



Gaucher Patiententreffen Oberhausen „Kann ich mich gesund essen?“

**Vortrag von Stephan Müller
GluckerKolleg Stuttgart**

www.stephan-mueller.eu

Ihre Internetseite für Gesundheit, Ausgleich und Wohlbefinden

[Galerie Promis & Übungen](#)[Workshops](#)[Bücher](#)[Artikel](#)[Lysosomale Speicherkrankheiten](#)[Referenzen](#)[Anfahrt](#)

Stephan Müller



Der Sportlehrer, Sporttherapeut und Sportphysiotherapeut ist **Ernährungsberater** und **Personal Fitness Trainer** zahlreicher **Topsportler, Olympiasieger, Weltmeister** und **vieler Bundesligaprofis** aus dem Bereich Fußball, Handball, Basketball, Volleyball und Eishockey sowie einer der ersten TÜV zertifizierter Personal Fitness Trainer weltweit. Außerdem ist er einer der erfahrensten Experten bei der Aus- und Weiterbildung von Sportlehrern, Trainern und Ernährungsberatern im deutschsprachigen Raum. Der mehrfache Buchautor ist Inhaber des GluckerKolleg, der PT Lounge GmbH, der Fundamental Fitness GmbH sowie Mitglied im Vorstand des Bundesverbandes Personal Training e.V.

**Der Mensch ist, was er isst
und was er nicht isst!**

Warum wurden die folgenden Lebensmittel ausgesucht?

Ein wesentlicher Grund dafür sind die entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkstoffe, die sich positiv auf das Gewebe und den Körper auswirken

Umfrage vom TÜV SÜD...

...aus dem Jahr 2014

»Welche Risiken bei Lebensmitteln
sorgen Sie am meisten?«

**Hohe Menge an Zusatz-, Geschmacks-
und Farbstoffen in Lebensmitteln**

Vitalität und Wasser

Achten Sie bei der Wasserversorgung auf die Qualität des Wassers und den optimalen Mineralstoffanteil:

Wassersorte	Anteil Magnesium (Tagesbedarf liegt bei ca. 300 mg)	Anteil Kalzium (Tagesbedarf liegt bei ca. 1000 mg)
Mineralwasser A	2 mg	5 mg
Mineralwasser B	26 mg	80 mg
Mineralwasser C	108 mg	348 mg

Exkurs Milchprodukte / Käse

100 g Käse hat ca. ...

800 mg Kalzium 30 mg Magnesium = Verhältnis von ca. 28:1

100 g Nüsse hat ca. ...

80 mg Kalzium 250 mg Magnesium = Guter Magnesiumanteil

Kombinieren Sie Käse mit etwas Nüsse oder Obst...

75 g Käse und 60 g Nüsse und etwas Weintrauben

650 mg Kalzium 150 mg Magnesium = Verhältnis von 4:1

200 Milch (Mandelmilch) + 30 g Speisekleie + 1 Banane

240 + 20 + 9 mg Kalzium = 269 mg 24 + 150 + 36 mg Magnesium = 210 mg

Dadurch haben wir ein optimales Verhältnis!

Das liebt Ihr Gewebe...



Omega 9

- Olivenöl, Rapsöl, Albaöl
- Nüsse, Samen, Avocados



Vorteile für Dein Gewebe:

- ✓ Wirken entzündungshemmend
- ✓ Senken den LDL-Cholesterinspiegel
- ✓ Oleocanthal wirkt entzündungshemmend und antioxidativ
- ✓ Die Aufnahme von 3 Esslöffel Olivenöl (ca. 50 ml) hat die gleiche schmerzstillende Wirkung wie ca. 200 mg Ibuprofen, aber gleichzeitig keine medikamentenbedingten Nebenwirkungen (Studie aus dem Jahre 2005)

Omega 3

- Alpha-Linolensäure
(Leinöl, Hanföl, Nussöl)
- Eicosapentaensäure (EPA)
- Docosahexaensäure (DHA)



Vorteile für Dein Gewebe:

- ✓ Studien belegen, dass die Aufnahme von 300 mg Krillöl pro Tag Entzündungen innerhalb von 7 bis 14 Tagen deutlich eindämmen.
- ✓ Eine Aufnahme solcher Fett sorgt für einen funktionierenden Stoffwechsel, eine schnellere Regeneration und eine optimale Funktion der Faszien.

