



1. BAUSTEIN_ERNÄHRUNG

Unsere Nahrung enthält Makro- und Mikronährstoffe.

Makronährstoffe: tägl. Energiezufuhr in kcal/Tag bei einem 70 kg gesunden Erwachsenen, der leicht körperlich arbeitet: ca. 30 kcal/ kg Körpergewicht. Kohlenhydrate 55%, Eiweiße 15%, Fette 30%

Mikronährstoffe: Erhöhter Bedarf an Mikronährstoffen in verschiedenen Lebensphasen (*Kranke bei Medikamenteneinnahme, Gesunde z.B. bei Stress, in der Schwangerschaft oder mit zunehmendem Alter*)

Täglich sollte auf die Zufuhr von folgenden Produkten geachtet werden:

Gemüse, Salat, Obst,

Getreideprodukte ohne Weißmehl,

2 – 3 Liter Wasser, ungesüßte Kräutertees, stark verdünnte Schorlen

Drei Mahlzeiten pro Tag/ 4 – 6 Stunden zwischen den Mahlzeiten keine

Kalorienzufuhr. Abends vor allem Eiweisszufuhr, morgens Kohlenhydratezufuhr.

Eiweisse und Kohlenhydrate trennen.

2. BAUSTEIN_NAHRUNGSERGÄNZUNG

Vitamine: **Vit A:** Haut, Augen, Immunsystem; **Vit D:** Wachstumsschmerzen bei Kindern, Knochen, Immunsystem, antikanzerogen; **Vit E:** Rheuma, Arthritis; **Vit K:** Knochen, Gerinnung; **Vit C:** Abwehr, Haut (Kollagenaufbau), Hormonbildung, Samenbildung, (Durchfall bei Überdosierung); **Vit B1:** Gedächtnis; **Vit B2:** Migräneprophylaxe; **B5:** bei Akne; **B7:** bei Hautstörung; **B6:** Karpaltunnel Syndrom; **B6/ B9/ B12** zugeben bei erhöhtem Homocystein.

Mineralstoffe (> 50 mg pro kg Körpergewicht): **Natrium:** 2 – 3 g/Tag; **Kalium:** 2 – 3 g/ Tag; **Magnesium:** 300 – 400 g /Tag, wichtig für Nerven und Muskelfunktion, höherer Bedarf bei Migräne, Stress, (Durchfall bei Überdosierung); **Calcium:** ~ 800 mg, über drei Gaben pro Tag verteilt, wichtig für Knochen, Zähne, **Calcium Räuber sind u.a.: Kaffee, Nikotin, Kortison, Oxalsäure** (ist enthalten in: Tomaten, Rhabarber, schwarzer Tee, Kakao)

Spurenelemente (< 50 mg pro kg Körpergewicht): **Eisen:** 8 – 30 mg; **Jod:** 150 – 300 µg; **Fluor:** 1 – 4 mg; **Zink:** 10 – 20 mg, Immunsystem, Wundheilung, Hormonbildung; **Selen:** 50 – 100 µg, Immunsystem, Schilddrüse, Leberentgiftungsprozess; **Mangan:** 2 – 5 mg; **Chrom:** 30 – 150 µg; **Kupfermangel:** 1 – 1,5 mg, Anämie, Verdauungsstörung;

Coenzyme: **Q10 = Ubichinon,** 100 mg/ Tag; bei Tumorpatienten 100 – 300 mg/Tag; bei Herzpatienten ~ 100 mg/Tag; wichtig zugeben bei Einnahme von Statinen; **hohe Q10 Konzentration in Seefisch, Fleisch, Nüsse**

mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2 g Omega 3 Fettsäuren (FS) /Tag; bei Neurodemitis, bei rheumatischen Erkrankungen und Schmerzen: 2 g Omega 3 FS + Vitamin E 1200 IE/Tag, (kurzfristig + Selen 200 µg/Tag)

Aminosäuren: Bausteine der Neurotransmitter (=Gehirnbotenstoffe)

Neurotransmitter: Übertragen Signale von einer Nervenzelle zur nächsten. Erkrankungen, die aus einer Störung der Neurotransmitter resultieren können sind u.a. : Burn-Out, Depression, Schlafstörungen, Panikstörungen, Libidoverlust, Gedächtnisstörungen, Migräne, Kopfschmerz, Reizdarm, Fibromyalgie

Sekundäre Pflanzenstoffe: **Carotinoide; Phytosterine:** Cholesterinsenkung;

Saponine; Glucosinolate: Senf, Meerrettich, Kohl; **Polyphenole;**

Phytoöstrogene: östogene Wirkung; **Protease-Inhibitoren;**

Monoterpene: Menthol aus Pfefferminz, Zitrusöl; **Sulfide:** Knoblauch



Sehr geehrte, liebe Patientin,

hier sind alle Informationen des Fachvortrages vom 17. Okt. 2011 im Mercure Hotel zum Thema »Präventive Medizin« für Sie zusammengefasst.

