

Brainfood

Gezielte Ernährung für mehr Energie und Wohlbefinden

Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo

Dipl. Anti Aging- und Präventivmedizin (SSAAMP)
NDS Humanernährung ETH Zürich

Sarasin Weight & Vitality Concepts
www.yourlife.ch

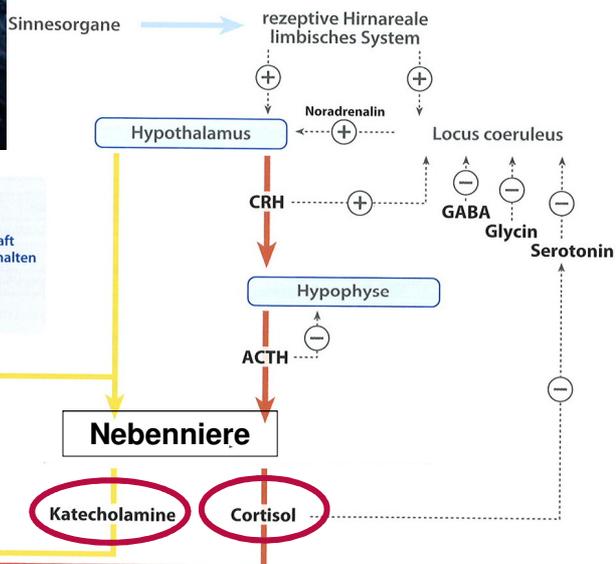
Director Nutrition & Orthomolecular Medicine
The Kusunacht Practice
www.kusunachtpractice.ch



7S - Energize



Stress beginnt im Kopf!



- Stressantwort:**
- Stoffwechsel
 - Aufmerksamkeit
 - Wachheit
 - Reaktionsbereitschaft
 - Angriffs-/Fluchtverhalten
 - Immunsystem
 - Verdauungssystem
 - Exkretion
 - Sexualfunktion

Dauerstress schädigt Körper & Geist

Hippo-campus

Nervensystem
 Angststörungen
 Depression
 Gedächtnisverlust
 Schlafstörungen

Immunsystem
 Krankheitsanfälligkeit
 Infektionen
 Asthma

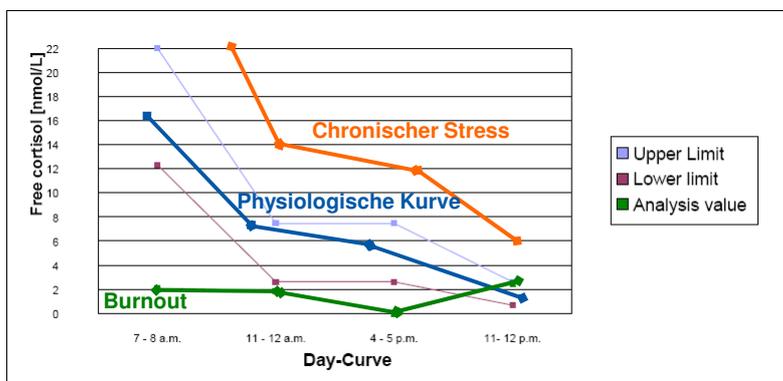
Übergewicht
 Heisshunger
 Fettaufbau
 Diabetes Typ 2

HerzKreislauf
 Bluthochdruck
 Entzündliche Prozesse
 Arteriosklerose
 Herzinfarkt / Hirnschlag

"Wege aus dem Stress", der Spiegel Nr. 48; Nov.08 (modifiziert)

Stress, Erschöpfung, Burnout kann gemessen und gezielt therapiert werden

Stress Profil



© Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo

Stress als Vitalitätskiller ist aktuell

- Rund 44% der Arbeitnehmer fühlen sich gestresst, 30% mit starken körperlichen Beschwerden
- Jeder 5. Manager ist Burnout gefährdet
- Jeder 4. Schweizer schluckt regelmässig schwere, verschreibungspflichtige Psychopharmaka
- 50 – 60 % aller Arbeitsfehltag in vielen europäischen Ländern gehen auf Stress zurück
- Jährlich 4,2 Mrd. CHF kosten stressbedingte Krankheiten die Schweizer Wirtschaft, Tendenz stark steigend

YourLife

Die gute Nachricht ist, der Zustand ist reversibel!

