

Die Frohmedizin von "Dr. Strunz" – ein Selbstversuch –

Susanne Pedersen

Celler Tagung November 2004

Metabolisches Syndrom – Syndrom X

Susanne Pedersen



- Übergewicht Typ Apfel
- Gestörter Fettstoffwechsel
- Bluthochdruck
- Typ 2-Diabetes oder
- Insulinresistenz
- jeder 4. Deutsche !!!

Gewichtsklassen der Weltgesundheitsorganisation WHO

Unter 18,4	Untergewicht
18,5 bis 24,9	Normalgewicht
25,0 bis 29,9	Übergewicht
30,0 bis 34,9	Fettleibigkeit
35,0 bis 39,9	schwere Fettleibigkeit

Wichtiger als Big-Mac-Index ist der Fettanteil!

Männer 7 – 15%

Frauen 12 – 20%

jeweils altersunabhängig!

Körperfett steht für das Gesundheitspotential!

- Im Körperfett speichern sich die Umweltgifte
- Körperfett ist passives Gewicht (Bandscheiben, Gelenke)
- Körperfett raubt Ihrem Gehirn den Sauerstoff
- Körperfett macht Herzinfarkt, Diabetes, Krebs und verkürzt Ihr Leben

FAZIT: Pflegen Sie Ihre Muskelmasse!

(Duke Universität: 25-55Jahre 500-1000g Fett pro Jahr)

- 4 Lebenszeiträuber: Bewegungsmangel, Stress, Übergewicht und Vitalstoffmangel
- Folgen:
 - 20 Mrd. Fettzellen überfüttert, 70 Billionen Körperzellen hungern
 - Muskeln verkümmern, Gefäße verstopfen
 - Knochen und Gelenke leiden
 - Geistiger Elan erstickt
 - Vitalität wird geraubt
 - Depressionen und schwaches Immunsystem
 - Gedrosselte Organleistungen
 - Impotenz
 - Schnellere Zellerterung

