

Ernährung und Entzündung

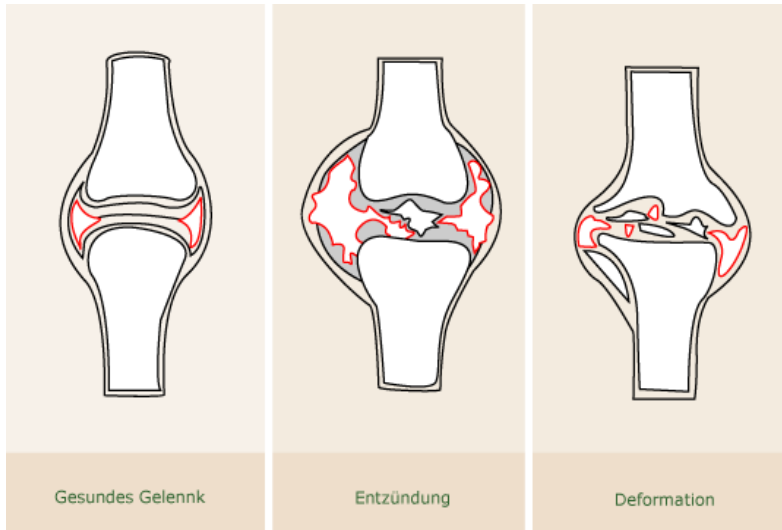
LOGI-antientzündlich



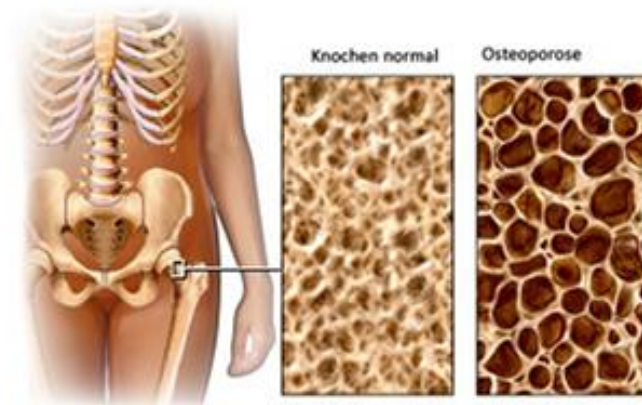
Rheuma «fliessender Schmerz»

«Sammelbegriff für 200 Formen von Erkrankungen des Bewegungsapparats»

