

Startseite

Für medizinische Fachkreise

Suche

Startseite > Artikel > Ansicht



Artikel

26. Mai 2011

gesunde Ernährung – individuelle Ernährung

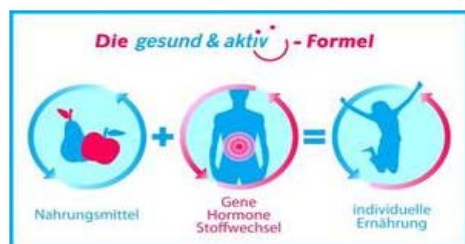
Rubrik: Artikel, Ernährung

Von: Lothar Ursinus

Es gibt kaum ein Thema, zu dem es so unterschiedliche Meinungen gibt, wie zum Thema Ernährung. Experten sind sich darüber einig: „Richtige Ernährung ist für die Gesundheit sehr wichtig“, allerdings gibt es keine allgemein gültige Aussage.

Auf der Suche nach der passenden Ernährungsform wurde bisher eine wichtige Tatsache übersehen: Der Nahrungsbedarf ist von Mensch zu Mensch sehr individuell. Jeder Mensch ist einzigartig und benötigt für eine gute Gesundheit und Vitalität Nahrungsmittel, die optimal zu seinem Stoffwechsel passen. So wie ein Auto den richtigen Treibstoff benötigt, ist es für die Körperzelle wichtig, die entsprechenden Nahrungsmittel zu erhalten.

Gesunde Ernährung muss auf jeden Fall eines berücksichtigen: den Stoffwechsel. Dieser bestimmt die Art und Weise, wie die aufgenommenen Nahrungsmittel verarbeitet werden. Die Funktion des Stoffwechsels wird durch das Hormonsystem, das Vegetativum und die Genetik bestimmt.



Eine umfangreiche Vital- und Stoffwechselanalyse mit 42 ausgesuchten Parametern im Labor gibt Auskunft über das individuelle Stoffwechself Geschehen. So ist aus dem Verhältnis der vier Mineralstoffe Kalium, Natrium, Magnesium und **Calcium** zu erkennen, ob ein Stoffwechsel anabol oder katabol verläuft. Auch der Säure-Basen-Haushalt ist aus dem Verhältnis der Mineralstoffe zueinander erkennbar. Wichtige Informationen, wie Langzeitzuckerwert (HbA1c), Stoffwechseldynamik und Stoffwechselverbrennung sind für die Auswahl der individuellen Nahrungsmittel ausschlaggebend.

Für den Eiweißstoffwechsel ist die Blutgruppenzugehörigkeit von Bedeutung. Die Verbrennung der mit der Nahrung aufgenommenen Eiweiße wird durch die Magensäure und die alkalische Phosphatase im Dünndarm geregelt. So verfügen beispielsweise Menschen mit der Genvariante „0“ und „B“ über eine starke Magensaftbildung und eine hohe alkalische Phosphatase im Dünndarm. Sie können rotes Fleisch und Wild gut verarbeiten. Menschen mit der Genvariante „A“ hingegen sind die angepassten Vegetarier. Weißes Fleisch oder Fisch ist für ihren Stoffwechsel besser geeignet.

Gesunde Ernährung ergibt sich aus dem Zusammenspiel von Nahrungsmitteln, Genen, Hormonen und Stoffwechsel und kann somit keine allgemeine Empfehlung sein. Gesunde Ernährung ist individuelle Ernährung.

gesund & aktiv ist im Hinblick auf Ernährungsempfehlungen der Vorreiter in der individuellen Medizin. Es ist keine Diät, sondern ein medizinisches Ernährungskonzept. Aus diesem Grund erfolgt die Betreuung ausschließlich von zertifizierten Heilpraktikern und Ärzten.