Leiden der Deutschen

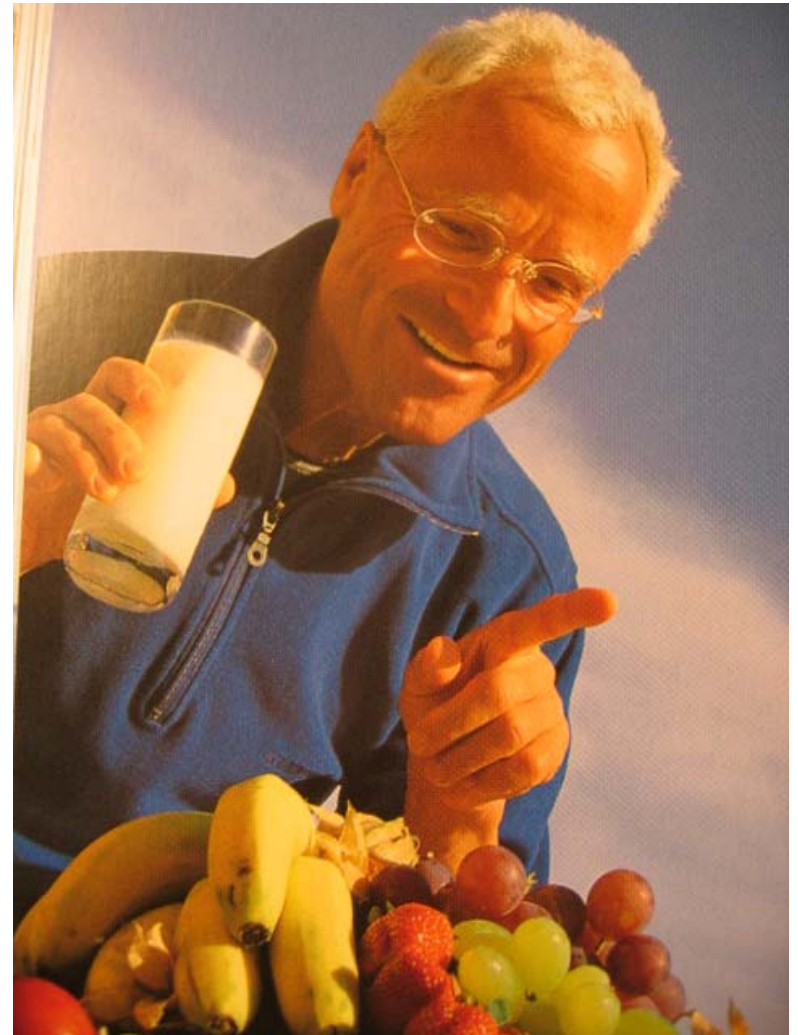
Susanne Pedersen

Die Leiden der Deutschen		
Art des Leidens	Zahl der Betroffenen In Millionen/Quelle	
Rückenschmerzen	35	Dt. Rheuma-Liga
Schlafstörungen	20	Dt. Ges. f. Schlaf- forschung und Schlafmedizin
Krampfadern	18	Kreussler Pharma
Bluthochdruck	16	Dt. Hochdruckliga
Reizdarm- Syndrom	10	Gastro-Liga
Stark erhöhtes Cholesterin	8	MedPort
Sodbrennen	8	Gastro-Liga
Osteoporose	6	Kurator. Knochen- gesundheit
Impotenz	4,5	Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion

Dr. Strunz – Wer ist das?

Susanne Pedersen

- Physiker und Arzt (Internist)
- Hormonforschung in USA
- Privatpraxis in Roth bei Nürnberg
- Mit 45 mit Laufen begonnen
- Mehrfach Ultra-Triathlons absolviert



Universalrezept für ein langes, gesundes Leben:

- Bewegen Sie sich täglich, wie ein Kind
- Essen Sie all das, was die Natur herstellt
- Ergänzen Sie alles, was die Natur nicht mehr bietet
- Geben Sie dem Stress keine Chance
- Glauben Sie

Gesundheit =

Laufen + Ernährung + Denken

Dr. Strunz

Gewinn durch Frohmedizin

Susanne Pedersen

- 30 Min. Bewegung täglich => chron. Krankheiten 80% \searrow
- Kein Stress => vor 70% aller Krankheiten gefeit
- Abnehmen, gesund essen => 50% Krankheitsrisiko \searrow
- Täglich Obst und Gemüse => Krebsrisiko 30% \searrow
- Täglich Vitamine => halbiert Risiko für viele Krankheiten
- Gottvertrauen => 7 Jahre länger

Gliederung

Susanne Pedersen

- Laufen
- Ernährung
- Denken
- Ausgangssituation
- Veränderungen
- Zusammenfassung

