

Focus, Balance, Immunity

DAS
MOR
GEN
Neuro
Campus
Hotel



Ernährungswissenschaft

Ernährung ist die Wissenschaft darüber, wie wir Nährstoffe aus unserer Nahrung gewinnen und nutzen, um unser Leben zu erhalten.

Personalisierte Ernährung

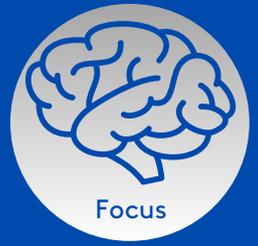
Bei der personalisierten Ernährung müssen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten an Ihre individuellen biologischen Eigenschaften und Lebensstilanforderungen anpassen.

Traditionell basiert die Ernährungspraxis auf einem einheitlichen Ansatz, der auch als „Public Health Nutrition“ bezeichnet wird. Heutzutage wird die personalisierte Ernährung dem Public-Health-Ernährungsansatz vorgezogen. Die drei hier vorgestellten Mahlzeitenpfade ermöglichen es Ihnen, Ihre Ernährung individuell zu gestalten und gleichzeitig die Grundprinzipien der Ernährungswissenschaft einzuhalten.

F.B.I.

Wir haben sorgfältig drei verschiedene Essenspfade ausgearbeitet. Ein Pfad bezieht sich auf einen bestimmten Ernährungsaspekt, den eine Reihe von Gerichten erfüllen soll. Wenn sie regelmäßig und in Kombination eingenommen werden, können sie dabei helfen, häufige Nährstoffdefizite zu bekämpfen. Wenn Sie nur einen Weg konsumieren und die anderen nicht, werden Sie nicht alle Vorteile unseres dreifachen Gesundheitsansatzes erleben. Wählen Sie also an jedem Tag Ihres Besuchs, was Sie sich wünschen, aber stellen Sie sicher, dass Sie während Ihres Aufenthalts unterschiedliche Wege wählen.





Focus

ENTWICKELT FÜR GEHIRN UND KOGNITION

Der Focus-Pfad ist der Neuroernährung gewidmet und erkennt die entscheidende Rolle an, die die Ernährung bei der Unterstützung der Gehirngesundheit und der kognitiven Funktion spielt.

Dieses sorgfältig zusammengestellte Gericht ist reich an Omega-3-Fettsäuren und Flavonoiden, die für ihre potenziell neuroprotektive Wirkung bekannt sind. Regelmäßiger Verzehr kann zum Schutz vor Krankheiten und zur Förderung des allgemeinen kognitiven Wohlbefindens beitragen.

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die für die menschliche Gesundheit unerlässlich sind.

Es gibt drei Haupttypen von Omega-3-Fettsäuren:

- Alpha-Linolensäure (ALA): Kommt hauptsächlich in pflanzlichen Quellen wie Leinsamen, Chiasamen, Walnüssen und Hanfsamen vor.
- Eicosapentaensäure (EPA): Kommt in fettem Fisch wie Lachs, Makrele und Sardinen sowie in bestimmten Algenpräparaten vor.
- Docosahexaensäure (DHA): Auch in fettem Fisch und Nahrungsergänzungsmitteln auf Algenbasis enthalten.

Es ist wichtig, eine Ernährung zu sich zu nehmen, die ALA, EPA und DHA enthält.



Flavonoide sind eine vielfältige Gruppe pflanzlicher Chemikalien. Sie sind für die leuchtenden Farben vieler Lebensmittel verantwortlich

Es gibt mehrere Unterklassen von Flavonoiden, jede mit ihren eigenen einzigartigen Eigenschaften und gesundheitlichen Auswirkungen:

- Flavonole: in Zwiebeln, Grünkohl, Brokkoli, Äpfeln und Beeren.
- Flavone: in Petersilie, Sellerie, Paprika und Kamillentee.
- Flavanone: in Zitrusfrüchten wie Orangen, Zitronen und Grapefruits.
- Flavan-3-ole (Catechine): in Tee, Kakao, Trauben und Beeren.
- Anthocyanidine: in Beeren, Kirschen, Weintrauben und Rotkohl.
- Isoflavone: in Sojaprodukten wie Tofu, Sojamilch und Edamame.