Achtung Operationen...



Vorsicht ist geboten...

Solltest bei Dir oder einem Kunde eine Operation anstehen, ist die Einnahme von Fischölkapseln mit dem Arzt im Vorfeld abzuklären.

Laut Studien kann eine bestimmten Dosierung von Fischölkapseln als Nahrungsergänzung die Blutgerinnung hemmen, was vor einem chirurgischen Eingriff besondere Kontrolluntersuchungen notwendig macht.

Allicin

Vorkommen:
Zwiebeln und Knoblauch



Vorteile für Dein Gewebe:

Allicin hat eine antibakterielle Wirkung auf den Körper

Wichtig ist es, nach dem Schneiden die Zwiebel oder den Knoblauch immer etwas 5 bis 10 Minuten offen stehen zu lassen, damit der Sauerstoff reagieren kann.

Capsaicin

Vorkommen:

Verschiedene Paprikaarten
(Paprika, Chili, Peperoncini)
Verschiedene Pfeffersorten



Vorteile für Dein Gewebe:

Capsaicin hat eine durchblutungssteigernde, gefäßerweiternde und schmerzlindernde Wirkung.

Curcumin

Vorkommen:

Kurkuma/Curry oder Safran



Vorteile für Dein Gewebe:

Curcumin hat antioxidative, antikanzerogene und entzündungshemmende Wirkungen auf das Gewebe und den gesamten Körper und hilft bei der Aktivierung der körpereigenen Kollagensynthese.

Die Kombination mit Capsaicin erhöht die Wirkung von Curcumin im Körper deutlich. Kombiniere Curry, Öl und Pfeffer!

Katechine

Vorkommen:

Grüner Tee, Obst, Schokolade, Traubensaft und Rotwein



Vorteile für Dein Gewebe:

Katechine haben antibakterielle und antivirale Wirkung. Schützen die Zellwände der Arterien und senken die Bildung arteriosklerotischer Ablagerungen (Plaques). Zusätzlich hemmen Sie die Freisetzung von Histamin und senken so die Entzündungsreaktion.

OPC (oligomere Proanthocyanidine)

Vorkommen:

Traubenkerne, Kokosnüsse,
Ginkgoblätter, Äpfel und Rotwein

Vorteile für Dein Gewebe:

- ✓ Sie verringern Gewebsschäden
- ✓ Verbessern die Blutzirkulation
- ✓ Reduzieren Entzündungen
- ✓ Zusätzlich verstärken OPC die positive Wirkung der Vitamine A, C und E



Piperin

Vorkommen:

Pfeffer (schwarz, rot, weiß, grün)

Vorteile für Dein Gewebe:

- ✓ Durchblutungsfördernd
- ✓ Schmerzlindernd
- ✓ Verbessert die Aufnahme von V und M aus Lebensmitteln
- ✓ Senkt Blutdruck durch die Blockierung der Kalziumkanäle



Silizium (Kieselsäure)

Vorkommen:

Brennnesseln, Süßkartoffel, Bambus, Ackerschachtelhalm, Petersilie, Spinat, Löwenzahn, Trauben, Paprika



Vorteile für Dein Gewebe:

Silizium ist für die Bildung und Aufrechterhaltung von Knochen und Knorpeln verantwortlich, da es die Osteoblasten zur Kollagenproduktion anregt. Zusätzlich verleiht Silizium den Faszien ihre mechanische Eigenschaft.

Zimtaldehyd



Vorkommen:

Zimt (Ceylon-Zimt)

Der billige Cassia-Zimt enthält deutlich größere Cumarin Mengen, die im Körper giftig wirken.



Vorteile für Dein Gewebe:

Zimtaldehyd wirkt antibakteriell, stärkt die Nerven und senkt den Blutzuckerspiegel. Zusätzlich wirkt Zimtaldehyd als Entzündungshemmer.

