

Wissen to go

Wasser & Trinkmenge

Qualität:

- Trinke gefiltertes Wasser
- Glasflaschen sind (wahrscheinlich) besser als Plastik.

Trinkmenge:

- täglich mind. 40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht
d.h. eine Person mit 70 kg = etwa 2,8 Liter Wasser am Tag

Regelmäßigkeit:

- Trinke alle 20 Minuten kleine Schlucke, besonders bei Sitzungen
- Schon 10 % weniger Wasser können die Gehirnleistung um 30 % senken



Wissen to go



Denken & Psyche

Schlaf:

- Rituale
- Dauer sehr variabel
- Schlafhygiene: kalt, entstromt, gelüftet, Kissen,
- Tryptophan, Magnesium, B-Vitamine, Calcium, Zink

Denken:

- 70.000 Gedanken / Tag
- "Nicht die Seele erschrecken"
- "Nachrichten-Detox"
- "Scrollen ist genetisch angelegt"
- BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) = Anpassung
- 25 / 5 Minuten Regel
- kleine Säbelzahn timer verbannen (Beep, Ping)
- 5 Menschen in deiner Umgebung

Wissen to go:



Bewegung

Muskulatur:

- Muskelaufbau = ständige Hausaufgabe (2-3x/Woche)
- Erfolgskontrolle Muskeltraining: Muskelkater
- Myokine = körpereigene Wunderstoffe
- BCAA, Magnesium, Omega 3, ...

Bewegung:

- 10.000 Schritte pro Tag (Harvard: 8000/Tag = -50% HI)
- Treppe statt Fahrstuhl > alles zählt
- 3-5 x / Woche schwitzender Sport (1/2 Stunde)

Regeneration & Muskelpflege:

- Dehnen / Stretchen
- Massagen
- ca. 2 Tage Abstand zwischen hartem Muskelaufbau
- Eisen, Omega 3, Vitamin D / C, Magnesium, ...

Wissen to go:



Kohlenhydrate (KH): **Ernährung**

- nicht essenziell!
- leere Kohlenhydrate nicht kaufen & essen & trinken
- natürliche KH gerne: Gemüse > Obst > getrocknete Beeren
- low carb = unter 100g KH pro Tag (no Carb = < 10g/Tag)
- keinen weißen Zucker, wenig Fruktose
- zum Süßen: Stevia, Datteln,

Eiweiß:

- täglich mind. 2 Gramm reines Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht,
d.h. eine Person mit 70 kg = etwa 140 Gramm am Tag

Öle / Fette:

- 4 Gramm Öl mit einfach ungesättigte Fettsäuren z.B. Leinöl, Olivenöl
- Omega 3 Fettsäuren besser als Omega 6

Wissen to go:



Erste Hilfe bei Herpes (simplex)

- **Lysin: 800 - 1000 mg / Tag**
- **Vitamin C: 2000 - 4000 mg / Tag**
(Polyphenole + retardiert)
- **Vitamin B 6: 50 mg / Tag**
- **Vitamin B 12: 400 Mikrogramm / Tag**
- **Zink: 30 mg / Tag**

jeweils täglich zu den Mahlzeiten



FUNDAMED
HEALTH-ACADEMY

Neue Definition:

“Gesundheit ist das Überwiegen artgerechter Entscheidungen!”

