen, Käse, Tofu

Ernährung um die Regeneration zu beschleunigen

Regeneration	Vorkommen
Vitamin B12, B6 Fettsäure- und Eiweißstoffwechsel	Emmentaler, Schweinefleisch, Lachs, Hefe, Sauerkraut
Folsäure Zellteilung und Blutbildung	Vollkornbrot, Brokkoli, Spargel, Nüsse, Eigelb
Pantothensäure Coenzym im Stoffwechsel	Rindfleisch, Hering, Haferflocken
Biotin Fett- und Eiweißstoff-wechsel	Eier, Nüsse, Leber
Omega-3-Fettsäure positiver Einfluss auf Entzündungs-reaktionen	Hering, Makrele, Lachs
Vitamin D Knochenstoff-wechsel, Knorpelbildung	Eier, Pilze, fettreicher Fisch, Lebertran
Calcium Knochenstoffwechsel, Blutgerinnung, Nervensystem	Nüsse, Milchprodukte, Hülsenfrüchte

Ernährung um die Widerstandsfähigkeitsfähigkeit zu verbessern

Widerstandskraft	Vorkommen
Selen Bestandteil des antioxidativen Enzymsystems	Fleisch, Fisch, Sesam, Nüsse
Zink unterstützt das Immunsystem, Enzymbildung	Rindfleisch, Haferflocken, Schalentiere, Käse
Vitamine C, E, A unterstützen das Immunsystem	Zitrusfrüchte, Karotten, Weizenkeimöl, Olivenöl
Sekundäre Pflanzenstoffe u.a. <ul style="list-style-type: none"> • antioxidativ • antibakteriell • antiviral • Krebsrisiko senkend • Pilzwachstum hemmend 	u.a. Tomaten, Karotten, Zitrusfrüchte, Randschicht von Getreide, Nüsse, Samen, Öle, Bitterstoffe, Senf, Rettich, Zwiebel, Lauch, Hülsenfrüchte
Kupfer Bestandteil des antioxidativen Enzymsystem	Sonnenblumenkerne, Kakao, Muscheln

Wasserversorgung durch Nahrung

- Zwischen Zufuhr und Abgabe sollte ein Gleichgewicht bestehen.
- Diese Menge beläuft sich auf 2-2,5l.
- Abhängig von der aufgenommenen Nahrung.
- Hohe tierische Eiweißmenge, hoher Kochsalzkonsum und gehärtete Fette erhöhen den Bedarf an Wasser und belasten die Nieren.
- Wasseraufnahme über pflanzliche Kost wie Obst und Gemüse ist wünschenswert.
- In der Regel sollte man 1-1,5l Wasser als Getränk zu sich nehmen.
- Bei Hitze, sportlicher Betätigung, kalter trockener Luft, sowie bei Erbrechen, Fieber und Diarrhö kann der Wasserbedarf deutlich erhöht sein.



Wasser

EMPFEHLUNGEN ZU GETRÄNKEN

Getränke sollen:

- kalorienarm sein (> 7% Kohlenhydrate).
- den Körper mit Nährstoffen versorgen.
- möglichst keine anregenden Substanzen enthalten.

3-4 Tassen Kaffee sind ok.

Lightprodukte naja, wecken das Bedürfnis nach Süßem.

Mischungsverhältnis Saftschorle 1S : 3W

Alkoholmenge 10g Frauen und 20g Männer

Getränkeempfehlung

Beachte bei der Zubereitung und Lagerung von Vitaminen

- Vitamine reagieren mitunter empfindlich auf Hitze/Licht/Luft/Wasser (siehe Tabelle)
- Warmhalten und mehrere Portionen auf Vorrat zu kochen ist deshalb nicht empfehlenswert.
- Lange Lagerung ist zu vermeiden (z.B. in 3 Tagen Vitamin C-Verlust von 75%)
- Vitaminschonende Lagerung unter 4° und dunkel
- Ein langes Wasserbad oder Waschen vermeiden
- Vitamine befinden sich besonders in und unter der Schale

Vitamin	Hitze	Licht	Luft	Wasser
Vitamin A		x	x	
Vitamin B1	x		x	x
Vitamin B2	x	x	x	
Vitamin B6	x	x	x	
Vitamin B12		x	x	x
Folsäure	x	x	x	x
Biotin		x		
Vitamin C	x	x	x	x
Vitamin D		x	x	
Vitamin E		x	x	
Vitamin K		x		
Niacin				x
Pantothensäure	x			x