Laufen

Susanne Pedersen

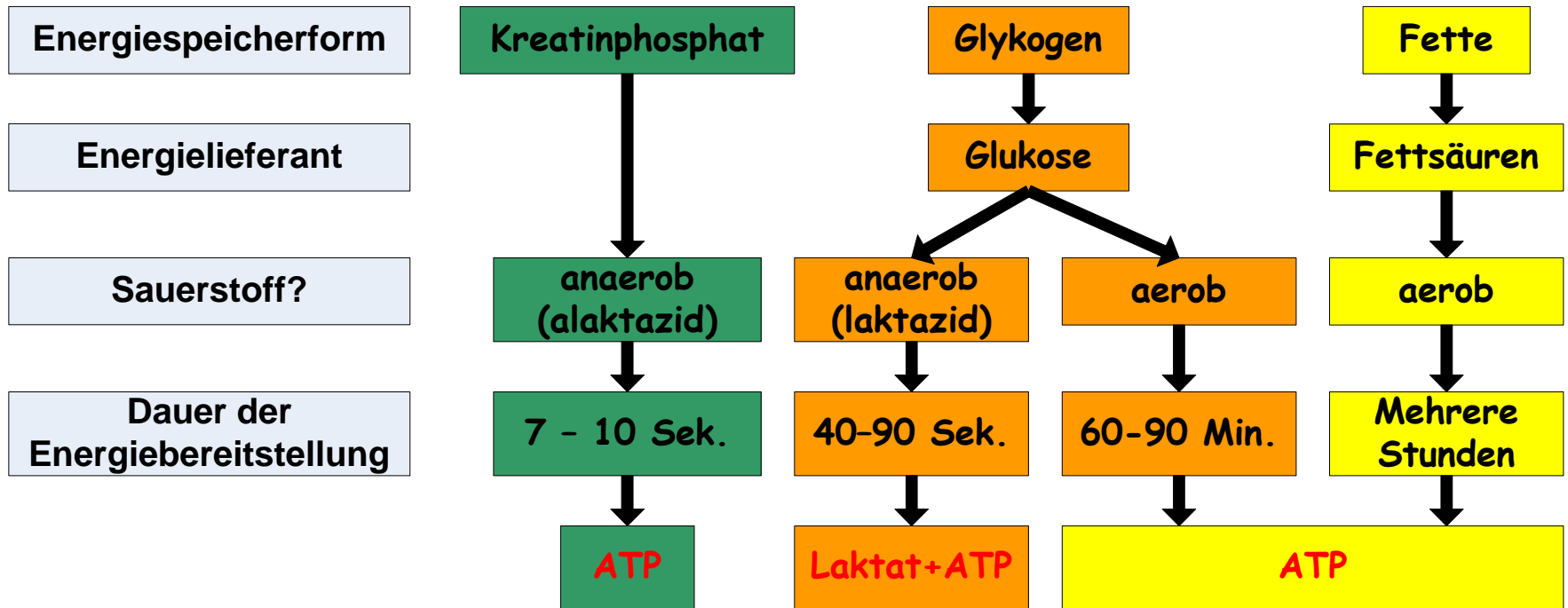
- 30 Minuten täglich
- locker, leicht und lächelnd
- unterhalb des Grenzpulses
- richtiges Equipment
 - Pulsuhr
 - Lauf-/ Walkingschuhe
 - Funktionskleidung
- danach "ausdampfen"
- **STRETCHING!**



Laufen: Energiebereitstellung im Muskel

Susanne Pedersen

Aerob und anaerober Pulsbereich



Laufen: Formel von Lagerström

Susanne Pedersen

Trainingsherzfrequenz =

$(220 - \frac{3}{4} * \text{Alter} - \text{Ruhepuls}) * \text{Trainingszustand} + \text{Ruhepuls}$

