

Ernährung

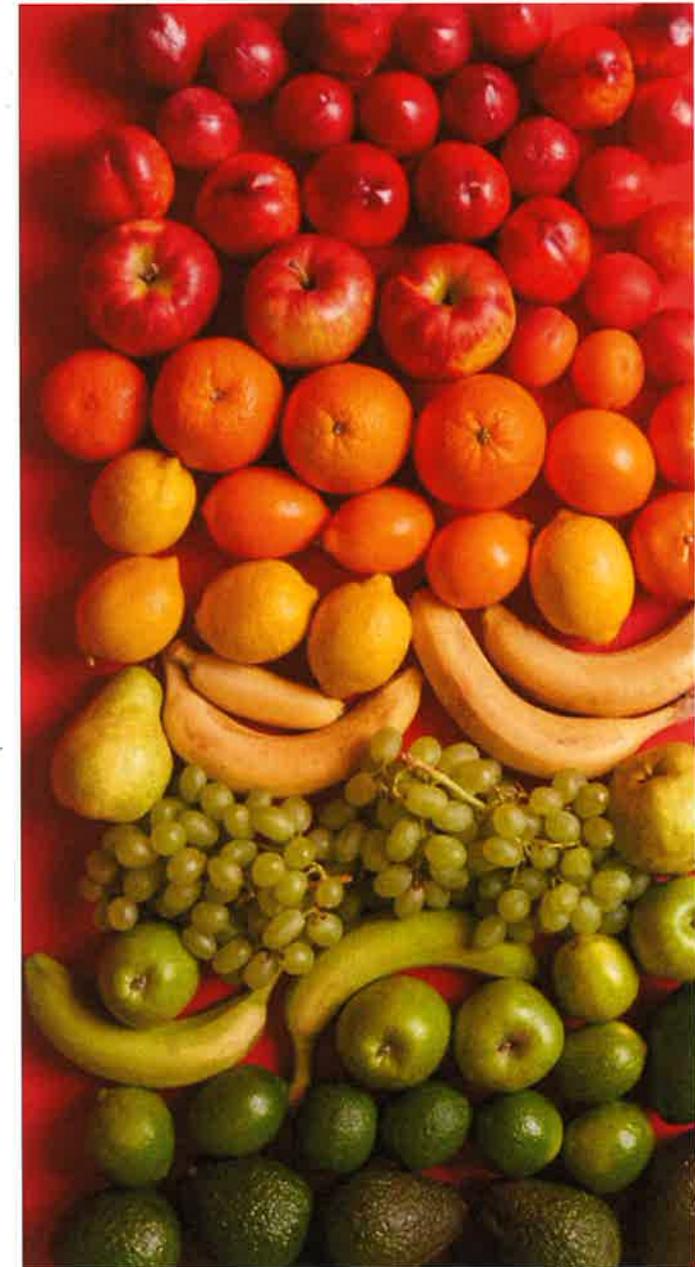


SUCHT
PRÄVENTION
BEZIRK BÖLACH

Die Wirkung der Farben der Pflanzen (meist sekundäre Pflanzenstoffe).

Die Wirkung die die Farben auf die Pflanzen haben, dieselbe habe sie auf unseren Körper. 4 wichtigste Funktionen:

- Sauerstofftransport
- Schutz vor UV-Strahlen
- Antioxidationsaufnahme
- Unterstützung des Stoffwechsels



Ernährung



Welches Organ/Körperteil „gehört“ zu welchem Lebensmittel?



Champignos = Ohren
Vitaminkombination in Pilzen verbessert das Gehör



Stangensellerie = Knochen
Sellerie besitzt genau wie die Knochen 23% Natrium. Bei einem Überschuss an Natrium entzieht der Körper den Knochen Kalzium, was die Knochen Schwächt. Bei einem Natriummangel, werden die Knochen brüchig/spröde.



Orange/Zitrus = Brust
Beinhaltet viel Vitamin C und wirkt positiv auf das Lymphsystem aus



Walnuss/Pecan = Gehirn
Enthält viel Vitamin B, was die Konzentration steigert und den Stresslevel/Stresshormonspiegel senkt.



Ingwer = Magen
Der Wirkstoff im Ingwer (Gingerole) hemmen das Wachstum von Magenschleim-Bakterien, steigert die Magensaftbildung und fördert somit die Verdauung wie auch die Durchblutung.

Ernährung

Welches Organ/Körperteil „gehört“ zu welchem Lebensmittel?