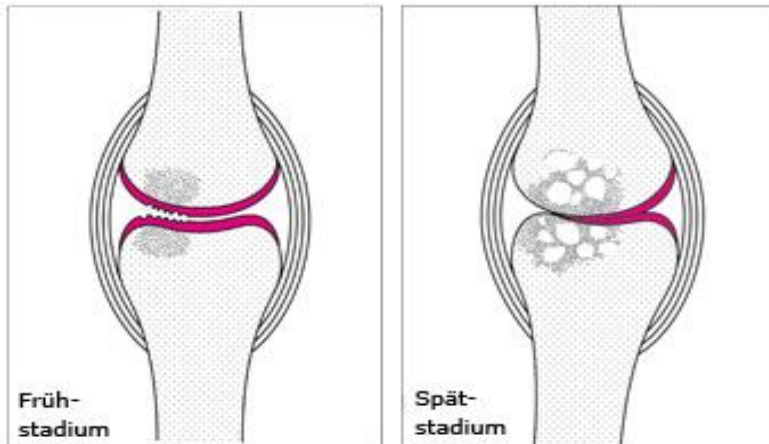
Entzündlich: Arthritis, Gicht



Knochenerkrankungen: Osteoporose



Degenerativ: Arthrose

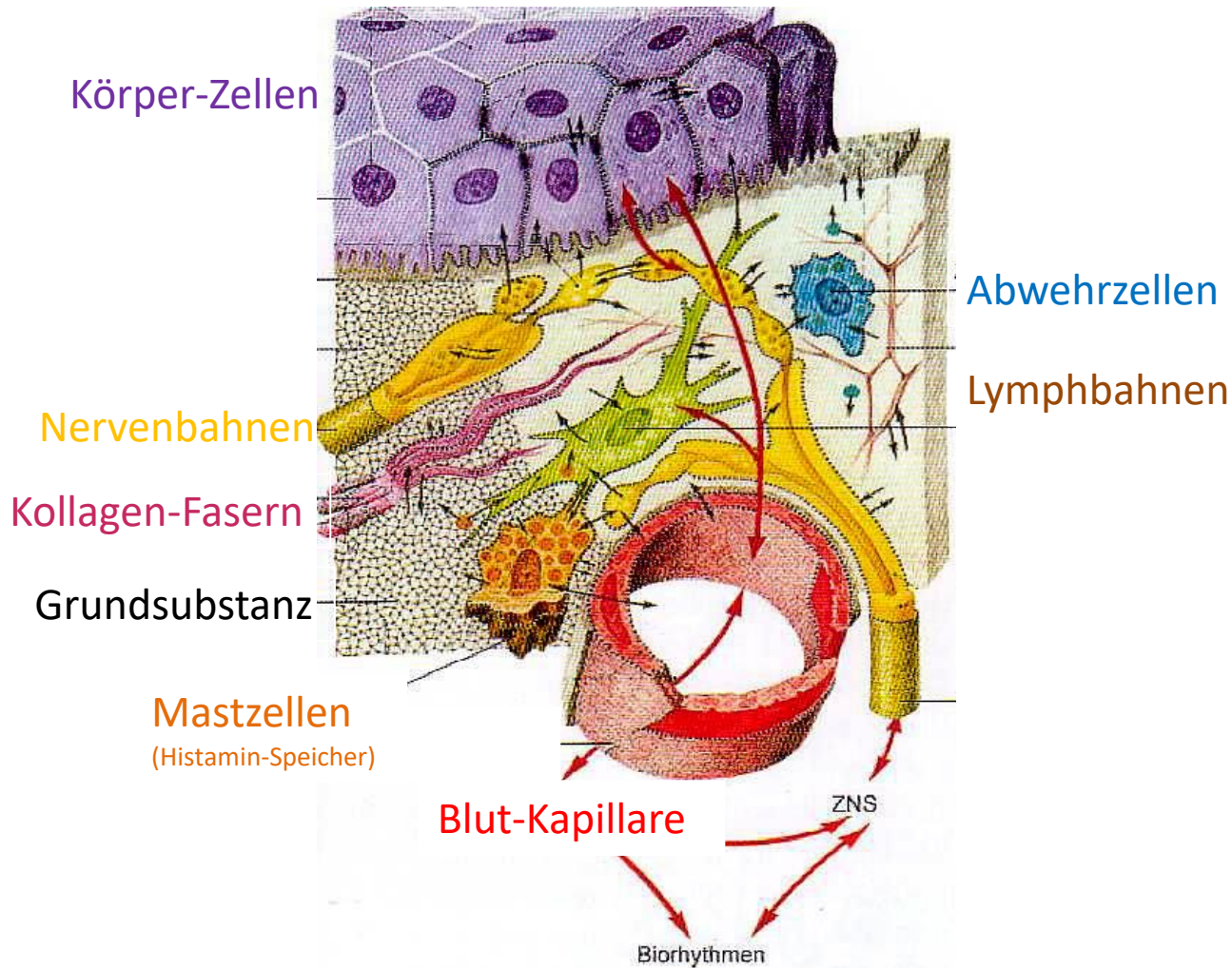


Weichteilrheuma: Fibromyalgie



Wo liegt der gemeinsame Nenner?

