



# STRESSABBAU DURCH GEZIELTES ESSEN & TRINKEN

März 2020

## GEZIELTES ESSEN & TRINKEN

- BRINGT GEIST & KÖRPER ZU HÖCHSTLEITUNGEN UND HILFT STRESS ABZUBAUEN
- BEUGT ZIVILISATIONSERKRANKUNGEN IM ALTER VOR

## DEM VERLUST DES GESCHMACKEMPFINDENS ENTGEGENWIRKEN

- SICH NICHT ZUM ESSEN ZWINGEN!
- SICH ZEIT ZUM ESSEN NEHMEN!
- ESSEN NICHT ZUR NEBENSACHE WERDEN LASSEN (TV, LESEN, usw.)!
- 1. + 2. FRÜHSTÜCK SOWIE MITTAGESSEN SOLLTEN DIE WICHTIGSTEN MAHLZEITEN DES TAGES SEIN!

# ESSEN & TRINKEN FÜR MEHR POWER SOLL ENTHALTEN:

- **EIWEISS** - REICHLICH
- **FETT** - MÄSSIG
- **KOHLLENHYDRATE** - REICHLICH
- **BALLASTSTOFFE** - REICHLICH
- **VITAMINE** - REICHLICH
- **MINERALSTOFFE** - REICHLICH
- **SPURENELEMENTE** - REICHLICH
- **SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE** - REICHLICH

## LEBENSMITTEL, DIE DIE KONZENTRATION und DIE BELASTBARKEIT FÖRDERN

- MILCH, MILCHPRODUKTE, KÄSE,
- FLEISCH UND FLEISCHWAREN
- FISCH UND FISCHWAREN

**Sind REICH an PHENYLALANIN und TYROSIN =  
Basis für Hormone die uns ENERGIE und  
AUSDAUER geben.**

## LEBENSMITTEL, DIE RUHIGE NERVEN MACHEN

- MILCH UND MILCHPRODUKTE
- BANANEN
- HAFERFLOCKEN
- EI
- HÜHNERFILET
- THUNFISCH
- NÜSSE und MANDELN

**DURCH HOHEN TRYPTOPHANGEHALT =  
Basis für GLÜCKSHORMONE**

## WICHTIG FÜR VEGETARIER

### DIE KOMBINATION VON:

- KARTOFFELN + Milch oder Ei
- GETREIDE + Milch oder Ei
- HÜLSENFÜCHTE + Ei oder Getreide

## ERGIBT HOCHWERTIGES EIWEISS

Literatur: Erlebnis Ernährung, Trauner Verlag

## VITAMIN B - Gruppe

= 8 Vitamine, die eng zusammenarbeiten

**Sie sind die Manager des Stoffwechsels und regulieren:**

- UNSERE ENERGIE
- UNSER WOHLBEFINDEN
- WIE UNSER GEHIRN ARBEITET
- KOORDINIEREN DIE REPARATUR DER KÖRPERZELLEN



# VITAMIN B1 (THIAMIN)

= der Treibstoff des Gehirns

## ENTHALTEN IN:

- HAFERFLOCKEN, BUCHWEIZEN, WEIZEN UND VOLLKORNREIS
- BIERHEFE, WEIZENKEIME
- BANANEN

# VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN)

= gibt den Zellen Energie

## ENTHALTEN IN:

- MILCH UND JOGHURT
- WEIZENKEIME UND HAFERFLOCKEN
- HÜHNERFILET
- PILZE UND CHAMPIGNONS

## VITAMIN B3 (NIAICIN)

WIRD AUS EIWEISS IM KÖRPER SELBST  
AUFGEBAUT

= **sorgt für Gelassenheit und innere Ruhe**

### ENTHALTEN in:

- MILCH
- BIERHEFE,
- AVOCADO, ERDNÜSSE, PILZE
- NATURREIS
- HÜHNERFILET
- KAFFEE

**VITAMIN B5  
(PANTOTHENSÄURE + BIOTIN)**

WIRD IM KÖRPER SELBST HERGESTELLT

**= für schöne Haare und stabile Nägel**

## VITAMIN B6 (PYRIDOXIN)

= baut Eiweiß auf und sorgt für stabile Abwehrkräfte

### ENTHALTEN IN:

- LACHS, SARDINEN, HUHN
- AVOCADO, BANANEN
- KARTOFFELN, ZUCCHINI
- ROGGENVOLLKORNMEHL

# VITAMIN B12 (COBALAMIN)

= beugt der Vergesslichkeit vor

## ENTHALTEN in:

- CAMEMBERT, TOPFEN, KEFIR
- EI
- KREBS, AUSTERN, MIESMUSCHELN
- RINDFLEISCH

# FOLAT & FOLSÄURE

= wichtig für Wachstum und Entwicklung

## ENTHALTEN in:

- IN FRISCH GEERNTETEM GRÜNEM BLATTGEMÜSE – SALATEN, SPINAT, MANGOLD

## VITAMIN C (ASCORBINSÄURE)

- = schützt vor Freien Radikalen
- = hält das Immunsystem stabil
- = aktiviert die Entgiftung

### ENTHALTEN in:

- PARIKASCHOTEN, BROKKOLI, KOHLSPROSSEN, KOHL, KARTOFFELN
- KIWI, ERDBEEREN, ORANGE, GRAPEFRUIT, ZITRONE



## VITAMIN K (PHYLLO-und MENACHINONE)

= sorgt mit Kalzium für stabile Knochen

### ENTHALTEN in:

- SAUERKRAUT, KOHL, PETERSILIE, KOHLSPROSSEN, SPINAT, BRUNNENKRESSE, KOPFSALAT

# MAGNESIUM (Mg)

= bewahrt kühlen Kopf und gute Nerven

## ENTHALTEN in:

- HIRSE, REIS, WEIZEN
- EIERSCHWAMMERL, FISOLEN, MANGOLD
- MAGNESIUMHÄLTIGEM TRINKWASSER
- KÜRBISKERNEN, LEINSAMEN, SOJABOHNEN, ERDNÜSSE

## CALZIUM (Ca)

= für feste Knochen & starke Nerven

### ENTHALTEN in:

- BERGKÄSE, PARMESAN, EMMENTALER, MOZARELLA, MILCH, JOGHURT
- BASILIKUM, ZUCKERERBSEN, KOHL, SAUERKRAUT

## **KALIUM (K)**

**= senkt den Blutdruck**

**= fördert die Ausdauer beim Sport**

### **ENTHALTEN in:**

- In allen GEMÜSESORTEN
- In allen OBSTSORTEN
- In allen OBST- und GEMÜSESÄFTEN

## SELEN (Se)

= schützt alle Zellen

### ENTHALTEN in:

- KOKOSNUSS, WEIZENKEIME, SOJABOHNEN
- STEINPILZ, KOHLRABI
- EIERTEIGWAREN, VOLLKORNBROT
- BÜCKLING, ROTBARSCH
- RINDERFILET

# SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

**= DIE VITAMINE DER ZUKUNFT =**

Derzeit ca. 30.000 verschiedene Arten bekannt

## WIRKUNG:

- SENKEN DAS KREBSRISIKO
- SCHÜTZEN VOR FREIEN RADIKALEN
- STÄRKEN DAS IMMUNSYSTEM
- SCHÜTZEN VOR BAKTERIEN- und VIRENBEFALL

VIELEN DANK  
FÜR  
IHRE  
AUFMERKSAMKEIT  
IHRE

*Marion Steiner-Binder*