

# 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