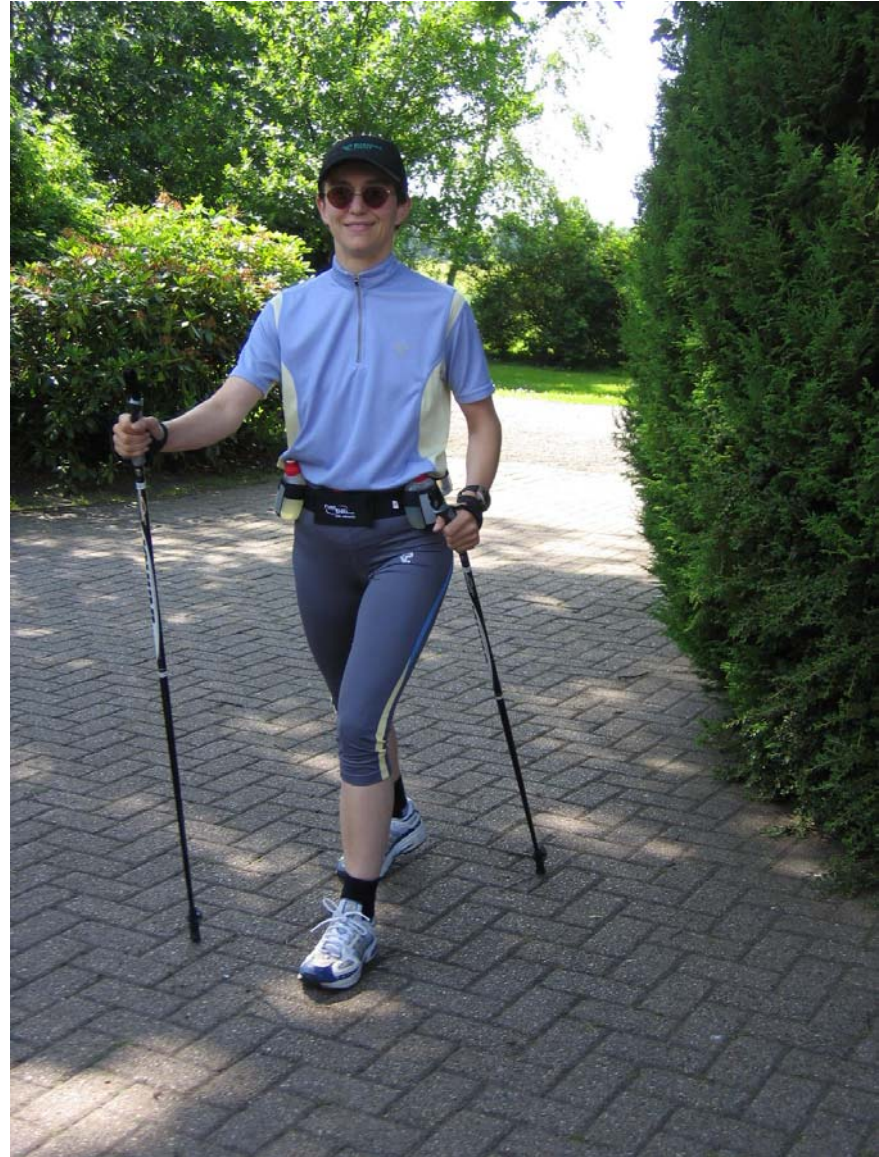
- Trainingszustand:
 - Untrainierte 0,60
 - Mäßig Trainierte 0,60 – 0,65
 - Mittelmäßig Fitte 0,65 – 0,70
 - Trainierte 0,70 – 0,75
 - Leistungsausdauersportler 0,75 – 0,80
- Beispiel: $(220 - \frac{3}{4} * 35 - 53) * 0,65 + 53 = 144,49$

- Puls
 - Laktatmessung
 - Grundumsatz
 - Kalorienverbrauch durch Bewegung (Fettprozent <-> Puls)
 - Was misst eigentlich die Pulsuhr?

Laufen

Susanne Pedersen

Nordic Walking ist
eine tolle Alternative!



Ernährung

Susanne Pedersen

- neue Ernährungspyramide seit Herbst 2001
- Glykämischer Index
- Hormone
- Eiweiß
- Fette
- Nahrungsergänzung