Das Zwischenzellgewebe



Gestörte Entgiftungsfunktion



Leber
Lymph
Darm
Niere
Haut
Atem

Folge: modriges, saures, Entzündung-Degeneration-förderndes Milieu



DIE DARM-HIRN-ACHSE

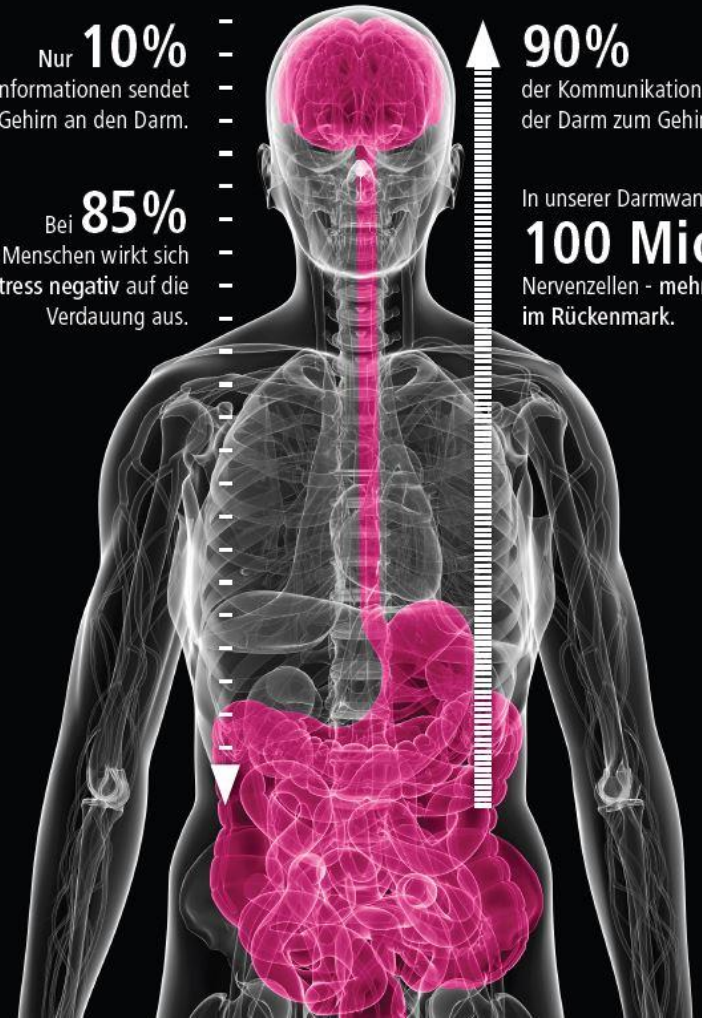
Der Darm produziert Hormone, die unsere Stimmung beeinflussen, wie zum Beispiel das Glückshormon Serotonin oder der Stress-Botenstoff Adrenalin.

Nur **10%**
der Informationen sendet
das Gehirn an den Darm.

Bei **85%**
der Menschen wirkt sich
Stress negativ auf die
Verdauung aus.

90%
der Kommunikation funkt
der Darm zum Gehirn.

In unserer Darmwand sitzen
100 Mio.
Nervenzellen - mehr als
im Rückenmark.

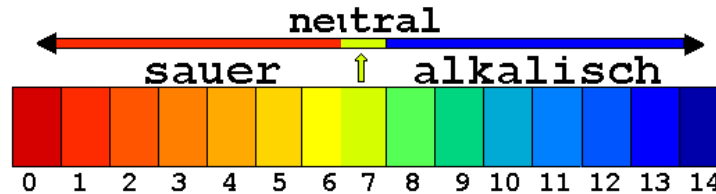
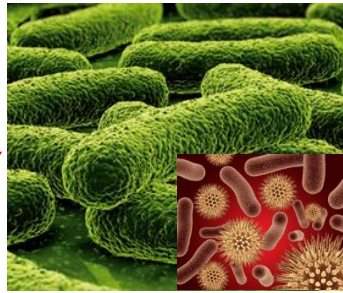