Lycopin

Vorkommen:

Tomaten, Wassermelone,
Papaya, Grapefruit



Vorteile für Dein Gewebe:

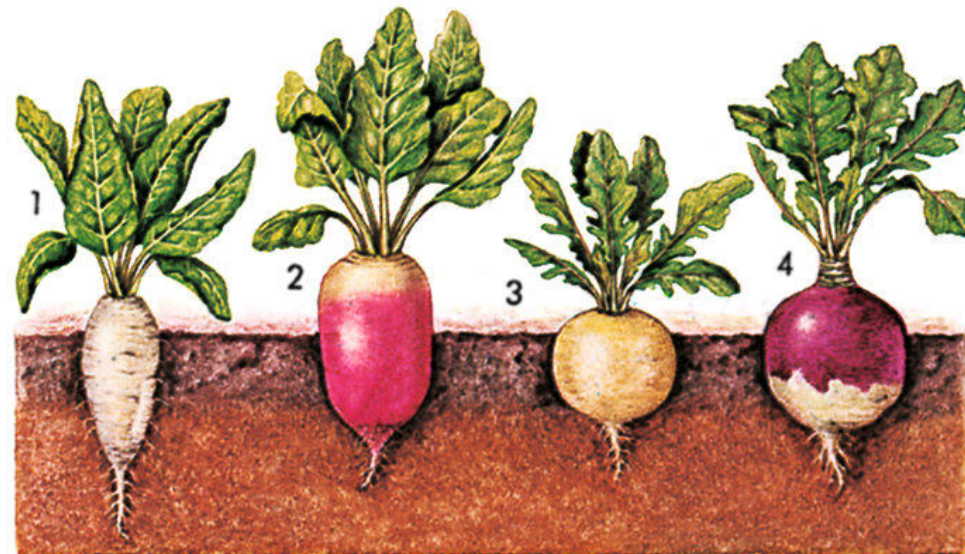
Lycopin schützt die Zellmembran, wehrt schädliche UV-Strahlung ab und beugt Hautschäden und Hautalterung vor.

Lycopin kann in Form von Tomatenmark, Tomatenpüree und Tomatensaft deutlich besser vom Körper aufgenommen werden, als in Form von frischen Tomaten.

Senföle

Vorkommen:

Senf, Radieschen, Rettich, Meerrettich, Kresse



Vorteile für Dein Gewebe:

Senföle gilt als Geheimwaffe gegen Pilze und Bakterien, insbesondere im Darmbereich. Zusätzlich bindet Senföle überschüssiges Fett in der Nahrung.

Zink

Vorkommen:

Hühnerbrühe, Kakao, Mohn, Eigelb, Leinsamen, Austern, Nüsse, Kürbiskerne, Pilze, Grüntee usw.



Vorteile für Dein Gewebe:

Wundheilung!!!

Stoffwechselfunktion, Aufbau von Körperzellen, Hormonaufbau und Immunstabilisierend

Exkurs Antioxydanzien

Sind Stoffe, die den freien Radikalen entgegenwirken. Antioxydanzien verhindern eine „Oxidationsreaktion“ im Körper.



Antioxydanzien sind:

Spurenelemente: Selen, Zink, Kupfer, Mangan

Vitamine: A, C und E

Flavonoide und sekundäre Pflanzenstoffe

Chondroitin

Vorkommen:

Hühner- und Rinderbrühe

„Bone-Broth“ = Knochenbrühe



Vorteile für Dein Gewebe:

- Chondroitin verbessert die Beweglichkeit der Gelenke
- Verlangsamt den Verlust der Knorpelsubstanz
- Reguliert Wachstum und Entwicklung des Nervengewebes

Glucosamin

Vorkommen:

Hühner- und Rinderbrühe

„Bone-Broth“ = Knochenbrühe



Vorteile für Dein Gewebe:

- Glucosamin ist Bestandteil des Bindegewebes
- Verantwortlich für Aufbau von Bindegewebsstrukturen

