

# Gesundheit & Ernährung

[twitch.tv/bl1nzzlar](https://twitch.tv/bl1nzzlar)

Bl1nzzlar

19. Mai 2021

## 1 Theorie

- Motivation
- Die Wissensgesellschaft
- Irrtümer
- Hunger
- Fazit
- Ziel

## 2 Praxis

- Das perfekte Frühstück
- Das Spätstück

## 3 Fragerunde

# Theorie

## Was ist meine Motivation? Warum der Vortrag?

- Gewichtsprobleme im Kindesalter
- Starke Gewichtsschwankungen mit langfristiger Zunahme (Jojo-Effekt)
- Gescheiterte Versuche abzunehmen
  - Shakes (zB. Almased ®)
  - Trennkost
  - Kalorienzählen
  - Sport
- Frust

- Warum ist es so schwer das Gewicht zu halten?
- Ist der menschliche Körper so dumm, immer weiter krankmachendes Fett anzusetzen?
- Liegt es an mir? Was mache ich falsch? Lügen die Medien?
- Studium → Zugang zur Forschung

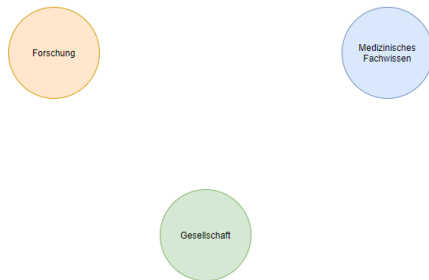


Abbildung: Forschung und Gesundheit

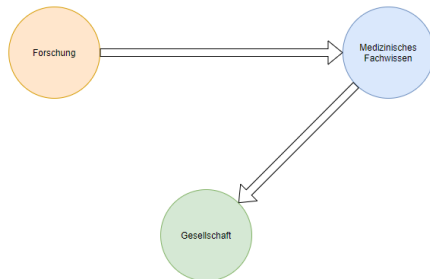


Abbildung: Informationsfluss

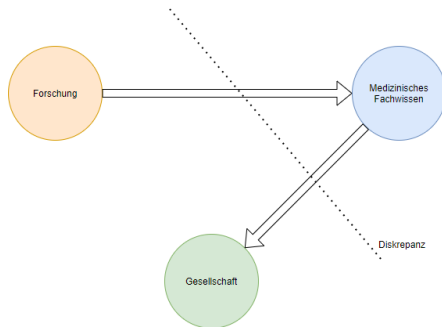


Abbildung: Diskrepanzen



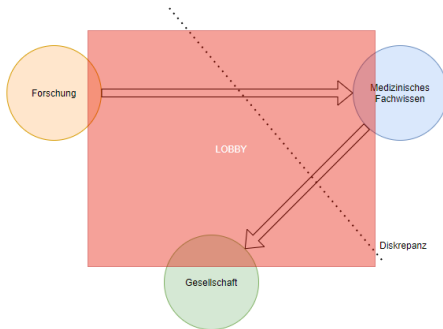


Abbildung: Lobby

- Pharma-, Waffen-, Tabak-, Nahrungsmittel-, Gesundheits-Industrie, ...
- 7-Länder-Studie von Ancel Keys 1961
- Cholesterien-Lüge 1981
- „Fleisch macht groß und stark“

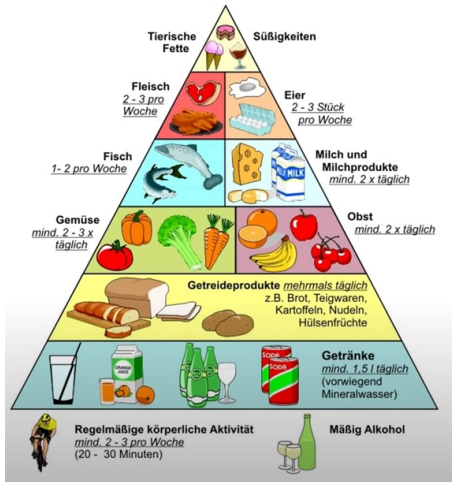


Abbildung: DGE Ernährungspyramide (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)

## Weitere Irrtümer...

- „Dünn zu sein ist gesund“
- „Die Gene sind schuld“
- „Fett macht fett“
- „Essen hat nichts mit Hormonen zu tun“
- „Nur die Kalorienbilanz zählt“
- „Ich bin zu willensschwach“
- „Rauchen hält schlank“
- „Gewichtsprobleme sind überbewertet“

## Was passiert dann?

1. Kohlenhydratzufuhr
2. Verdauung → Zuckertsunami im Blut (Blutzuckeranstieg)
3. Zucker „verzuckert“ Eiweißmoleküle → Panikreaktion des Körpers
4. Maximale Insulinproduktion → Zucker wird für den Energiebedarf bereitgestellt oder bei gedecktem Bedarf in die Zellen gebracht
5. Glucagonausschüttung durch niedrigen Blutzuckerspiegel (leider zu langsam...)
6. Erneut Hunger nach 2 Stunden

## Warum will der Körper diese Nahrungsmittel?

- Kopfhunger, Stichwort: Sinneswahrnehmung
- Zellhunger, Stichwort: Energieversorgung
- Bauchhunger, Stichwort: Mikrobiom
- Herzhunger, Stichwort: Serotonin

**Fett ist nicht das Problem, sondern die Lösung!**

## Wie schaffen wir es gesund zu werden / bleiben?

Erreichen einer ganzheitlichen Zellgesundheit durch einbeziehen moderner Ernährungswissenschaften mit

- passender Ernährungsform
- Erkennen krankmachender Verhaltensmuster bei Lebensstil, Bewegung und Schlaf
- Reparatur des Mikrobioms im Darm

*So schaffen wir es den Körper peu á peu auf schlank umzuprogrammieren*



# Praxis

## Rezept:

- 3 EL Magerquark
- 3 EL Naturjoghurt
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Weizenkeimöl
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Leinsamenschrot
- Verschiedene Nüsse
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kurkuma
- Eine Hand voll Beeren (Tipp: TK Beerenmix)

## Wichtig

- Öle kalt und dunkel lagern (Kühlschrank)
- Nüsse am besten mit Schale, kalt und dunkel lagern (Kühlschrank)

- Die Pause zur Selbstheilung (Autophagie)
- 15 Stunden Fasten (bspw. 18:00 - 09:00)

# Fragerunde