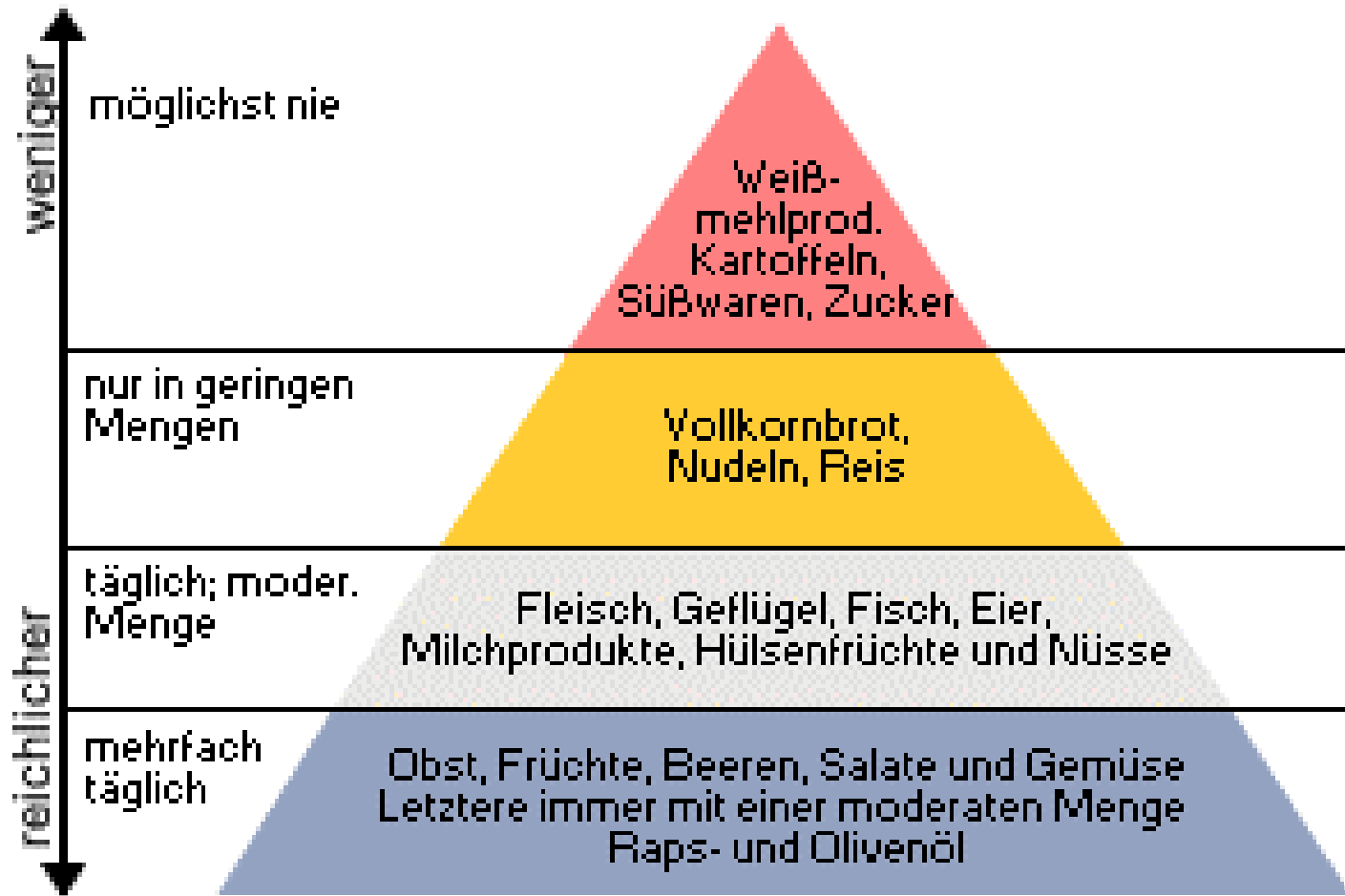
Ernährung: Wechsel der Ernährungspyramide

Susanne Pedersen



Ernährung: Pyramide

Susanne Pedersen



Ernährung: Glykämischer Index

Susanne Pedersen

- Zuordnung Index – Lebensmittel
- Traubenzucker dient als Referenzwert (=100)
- Je höher der Index, desto schneller rast der Blutzuckerspiegel nach oben
- Mäuseexperiment (Prof. Brand-Miller, Australien)
- Regel:
 - hoher Index: meiden
 - mittlerer Index: selten
 - niedriger Index: essen

Ernährung: GLYX-Tabelle mit Überraschungen

Susanne Pedersen

Überraschende Dickmacher:

- Mohrrüben gekocht
- Cornflakes
- Kartoffeln
- Knäckebrot
- Mais
- Melonen
- Kürbis

Die kleine Sündertabelle

	PORTION BIS ZU	GLYX	GL
Ananas	120 g	●	●
Aprikosen	120 g	●	●
Banane, reif	120 g	●	●
Eiscreme	50 g	●	●
Karotten, gekocht	80 g	●	●
Kartoffelchips	50 g	●	●
Kartoffelpüree	150 g	●	●
Kürbis	80 g	●	●
Popcorn, salzig	20 g	●	●
Roggenknäckebrot	25 g	●	●
Rote Bete	80 g	●	●
Wassermelone	120 g	●	●
Weintrauben	120 g	●	●
Weißbrot	30 g	●	●

Hormone

Susanne Pedersen

- Insulin (Dickhormon!)
- Cortisol (Zerstörhormon)
- Adrenalin (Stresshormon)
- STH (hält jung und frisch!)
- Schilddrüsenhormone (Aktivitätsregulierer)
- Serotonin (Glückshormon)
- Testosteron (schenkt Power und Lebensfreude!)