(Kidney-)Bohnen = Nieren
Beinhalten hohe Mengen an Magnesium und Kalium, was Nierensteine vorbeugen kann



Karotten = Augen
Hohe Mengen an Vitamin A bzw. Beta-Carotin (Aus Beta-Carotin entsteht Vitamin A), was die Augen stärkt und schützt



Trauben = Lunge (Lungenbläschen)
Polyphenol in den Trauben unterdrückt Lungenentzündungen →
Das Risiko für Atemwegserkrankungen wie z.B. COPD oder Asthma kann bis um die Hälfte reduziert werden



Tomaten = Herz
Lycopin in Tomaten nimmt starken Einfluss auf die Blutgefäße und das Herz, es stabilisiert den Herz-Kreislauf



Warum bunt essen gesund ist...



- SENKEN DAS KREBSRISIKO
- SCHLAGANFALL RISIKO SINKT
- WIRKEN ANTIOXIDATIV
- WIRKEN ANTIBAKTERIELL
- WIRKEN ENTZÜNDUNGHEMMEND



- UNTERSTÜTZT DIE IMMUNABWEHR
- SCHÜTZT VOR INFEKTIONSKRANKHEITEN
- UNTERSTÜTZT DAS SEHVERMÖGEN
- SCHÜTZT VOR HAUTALTERUNG



- WIRKEN ANTIOXODANT
- BEUGT HAUTALTERUNG VOR
- SCHÜTZT DIE AUGEN
- UNTERSTÜTZT DAS SEHVERMÖGEN



- SCHÜTZT DEN KÖRPER VOR FREIEN RADIKALEN WIRKT ANTIOXIDATIV
- BEUGT HERZ UND GEFASSKRANKHEITEN VOR
- STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM



- SCHÜTZT VOR KREBS
- SCHÜTZT VOR HERZ-KREISLAUF ERKRANKUNGEN
- SCHÜTZT VOR ZELLSCHADEN, INFEKTIONEN UND ENTZÜNDUNCEN
- BEUGT RHEUMA VOR



- STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM
- WIRKT ENTZÜNDUNGHEMMEND
- BEUGT RHEUMA VOR
- FORDERT DIE ZELLBILDUNG
- SENKT DAS DIABETES RISIKO FORDERT DIE WUNDHEILUNG

Ernährung



Ernährung Krankheiten

Osteoporose (Knochenschwund)

- Nicht allein auf Kalziummangel zurückzuführen!
→ Folgeerkrankung oft Arteriosklerose
- Mehr Magnesium!!
- Kalzium besser über Ernährung aufnehmen (z.B. Mandeln, grünes Kohl- und Blattgemüse)
- Vitamin K2!! (fettlöslich)
- Weniger Milchprodukte

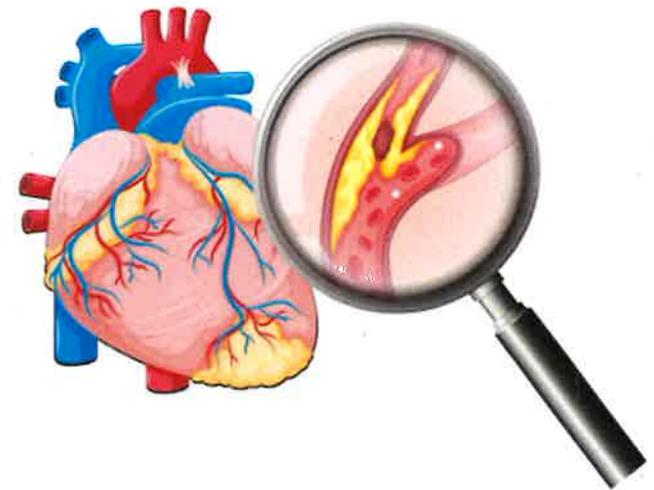


Ernährung

Ernährung Krankheiten

Arteriosklerose (Gefässablagerungen)

- Vitamin B reinigt Arterien
- Vitamin C verbessert Gefässfunktionen
- Knoblauch baut Ablagerungen ab
- Granatäpfel reduzieren Dicke der Gefässwände