The infographic features a silhouette of a human head and torso. The head is cut open to reveal the brain, with the hippocampus highlighted. To the right, a network of neurons is shown. Below the silhouette, four text boxes list the benefits of stress reduction:

- Nervensystem**
Motivation
Konzentration
Gedächtnis
Guter Schlaf
- Immunsystem**
Schutz vor Infektion und Krankheit
- Normalgewicht**
Fettabbau
Energie
Wohlbefinden
- HerzKreislauf**
Normaler Blutdruck
Schutz vor Arteriosklerose
Prävention Herzinfarkt & Hirnschlag

"Wege aus dem Stress", der Spiegel Nr. 48; Nov.08 (modifiziert)

Brainfood für einen starken Körper & Geist

▪ Energie

- Mentale Stärke
- Stressresistenz

Unser Gehirn ist eine Hochleistungsfabrik

Fakt

2% des Körpergewichts

20-25% des Energie-
Grundumsatzes

Nur Traubenzucker (Glukose)
als Energie-Träger möglich

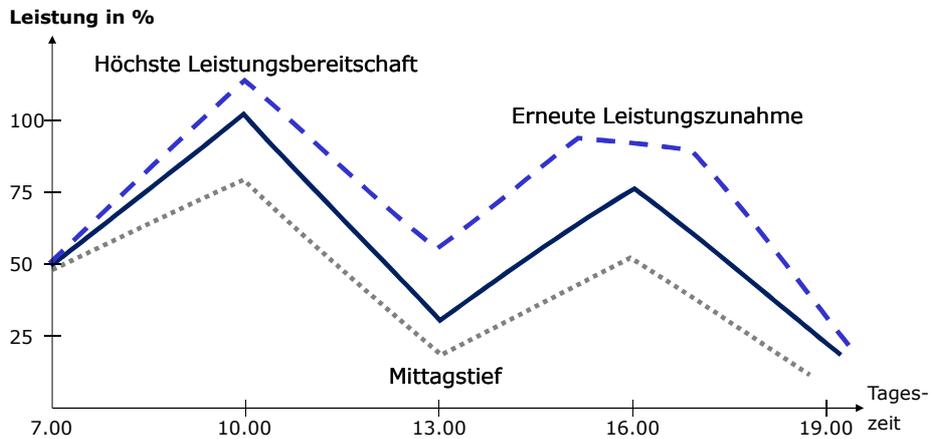
Keine Speichermöglichkeiten

Frage

Was ist idealer Treibstoff?

Wie oft?

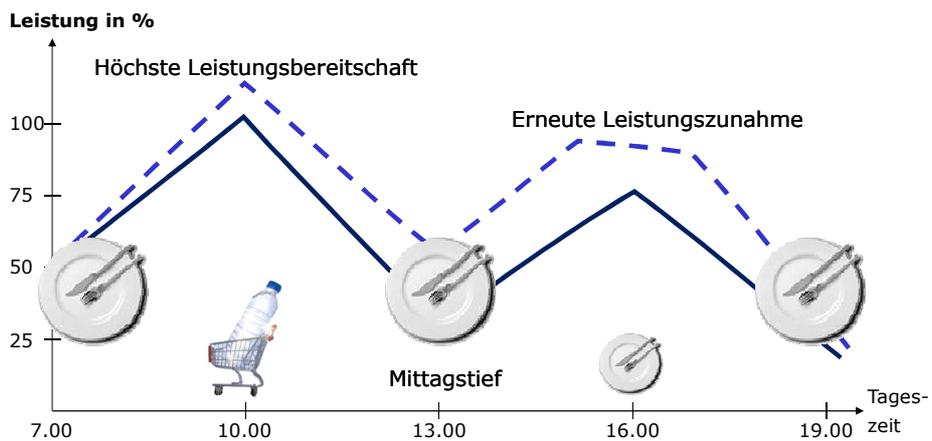
Wir können unsere Leistungskurve beeinflussen



© Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo



3-4 geregelte Mahlzeiten halten fit und schlank



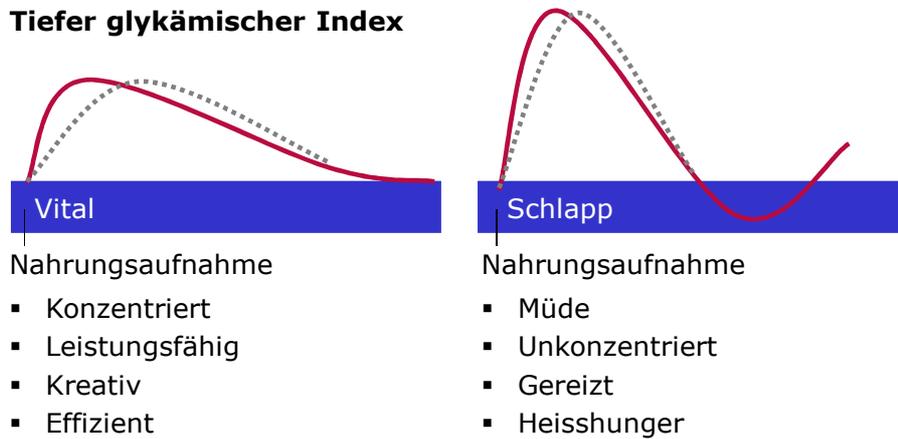
© Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo



