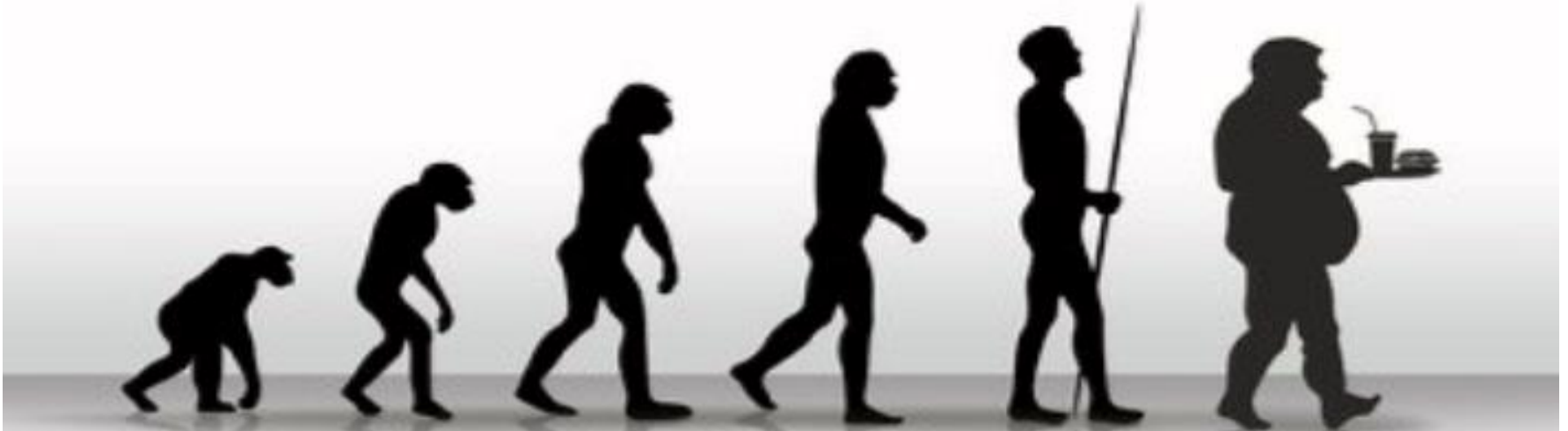


= Wohlstandserkrankungen



## Entstanden durch:

- verbesserte Hygiene, medizinischer Fortschritt in der Vorbeugung und Therapie von Erkrankungen
- gesicherte Nahrungsversorgung
- bestimmte Lebensstile, Verhaltensweisen und Umweltfaktoren

- **38 Millionen Menschen sterben weltweit jährlich an Zivilisationskrankheiten. Tendenz steigend.**
- **3/5 aller Todesfälle sind auf nicht übertragbare Krankheiten zurückzuführen.**
- **Jeder 4. der an einer Zivilisationskrankheit gestorbene Mensch starb, bevor er 60 Jahre war!**

# Gesundheitsausgaben

in Prozent des BIP  
(ausgewählte Länder)<sup>1)</sup>

Lebenserwartung  
(in Jahren)<sup>1)</sup>

Vereinigte Staaten	16,0	78,1
Frankreich	11,0	81,0
Schweiz	10,8	81,9
<i>Deutschland</i>	<i>10,4</i>	<i>80,0</i>
Kanada	10,1	80,7
<i>OECD</i>	<i>8,9</i>	<i>79,1</i>
Italien	8,7	81,4

# Viva España!

EU-Länder mit der längsten Lebenserwartung von im Jahr 2015 Geborenen in Jahren

## Frauen

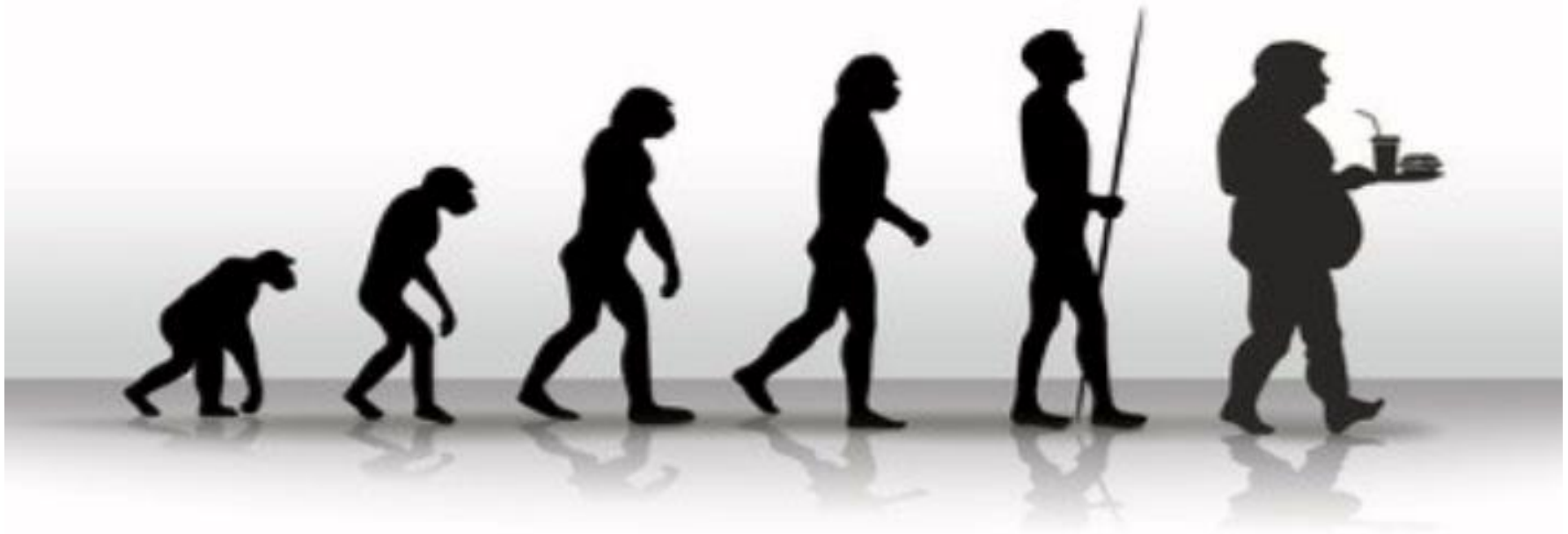
1	Spanien	86,3
2	Frankreich	86,0
2	Italien	86,0
4	Luxemburg	85,2
5	Portugal	84,8
6	Schweden	84,6
7	Griechenland	84,2
7	Malta	84,2
7	Österreich	84,2
10	Finnland	84,1
10	Slowenien	84,1
<b>13</b>	<b>Deutschland</b>	<b>83,6</b>

## Männer

1	Italien	81,1
2	Schweden	80,6
2	Spanien	80,6
4	Niederlande	80,0
5	Malta	79,8
5	Vereinigtes Königreich	79,8
7	Irland	79,6
7	Österreich	79,6
9	Frankreich	79,5
10	Luxemburg	79,4
<b>15</b>	<b>Deutschland</b>	<b>78,7</b>