Kokosöl

Kokosfett hat eine außergewöhnliche Fettsäurezusammensetzung, die wir sonst nur in der Muttermilch vorfinden. Der Gesamtgehalt an mittelkettigen Fettsäuren von etwa 65 Prozent macht Kokosöl zu einer perfekten Sportlernahrung. Eine weitere wichtige Eigenschaft mittelkettiger Fettsäuren ist die nachgewiesene Wirkung gegen einige Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten. Ein großer Vorteil von Kokosöl ist die leichte Verdaubarkeit. Es wird schnell verwertet. Mittelkettige Fette kommen praktisch ohne Gallensaft und Bauchspeicheldrüsenenzyme aus. Es schützt die Leber und das Immunsystem vor freien Radikalen. Auch das Gehirn profitiert von diesem wertvollen Öl. Erste Studien zeigen erstaunliche Erfolge bei der Vorbeugung und Eindämmung von Morbus Alzheimer.

Leider können Sie mit der Ernährung Ihrem Körper...

...nicht nur Gutes tun, es gibt auch Nahrungsmittel, die dem Stoffwechsel eher schaden und Entzündungen erhöhen.

Oft genug sind es Nahrungsmittel, die wir täglich zu uns nehmen, sei es aus Gewohnheit oder Unachtsamkeit.

Falsche Nahrungsmittel sind...

Zu viel gesättigte Fette z.B. in...

- Wurst, Sahne, fetter Käse (Phosphate)
- Schokolade, Cremespeisen, Knabberartikel
- Frittierfett und Fertiggebäck
- Milchprodukten und Milchshakes



Wichtige Infos:

Der übermäßige Konsum gesättigter Fettsäuren verstärkt entzündliche Prozesse im Körper. Die Folgen sind – neben diesen Entzündungsvorgängen – laut einer Studie (Kennedy et al 2009) eine gestörte Insulinsignalgebung und eine Insulinresistenz des Muskel- und weißen Fettgewebes.

Falsche Nahrungsmittel sind...

Omega 6 Fettsäuren z.B. in...

- Maiskeim-, Distel-, Weizenkeimöl
- Sonnenblumen (raffiniert)- und Sojaöl
- Milch und Milchprodukte
- Aufnahme von Masttieren (Essen?)



Wichtige Infos:

Die Aufnahme einer zu hohen Menge an Omega-6-Fettsäuren beeinflusst unsere Geweshormone negativ, verhindert die Aufnahme und Nutzung von Omega-3-Fettsäuren, macht Blutfette anfällig für Oxidation und wirkt entzündungsfördernd sowie regenerationshemmend (Studie von James, Gibson und Cleland 2000). Das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren sollte etwa 3:1, maximal aber 5:1 betragen; bei uns liegt es, ebenso wie in den USA, jedoch durchschnittlich bei 10:1 bis sogar 17:1, wie eine Studie (Studie von Kris aus dem Jahre 2000) untermauert.

Falsche Nahrungsmittel sind...

Transfettsäuren (z.T. geh.) z.B. in...

- Margarine
- Fertigsoßen und Fertigsuppen
- Fast Food und Fertigprodukte
- Gebäck und Süßigkeiten



Wichtige Infos:

Steht im Verdacht, ein hormonelles Ungleichgewicht zu erzeugen und Entzündungsvorgänge zu verursachen. Zusätzlich kommt es zu Zellmembran-Defekten und die Blutplättchen werden weniger flexibel (Nurses Health Study). Sie verhindern die Verwertung gesunder Fettsäuren und blockieren die Umwandlung der lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren in Gewebshormone. Transfette werden in unserem Körper nicht als Fette wahrgenommen, sondern als fremdartig eingestuft und so als schwer umwandelbares Depotfett gespeichert.

Falsche Nahrungsmittel sind...

zu viel Zucker...

- Milchprodukte
- Fast Food und Fertigprodukte
- Gebäck und Süßigkeiten



Wichtige Infos:

Zucker fehlen sämtliche Vitalstoffe und Vitamine und es führt zu ständigen Appetit oder Heißhungerattacken, da der Körper versucht, lebenswichtige Bausteine wie Vitamine und Mineralstoffe über die Nahrung aufzunehmen. Zusätzlich baut das Gewebe, bei einer zuckerreichen Ernährung, zahlreiche kleine Kristalle in seine Grundsubstanz ein. Die Folgen sind spröde und brüchiges Gewebe. Des weiteren kann der Zucker die Darmflora negativ beeinflussen.