Kreislauf der Dysbakterie



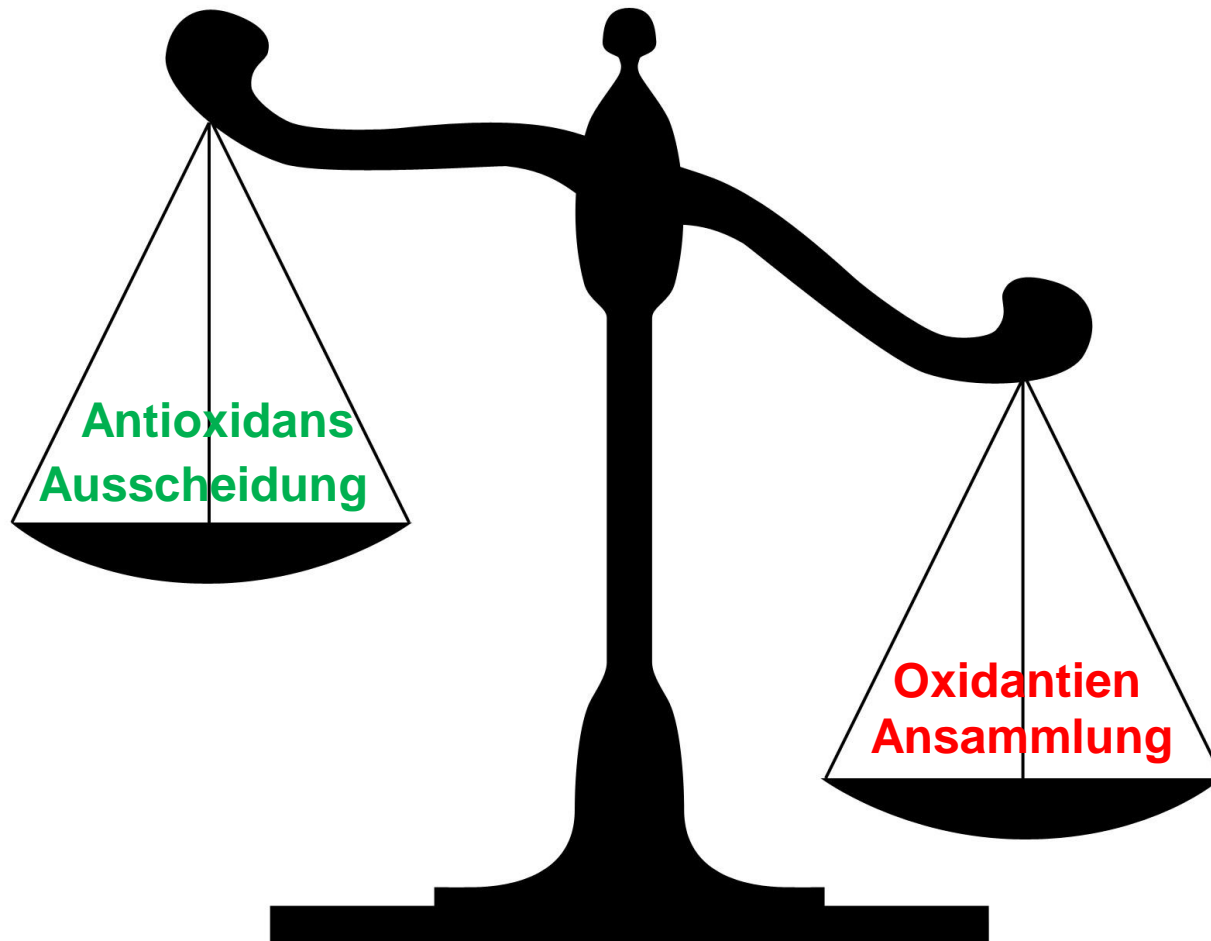
Eubakterie

Dysbakterie



Subklinische
Entzündung

Qualität vor Quantität



Weniger ist mehr dafür mit hoher Nährstoffdichte

The Portion Size Illusion

Which plate contains the most food?



