

GESÜNTLICH am Peintnerhof

Der gesundheitsbringende Lebensstil















Gesundheitsförderung am Hof nach ©Cervinka 2015

- Landschaft
- Ernährung
- Tätigkeiten
- Tiere
- Menschen
- Raum/Struktur
- Zeit
- Beziehungen
- Aktivitäten

Gesundheitsfördernder Lebensstil

- Ernährung
- Bewegung
- Seelische Gesundheit



- 
- 400.000 Herz-Kreislauf-erkrankungen
 - 40.000 Krebsneuerkrankungen
 - 600.000 Diabetes mellitus
 - 800.000 Krankhaftes Übergewicht
 - 60.000 Burn out Erkrankungen
 - 50.000 Onlinesüchtige

Ernährung vor 100 Jahren und jetzt

- Gemüse und Roggen $1/4$
- Ballaststoffe $1/6$
- Zucker 20 fache
- Fette $3 \frac{1}{2}$ fache

90% Pflanze – 10% Tierisches Eiweiß

- Gewichtsverlust

1-2kg nach

12 Tagen

1-5kg nach

3 Wochen

6-7kg nach

12 Wochen

10-11kg nach

einem Jahr

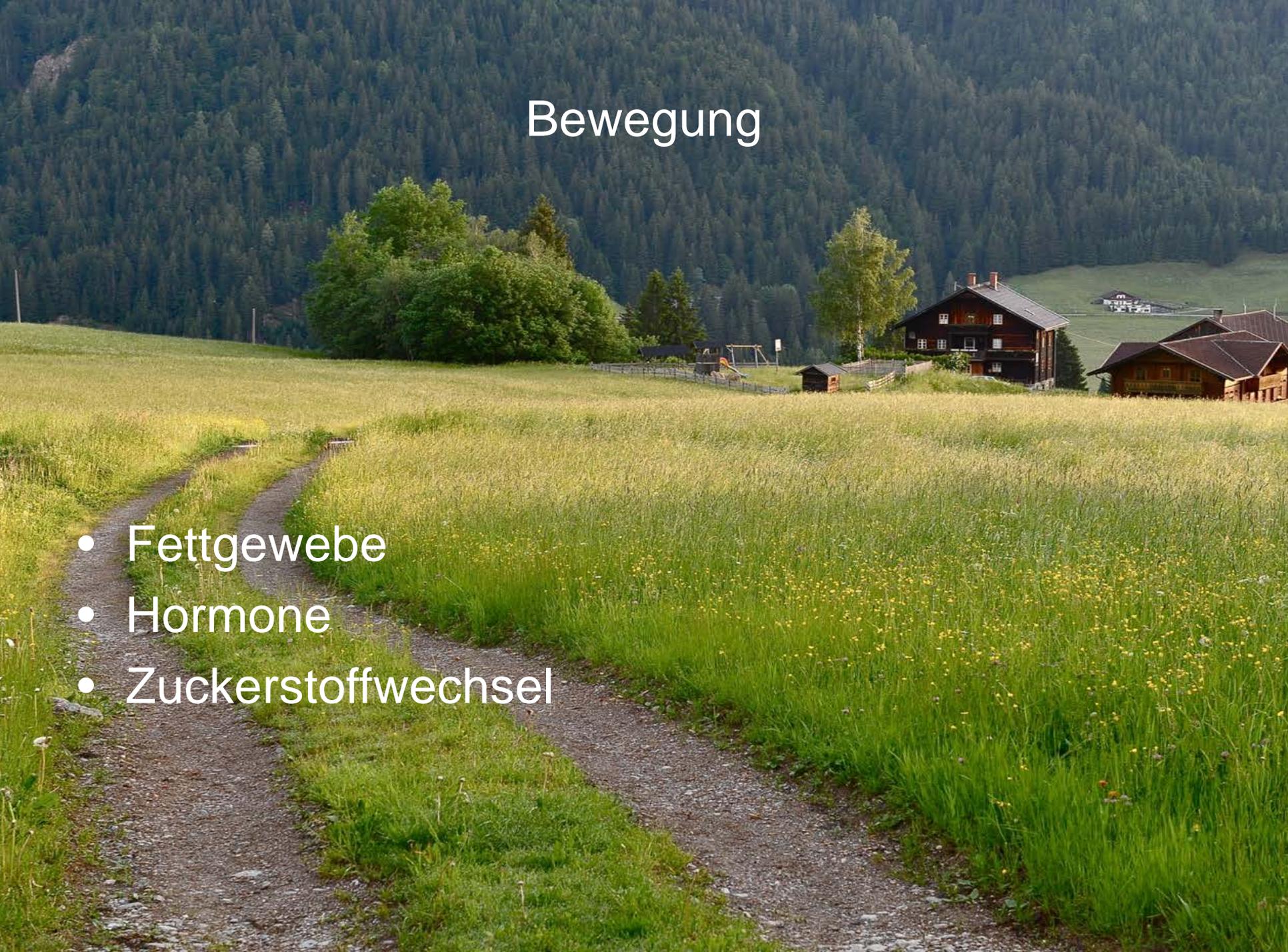






Bewegung

- Fettgewebe
- Hormone
- Zuckerstoffwechsel







Seelische Gesundheit

- Immunsystem
- Entzündung
- Zuckerstoffwechsel

- Meditation
- Religiosität
- Musik