# Zivilisationskrankheit

= Wohlstandserkrankungen

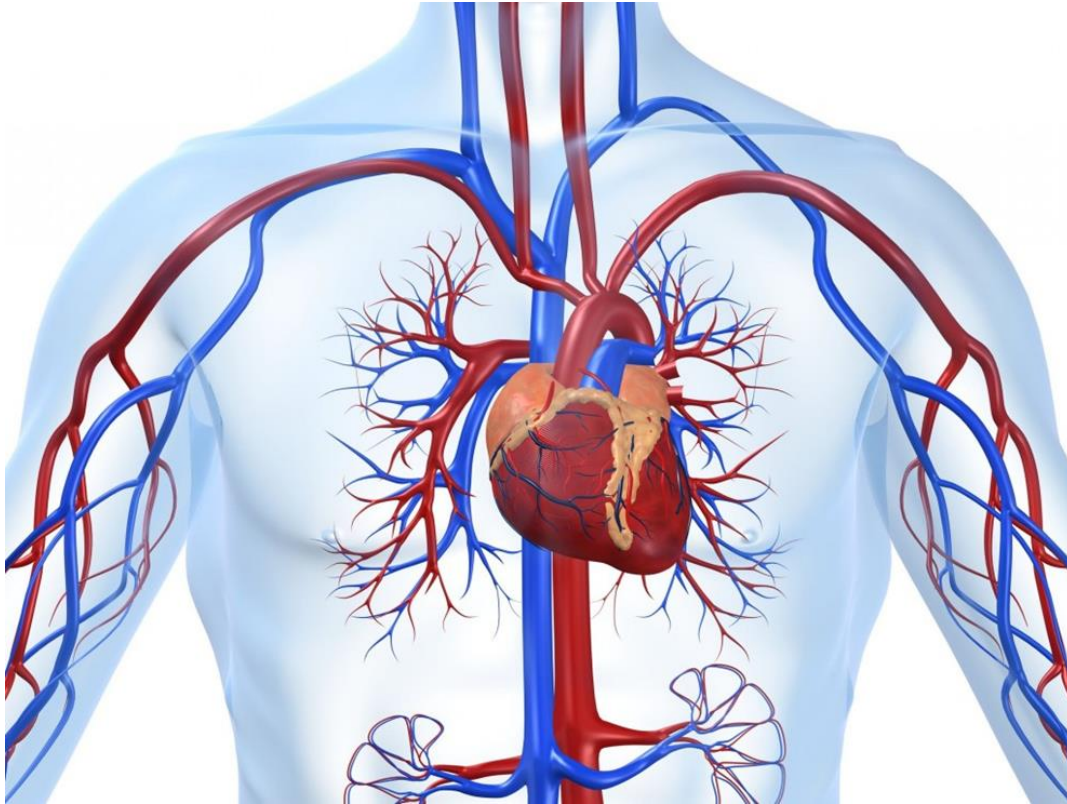


# HerzKreislauf Erkrankungen

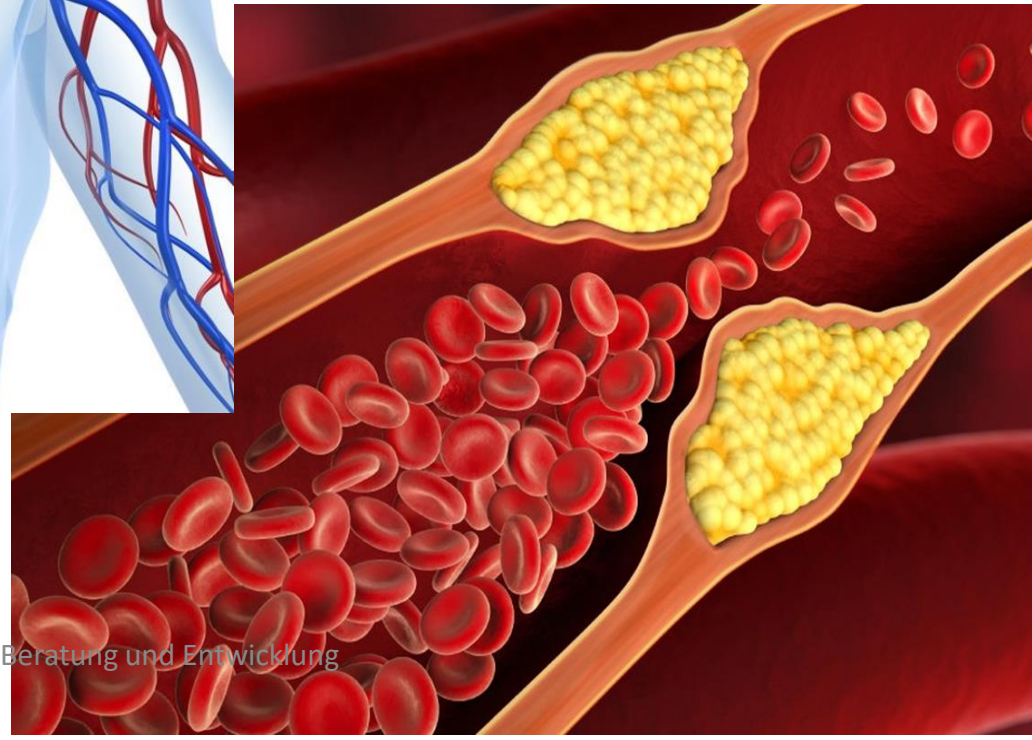
Beratung &  
Susanne Rosenegger



Entwicklung



- Herzinfarkt
- Herzverfettung
- Bluthochdruck
- Arteriosklerose
- .....



