



Akademie der
Naturheilkunde

Ausbildung mit Weitblick

Fernausbildung
Fachberater/in
für **holistische**
Gesundheit



Modul 6

Liebe/r Teilnehmer/in

Herzlich willkommen in Modul 6

Mit dem 6. Modul beenden Sie nun Ihren Fernausbildungsteil, denn einmal muss schliesslich auch Schluss sein.

Wir können Ihnen jedoch versichern, dass es auch im letzten Modul wieder richtig spannend wird. Wir erklären Ihnen beispielsweise wie Ernährung bei bestimmte Krankheiten vorteilhaft sein und was man über die Ernährung hinaus berücksichtigen kann. Ausserdem werden Sie erfahren, was seelische Hintergründe von Krankheiten sein können.

Das praktische Umsetzen Ihres bis dahin theoretischen Wissens am Ende dieses Moduls wird Sie begeistern – da sind wir ganz sicher.

Wie immer an dieser Stelle ein „klitzekleiner“ Einblick in die Themen des sechsten Moduls:

Die optimale Ernährung

- Welche Ernährungsweise hat eine entzündungshemmende Wirkung?
- Die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit – worauf müssen Sie achten?
- Wodurch unterscheidet sich die Ernährungsempfehlung bei Kindern und älteren Menschen?
- Arthrose, Arthritis, Nierensteine oder Gicht – wie könnten die Empfehlungen bei diesen Krankheiten lauten?
- Warum unterscheidet sich die Ernährungsempfehlung eines Übergewichtigen kaum von der eines untergewichtigen Menschen?
- Was gilt es für Sportler zu berücksichtigen?
- Und wenn's mal schnell gehen soll – was dann?

Stressmanagement

- Vom Stress zum Burnout-Syndrom – ein langer Weg?
- Welche vielfältigen negativen Auswirkungen hat Dauerstress auf unseren Körper?
- Wie können Sie dem Stress sinnvoll entgegen-treten?

Wir wünschen Ihnen nun noch einmal ganz viel Freude beim Lesen und mindestens genau so viel Freude beim Lernen.

[Ihr Akademie der Naturheilkunde-Team](#)

Krankheiten und ihre seelischen Hintergründe

- Warum werden wir krank?
- Kennen Sie die Auswirkung unserer Gedanken und Gefühle auf den Körper?
- Das höhere Selbst – schon mal davon gehört?
- Die Botschaften der Seele verstehen.

Ernährungsberatung in der Praxis

- Die optimale Ernährung – ist sie für jeden anwendbar?
- Welche Empfehlungen sind sinnvoll, wenn Ihr Klient sich bislang noch nicht im Geringsten um seine Ernährung gekümmert hat?
- Die Beratung erfordert, die Klienten im Ganzen (physisch und psychisch) zu betrachten – hier ist Flexibilität gefragt.

2

Die Ernährung in der Stillzeit

2.1. Die Nährstoffqualität der Muttermilch

Jede Mutter möchte ihrem Baby die bestmögliche Nahrung zukommen lassen und interessiert sich daher dafür, wie sie sich ernähren kann, damit ihre Milch die höchstmögliche Qualität erhält. Interessant ist hier, dass sich die Makronährstoffzusammensetzung der Muttermilch (also die Anteile von Fett, Kohlenhydraten und Proteinen) von der Ernährung der Frau nicht übermäßig beeinflussen lässt. Für den Organismus der stillenden Frau hat die Milchproduktion oberste Priorität. Das bedeutet: Mag sich die Mutter auch unausgewogen ernähren, so wird die Muttermilch dennoch eine gleich bleibende Makronährstoffzusammensetzung aufweisen. Das Ziel des Körpers ist ein optimal ernährtes Baby, auch wenn dies langfristig auf Kosten der Gesundheit der Mutter geschehen sollte, weil ihrem Körper jetzt diese Nährstoffe fehlen. In diesem Fall wird sich die Frau eher kraftlos und ausgezehrt fühlen, was mit einer bewussten und hochwertigen Ernährung ausgeglichen werden sollte.

Erst wenn die Frau sehr mangelernährt ist, leidet letztendlich auch die Makronährstoffqualität ihrer Milch.

2.2. Der Kalorienmehrbedarf in der Stillzeit

Die Muttermilchbildung erfordert einen erhöhten Energie- bzw. Kalorienbedarf von grob etwa 200 bis 600 Kilokalorien – je nach Verfassung der Mutter (Unter-/Übergewicht) und dem Appetit des Kindes. Auch der Proteinbedarf steigt geringfügig an. Doch genau wie in der Schwangerschaft,

so wird auch jetzt die Mutter automatisch durch mehr Appetit die benötigte Mehrmenge an Nahrung zu sich nehmen. Selbstverständlich geht es auch hier wieder nicht nur darum, mehr Kalorien aufzunehmen (sonst könnte man einfach zusätzlich pro Tag eine Tüte Chips oder ein paar Schokoriegel essen), sondern es geht darum, diese Kalorien mit hochwertigen Lebensmitteln zu sich zu nehmen, damit diese gleichzeitig auch den Mehrbedarf an Vitalstoffen decken.