Beachte bei Vitaminen

Die wichtigsten Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoffe	Bedeutung
Calcium	Baustoff für Knochen und Zähne, Herzrhythmus
Eisen	Sauerstofftransport, Energiestoffwechsel und Antioxidans
Fluor	Zahnschmelz, und Knochenmineralisierung
Jod	Hormonbaustein, Leistungs-, Wachstums- und Stoffwechselfaktor
Kalium	Säure-Basenhaushalt, Muskelaktivierung, Wasserhaushalt
Magnesium	Energiestoffwechsel und Voraussetzung für Muskelaktivität, Erregungsleitung
Mangan	Enzymaktivierung, Wachstumsfaktor, Antioxidans, Knorpelbildung
Natrium	Wasserhaushalt, Blutdruckregulation, Erregungsleitung Nerv
Selen	Hormonfaktor, Abwehrstärkung
Zink	Abwehrstärkung, Antioxidans, Fortpflanzung

Mineralstoffe und Spurenelemente

Carotinoide

- antioxidativ
- immunmodulierend
- entzündungshemmend

Karotten, Tomaten, Paprika, grünem Gemüse (Spinat, Grünkohl), Grapefruit, Aprikosen, Melonen, Kürbis

Flavonoide

- antioxidativ
- antithrombotisch
- blutdrucksenkend
- entzündungshemmend
- immunmodulierend
- antibiotisch

Äpfeln, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Beerenobst, Zwiebeln, Grünkohl, Auberginen, Soja, schwarzem und grünem Tee u.v.m.

Sulfide

- antibiotisch
- antioxidativ
- antithrombotisch
- blutdrucksenkend
- cholesterolsenkend

Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Schnittlauch

Glucosinolate

- antioxidativ
- immunmodulierend

allen Kohllarten, Rettich, Radieschen, Kresse, Senf

Sekundäre Pflanzenstoffe

Phytöstrogene

- antioxidativ
- immunmodulierend

•Getreide und Hülsenfrüchten (z. B. Sojabohnen), Leinsamen

Phenolsäuren

- antioxidativ

•Kaffee, Tee, Vollkornprodukten, Rotwein, Nüssen

Saponine

- antikanzerogen
- antibiotisch (antifungal)

•Hülsenfrüchten, Soja, Spargel, Hafer, Lakritze

Phytosterine

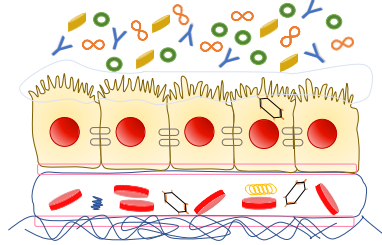
- cholesterolsenkend

•Nüssen und Pflanzensamen (Sonnenblumenkernen, Sesam, Soja), Hülsenfrüchte

Sekundäre Pflanzenstoffe

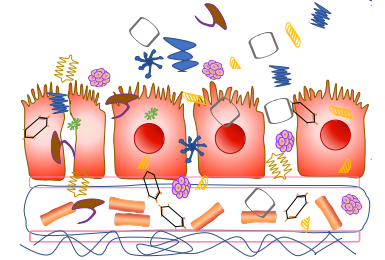
unterstützende Maßnahmen

- Vielfältig und abwechslungsreich
- Ballaststoffreich (präbiotisch)
- Eiweiß und Fettzufuhr ausgewogen
- langsam resorbierbare Kohlenhydrate
- Probiotische Ernährung (Milchsäurebakterien)
- Rohkost, nicht wärmebehandelt



schädigende Einflüsse

- Antibiotika
- hohe Nahrungsfettzufuhr
- hohe tierische Proteinzufuhr
- hoher Zucker- und Salzkonsum
- geringe Ballaststoffzufuhr
- Süßstoffe und Emulgatoren
- übermäßiger Alkoholkonsum
- zu steril und klinisch rein



Wirkung

- Ausgewogene Besiedelung
- Artenvielfalt der Bakterien
- Intakte Schleimschicht
- Buttersäurebildung im Darm
- Immunsystem unterstützend
- Sättigungsgefühl

Folgen

- Fehlbesiedelung
- Nachlassende Artenvielfalt der Bakterien
- Zerstörung der Schleimschicht
- Nahrungsunverträglichkeit
- Entzündungsprozesse

Gesunde Darmflora und Mikrobiom