Focus

ENTWICKELT FÜR GEHIRN UND KOGNITION

Vorteile für die Gesundheit

Untersuchungen zu Omega-3 und Flavonoiden deuten auf zahlreiche gesundheitliche Vorteile hin

Omega-3

Gehirngesundheit:

Insbesondere DHA ist ein wichtiger Strukturbestandteil des Gehirns und spielt eine entscheidende Rolle bei der kognitiven Funktion und Entwicklung. Es wird angenommen, dass Omega-3-Fettsäuren die Gesundheit des Gehirns ein Leben lang unterstützen und dazu beitragen können, das Risiko eines altersbedingten kognitiven Verfalls und bestimmter neurologischer Störungen zu verringern.

Herz Gesundheit:

Omega-3-Fettsäuren können dazu beitragen, Triglyceride (Fettsäuren im Blut) zu reduzieren, den Blutdruck zu senken und das Risiko einer Blutgerinnselbildung zu verringern. Es wurde auch gezeigt, dass sie Entzündungen im Körper reduzieren. Um dies zu bestätigen, sind jedoch weitere Untersuchungen erforderlich.

Entzündung und Immunfunktion:

Omega-3-Fettsäuren haben entzündungshemmende Eigenschaften, die dazu beitragen können, Entzündungen im Körper zu reduzieren und ein gesundes Immunsystem zu unterstützen. Sie können bei der Behandlung von entzündlichen Erkrankungen wie rheumatoider Arthritis, entzündlichen Darmerkrankungen und Asthma hilfreich sein.

Flavonoide

Gehirngesundheit:

Flavonoide verbessern nachweislich die kognitive Funktion und bieten Schutz vor altersbedingtem kognitivem Verfall und neurodegenerativen Erkrankungen. Dies ist ein relativ neues Forschungsgebiet, daher ist noch mehr erforderlich, bevor wir sicher sein können, welche Rolle Flavonoide für die Gesundheit des Gehirns spielen.

Herz Gesundheit:

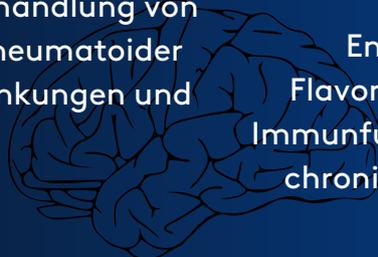
Flavonoide sollen Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen bieten, indem sie Entzündungen reduzieren, die Funktion der Blutgefäße verbessern und den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken.

Krebs:

Flavonoide wirken krebshemmend, da sie das Wachstum von Krebszellen hemmen, DNA-Schäden verhindern und den Tod von Krebszellen herbeiführen können. Die Ernährung kann den Krebs nicht außer Kraft setzen, aber eine gesunde Ernährung schützt nachweislich vor der Entstehung von Krebs.

Entzündung und Immunfunktion:

Flavonoide werden mit einer verbesserten Immunfunktion und einem verringerten Risiko chronischer Entzündungserkrankungen in Verbindung gebracht.





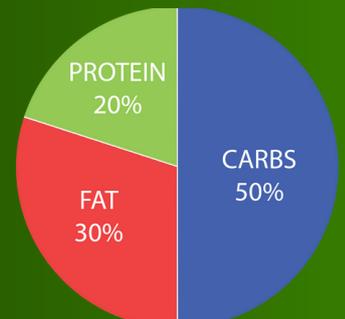
Balance

ENTWICKELT AUF ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN



Der Balance-Pfad wurde entwickelt, um die Grundlagen der Ernährungspraxis anzusprechen, indem er einen abwechslungsreichen Teller mit ausreichenden Mengen an Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten einbezieht. Darüber hinaus legen wir Wert auf die Kalorienaufnahme, ein Schlüsselement für die Aufrechterhaltung des allgemeinen Gesundheitsgleichgewichts. Indem Sie sich auf diese Grundelemente konzentrieren, können Sie einen ausgewogeneren und nachhaltigeren Ansatz für Ihr Ernährungswohlbefinden fördern.