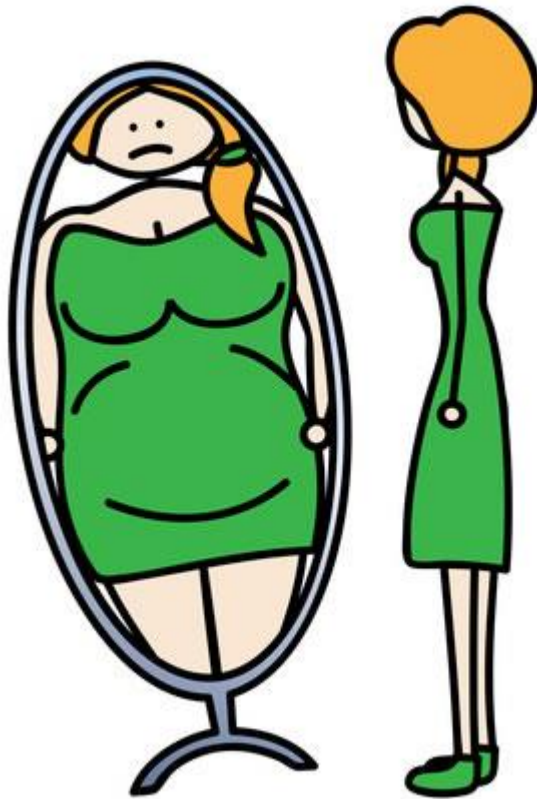
**Herzschlag = Leben**

# Übergewicht und Adipositas

Beratung &  
Susanne Rosenegger



# Essstörungen



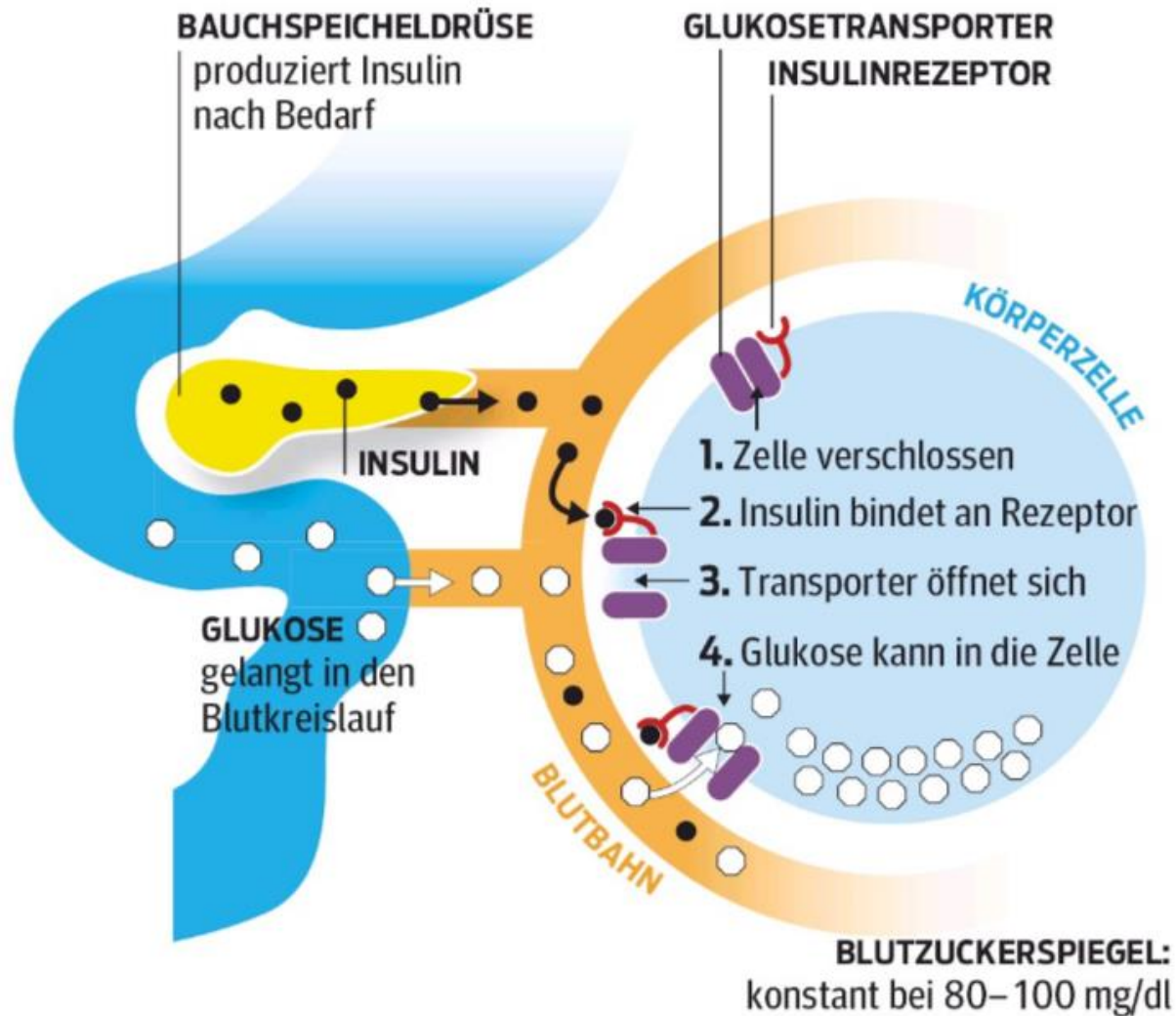




# Diabetes mellitus

Beratung &  
Susanne Rosenegger

Entwicklung

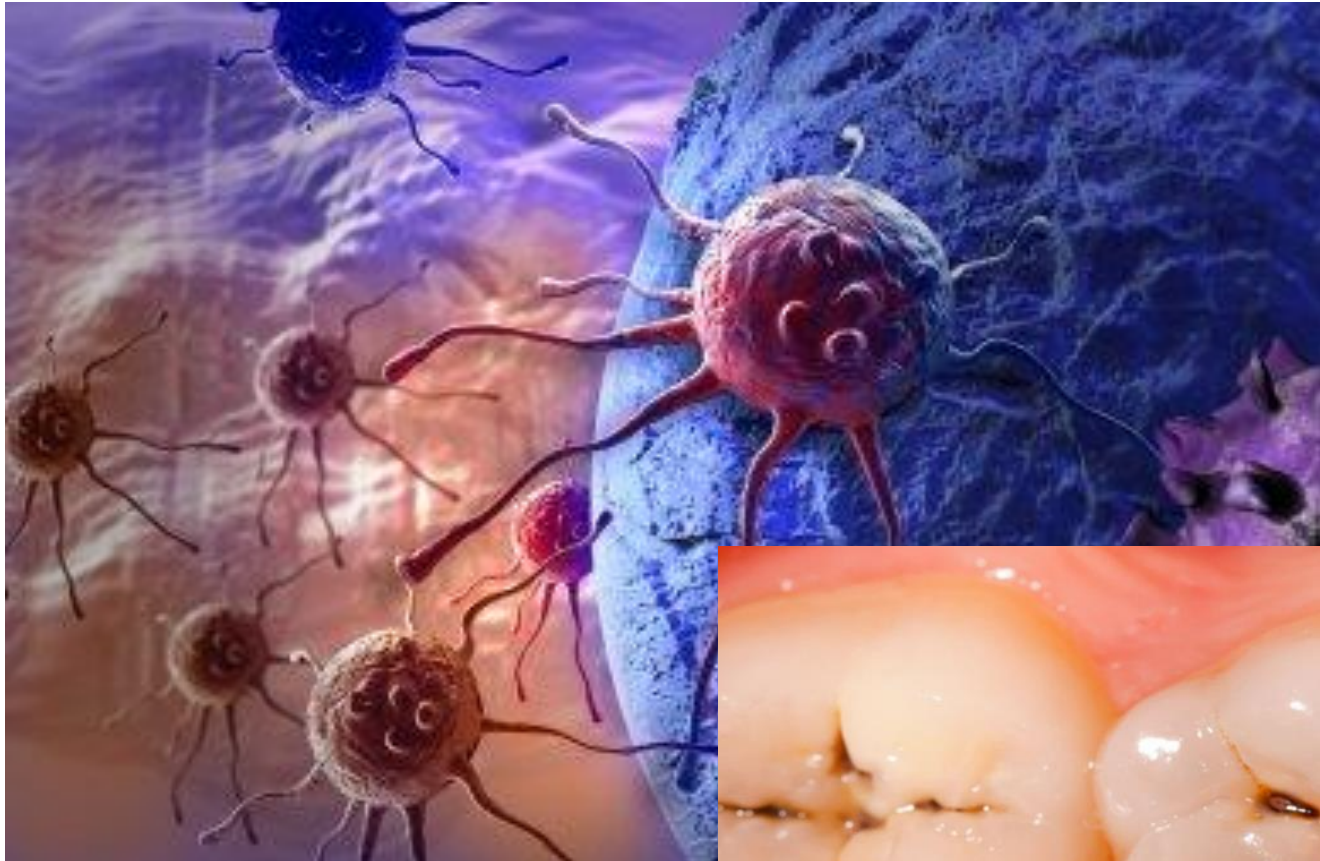


# Gicht und Rheuma



Copyright © 2005 rheuma-online

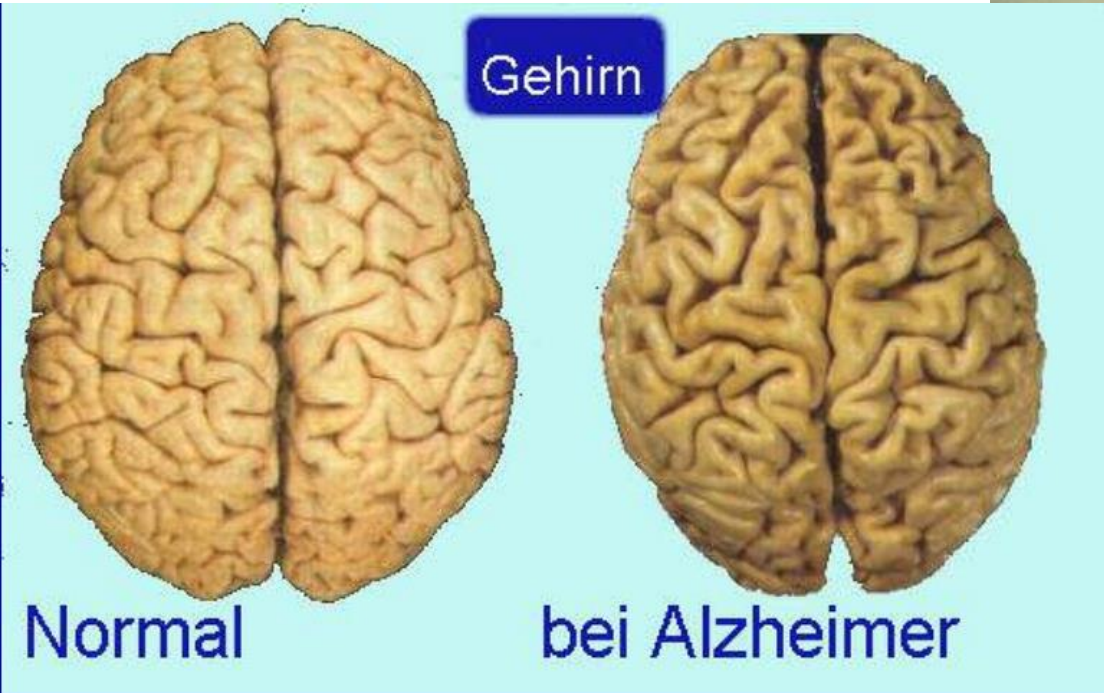
# Krebs und Karies



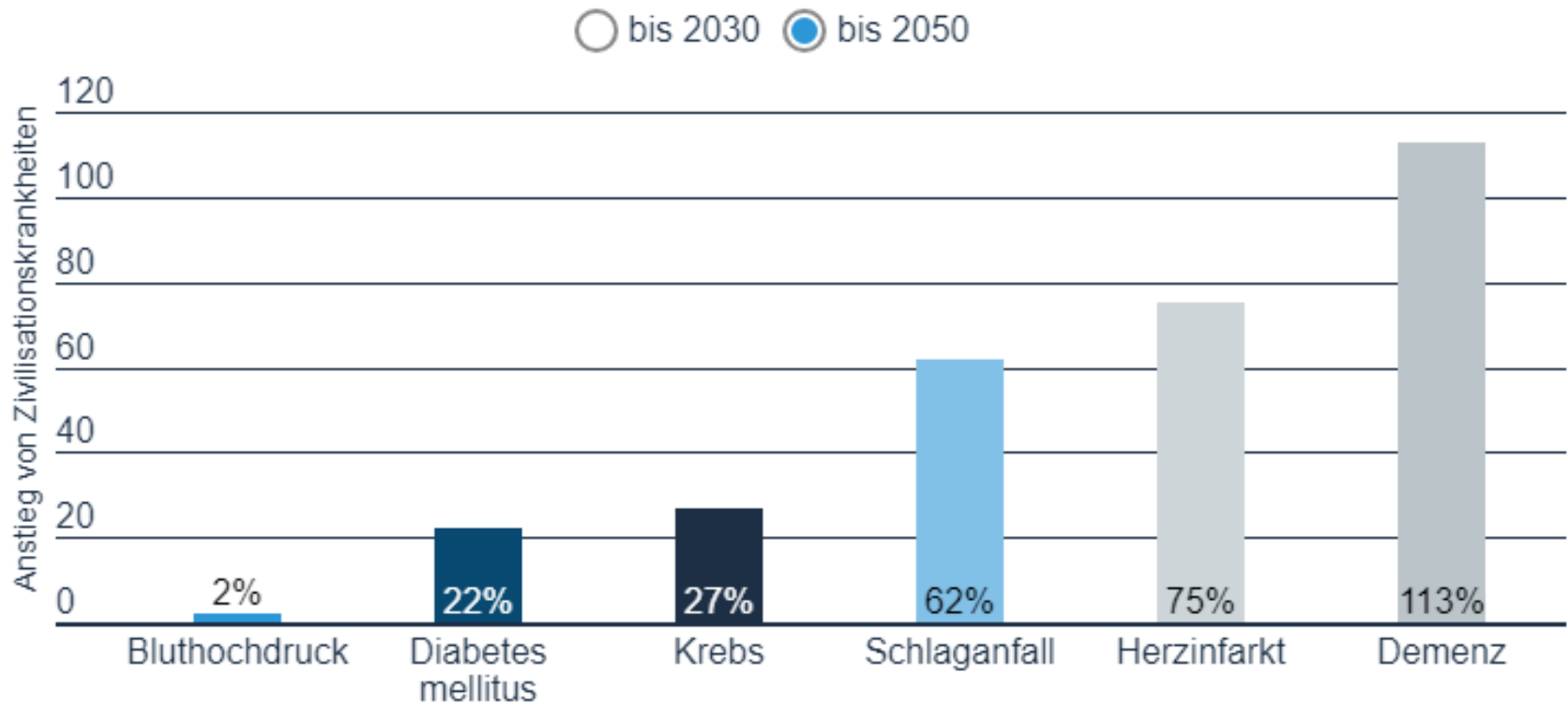
Brust/  
Prostata  
Lunge  
Magen/ Darm



# Alzheimer und Demenz



# Demenz- eine neue Form der Zivilisationskrankheiten



Die Statistik zeigt, dass die Krankheit Demenz bis zum Jahr 2050 um 113% ansteigen wird.