Prof. Dr. med. János Winkler



Essenzielle und semi-essenzielle Stoffe für den menschlichen Organismus

Anzahl	Kategorie	Stoff	Erläuterung
1	Makronährstoffe	Wasser	Lebenswichtiges Lösungsmittel für biochemische Prozesse
2	Makronährstoffe	Sauerstoff	Erforderlich für die Atmung und Energieproduktion
3	Aminosäuren	Isoleucin	Essenzielle Aminosäure für Proteinsynthese
4	Aminosäuren	Leucin	Essenzielle Aminosäure für Muskelwachstum und Reparatur
5	Aminosäuren	Lysin	Essenzielle Aminosäure für Enzyme und Hormone
6	Aminosäuren	Methionin	Essenzielle Aminosäure, Vorläufer für Cystein
7	Aminosäuren	Phenylalanin	Essenzielle Aminosäure, Vorläufer für Tyrosin
8	Aminosäuren	Threonin	Essenzielle Aminosäure, wichtig für Immunfunktion
9	Aminosäuren	Tryptophan	Essenzielle Aminosäure, Vorläufer von Serotonin
10	Aminosäuren	Valin	Essenzielle Aminosäure für Proteinsynthese
11	Aminosäuren	Histidin (semi)	Semi-essenzielle Aminosäure, wichtig in der Kindheit
12	Aminosäuren	Arginin (semi)	Semi-essenzielle Aminosäure, Blutdruckregulation, „Ganzkörper-Viagra“
13	Aminosäuren	Taurin: (semi)	Flüssigkeitsregulation, Zellmembranstabilisierung, Antioxidans, Energieproduktion, Gehirn- und Netzhautentwicklung der Babys
14	Fettsäuren	Omega-3 (EPA & DHA)	Essenzielle Fettsäuren, wichtig für Gehirn- und Herzgesundheit
15	Fettsäuren	Omega-6 (Linolsäure)	Essenzielle Fettsäure, wichtig für Zellmembranen
16	Mineralstoffe	Kalzium	Erforderlich für Knochen und Zähne
17	Mineralstoffe	Magnesium	Erforderlich für Muskel- und Nervenfunktion, „Salz der inneren Ruhe“
18	Mineralstoffe	Natrium	Erforderlich für Flüssigkeitshaushalt
19	Mineralstoffe	Kalium	Erforderlich für Herz- und Muskelfunktion
20	Mineralstoffe	Phosphor	Erforderlich für Energie- und Zellstoffwechsel (ATP-Produktion)
21	Mineralstoffe	Chlor	Erforderlich für die Säure-Basen-Balance
22	Spurenelemente	Chrom	Erforderlich für Insulinwirkung und Stoffwechsel
23	Spurenelemente	Cobalt	Erforderlich für Vitamin B12-Stoffwechsel
24	Spurenelemente	Eisen	Erforderlich für Sauerstofftransport im Blut, „Universalbaustoff“
25	Spurenelemente	Jod	Erforderlich u.a. für Schilddrüsenhormone
26	Spurenelemente	Kupfer	Erforderlich für Enzymaktivitäten, z.B. bei Adrenalinproduktion
27	Spurenelemente	Mangan	Erforderlich für Knochengesundheit und Blutbildung
28	Spurenelemente	Molybdän	Erforderlich für Enzymaktivität und Harnsäureabbau, kleiner Leistungsbooster
29	Spurenelemente	Selen	Erforderlich für antioxidative Funktionen, Krebs-Schutz
30	Spurenelemente	Zink	Erforderlich für Immunsystem und Wundheilung, Baustein von Testosteron
31	Spurenelemente	Lithium	Potenziell essenziell für neurologische Stabilität, Stimmung und Zellschutz
32	Vitamine	Vitamin A (Retinol)	Erforderlich für Sehkraft und Zellwachstum
33	Vitamine	Vitamin B1 (Thiamin)	Erforderlich für Energiestoffwechsel
34	Vitamine	Vitamin B2 (Riboflavin)	Erforderlich für Energiestoffwechsel
35	Vitamine	Vitamin B3 (Niacin)	Erforderlich für Energiestoffwechsel
36	Vitamine	Vitamin B5 (Pantothensäure)	Erforderlich für Energiestoffwechsel
37	Vitamine	Vitamin B6 (Pyridoxin)	Erforderlich für Gehirnfunktion und Hormone
38	Vitamine	Vitamin B7 (Biotin)	Erforderlich für Zellwachstum
39	Vitamine	Vitamin B9 (Folsäure)	Erforderlich für Zellteilung und Schwangerschaft
40	Vitamine	Vitamin B12 (Cobalamin)	Erforderlich für Blutbildung
41	Vitamine	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Erforderlich für Immunfunktion, Adrenalin-Produktion und Gelenk- und Knorpelregeneration
42	Vitamine	Vitamin D (Calciferol)	Erforderlich für Knochen- und Psychogesundheit und ca 800 weitere Funktionen
43	Vitamine	Vitamin E (Tocopherol)	Erforderlich für Zellschutz
44	Vitamine	Vitamin K (Phyllochinon)	Erforderlich für Blutgerinnung und Vitamin-D-Stoffwechsel
45	Vitamine	Carnitin (= Lysin + Methionin, semi)	Wichtig für Energieproduktion in Muskeln
46	Lipide	Cholin (semi)	Wichtig für Zellmembran und Nervensystem. Essenziell in der Schwangerschaft fürs Gehirn
47	Makronährstoffe	Triglyceride (inkl. essenzieller Fettsäuren)	wichtig für Zellstruktur, Transport fettlöslicher Vitamine und Regulation von Entzündungsprozessen