Konstante Blutzucker halten vital

— Blutzucker
 Insulin

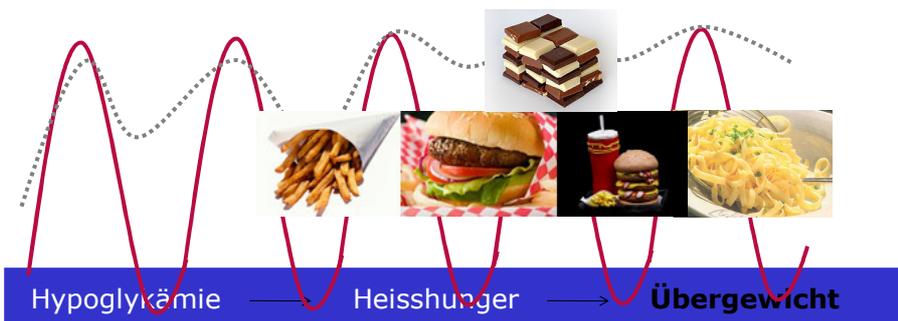
Tiefer glykämischer Index



© Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo

Verzuckerung als Vitalitätskiller

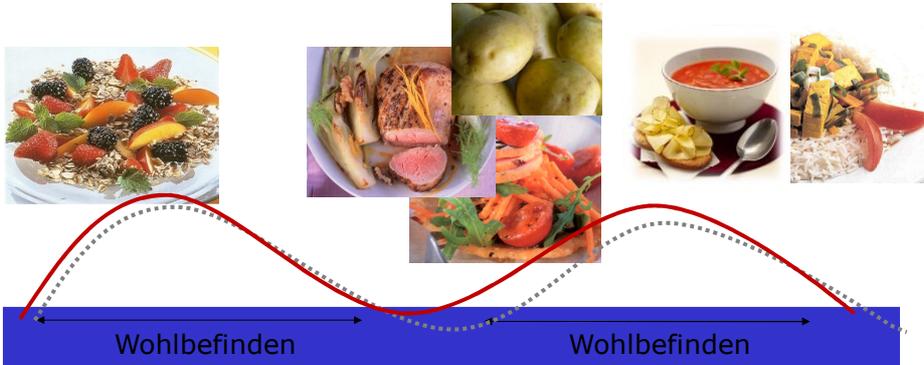
— Blutzucker
 Insulin



Nervosität / Aggression / Stress / Müdigkeit
Diabetes / Herzinfarkt

© Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo

Komplexe Kohlenhydrate für stabilen Blutzucker



Körperlich und mental vital

— Blutzucker
.... Insulin

© Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo

YourLife

Brainfood für einen starken Körper & Geist

- Energie
- **Mentale Stärke**
- Stressresistenz

© Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo

YourLife

Boten des Denkens, Handelns und Fühlens

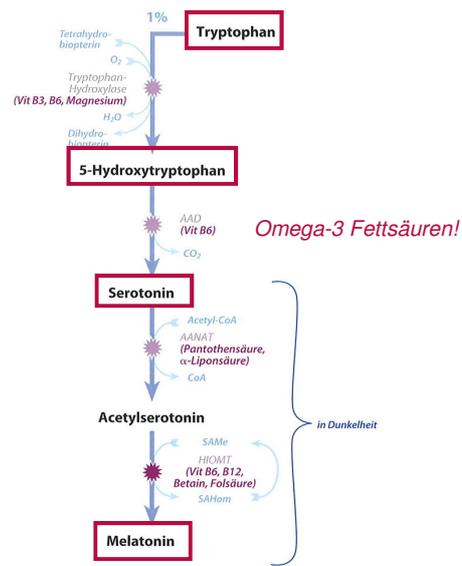
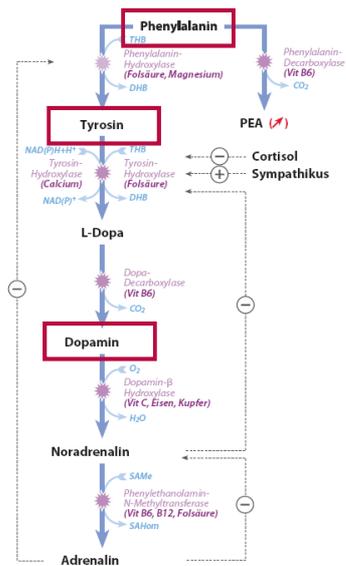
Neurotransmitter	Effekt
Dopamin	Wachheit, Dynamik, Motivation, Freude
Glutamat	Konzentration, Gedächtnis, Lernfähigkeiten
Serotonin	Entspannung, Zufriedenheit, Sättigung
GABA	Stress Abbau, Entspannung, Ruhe
Endorphine	Euphorie, Schmerzlinderung

© Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo



Energie - "Drive"

Wohlbefinden - Entspannung



Eiweisse zum Aufbau von Neurotransmitter

Dopamin

Serotonin



Omega-3 Fettsäuren
fördern Aufbau von
Serotonin!

© Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo

YourLife

Kombiniert mit gesunden Fetten

Was macht der Unterschied?



❖ Langkettige, mehrfach ungesättigte
Fettsäuren (Omega-3 Fettsäuren)

YourLife

Brainfood für einen starken Körper & Geist

- Energie
- Mentale Stärke
- **Stressresistenz**

© Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo

YourLife

Stress führt zu Oxidation & Entzündung und macht alt und krank!

„Erschöpfung & Krankheit“



„Körperliche & Mentale Vitalität“



Guter Unterhalt lohnt sich!

YourLife

Stressresistenz mit spezifischen Mikronährstoffen

„Rostschutz“

Vitamin C

β-Karotin

Vitamin E

Stress Reduktion

Vitamin C

B-Vitamine

Magnesium

„Farbe“ als natürlicher Rostschutz

Vitamin C

β-Karotin

Vitamin E



Weitererer Schutz durch "sek. Pflanzeninhaltsstoffe"

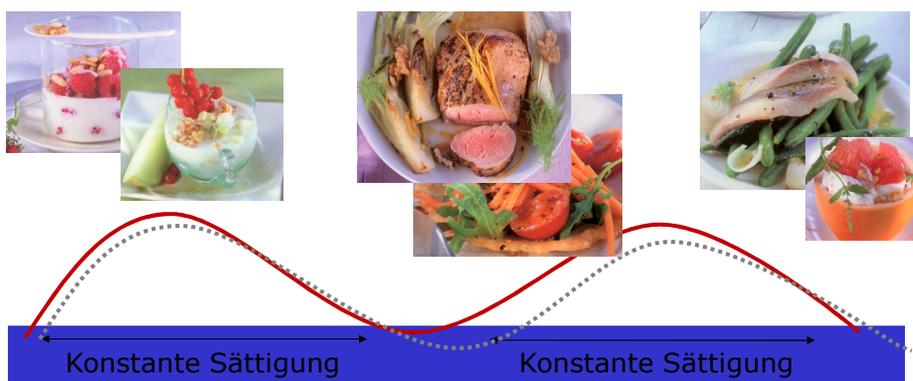
Farbstoff		Aromastoffe	
Lycopin, Lutein		Quercetin	
Anthocyane		Glukosinolate	
Resveratrol		Epicatchine	

© Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo



Optimales Tagesprofil

— Blutzucker
 Insulin



© Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo



Auch ein Sandwich kann gesund sein

Frische "Farbe"
Stress Resistenz



LG Glukose
B Vitamine & Mg

Serotonin
Vorläufer
B-Vitamine

© Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo

YourLife

Bereit für ein vitales Lebensgefühl und Erfolg?

**Wie steht es mit Ihrer
persönlichen Versorgung?**

© Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo

YourLife

Messen und sinnvoll ergänzen für einen spürbaren Gewinn an Energie & Vitalität

Jeder Mensch besitzt ein **individuelles biochemisches Profil**

Mikronährstoffe bedarfsgerecht und **persönlich abgestimmt**

Spürbar mehr Energie, Motivation und Wohlbefinden



© Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo

YourLife

Moderates Ausdauertraining, Meditation und/oder erfüllendes Hobby stärken Neurobalance



3-4x/Wo mind. 40 Minuten
+ Alltagsbewegung bei jeder Gelegenheit!

© Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo

YourLife

Take Home Messages

- Energie

- Mentale Stärke

- Stressresistenz