

Immunabwehrsteigerung

Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin in Kombination mit LCHF-Ernährung



©Daniela Pfeifer, 2018

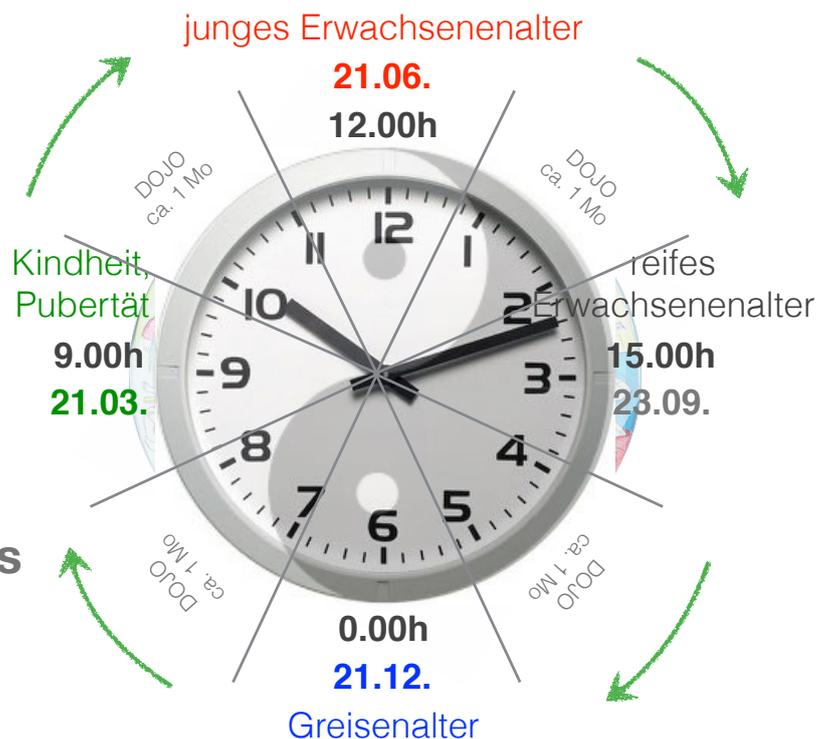


©Daniela Pfeifer, 2017

Yin und Yang-Zyklen

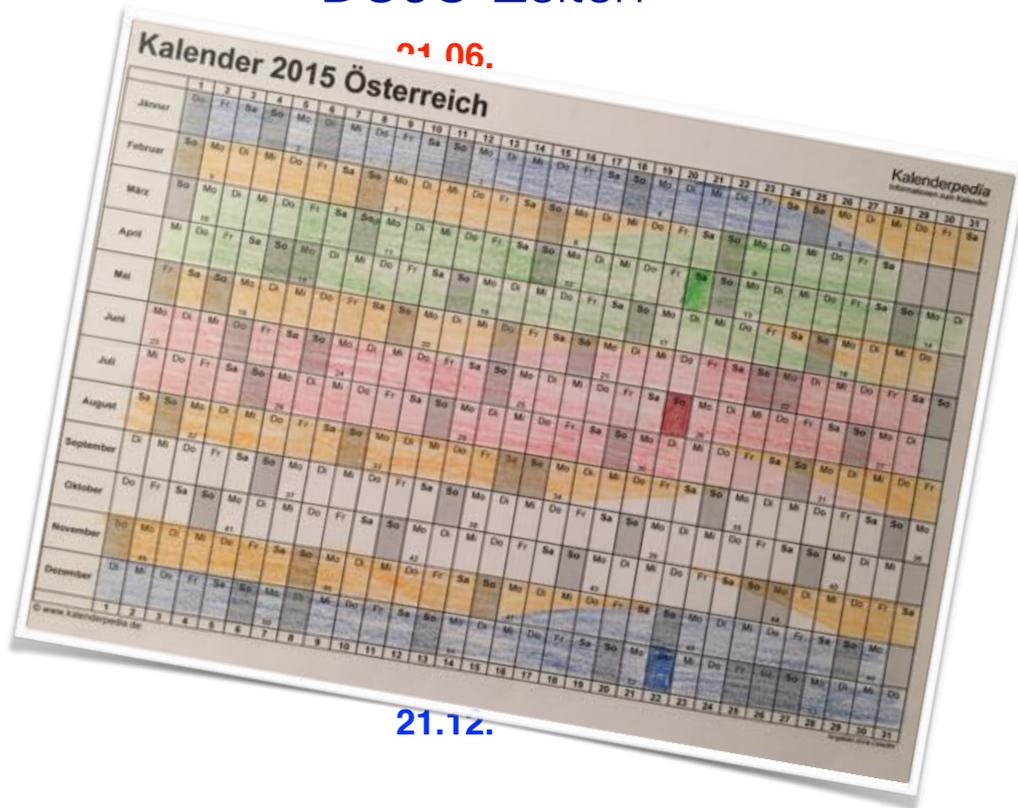