Nationale Richtlinien besagen, dass wir etwa 50 % Kohlenhydrate, 20 % Protein und 30 % Fett pro Tag zu uns nehmen sollten. Diese werden als Makronährstoffe bezeichnet. Dabei ist es auch wichtig, dass die von Ihnen verzehrten Lebensmittel auch viele Mikronährstoffe enthalten. Das ist eine viel anspruchsvollere Aufgabe, aber wenn Sie es tun, wird es Ihrem Körper helfen, gesund zu bleiben.



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bestehen aus einfachen Kohlenhydraten, die in Lebensmitteln wie Obst (Fructose), Milch (Lactose) und Haushaltszucker (Saccharose) enthalten sind, komplexen Kohlenhydraten, die in Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und stärkehaltigem Gemüse (z. B. Kartoffeln) enthalten sind, sowie Ballaststoffen, später besprochen. Kohlenhydrate sind der einzige Makronährstoff, der im Gehirn als Energie genutzt werden kann.

Eiweiß

Protein besteht aus Aminosäuren, den Bausteinen des menschlichen Körpers, und ist für die strukturelle Unterstützung von Zellen, Geweben und Organen verantwortlich, erleichtert Reaktionen, den Transport der Moleküle im Körper, Muskelkontraktionen und vieles mehr.

Fett

Nahrungsfette oder Triglyceride bestehen aus gesättigten, einfach ungesättigten, mehrfach ungesättigten und Transfetten. Diese Terminologie bezieht sich auf ihre chemische Struktur und verändert sowohl ihre Konsistenz bei Raumtemperatur als auch ihre Fähigkeit, im Körper transportiert zu werden. Typischerweise gelten die ungesättigten Fette als gesünder, allerdings ist für eine gesunde Ernährung ein abwechslungsreicher Fettkonsum notwendig.

Dieser Mahlzeitenplan basiert auf dem oben Gesagten und den zusätzlichen Überlegungen zu Ballaststoffen, Eisen, Vitamin B12 und Vitamin K.



Balance

ENTWICKELT AUF ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN



Vorteile für die Gesundheit

Diese Nährstoffe und Mineralien bieten unserem Körper jeweils einen einzigartigen Nutzen für die Gesundheit.

Faser

Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate, die das Verdauungssystem passieren, ohne absorbiert zu werden. Dennoch spielt es eine entscheidende Rolle bei der Erhaltung der allgemeinen Gesundheit.

Verdauungsgesundheit: Ballaststoffe verleihen dem Stuhl Volumen und fördern einen regelmäßigen Stuhlgang.

Gewichtskontrolle: Ballaststoffreiche Lebensmittel können das Sättigungsgefühl steigern und die Gesamtkalorienaufnahme reduzieren.

Reguliert den Blutzucker: Ballaststoffe verlangsamen die Aufnahme von Zucker, was dazu beitragen kann, das Risiko für Typ-2-Diabetes zu verringern.

Vitamin B12

Vitamin B12, auch Cobalamin genannt, ist ein lebenswichtiges wasserlösliches Vitamin. Es ist an der DNA-Synthese, der Bildung roter Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport durch den Körper verantwortlich sind, und der Funktion des Nervensystems beteiligt.

Die wichtigsten Nahrungsquellen für Vitamin B12 sind tierische Lebensmittel wie Fleisch (Rind, Geflügel, Lamm), Fisch, Schalentiere, Eier und Milchprodukte.

Eisen

Eisen ist ein wichtiges Mineral, das im Körper mehrere wichtige Rollen spielt, darunter Sauerstofftransport, Energieproduktion und DNA-Synthese.

Es gibt zwei Arten von Eisen:

Hämeisen: Kommt in tierischen Lebensmitteln vor.

Nicht Hämeisen: Kommt in pflanzlichen Lebensmitteln vor und wird weniger leicht absorbiert, kann aber dennoch erheblich zur gesamten Eisenaufnahme beitragen.

Vitamin K

Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin, das eine entscheidende Rolle bei der Blutgerinnung und dem Knochenstoffwechsel spielt.

Es gibt zwei Hauptformen von Vitamin K:

Vitamin K1: Vorwiegend in grünem Blattgemüse wie Grünkohl, Spinat und Rosenkohl enthalten.

Vitamin K2: Kommt in fermentierten Lebensmitteln wie Käse, Natto (fermentierte Sojabohnen) und einigen tierischen Produkten wie Fleisch und Eigelb vor.