Quelle: Fritz Beske Institut für Gesundheit-System-Forschung Kiel 2009

# Allergien



# Neurodermitis und Akne

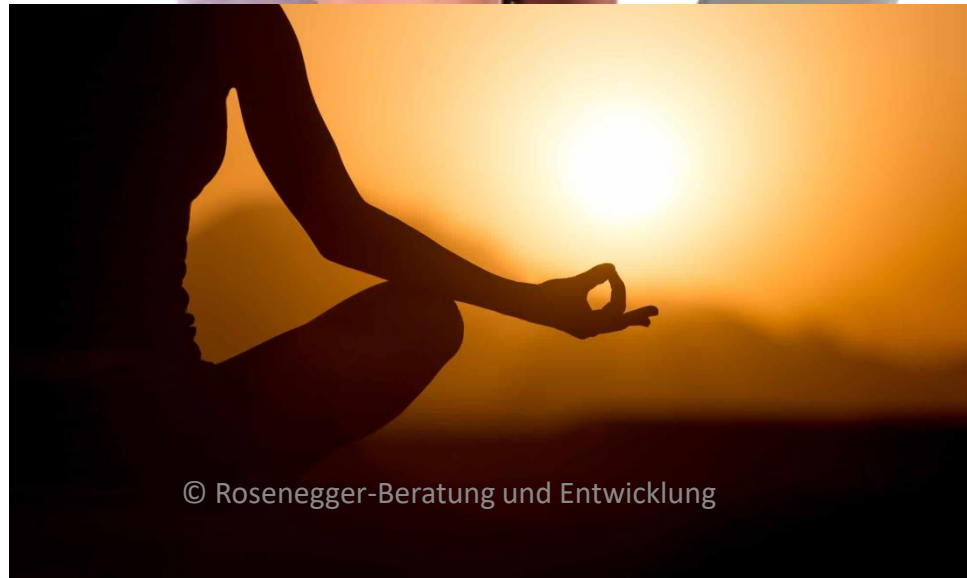




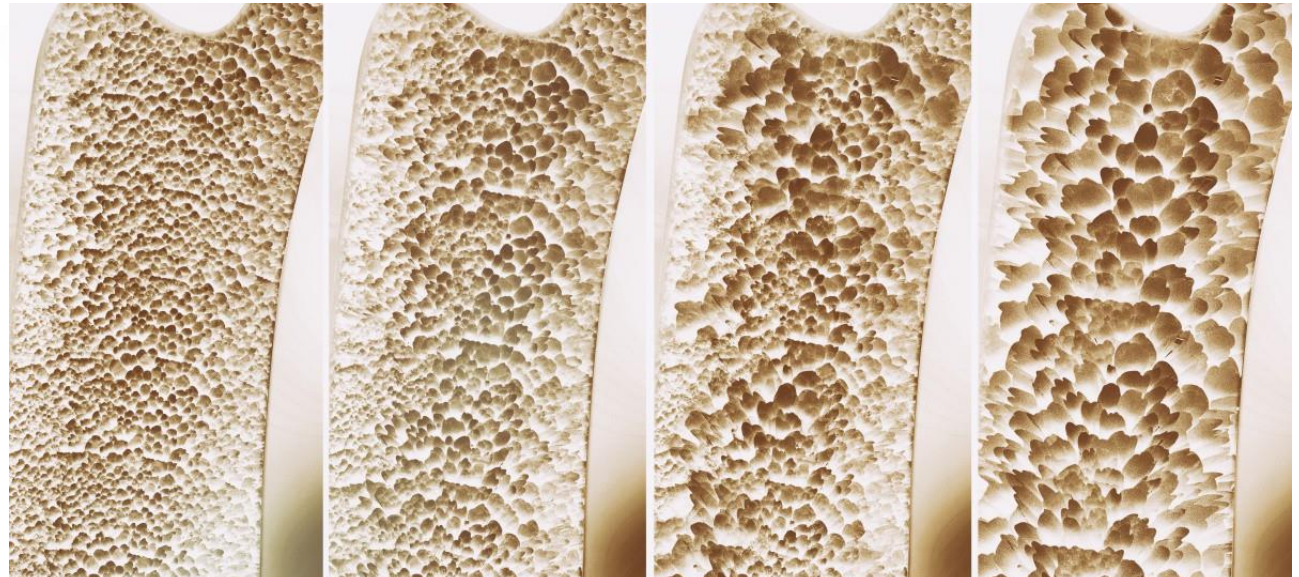
# Depressionen, Angstzustände, Burnout

Beratung &  
Susanne Rosenegger

Entwicklung



# Muskelskeletterkrankungen und Osteoporose



- **70 Millionen Fehltage/ Jahr gehen auf Rücken- und Skeletterkrankungen zurück**
- **der volkswirtschaftliche Schaden liegt dadurch bei knapp 35 Milliarden Euro**

# Hauptursachen der oben genannten Zivilisationskrankheiten

## Weitgehend unumstrittene Risikofaktoren:

- **Bewegungsmangel**



# Menschen sind Bewegungstiere



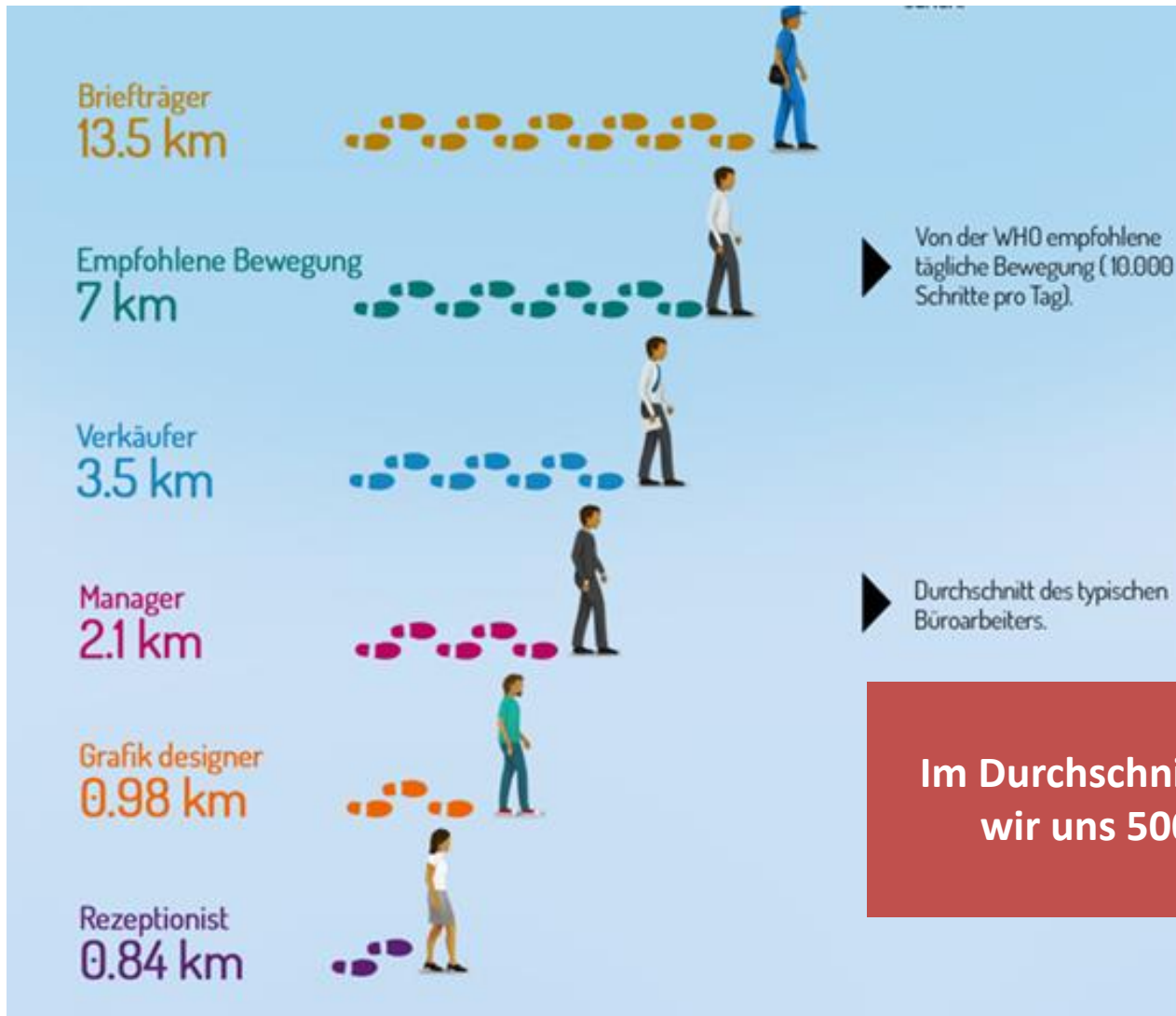
Unsere Großeltern und Eltern bewegten sich ca. 15-20 km/ Tag

Wie viel bewegt sich ein Mensch durchschnittlich heute?