Für weitere Informationen sprechen Sie uns bitte an oder vereinbaren Sie einen Termin zu einem Beratungsgespräch in der Praxis.



DR. MED. URSULA PUDELL

Ärztin für Frauenheilkunde · Geburtshilfe
Orthomolekular Therapeutin
Naturheilverfahren · Ernährungsmedizin
Praxisschwerpunkt Präventionsmedizin

Moerser Landstr. 352
47802 Krefeld
Fon 0 21 51 – 96 69 60
Fax 0 21 51 – 96 69 61
www.dr-pudell.de



3. BAUSTEIN_WECHSELWIRKUNGEN

Wechselwirkungen von Medikamenten und Mikronährstoffen.
Je nach Medikament, muss eine Substitution mit Mikronährstoffen erfolgen:

Kortison: Ca²⁺ + Vit D + Vit K + Selen + Q10 (=Ubichinon) + Zink + Kupfer + Vit C

Antibiotika: Mg + Eisen + Zink; Vit C (*Tetrazykline + Gyrase-Hemmer nicht zusammen mit Ca²⁺ haltigen Getränken einnehmen*)

Insulin: Chrom + Nicotinamid (Vit B)

Digitalis (Herzglykoside): Mg + Carotin + Q10

Antihypertonika (Blutdrucksenkende Medikamente): Mg

Beta-Blocker: Fischöl + Chrom + Zink

Statine (Cholesterinsenker): Q10 + Vit E + Beta-Carotin + Fischöl
(*Omega 3 Fettsäuren*) + Arginin

ASS (z.B. Aspirin®): Vit C + Vit B12 + Folsäure + Eisen

Pille: Folsäure + B6 + B12 + Beta-Carotin + Vit E/C + Q10 + Vit A + Kupfer

4. BAUSTEIN_SPORT

Ab dem 30. Lebensjahr 2 – 3 kg Verlust der Muskelmasse pro Jahrzehnt.
Innerhalb von 12 – 16 Wochen altersunabhängige Kraftsteigerung bis zu 50% durch Krafttraining bei dreimaligem Training pro Woche á 45 Minuten.

Berechnung der Pulsfrequenz beim Training:

226 – Lebensalter = max. Pulsfrequenz (Puls = Herzfrequenz (HF)).

Unterer Pulsbereich: bei 60 – 70% der max. HF werden Depotfette verbrannt.

Positiver Effekt durch optimale Herzkreislaufbelastung,
der Trainingszustand und das Immunsystem werden verbessert.

Oberer Pulsbereich: bei 70 – 80% der max. HF werden Kohlenhydrate verbrannt.

Minimalprogramm:

2 x wöchentlich 40 Minuten unterer Pulsbereich

1 x wöchentlich Krafttraining und zusätzlich Yoga oder Qi Gong

Optimalprogramm:

3-4 x wöchentlich 40 Minuten unterer Pulsbereich

2 x wöchentlich Krafttraining und zusätzlich Yoga oder Qi Gong

5. BAUSTEIN_KOGNITION

Prophylaxe: Konzentrations & Gedächtnisübungen

Kontinuierliche abwechslungsreiche Betätigung

Mnemotechniken: Gedächtnisstützen

6. BAUSTEIN_ENTSPANNUNG

Stressmanagement:

1. Bewusster Einsatz von Strategien zur Stressbewältigung
2. Körperliche Belastung durch Ausdauer und Krafttraining
3. Ökonomische Arbeitsorganisation und Klärung von Beziehungen
4. Entspannungsübungen zur Stärkung der persönlichen Stressresistenz und Auflösen von Blockaden

Erholungsphase:

Entspannung oder Meditation zusätzlich zum Sport.

Atemarbeit nach »Middendorf«, Atemschule, autogenes Training,

Phantasie Reisen, progressive Muskelentspannung,

Entspannungsmassagen, Tai Chi, Qi Gong, Musik

7. BAUSTEIN_SOZIALLEBEN

Schaffen Sie sich ein soziales Umfeld, indem Sie sich wohlfühlen.

Laden Sie Freunde und Bekannte mal wieder zu einem geselligen Abend ein!