

# Gesundheit & Ernährung

## Zusammenfassung

Adrian Helberg

22.09.2021



## 1 Zusammenfassung

- Einführung
- 21-Tage-Kur
- Vitamin D
- Verdauungsrohr
- Kohlenhydrate
- Fette
- Proteine
- Mayr-Medizin

## 2 Fragerunde

# Zusammenfassung

- Forschung, Fachwissen und Gesellschaft hinterfragen
  - Gesundheit in die eigenen Hände nehmen
- Lobbyismus erkennen
- Das perfekte Frühstück
  - Das perfekte Spätstück 2.0 (Autophagie, Pfeffer)
- Körperlicher und mentaler Reset

- Teufelskreis durchbrechen
  - Zuckerentwöhnung
- Hormone ins Gleichgewicht bringen
- Organsysteme entlasten
- Lebensqualität erlangen
  - Chronische Krankheiten heilen
  - Abnehmen

- Mangel ausgleichen
- Erkrankungen verhindern
- Supplementieren

- Zusammenhang zwischen Verdauung und Gesundheit verstehen
- Darmbiom

- Frucktzucker vermeiden
- Blutzuckerspiegel normalisieren
- Insulin- und Leptinresistenz
  - Stress
  - Überernährung
  - Bewegungsmangel
  - Fettleber
- Blutdruck verbessern
- Lebensmittel statt Nahrungsmittel



- Omega-Quotient
- Entzündungen loswerden/vermeiden
- Potential erkennen
- Erkennen von schlechten und guten Fetten
- Cholesterin
- Fettsäurenprofil

- Gluconeogenese
- Biologische Wertigkeit
- Muskelaufbau
  - Rückenschmerzen lindern/vermeiden
  - Verletzungsgefahr reduzieren
- Aminosäurenprofil
- Gluten
- mTOR

- Essensverhalten
  - zu schnell, zu viel, zu oft, zu spät, zu schwer
  - Das *Wie* ist mindestens genauso wichtig wie das *Was*
- Kauen
- Bauchmassage
- Bauchform und Körperhaltung
- Intestinale Autointoxikation

# Fragerunde