Ernährung

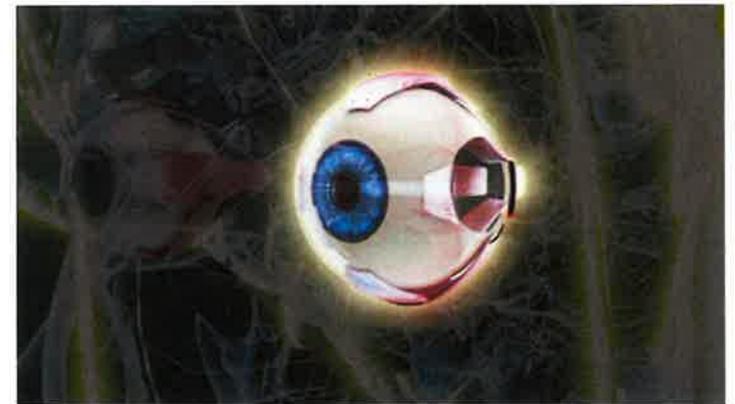
Ernährung Krankheiten

Grüner Star (Glaukom)

- Nitratreiches Gemüse essen: grünes Blattgemüse, Randen, Radieschen

Grauer Star

- Viel Vitamin C in natürlicher Form



Ernährung



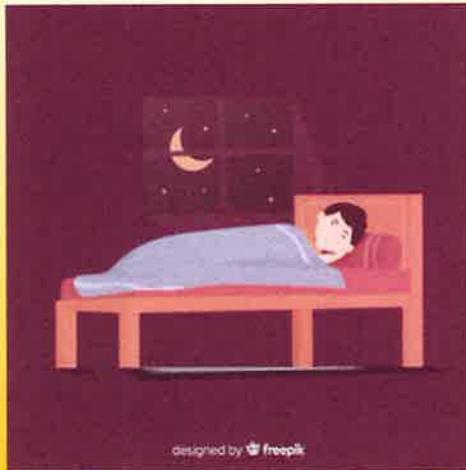
Ernährung Krankheiten

Chronische Schmerzen

- Weniger Omega-6 Fettsäuren (→ Chips, Fastfood, Kuchen, fettreiche Wurstwaren, Margarine)
- Omega-6 in Kombination mit Omega-3
- Ernährung: Kohl, Grünes Gemüse, Leinöl, Nüsse



Schlaf



- Schlaf unterstützt den Stoffwechsel
- Zellen regenerieren
- Trägt wesentlich zur Hirngesundheit bei
- Ist individuell. Es muss nicht am Stück geschlafen werden, der Schlaf darf auch auf den Tag verteilt sein.
- (Natürliche Einschlafmittel: Pflanzliche Mittel oder Tees, Bewegung, Musik, Meditation, Medikamente nur akut und wenn wirklich nötig)

Achtsamkeit



SUCHT
PRÄVENTION
BEZIRK BÖLACH

Probleme von zu wenig Achtsamkeit:

- Multitasking
- Überschuss Stresshormone
- Anfälliges Immunsystem



Tipps:

- Atemübungen
- Meditation
- Progressive Muskelentspannung
- Präsent sein im Alltag; Dinge bewusst machen und sich darauf konzentrieren, eigene Gefühle beobachten

Hast du gewusst...

Mit regelmässigen Achtsamkeitsübungen oder auch Achtsamkeit im Alltag, wächst (in jedem Alter) das Hirnareal, welches bspw. für das Gedächtnis, Lernen und Empathie zuständig ist.

Wie
geht's
dir?

Darüber reden!



SUCHT
PRÄVENTION
BEZIRK BÜLACH

- Um Hilfe bitten und Unterstützung auch annehmen!
- Füreinander da sein und soziale Kontakte pflegen
- Über schöne Erlebnisse und genauso über Herausforderungen und Schwierigkeiten sprechen

Unterstützung:

- Gesprächstipps auf www.wie-gehts-dir.ch
- Um sich mit Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation auszutauschen:
www.selbsthilfeschweiz.ch
- Trauercafés (gibt es in der ganzen Schweiz)
- Die Dargebotene Hand (Tel: 143) hat rund um die Uhr ein offenes Ohr
- www.malreden.ch (täglich & kostenlos von 9:00-20:00)

Unterstützung

www.gesund-zh.ch



SUCHT
PRÄVENTION
BEZIRK BÖLACH



Herzlich willkommen!

Schön, dass Sie hier sind! Sie finden auf dieser Website Informationen sowie eine kunterbunte Palette an Angeboten, mit denen Sie Ihre Gesundheit stärken können. Mit gesunder **Ernährung**, regelmässiger **Bewegung** und Aktivitäten fürs **Wohlbefinden** halten Sie sich gesund und steigern die Lebensfreude. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie das eine oder andere Angebote aus.

Aktuelles



Unterstützung

**Wie
geht's
dir?**

www.wie-gehts-dir.ch

SUCHT
PRÄVENTION
BEZIRK BÜLACH



Sich Gutes tun.

Tipps für psychische Gesundheit beim Älterwerden

Fragen?

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit**