2.3. Mineralstoffe, Vitamine und Fettsäuren in der Stillzeit

Bei Spurenelementen (Jod, Eisen), manchen Vitaminen (Vitamin B12, Folat) und manchen Fettsäuren (Omega-3) kann es auch beim Kind zu Mängeln kommen, wenn die Mahlzeiten der Frau zu wenig dieser Stoffe enthalten. Die richtige Jod- und Eisenversorgung, die richtige Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren und auch die Vitamin-B12-Versorgung wurden in den entsprechenden Units bereits besprochen. Im Bereich der Mineralstoffe und Vitamine gelten für die Stillzeit teilweise erhöhte Zufuhrempfehlungen. So beläuft sich die Empfehlung für die Zufuhr von Vitamin B12 während der Stillzeit auf 5,5 Mikrogramm pro Tag.

Zu den Omega-3-Fettsäuren bleibt an dieser Stelle noch hinzuzufügen, dass Frauen, die ihren Omega-3-Bedarf bevorzugt über Fisch decken möchten, auf folgendes achten sollten:

Fisch ist heutzutage oft mit unerwünschten Schwermetallen belastet. Diese Schwermetalle

1

Der Stress

Stress ist Ihnen im Laufe der Ausbildung schon häufig begegnet. Hoffentlich weniger persönlich als vielmehr im Rahmen des Lernstoffes.

So wissen Sie beispielsweise, dass kurzfristiger Stress kein Problem darstellt, Dauerstress, also chronischer Stress hingegen schon. Wenn wir daher nachfolgend von „Stress“ und seinen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit schreiben, dann meinen wir grundsätzlich „chronischen Stress“.

Was wissen Sie noch über Stress?

Sie wissen,

- dass Stress übersäuern kann
- dass Stress die Leber belasten kann
- dass Stress Asthma verschlimmern kann
- dass Stress den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen kann
- dass Stress die Entstehung einer Dysbiose begünstigen kann
- dass Stress zu Magen-Darm-Problemen führen kann
- dass Stress das Immunsystem schwächen kann
- dass Stress zu muskulären Verspannungen führen kann

- dass Stress die Herzfrequenz erhöhen kann
- dass Stress den Vitalstoffbedarf erhöht
- dass Stress die Knochengesundheit negativ beeinflussen kann
- dass Stress zu chronischen Entzündungsprozessen führen kann
- dass Stress zu Essstörungen wie Appetitlosigkeit und Fressattacken führen kann

Darüber hinaus kennen Sie aus Modul 2, Unit 3 „Das endokrine System“ den Ablauf von Stressreaktionen auf hormoneller Ebene und die möglichen gesundheitlichen Folgen von chronischem Stress.

Doch was ist Stress überhaupt?

1.1. Was ist Stress?

Wenn im Alltag von Stress die Rede ist, ist meist emotionaler Stress gemeint. Emotionaler Stress bezieht sich auf psychologische und emotionale Faktoren, die eine Person als belastend oder überfordernd empfindet. Zu Stressoren oder Stressfaktoren können z. B. Überforderung, zu grosse Verantwortung, Zeitmangel, Lärm, Ängste etc. gehören. Beispiele dafür sind: Mobbing oder Überlastung am Arbeitsplatz, Beziehungsprobleme, finanzielle Probleme, Doppelbelastung bei Alleinerziehenden, Trauer oder auch anstehende Prüfungen. Emotionaler Stress kann auch zu oxidativem Stress beitragen. Den oxidativen Stress



und Möglichkeiten, ihn zu reduzieren, kennen Sie aus den vergangenen Units, insbesondere aus Modul 4, Unit 3 „Freie Radikale und Antioxidantien“.

1.2. Typische Stresssymptome

Schon aus den bereits aufgezählten Stressauswirkungen ist leicht ersichtlich, wie vielfältig die Folgen von chronischem Stress sein können und dass es eigentlich keine Krankheit gibt, die sich von Stress nicht noch zusätzlich verstärken liesse. Doch gibt es einige typische Stresssymptome, die sich oft auch schon nach wenigen Wochen Dauerstress einstellen können und signalisieren, dass es höchste Zeit für eine Stressreduktion ist:

- Chronische Kopfschmerzen
- Chronische Nacken- oder Rückenschmerzen
- Tinnitus
- Schwindel
- Nächtliches Zähneknirschen
- Zittern (der Händen, der Lippen,...)
- Gesteigerte Infektanfälligkeit – niedrige Immunabwehr (häufige Erkältungen, Herpesbläschen etc.)
- Herzrasen
- Beschwerden im Verdauungssystem: Magenprobleme Appetitlosigkeit (oder das Gegenteil), Krämpfe, Blähungen, Durchfall, Verstopfung etc.
- Atemnot
- Panikattacken
- Impotenz
- Libidoverlust
- Stimmungsschwankungen

Ihr direkter Kontakt
Akademie der Naturheilkunde

service@akn.ch
www.akn.ch

Ein Projekt der
Swiss Education Center AG
Seidenhofstasse 2
CH-6003 Luzern

T +41 41 511 83 60
F +41 41 511 83 69

www.sec.ag