Falsche Nahrungsmittel sind...

Geschmacksverstärker, Hefeextrakte, Lebensmittelzusätze und industriell bearbeitete Lebensmittel

- Fertigsoßen
- Fertigprodukte
- Diätprodukten

Wichtige Infos:

Der Geschmacksverstärker Glutamat oder Hefeextrakte sind keine Gewürze, werden aber häufig so genannt. Sie können u.a. Hungergefühle im Gehirn simulieren und dadurch Stressreaktionen wie Schweißausbrüche, Magenschmerzen, Bluthochdruck, Herzklopfen und Migräne auslösen. Da solche Stoffe auch einen Einfluss auf die Sinneswahrnehmung haben, sinken unsere Lernfähigkeit und das allgemeine Konzentrationsvermögen. Die Aufnahme von viel industriell bearbeiteten Lebensmittel kann süchtig machen (regen die Bildung von Dopamin an) und erhöht die Entzündungswerte.



Gerne ausreichend und viel...

- Das richtige Eiweiß (aufpassen!)
- Das richtige Öl
- Die richtigen Kohlenhydrate
- Der optimale Füllstoff
- Der sinnvolle Kräutermix
- Die richtige Süße
- Das gewisse Etwas durch Gewürze und ideale Zusätze
- Passende Getränke

Richtige Ernährung...

...durch das richtige Eiweiß

- Fleisch: Lamm, Wild, Pute, Hähnchen, Rind, Ente
- Fisch: Sämtliche Sorten von Fisch
- Meeresfrüchte
- Algen
- Eier (am besten Bio oder Freilandhaltung)
- Mandel-, Kokos-, Lein-, Walnuss-, Traubenkernöl
- Nüsse: Alle Nüsse mit Ausnahme der Erdnuss; Erdnüsse gehören zu den Hülsenfrüchten und sollten nur in Maßen genossen werden



Ernährungstipp:

Hühnerfleisch mit Gemüse und Nüssen

Richtige Ernährung...

...durch das optimale Öl

- Avocadoöl, Leinöl, Olivenöl, Albaöl, Kokosöl,
- Fischöl, Krillöl, Rapsöl, Nussöl, Chiaöl, Hanföl,
- Ghee (Butterschmalz), Mandelbutter,
- Cashewmus
- Butter aus Weidemilchherstellung
- Algen und Fisch

Ernährungstipp:

Shrimpspieße mit Avocado und Melone



Richtige Ernährung...

...durch die optimalen Kohlenhydrate

- Obst (Beeren, Bananen, Äpfel, Zitrusfrüchte usw.)
- Nüsse und Chiasamen
- Gemüse (Artischocken, Auberginen, Kohl, Brokkoli, Karotten, Sellerie, Kürbis, Paprika, Pastinaken,
- Süßkartoffel und Buchweizen (Kein Getreide)
- Galgant, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln



Ernährungstipp = Ingwer-Karotten-Kokos-Suppe

Bereits eine relativ geringe Menge an Karotinoiden, wie sie etwa in einem Glas frisch gepresstem Orangensaft enthalten ist, verringert das Risiko für entzündliche Erkrankungen wie die rheumatoide Arthritis, wie eine Studie bewiesen hat Für diejenigen, die Obst und Gemüse nicht gern essen, sind Smoothies eine gute Alternative.

Richtige Ernährung...

...der optimale Füllstoff

- Salat (Kopfsalat, Löwenzahn, Portulak, Gurke)
- Radieschen und Rettich
- Spinat und Tomaten
- Pilze



Salat mit Pilzen

Wenn Essig über Ihren Salat geträufelt wird, verzögert sich die Aufnahme der Nahrung im Darm. So sind Sie länger satt und nehmen darüber hinaus kleinere Portionen zu sich. Bereiten Sie das Dressing mit Olivenöl, Chili und etwas Pfeffer Ihrer Wahl zu, dann freut sich Ihr Körper.

Richtige Ernährung...