# Wie viel bewegt sich ein Mensch durchschnittlich heute?

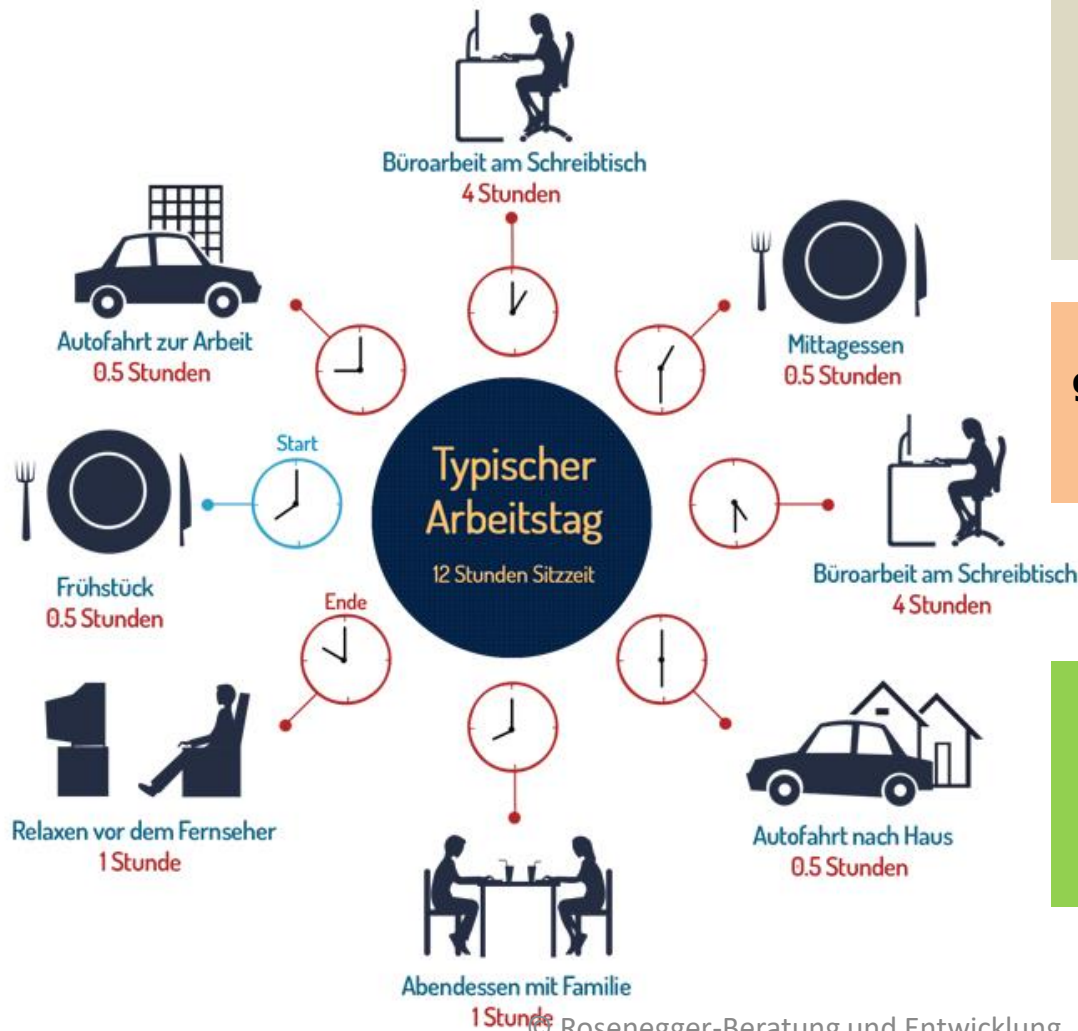
Beratung &  
Susanne Rosenegger

Entwicklung



Im Durchschnitt bewegen wir uns 500 m/ Tag

# Bewegungsmangel



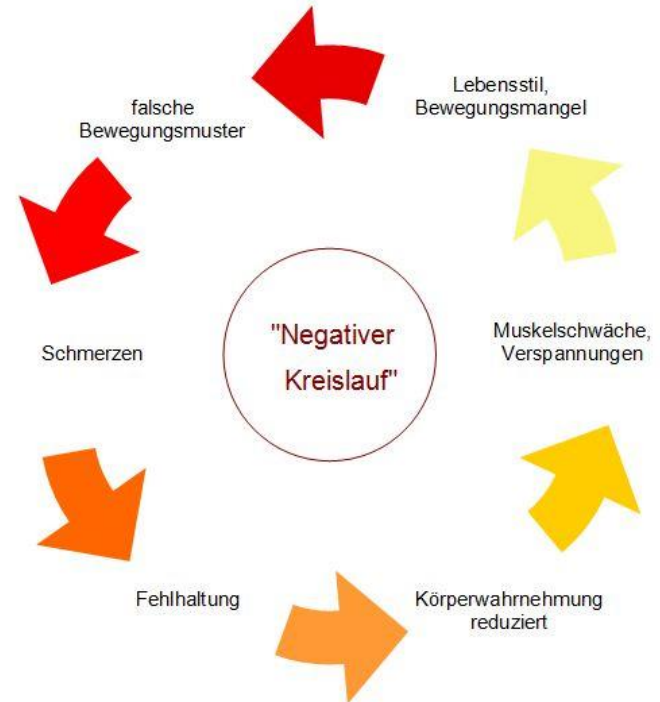
**Eine Sitz-Zeit ab 4 Stunden erhöht Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen um 14%!**

**Hast Du den ganzen Tag gegessen, gleich selbst Sport die Risiken des Dauersitzens nicht aus.**

**Fazit: Integriere mehr Bewegung in Deinen Alltag und reduziere Deine tägliche Sitz-Zeit, um gesund zu bleiben**

# Folgen von Bewegungsmangel

1. Atrophie Muskeln
2. Auslöser – Verspannungen im Nacken und Rücken
3. Furchtbare Kopfschmerzen
4. Tschüss gute Verdauung
5. Hallo chronische Krankheiten
6. Brüchige Knochen
7. Herz-Kreislauf-Probleme
8. Hoher Blutdruck
9. Mehr Infekte und Erkältungen
10. Diabetes Typ 2
11. Gewichtszunahme
12. Stress, Stress, Stress



# Symptome von Bewegungsmangel frühzeitig erkennen

---

- Selbst bei normaler Schrittgeschwindigkeit fühlst Du Dich bereits nach einigen hundert Metern erschöpft?
- Nach einem kurzen Sprint wird Dir schnell schlecht und schwindelig? Auch nach einigen Stunden fühlen sich Deine Beine noch an wie Blei und Du bist körperlich ausgelaugt?
- Du bist weniger dehnbar und kommst beispielsweise im Stehen nicht mehr an Deine Fußspitzen dran?
- Auch das mäßige Sporttreiben bereitet Dir noch tagelangen Muskelkater?
- Verspannungen treten immer wieder auf und werden teilweise schlimmer?



# Symptome von Bewegungsmangel frühzeitig erkennen

---

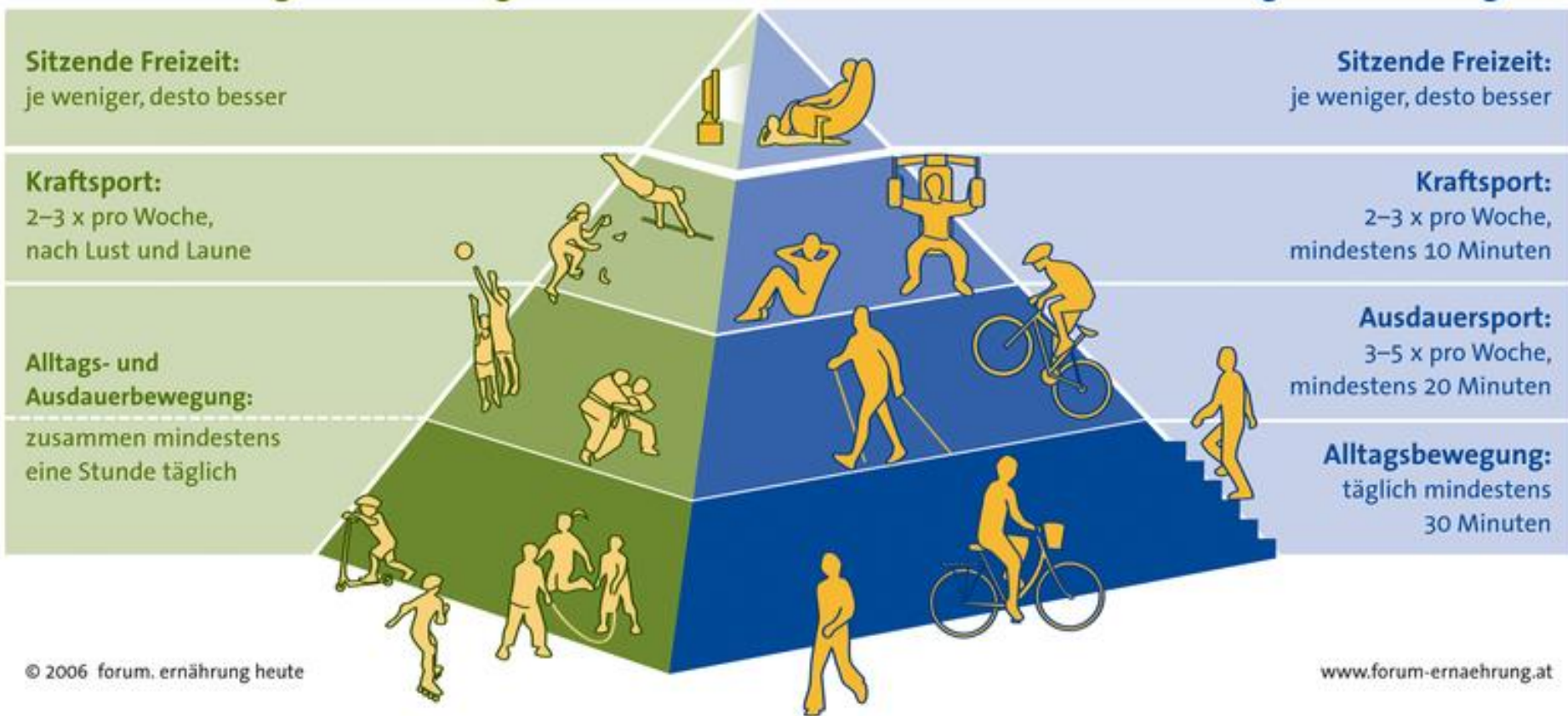
- Beim Treppensteigen fühlst Du Dich bereits nach wenigen Stufen erschöpft und musst eine Pause einlegen?
- Dein Gleichgewichtssinn verschlechtert sich merklich?
- Dein Blutdruck steigt eindeutig mit sinkenden körperlichen Aktivitäten?
- Deine Gelenke schmerzen oder knacken häufiger bei Bewegung?
- Sportmotivation? Für Dich ein Fremdwort. Du würdest Dich in kurzen Augenblicken gerne mehr bewegen, doch lässt Deine Bequemlichkeit die Oberhand gewinnen?

# Bewege Dich!

## Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene

**Kinder 60+ bewegte Minuten täglich**

**Erwachsene 30+ bewegte Minuten täglich**



# Hauptursachen der oben genannten Zivilisationskrankheiten

## Weitgehend unumstrittene Risikofaktoren

- **Konsum:**
  - Zucker, Zigaretten, Alkohol
  - Über- und Fehlernährung



# Wirkung von Zucker

Zucker macht müde, dumm und krank!  
**Und sauer!**



**Süchtige Kunden verhelfen zu satten Gewinnen**

Ein Süchtiger wird niemals aufhören, seiner Droge hinterherzujagen.

# Zucker

## Auswirkungen auf den Körper

### Haushaltszucker fördert

- Antriebs- und Energielosigkeit, Müdigkeit
- Depressionen und Angstzustände
- Magen- und Darmprobleme
- Pilzbefall
- Nervosität, Schlafstörungen
- Konzentrationsschwäche
- Infektionskrankheiten und Entzündungen
- Vitalstoffmangel
- Krebs, Alzheimer
  
- **schwächt** geistige und körperliche Leistungsfähigkeit
- **macht** süchtig
- ....