Immunity

ENTWICKELT ZUR IMMUNUNTERSTÜTZUNG

DAS
M R
GEN Neuro
Campus
Hotel



Der Immunitätsweg soll das Immunsystem unterstützen. Das Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk aus Zellen, Geweben und Organen, die zusammenarbeiten, um den Körper gegen Krankheitserreger wie Bakterien, Viren und Parasiten zu verteidigen. Der Immunitätsweg konzentriert sich stark auf eine Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen, die nicht nur angenehm sind, sondern auch Ihren täglichen Bedarf an Vitamin C, Vitamin E und Zink in einer einzigen Sitzung decken. Dieser umfassende Ansatz zielt darauf ab, die natürlichen Abwehrmechanismen Ihres Körpers zu unterstützen.

Vitamin C oder Ascorbinsäure ist ein essentieller Nährstoff.

Bedarf: 90 mg/Tag für Männer und 75 mg/Tag für Frauen.

Nahrungsquellen für Vitamin C sind Zitrusfrüchte (Orangen, Zitronen, Grapefruits), Erdbeeren, Kiwi, Guave, Paprika, Brokkoli, Rosenkohl und Tomaten.



Vitamin E ist ein fettlösliches Vitamin und ein Antioxidans.

Bedarf: 13 mg/Tag für Männer und Frauen.

Zu den Nahrungsquellen für Vitamin E gehören Nüsse, Samen, Pflanzenöle (wie Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl und Distelöl), grünes Blattgemüse (wie Spinat und Grünkohl) und angereicherte Lebensmittel.

Zink ist ein essentieller Mineralstoff, der an zahlreichen zellulären Prozessen beteiligt ist.

Bedarf: 11 mg/Tag für Männer und Frauen.

Zu den Nahrungsquellen für Zink zählen Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchte (wie Austern, Krabben und Hummer), Milchprodukte, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen.



Immunity

ENTWICKELT ZUR IMMUNUNTERSTÜTZUNG

DAS
M R
GEN Neuro
Campus
Hotel



Vorteile für die Gesundheit

Vitamin C, E und Zink unterstützen das Immunsystem auf vielfältige Weise.

Vitamin C, E und Zink sind Antioxidantien:

Antioxidantien helfen, schädliche freie Radikale im Körper zu neutralisieren. Freie Radikale sind instabile Moleküle, die Zellen schädigen und zu Entzündungen, oxidativem Stress und verschiedenen Krankheiten beitragen können.

Vitamin C

Stimulierung der Produktion und Funktion von Immunzellen:

Vitamin C ist an der Produktion und Aktivierung weißer Blutkörperchen beteiligt, die eine entscheidende Rolle bei der Identifizierung und Zerstörung von Krankheitserregern spielen.

Reduzierte Dauer und Schwere von Infektionen:

Vitamin C könnte Atemwegsinfektionen wie Erkältungen lindern, allerdings gibt es gemischte Beweise. Aber Sportler und Menschen in Umgebungen mit hohem Stress könnten durch Vitamin-C-Ergänzungen ihr Immunsystem stärken und das Infektionsrisiko senken.

Vitamin E

Regulierung der Funktion von Immunzellen: Vitamin E spielt eine Rolle bei der Modulation der Aktivität verschiedener Immunzellen, die für die Identifizierung und Zerstörung von Krankheitserregern sowie für die Regulierung der Immunantwort auf Infektionen und Entzündungen verantwortlich sind.

Steigerung der Antikörperproduktion: Vitamin E unterstützt nachweislich die Produktion von Antikörpern. Antikörper helfen, Krankheitserreger zu neutralisieren und aus dem Körper zu eliminieren, wodurch die Immunantwort auf Infektionen verstärkt wird.

Zink

Entwicklung und Funktion von Immunzellen:

Zink ist für die Entwicklung und Funktion von Immunzellen notwendig, die für die Identifizierung und Zerstörung von Krankheitserregern sowie für die Regulierung der Immunantwort auf Infektionen und Entzündungen verantwortlich sind.

Barrierefunktion:

Zink trägt zur Erhaltung der Haut und der Schleimhäute bei, die als physische Barrieren gegen Krankheitserreger dienen und dabei helfen, zu verhindern, dass Krankheitserreger in den Körper eindringen und Infektionen verursachen.