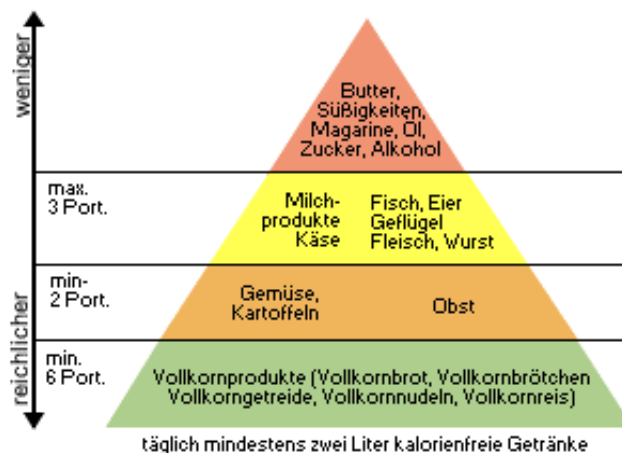


Der Mensch ist, was er isst.

Hintergrund

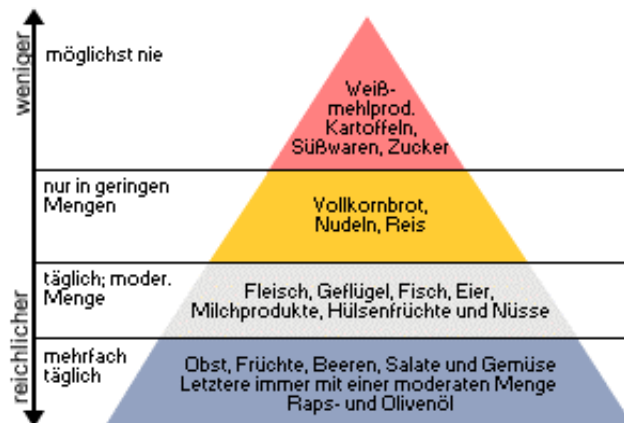
- Die Erkrankungen, mit denen wir heute zu tun haben sind fast ausnahmslos sogenannte Zivilisationskrankheiten oder einfacher formuliert Ernährungs- und Bewegungserkrankungen.
- Wir bewegen uns zu wenig und ernähren uns zu **fett**.
- **Herz-Kreislaufferkrankungen, Diabetes, Gelenkerkrankungen, Allergien und Darmerkrankungen** und auch **Zahnfleischerkrankungen und Karies** sind eindeutig mit falscher Ernährung korreliert.
- Übergewicht selbst bei Kindern und Jugendlichen nimmt verheerende Ausmaße an. Die Verkalkung der Kopfhauptschlagader am Hals war bei 40% der 25-30-jährigen amerikanischen Soldatenanwärter bereits zu 50% verkalkt. Die **Überfettung** schreitet unmerklich mit einem Verlust an Durchblutung fort, die übermäßige Insulinproduktion lässt den **Diabetes** erblühen.
- Die Qualität unserer Nahrung wird durch den Preisdruck merklich schlechter und zahlreich benötigte Vitamine und Spurenelemente sind gar nicht mehr ausreichend vorhanden.
- Nur durch Muskelarbeit, Bewegung können viele für den Stoffwechsel benötigte Aminosäuren überhaupt im Körper hergestellt werden.
- Der Körper braucht **Eiweiss, Kohlenhydrate und Fette**, hinzu benötigt er bestimmte Vitamine und Spurenelemente, welche der Körper selbst nicht herstellen kann.
- Da Fette und insbesondere tierische Fette nur für den schwerst arbeitenden Menschen als Depot notwendig sind, sollte der normale Schreibtischmensch Fleisch nur selten zu sich nehmen. Fisch und Quark, Meeresfrüchte und Linsen sind die besten Eiweissquellen.
- Fette in Verbindung mit Kohlenhydraten, also Kuchen und Gützlis sind fast wie Gift für den Körper, da das Insulin angeregt durch die Kohlenhydrate, das Fett direkt ins Depot verfrachtet ohne Chance auf Verwertung und Ausscheidung.



Die alte Ernährungspyramide beinhaltet zu viele Kohlenhydrate in Verbindung mit Fett

Konsequenz

- Einmal pro Tag eine halbe Stunde **Bewegung**, Walken, Joggen, Biken o.ä.
- Täglich ausreichend **Eiweiss** in Form von Quark, Fisch, Linsen oder Bohnen essen.
- Wenig fettreiche Nahrung zu sich nehmen, insbesondere bei Fleisch auf gute Qualität achten (bewegungsarme Kühe haben einen hohen Fettgehalt im Fleisch) besser Wildfleisch also dunkles Fleisch essen.
- Kombination Kohlenhydrate und Fett (Kuchen, Plätzchen) besonders meiden.
- **Vitamin C und Zink, gegebenenfalls Selen** zusätzlich zuführen.
- Zucker stark einschränken besonders den weissen (toten) Zucker nicht verwenden.
- Vollkornprodukte essen und Schokolade und Eis nur als Nachtisch oder Betthupferl essen zu Insulinanregung.



Moderne Ernährungspyramide mit viel Obst und Gemüse und wenig Fetten und Kohlenhydraten

Alternativen und Kosten

- Eine gute und ausgewogene Ernährung ist teuer und aufwendig, es schmeckt aber besser und das gesamte Körpergefühl wird zunehmend besser und die Kosten für Krankheit werden dramatisch sinken.
- Alternativen sind Nahrungsergänzungsmittel in Form von Eiweissriegeln und Vitamincocktails, welche die Konzentrationen entsprechend hoch halten.
- Die moderne Form basiert auf einer Blutanalyse mit anschließender Kur gezielter Mikronährstoffzugabe. Die Kosten für die Blutanalyse liegen bei etwa 300 CHF in Kooperation mit ABC.
- Eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung bringen den ganzen Menschen in Schwung und gesund.

Ihr Team Zahngesundheit St. Gallen Dr. Stephanus Steuer