# Was passiert im Körper 6🕒 Minuten nach einem Zuckergelage?

## 0-15min.

Die ersten Körperteile, die die Wirkung des Zuckergelages zu spüren bekommen, sind die Zähne und das Zahnfleisch. Der Zucker mischt sich im Speichel mit latenten Bakterien und bildet eine Säure, die den Zahnschmelz angreift.

## 15-30min.

Nachdem der Zucker den Magen passiert hat, wird er im Dünndarm aufgeschlüsselt und in den Blutkreislauf aufgenommen.

Die Bauchspeicheldrüse gibt daraufhin Insulin frei, um soviel Zucker wie möglich in Energie umzuwandeln. Diese Energie wird in die Muskelzellen weitergeleitet.

Da sich jedoch eine so große Menge an Zucker im Blut befindet, kann nicht alles in Energie umgewandelt werden.

Der Zucker, der also bestehen bleibt, wird zur Leber gesandt, in Fett umgewandelt und später gespeichert.

Der starke Anstieg an Zucker wird von dem Nebennierensystem als eine Reaktion des Körpers auf erheblichen Stress angesehen. Als Folge darauf werden Cortisol und Epinephrine freigegeben. Dies führt dazu, dass sich die Herzfrequenz erhöht und der Körper zu schwitzen beginnt.



## 30-45min.

Der Blutdruck steigt an.

Der erhöhte Dopaminanteil im Gehirn führt zu einem Stimmungs-Hoch welches sich entweder noch in vollem Gange befindet oder schon wieder etwas zu fallen beginnt

Der starke Anstieg von Insulin und Hormonen haben dazu geführt, dass der Blutzuckerspiegel stark sinkt. Nun setzen Müdigkeit, Reizbarkeit und vielleicht sogar Kopfschmerzen ein.

Der Zucker, der sich im Verdauungstrakt befand, hat sich innerhalb der letzten halben Stunde stark ausgedehnt was zu Magenschmerzen oder Blähungen geführt hat.

## 45-60min.

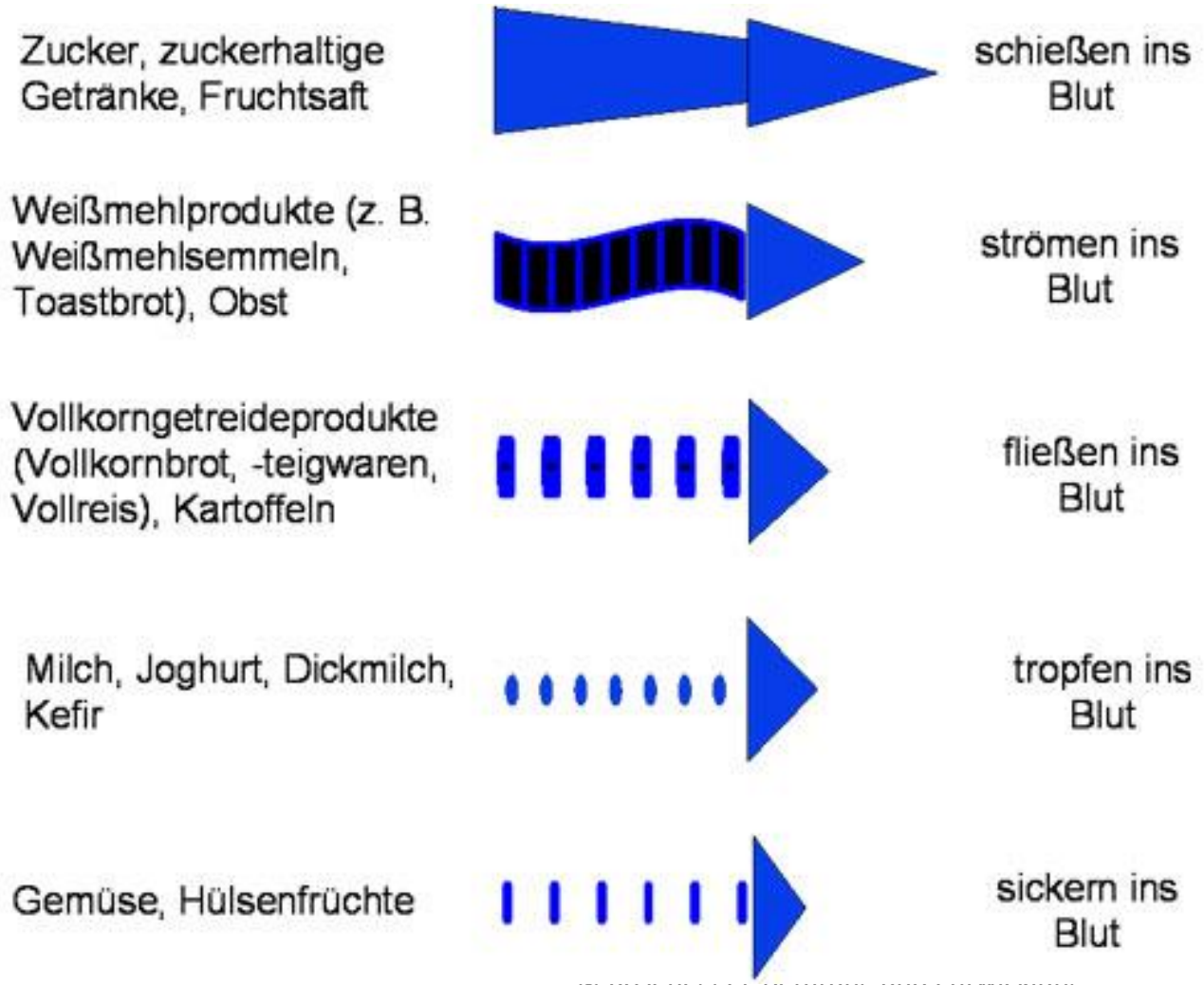
Das hormonelle Durcheinander hat die Funktion der sogenannten "Fresszellen" gestört. Dies bedeutet, dass das Immunsystem nicht einwandfrei funktioniert und der Körper nun angreifbarer durch schädliche Bakterien ist als noch vor einer Stunde.

Das Immunsystem erlangt seine volle Stärke zwar wieder zurück, jedoch kann dies bis zu 5 Stunden dauern.

**44 Kilo Zucker nimmt der durchschnittliche Verbraucher jährlich zu sich. Das entspricht einer täglichen Menge von 120 Gramm.**

150 Gramm Gummibärchen		39 Zuckerstückchen
200 g Lakritz		56 Zuckerstücke
2 Kugeln Eis		10 Stück Zucker
1 Liter Cola		48 Stück Zucker
560 Gramm Ketchup	<b>Empfohlene Höchstmenge von Zucker/Tag 25 g= 8 Würfelzucker WHO</b>	62 Zuckerwürfel
450 Gramm Marmelade		105 Zuckerwürfel
1 kg Müsli		Bis zu 133 Zuckerstückchen
Glas Honig		133 Zuckerstückchen
Kekssorten mit 400g		36 Würfel Zucker
3/4 Liter Orangensaft		25 Stück Zucker
150 Gramm Fruchtjoghurt		8 Würfel Zucker
2 TL Kakaopulver		2 Stück Zucker

# Alles wird „Zucker“





# Zuckerarten

<b>Einfachzucker (Monosaccharide)</b>	<b>Doppelzucker (Disaccharide)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Glucose (Traubenzucker)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Obst</li><li>○ Gemüse</li></ul></li><li>• Fructose (Fruchtzucker)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Obst</li><li>○ Honig</li></ul></li><li>• Galactose (Schleimzucker)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Milch</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saccharose (Rüben- und Rohrzucker)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Zuckerrübe</li><li>○ Zuckerrohr</li><li>○ Haushaltszucker, Kandis</li></ul></li><li>• Lactose (Milchzucker)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Milch</li><li>○ Milchprodukte</li></ul></li><li>• Maltose (Malzzucker)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Gerste</li><li>○ Bier</li><li>○ Malzextrakt</li></ul></li></ul>
<b>Vielfachzucker (Polysaccharide)</b>	<b>Vielfachzucker (Polysaccharide)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Stärke<ul style="list-style-type: none"><li>○ Getreide</li><li>○ Kartoffeln</li><li>○ Hülsenfrüchte</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Glykogen<ul style="list-style-type: none"><li>○ Leber</li><li>○ Muskeln</li></ul></li><li>• Cellulose<ul style="list-style-type: none"><li>○ alle Pflanzen</li></ul></li></ul>