Weitere Informationen unter
www.gesund-aktiv.com



Marktplatz



AMS GmbH

- Bioresonanzverfahren
- Digitale Homöopathie
- Energiemedizin

SportMed-Prof
Education Europe



- Anatomische Modelle
- Ausbildung
- Fitness /Gesundheit



Heilpraktikerschule St.
Wendel

- Heilpraktikerschule

> [Therapeuten](#)

> [Kliniken](#)

> [Gesundheitsportale](#)

<< zurück zu: Artikel



Startseite

Für medizinische Fachkreise

Suche

Startseite > Artikel



Artikel

gesunde Ernährung – individuelle Ernährung

26. Mai 2011 - Artikel, Ernährung

Es gibt kaum ein Thema, zu dem es so unterschiedliche Meinungen gibt, wie zum Thema Ernährung. Experten sind sich darüber einig: „Richtige Ernährung ist für die Gesundheit sehr wichtig“, allerdings gibt es keine allgemein gültige...[weiter >>](#)

Golf Club Toscana

25. Mai 2011 - Artikel

Herzlich Willkommen im Golf Resort Il Pelagone![weiter >>](#)

Eindrücke von der CO'MED-Leserreise nach Indien

29. April 2011 - Artikel

Maria-Luise Wieland begleitete als Teilnehmerin die CO'MED-Leserreise nach Südindien, die zum 15-jährigen Verlagsjubiläum in Zusammenarbeit mit Global Veda veranstaltet wurde.

Am 31. Januar landeten wir am frühen Morgen in...[weiter >>](#)

Ölziehen

04. April 2011 - Artikel

Eine Entgiftungstherapie für allerlei Krankheiten?[weiter >>](#)

Vom Krankheitsgewinn und dem Problem wieder gesund zu sein...

01. April 2011 - Artikel

Beruhigend war es als die Verdachtsdiagnose „Glutenintoleranz“ ausgesprochen war, von einer Ernährungsberaterin, die das Essverhalten in Ordnung bringen sollte, und damit die diffusen Bauchschmerzen unter Kontrolle.

Die...[weiter >>](#)

Operation – nicht der letzte Ausweg!!

08. März 2011 - Artikel

Kniebeschwerden machen vielen Menschen das Leben schwer. Betroffene schrecken vor jedem Begehen einer Treppe zurück, da sie nur zu genau um die damit verbundenen Schmerzen wissen. Das Einbüßen von Lebensqualität überschattet den...[weiter >>](#)

Informationen für's Leben

03. Februar 2011 - Artikel

Wertvoll für Sie als Therapeut – hilfreich für Ihre Patienten[weiter >>](#)

Meckel-Spenglersan GmbH

03. Februar 2011 - Artikel

„An der Zukunft orientiert – Der Tradition verpflichtet“[weiter >>](#)

Sauerstoff: weniger ist mehr

18. Januar 2011 - Artikel

10 Jahre Airnergy-Spirovital-Therapie[weiter >>](#)

Die Slevoyre-Thermal-Kur auf den Azoren

16. Dezember 2010 - Artikel

Die Azoren sind eine weit auseinandergedragene Inselgruppe im Atlantik, westlich vom portugiesischen Festland und knapp vier Flugstunden von Deutschland entfernt. Sie setzen sich aus neun großen und mehreren kleinen Inseln...[weiter >>](#)

Treffer 1 bis 10 von 21

<< erste < vorherige 1-10 11-20 21-21 nächste > letzte >>



News Rubriken

- alle Themen
- » [Öffentlicher Bereich](#)
- » [Meldungen](#)
- » [Artikel](#)

Marktplatz



M+S Siebert

- Energiemedizin
- Traditionelle Chinesische Medizin
- Tiefenentspannung

M+S Siebert

- Thermo-Therapie



naturmed Fachbuchvertrieb

- Energiemedizin
- Ernährung / Nahrungsergänzung
- Homöopathie

[> Therapeuten](#)

[> Kliniken](#)

[> Gesundheitsportale](#)

[Archiv >>](#)