Eiweiß

Susanne Pedersen

- fettarmes Eiweiß, alle vier Stunden
- mehr Wasser trinken
- mehr Mineralien (Übersäuerung)
- Eiweißpulver
 - Kombinationsprodukte
 - Molke-Isolat

- Gesunde Fette sind pflanzliche Öle und Fischfett
 - Olivenöl
 - Leinöl
 - Rapsöl
 - Walnussöl
 - Sesamöl
- Weniger geeignete Öle
 - Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl, etc.
- Krankmachende Fette
 - gehärtete Fette (Achtung Fertigmkost) und Transfette

Nahrungsergänzung

Susanne Pedersen

- Vitamine
- Mineralien
- Spurenelemente
- andere Vitalstoffe

Denken

Susanne Pedersen

- Meditation
- Alpha-Zustand jederzeit
- Kutscherhaltung
- "IAMON"

Ausgangssituation JP

Susanne Pedersen

Gewicht

83 kg

Fettanteil

32%

Cholesterin

208

Ruhepuls

75

Blutdruck

130/80

LDL/HDL

144/47
(3,1)

Ausgangssituation SP

Susanne Pedersen

Gewicht

61 kg

Fettanteil

26%

Cholesterin

234

Ruhepuls

70

Blutdruck

120/80

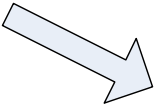
LDL/HDL

148/72
(2,1)

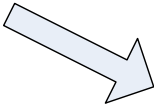
Veränderungen SP

Susanne Pedersen

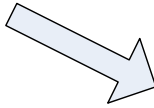
Gewicht

61 kg  55 kg

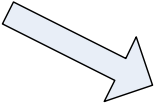
Fettanteil

26%  20%


Cholesterin

234  182

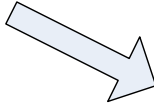
Ruhepuls

70  53

Blutdruck

120/80  120/80

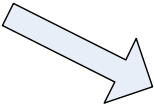
LDL/HDL

148/72
(2,1)  109/62
(1,8)