# Gesunder Zuckerersatz

**Nr. 1 – Stevia**

**Nr. 2 – Xylit**

**Nr. 3 – Ahornsirup**

**Nr. 5 – Kokosblütenzucker**

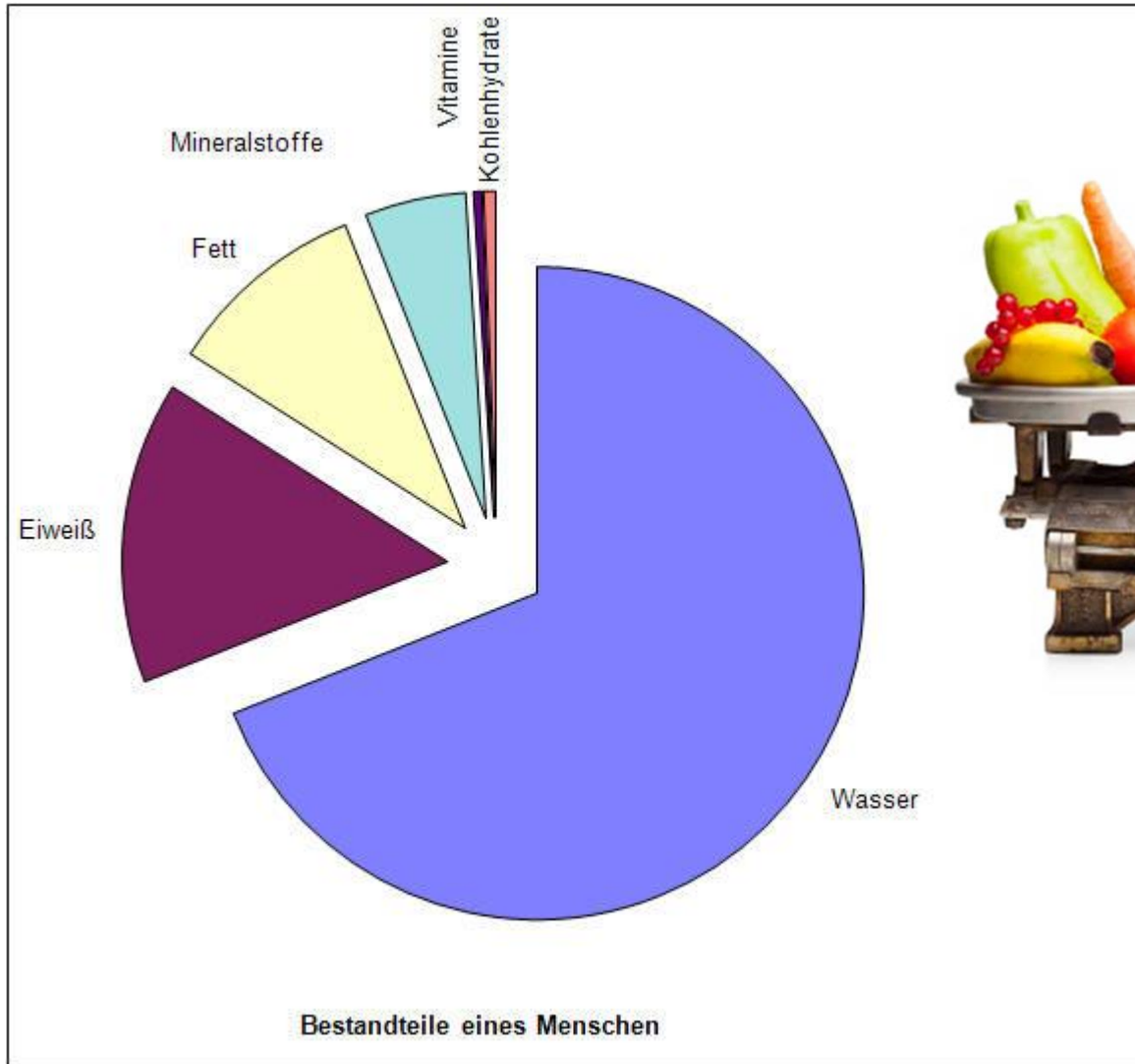
**Nr. 6 – Palmzucker**

**Nr. 7 – Datteln**

**Nr. 8 – Das rote-Bananenpulver**



# Zusammensetzung des menschlichen Körper

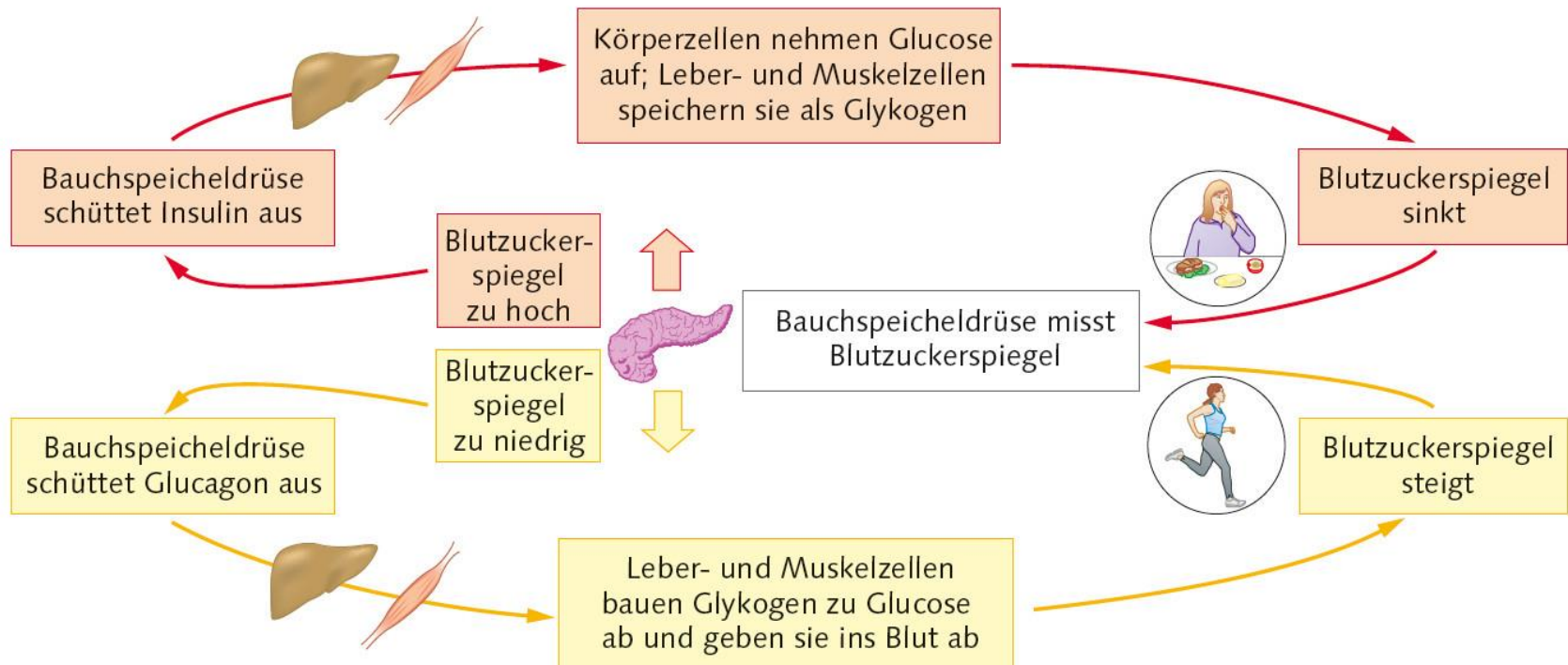


# Paleo- Ernährung



# Kohlenhydrateate und Insulin

Insulin ist ein Aufbau-Hormon!  
Es hält und drängt die Nährstoffe in die Zelle!



**Ein hoher Insulinspiegel behindert den Fettstoffwechsel. Überschüssige nichtverbrannte Glucose wird als Fettzelle eingelagert.**

## Methoden des Intervallfastens

**16/8**



Taglich 16 Stunden  
fasten

**5:2**



2 Tage pro Woche  
fasten

**6:1**



1 Tag pro Woche  
fasten

**10:2**

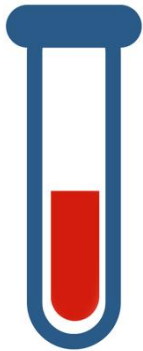


Jeden 2. Tag  
fasten

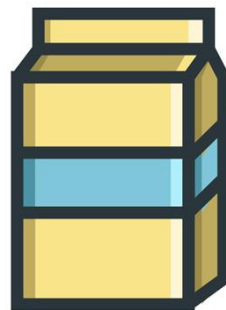
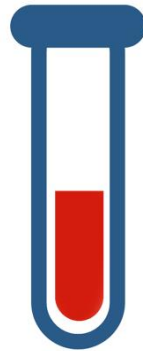
# Ernährungsform: Blutgruppen und Ernährung

Dr. D'Adamo

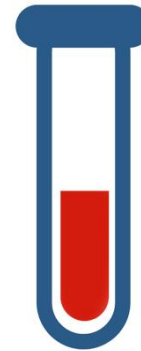
**A**



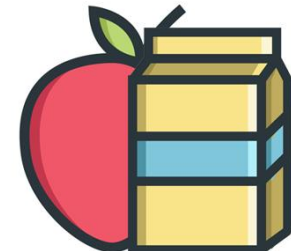
**B**



**0**



**AB**





**Kein tierisches  
Eiweiß!**



# Basische Ernährungsform

Beratung &  
Susanne Rosenegger

Entwicklung

- versorgt den Organismus mit Mineralstoffen, Nähr- und Vitalstoffen
- verschont den Menschen vor sauren Stoffwechselrückständen
- fördert die richtige und gesunde pH-Wert für alle Körperbereiche

**Das Ergebnis ist ein aktiver und gesunder Mensch voller Tatkraft und Lebensfreude!**



# Basische Ernährungspyramide

## SÄUERND

z. B. Mais, Haferflocken, Bitterschokolade, Konserven-Gemüse, Pommes frites, Weißmehl, Camembert, alle Fleisch- und Geflügelsorten, Pistazien, Bier, Limonaden, Vollkornbrot

## NEUTRAL

z. B. Paprika, Zwiebeln, Zitronen, Oliven, Buttermilch, Kaffee, Stilles Wasser, Butter, Eisbergsalat

## BASISCH

z. B. Auberginen, Tomaten, Kopfsalat, Ingwer, Kiwi, Bananen, Salzkartoffeln, Haselnüsse, Apfelsaft, Kräutertee



Eine gesunde Ernährung sollte zu 80% aus basenbildenden Lebensmitteln bestehen

# Wirkung säurebildender Lebensmittel

**Säurebildende Lebensmittel sind reich an sauer wirkenden Mineralien und Aminosäuren**

- können die **körpereigene Basenbildung** nicht anregen und verhindern körpereigene Entsäuerungsprozesse
- vermindert die Aufnahme von **Vitaminen und Mineralien**
- verfügen oft über einen sehr **niedrigen Wassergehalt**
- fördern im Körper die Entstehung von schwelenden (unbemerkten) **Entzündungen**
- verschlechtern die Darmgesundheit und **schädigen die Darmflora**
- fördern **Pilze, Viren und Bakterien**
- führen zur **Schlackenbildung**