...der sinnvolle Kräutermix

- Kamille, Kresse, Safran
- Petersilie und Schnittlauch
- Oregano, Majoran, Fenchel, Basilikum



Salat mit Kräutern und Safranvinaigrette

Petersilie und Schnittlauch = Eisen und Vitamin C

Eisen (Zellversorgung und für eine optimale Durchblutung) und
Vitamin C (Aufbau von kollagenem Bindegewebe)

Safran = Safranol (beruhigend, schmerzlindernd, entzündungshemmend)

Tomate = Lycopin (für einen besseren Stoffwechsel und entzündungshemmend)

Richtige Ernährung...

...durch die optimale Süße

- Ahornsirup (Güteklasse AA oder BB)
- Honig (kalt geschleudert)
- Schokolade (mind. 70 %)
- Stevia (Honigkraut oder Süßkraut)



Bananenbrot

Obst = Vitamin A (Aufbau von Haut und Bindegewebe), Vitamin C (Aufbau von kollagenem Bindegewebe), Wasser (bessere Faszienversorgung mit Flüssigkeit), Kalium und Magnesium (für eine ideale Versorgung der Nerven und der Faszien und zur Zellregeneration) **Eier** = Hochwertiges Eiweiß (Aufbau der Faszien), Vitamin D (straffes Bindegewebe entzündungshemmend, immunstabilisierend) und Lezithin (Zellaufbau) **Mandelmehl** = Zink (Gewebsaufbau, abwehrstärkend und wundheilend), hochwertiges Eiweiß (Aufbau der Faszien) sowie Omega-3-Fettsäuren (entzündungshemmend und Zellaufbau) sowie Magnesium (Zellregeneration)

Richtige Ernährung...

...durch die idealen Gewürze

- Chili (Capsaicin) und Curry (Kurkuma)
- Gewürznelke, Meerrettich, Muskatnuss
- Pfeffer (Piperin)
- Safran (Safranol) und Senf (Senföl)
- Süßholz und Zimt (Ceylon-Zimt)



Milchfreier Schokopudding mit Zimt

Ceylon-Zimt (enthält weniger oder gar kein Cumarin)

Richtige Ernährung...

...durch die richtigen Getränke

- Wasser und Tee
- Traubensaft und Rotwein
- Kakao und Schokolade
- Smoothies und Säfte



Ingwerwasser, Chili Booster, Grüntee

Ingwer/Galgant = Vitamin C (Aufbau von kollagenem Bindegewebe), Gingerol (entzündungshemmend), Allicin (natürliches Antibiotikum), Vitamin C (zur Bindegewebsstabilisation, abwehrstärkend) **Knoblauch** = sekundäre Pflanzenstoffe (entzündungshemmend) sowie **Mineralwasser** = Kalzium (Zellstoffwechsel und straffes Bindegewebe), **Zitrusfrüchte** = Vitamin A (Aufbau von Haut und Bindegewebe), Wasser (bessere Faszienversorgung mit Flüssigkeit), Kalium und Magnesium (für eine ideale Versorgung der Nerven und der Faszien und zur Zellregeneration)

Der Wassertipp...

- Mineral- oder Leitungswasser
- Ingwer oder Galgant
- Knoblauch frisch gepresst
- Zitronenscheiben (Bio)



Vorteile für Ihre Faszien:

- ✓ Magnesium (bessere Zellregeneration)
- ✓ Kalzium (besserer Zellstoffwechsel, straffes Bindegewebe)
- ✓ Kalium (Ideale Versorgung der Nerven)
- ✓ Gingerol (entzündungshemmend)
- ✓ Allicin (natürliches Antibiotikum)
- ✓ Vitamin C (Aufbau von kollagenem Bindegewebe)
- ✓ Sekundäre Pflanzenstoffe (entzündungshemmend)

Literaturempfehlung:

Richtig essen für die Faszien

Ab April 2016 im Südwest
Bertelsmann Verlag

ISBN: 978-3-517-09432-8

www.gluckerkolleg.de
Stephan.mueller@gluckerkolleg.de

16,99 €



Vielen Dank...

...für die Aufmerksamkeit und alles Gute...

www.stephan-mueller.eu