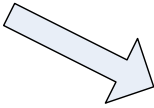
Veränderungen JP

Susanne Pedersen

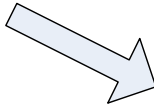
Gewicht

83 kg  66 kg

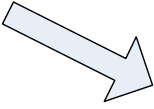
Fettanteil

32%  20%

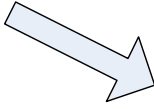
Cholesterin

208  168

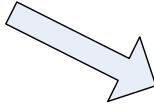
Ruhepuls

75  58

Blutdruck

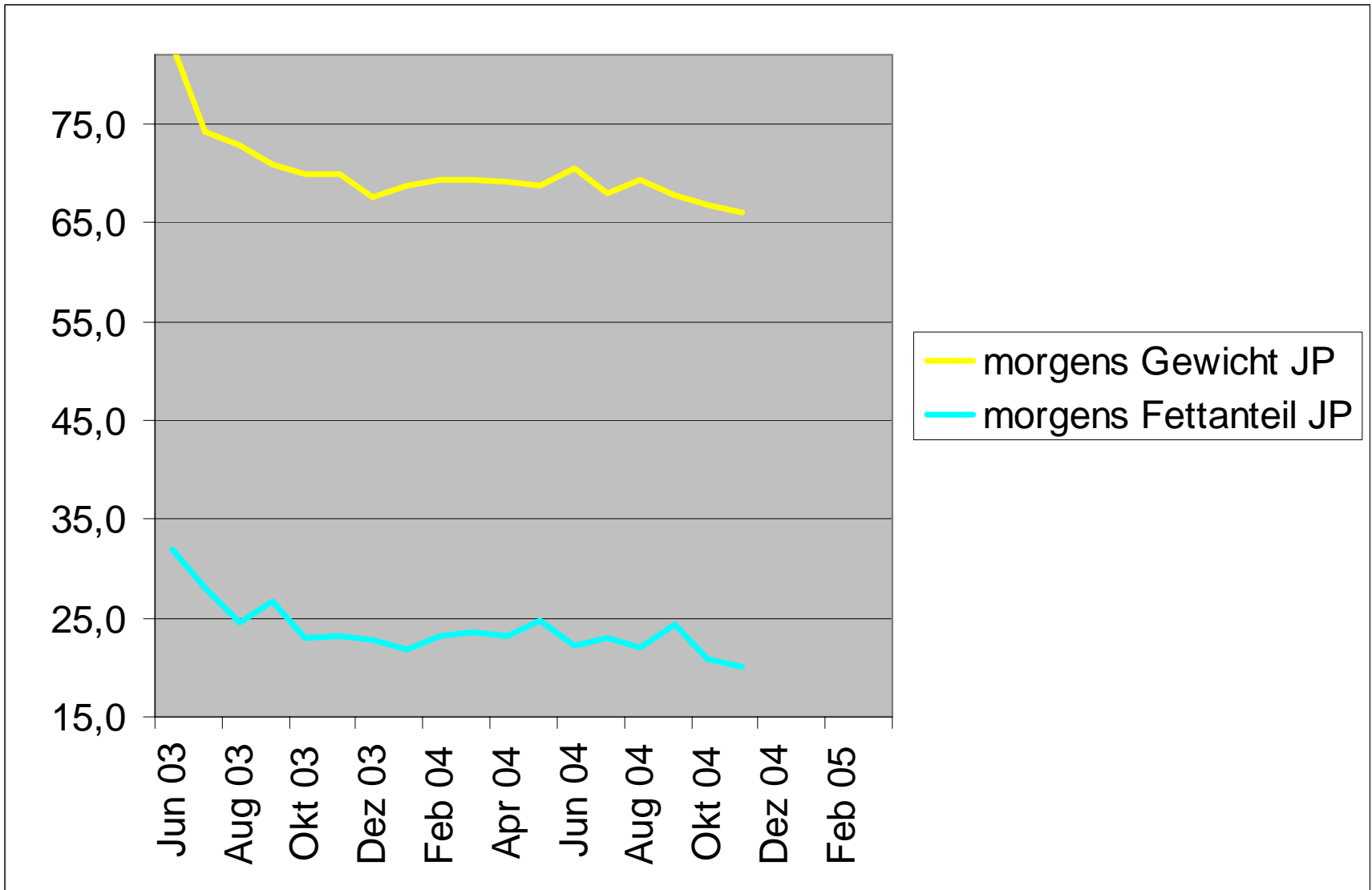
130/80  120/80

LDL/HDL

144/47
(3,1)  121/47
(2,6)