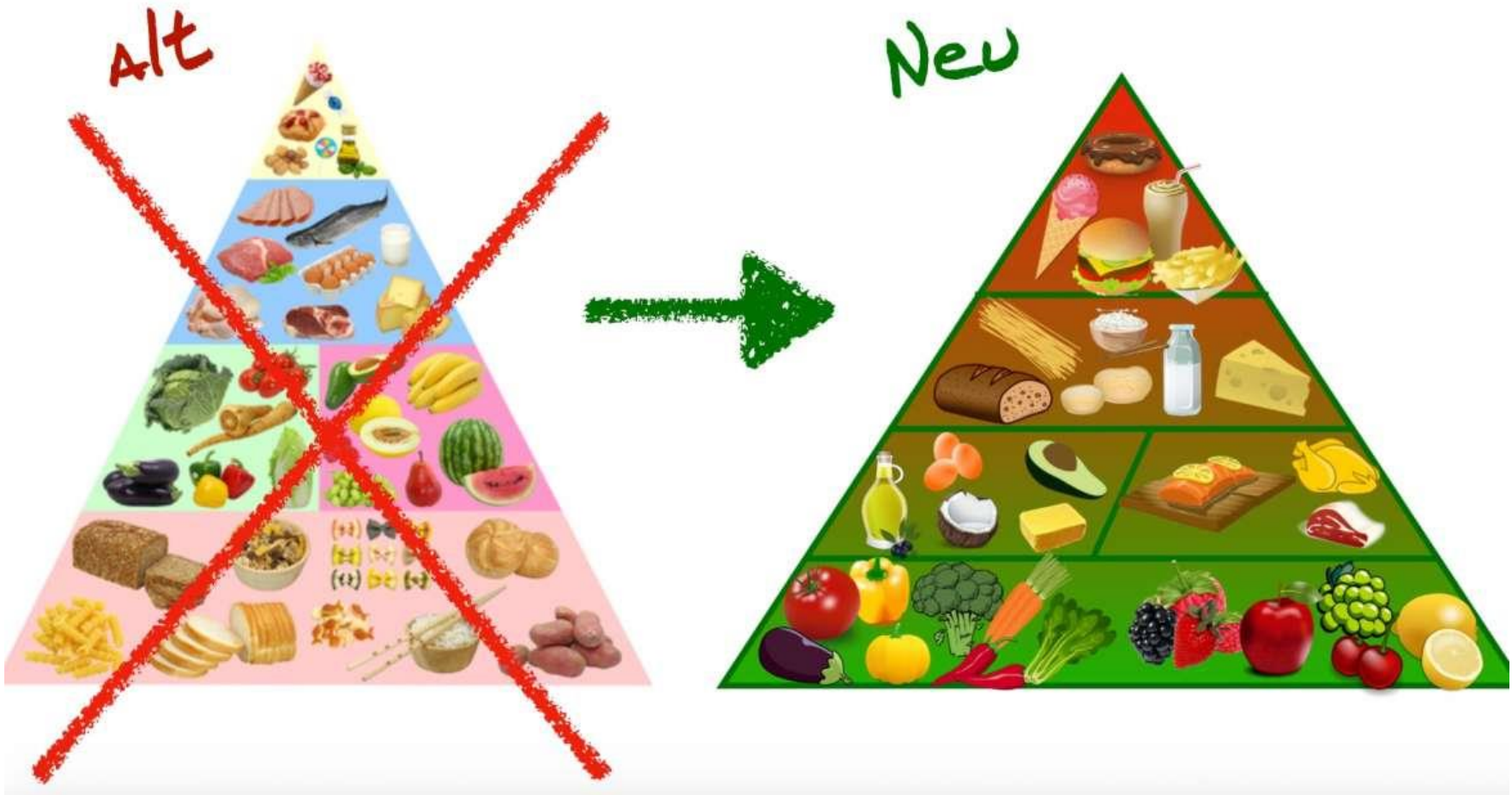
# Übersäuerung und ihre Folgen

---

## Scharfkantige Schlacken

- verstopfen Blutgefäße (Arteriosklerose) und führen zu Bluthochdruck
- Ablagerungen auch in Gefäßen der Augennetzhaut
- lassen Haare ausfallen
- bilden Nieren-, Gallen- und Blasensteine
- blockieren Gelenke und lassen diese teuflisch schmerzen
- lassen Haut altern (faltig, Altersflecken und Cellulite)
- lassen Fettzellen entstehen

# Ernährungspyramide





...keines der heutigen Lebensmittel ist mit den Lebensmitteln von „damals“ zu vergleichen.

**Zeichnet sich durch Frische =  
Lebensenergie = gespeichertes  
Licht aus!**

- roh
- natürlich
- regional

**Oder durch Lebenswärme  
= Lebensenergie = gespeichertes  
Licht/Feuer aus!**

- lange geköchelt
- natürlich
- regional

# Hauptursachen der oben genannten Zivilisationskrankheiten

## Weitgehend unumstrittene Risikofaktoren

- **Stress**
  - zu wenig Ausgleich/ **Schlaf**
  - Umweltgifte, Lärmbelastung



# Schlaf ist die höchste Form der Entspannung und der Regeneration

Beratung &  
Susanne Rosenegger



Entwicklung

## OPTIMALE SCHLAFMENGE

PRO TAG 

	Neugeborene (0 bis 3 Monate)	14 bis 17 Stunden
	Babys (4 bis 11 Monate)	12 bis 15 Stunden
	Kleinkinder (1 bis 2 Jahre)	11 bis 14 Stunden
	Vorschüler (3 bis 5 Jahre)	10 bis 13 Stunden
	Schulkinder (6 bis 13 Jahre)	9 bis 11 Stunden
	Teenager (14 bis 17 Jahre)	8 bis 10 Stunden
	Junge Erwachsene (18 bis 25 Jahre)	7 bis 9 Stunden
	Erwachsene (26 bis 64 Jahre)	7 bis 9 Stunden
	Ältere (65+ Jahre)	7 bis 8 Stunden

Quelle: Meta-Studie der National Sleep Foundation, Analyse von 300 Studien



# Stress

**Stress** ist eine Überlebensstrategie!



**Balance** ist unser Normalzustand!

# Hauptursachen der oben genannten Zivilisationskrankheiten

## Weitgehend unumstrittene Risikofaktoren

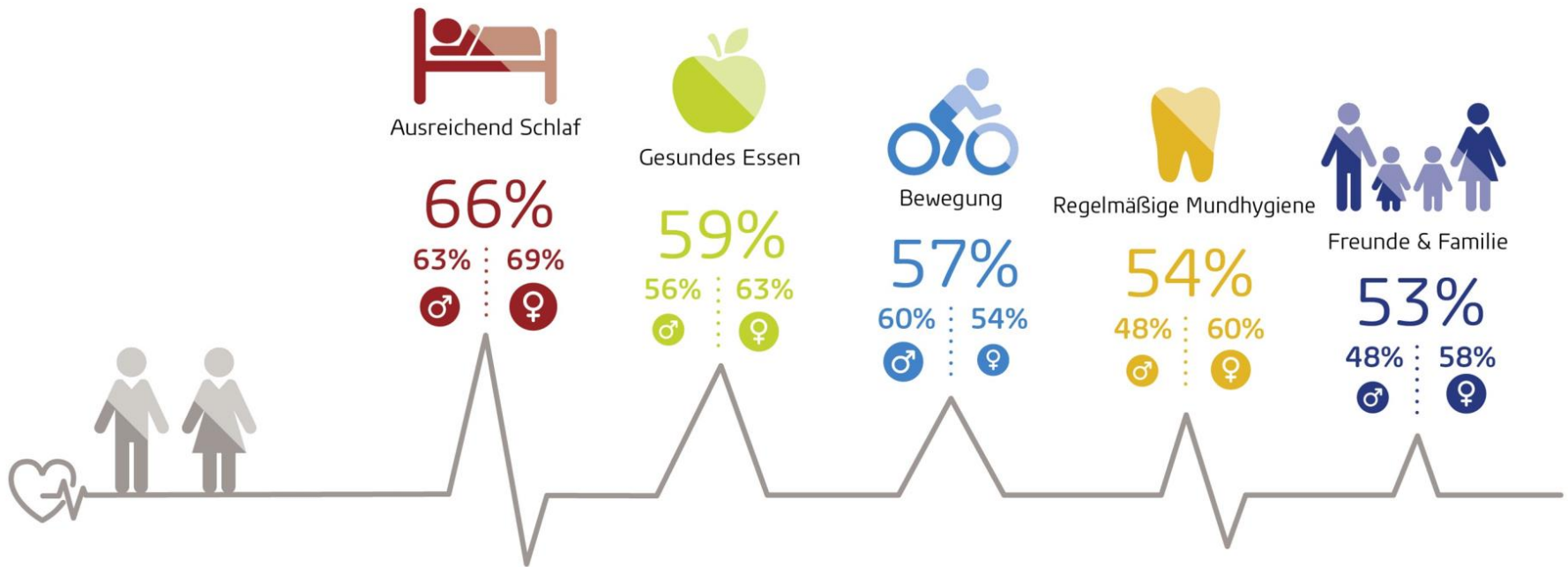
- **soziale Faktoren**

- Arbeitslosigkeit, Vereinsamung, Konflikte
- übertriebene Hygiene
- bestimmte Normen und Ideale (z. B. Leistungsdruck, Schlankheitsideal)
- mediale Reizüberflutung





## WAS MACHT MAN, UM PHYSISCH GESUND ZU BLEIBEN?



Quelle: Umfrage unter 28.000 Konsumenten in 23 Ländern – Welche dieser Aktivitäten machen Sie regelmäßig, um physisch gesund zu bleiben?

© GfK 2015