Die Macht der Pause

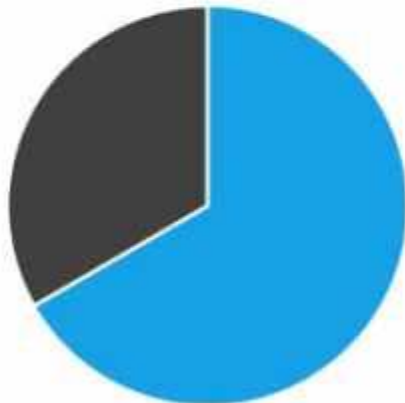
4-5 Stunden
Pause zw. den
Mahlzeiten

12-16 Stunden
Pause über
Nacht



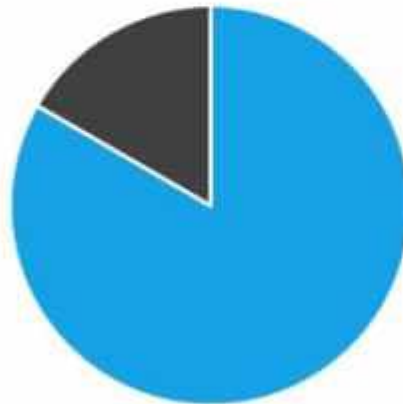
Intermittent Fasting Methoden

16/8



taglich 16 Stunden fasten

20/4



taglich 20 Stunden fasten

5:2



2 Tage pro Woche fasten

6:1

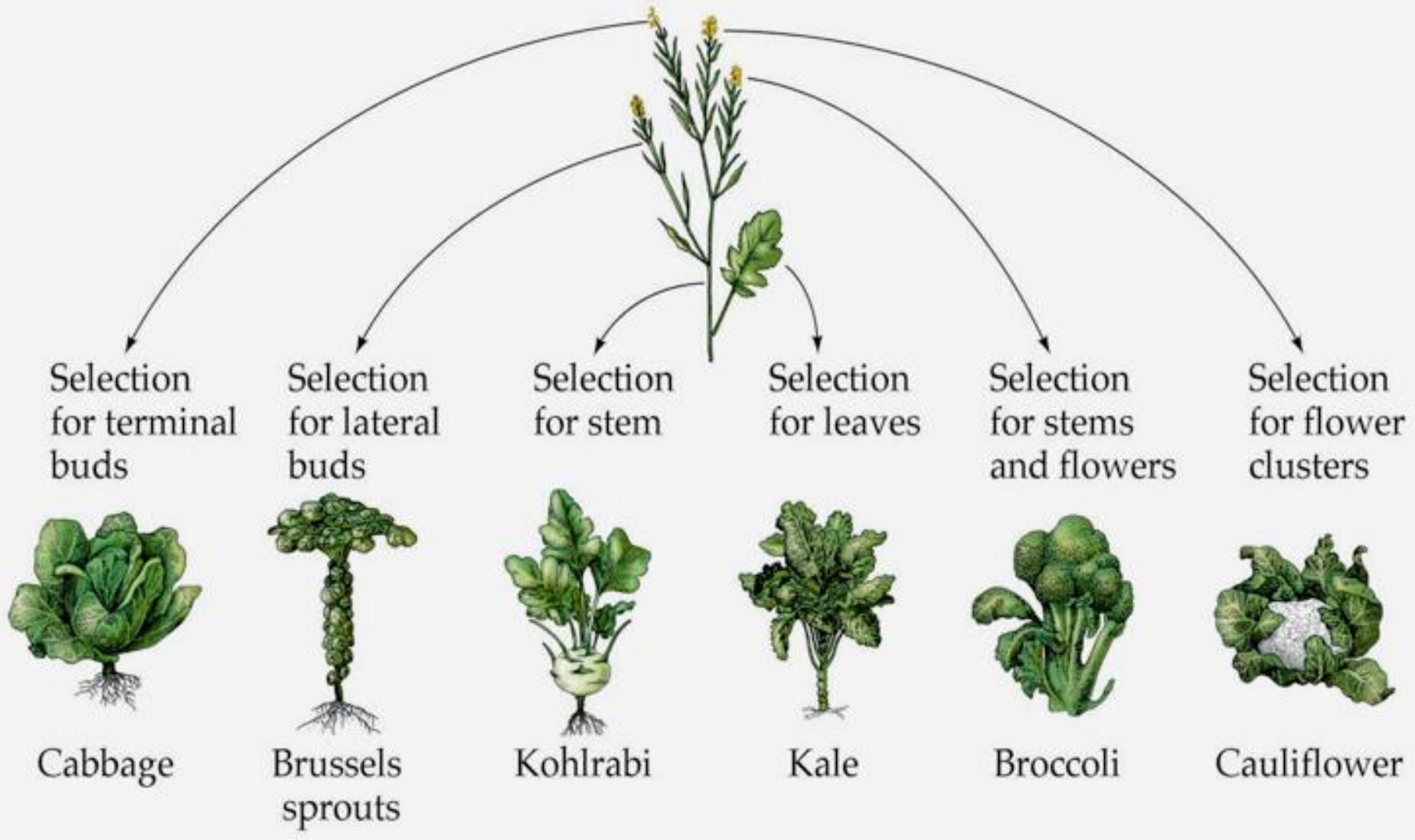


1 Tag pro Woche fasten



- Limonaden => Kräuter/Ingwertee
- Nachtschatten => Kreuzblütler...
- Aromat => Kräutersalz, Gewürze
- Sonnenblumenöl => Oliv-/Hanföl
- Fruchtsäfte => Früchte v.a. Beeren
- Weizen => Urdinkel, Reis, Quinoa
- Kartoffel => Süsskartoffel
- Kuhmilch => Getreide/Nussmilch
- Rotes Fleisch => Geflügel, Tofu...
- Bier => Rotwein
- Milchschoggi => >75% Schoggi
- Zucker => Melasse, Honig, Xylit

How we modified the genetics of wild cabbage



Biologisch, roh gut gekaut/gemixt

klein geschnitten, stehen lassen, Knackig gedämpft mit Meerrettich/Sprossen/Rucola



Gewürze/Kräuter als Heilmittel in der alltäglichen Ernährung



Kreuzkümmel/Cumin



Muskat



Koriandersamen



Kardamom



Ingwer



Kurkuma



Galgant

Tages-Beispiel LOGI antientzündlich



08:00-9:00



11:30-13:00



17:00-19:00

Snacks/Desserts:



laura.koch@nhk.ch