Veränderungen: Verlauf von Gewicht und Fettanteil JP

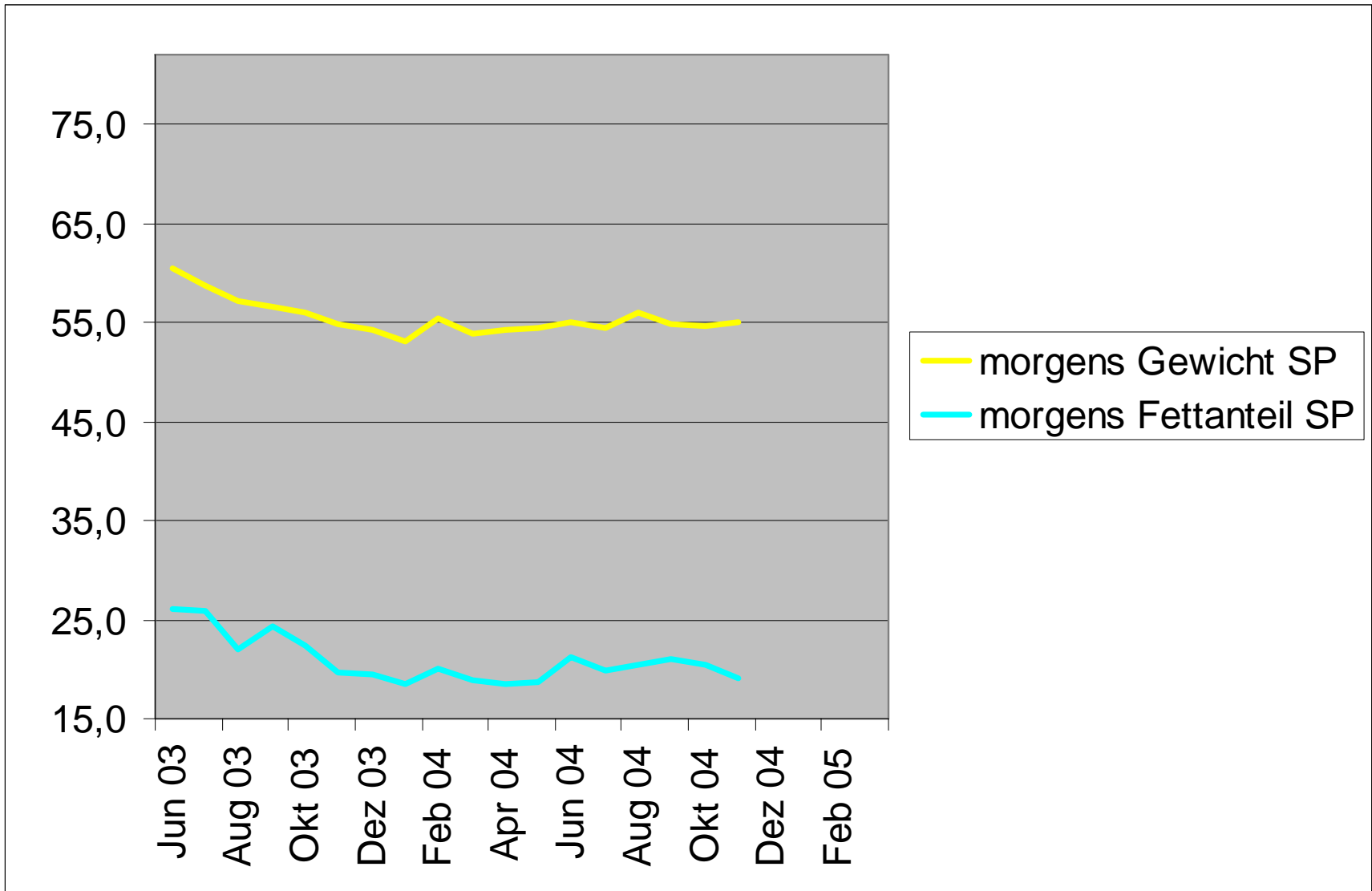
Susanne Pedersen



Hosengröße: 26 -> 48

Veränderungen: Verlauf von Gewicht und Fettanteil SP

Susanne Pedersen



Veränderungen

Susanne Pedersen

- **Fettabbau:**
 - Beine und Po zuerst, Hüftgold zuletzt
 - Cholesterin sinkt, LDL-/HDL-Quotient sinkt
- **Muskelaufbau:**
 - Beine und Po (bereits nach 4 Wochen deutlicher Effekt)
 - Unterstützung durch Theraband
- **Sonstiges:**
 - Wundheilung, Haarwachstum
 - Somatische Intelligenz erwacht
 - morgens munter, fröhlicher
 - Leistungsfähigkeit höher
 - Ausdauer besser

Zusammenfassung

Susanne Pedersen

- **Nachteile:**
 - Orthopädische Probleme möglich
 - Professionelle Hilfe ab und zu notwendig

- **Vorteile:**
 - Deutliche Körperfettreduzierung möglich und steuerbar
 - Muskelaufbau
 - Reduzierung LDL, Steigerung HDL
 - Mehr Leistung, besseres Wohlbefinden
 - Optimale Versorgung mit Vitalstoffen
 - Leichte Ernährung

Zusammenfassung

Susanne Pedersen

- Empfohlene Literatur:



- Fit mit Fett
- Geheimnis Eiweiß

- Internet: www.strunz.com

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!
Noch Fragen ??