

Ernährungshinweise

Zuckerreduktion

Oxidativer Stress und freie Radikale, die als Produkte des Zellstoffwechsels entstehen, werden normalerweise durch bestimmte körpereigene Abwehrsysteme und Mikronährstoffe (Vitamin D, Coenzym Q10, B-Vitamine, Magnesium, Kupfer) wieder abgebaut. Zucker führt zum Anstieg der gefährlich werdenden Sauerstoffradikale und damit zu strukturellen und funktionellen Veränderungen in der Zelle vor allem in den Mitochondrien („Kraftwerke der Zelle“).

Schmerzen, Leistungsdefizite und Erkrankungen wie Burnout-Syndrome, Depression, Arteriosklerose, Reizdarmsyndrome, Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom AD(H)S bis hin zu Herzerkrankungen und Krebs können die Folge von zuckerbedingten Stoffwechselentgleisungen sein.

Basische Ernährung

Säure-Basen-Haushalt: PRAL-Index		mÄq/100 g	
Kartoffeln	-4,0	Reis, geschält	4,6
Spinat	-14,0	Reis, braun	12,5
Tomaten	-3,1	Weizenmehl	6,9
Zucchini	-4,6	Eiernudeln	6,4
Bohnen, grün	-3,1	Vollkornbrot	1,8
Linsen	3,5	Weissbrot	3,7
Ananas	-2,7	Vollmilch	0,7
Äpfel	-2,2	Joghurt, natur	1,5
Bananen	5,5	Hartkäse	19,2
Feigen, getrocknet	-18,1	Weichkäse	4,3
Rosinen	-21,0	Haselnüsse	-2,8
Zitronen	-2,5	Walnüsse	6,8
Orangen	-2,7	Hühnerfleisch	8,7
Butter	0,6	Rindfleisch, mager	7,8
Olivenöl	0,0	Forelle, gedämpft	10,8
Bier, hell	0,9	Shrimps	7,6
Coca-Cola	0,4	Bitterschokolade	0,4
Kaffee	-1,4	Honig	-0,3
Rotwein	-2,4	Zucker, weiss	-0,1
Weisswein, trocken	-1,2		

JOURNAL OF THE AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION

„Als ideal für einen optimalen Säure-Basen-Haushalt gelten 70% Basenbildner (negative PRAL-Faktoren) und 30% Säurebildner (positive PRAL-Faktoren) in der täglichen Kost.“

Die Top 9 der basischen Lebensmittel

- | | |
|------------------|--|
| 1. Löwenzahn | 6. Grünkohl |
| 2. Brennnessel | 7. Schwarzer Rettich |
| 3. Petersilie | 8. Gurken |
| 4. Spinat | 9. Gräser
(z. B. Gersten-/Dinkelgras) |
| 5. Trockenfeigen | |

Gesetzmäßigkeiten des Bindegewebes

„Die Funktion formt das Organ, das Organ steuert die Funktion“

W. Roux

Das bedeutet:

Je eher eine Funktion (z. B. die Stabilität des Kniegelenkes) wieder hergestellt wird, umso schneller kann das Organ (z. B. der Gelenknorpel) wieder belastet werden.

„Organe stehen in Konkurrenz miteinander um die vorhandenen Ressourcen“

W. Roux

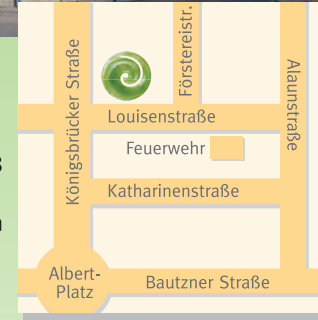
Das bedeutet:

Bei Darmbeschwerden (laut einer Studie leiden fast 90% aller Patienten unerschwerig darunter) wird Energie entzogen, sodass bestimmte Strukturen, welche organisch gesund sind, dekompensieren (z. B. entstehen Kniebeschwerden aufgrund der vegetativen Verschaltung mit dem Darm über Th10–L2).



Der Standort

- gute Erreichbarkeit durch zentrale Lage
- Straßenbahn, Linie 7 und 8 (Haltestelle Louisenstraße)
- gebührenfreie Parkplätze in der Tiefgarage
- behindertengerechter Zugang, Fahrstuhl



DOSB SPORT
PHYSIOTHERAPIE
Holger Thomas
DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

DVV
DEUTSCHER VOLLEYBALL-VERBAND
Offizieller Partner der Frauen-Nationalmannschaft
von 2011 – 2014 · Vize-Europameister 2011, 2013

8 Jahre sporttherapeutische Betreuung
Volleyball Damen des DSC, 1. Bundesliga
Pokalsieger 2002, Deutscher Meister 2007

physio 3
Louisenstraße 3
01099 Dresden

Telefon: 03 51 · 8 89 42 88
E-Mail: info@physio-drei.de
Web: www.physio-drei.de



Physiotherapie Louisenstraße 3
Herkner & Ruchay GbR

Schmerzlinderung durch Training



Belastungstraining und High Intensity Training (HIT) für Patienten mit Schmerzen ohne Auslöser



Physiotherapie Louisenstraße 3
Herkner & Ruchay GbR