©Daniela Pfeifer, 2018

- **Tageszyklus**
- **Jahreszeitenzyklus**
- **Lebenszeiten-Zyklus**



©Daniela Pfeifer, 2018

DOJO-Zeiten

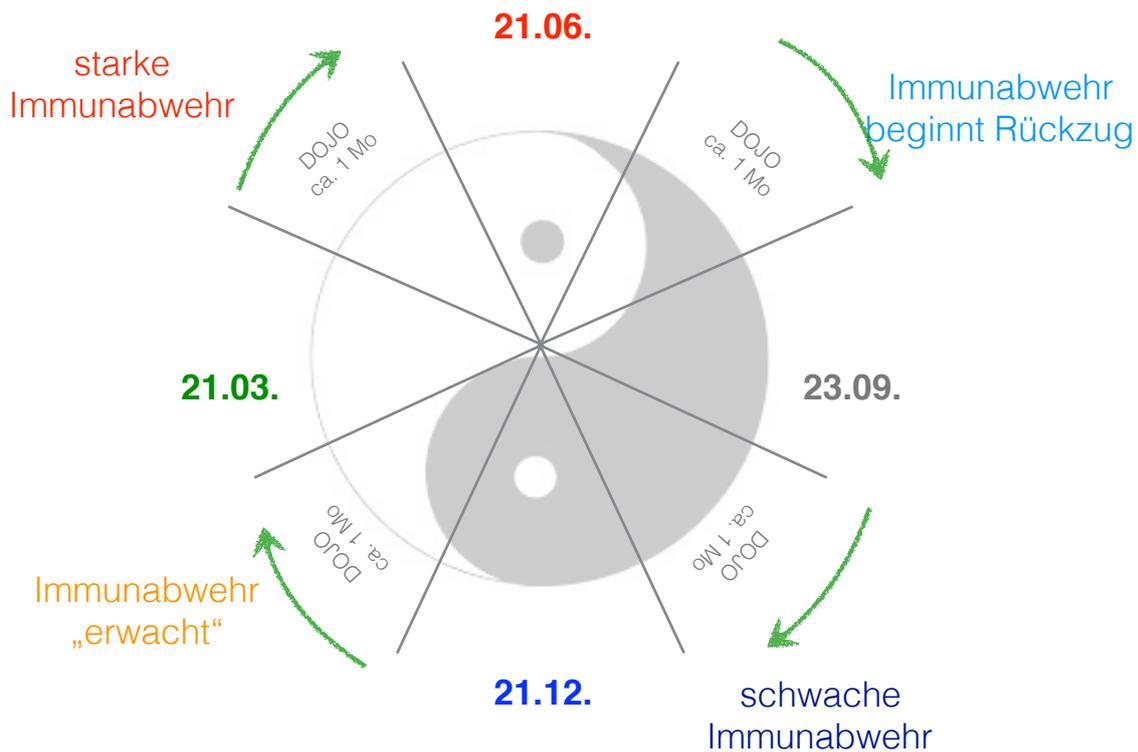


21.06.

21.12.

©Daniela Pfeifer, 2018

Zyklus der Immunabwehr (Yang)



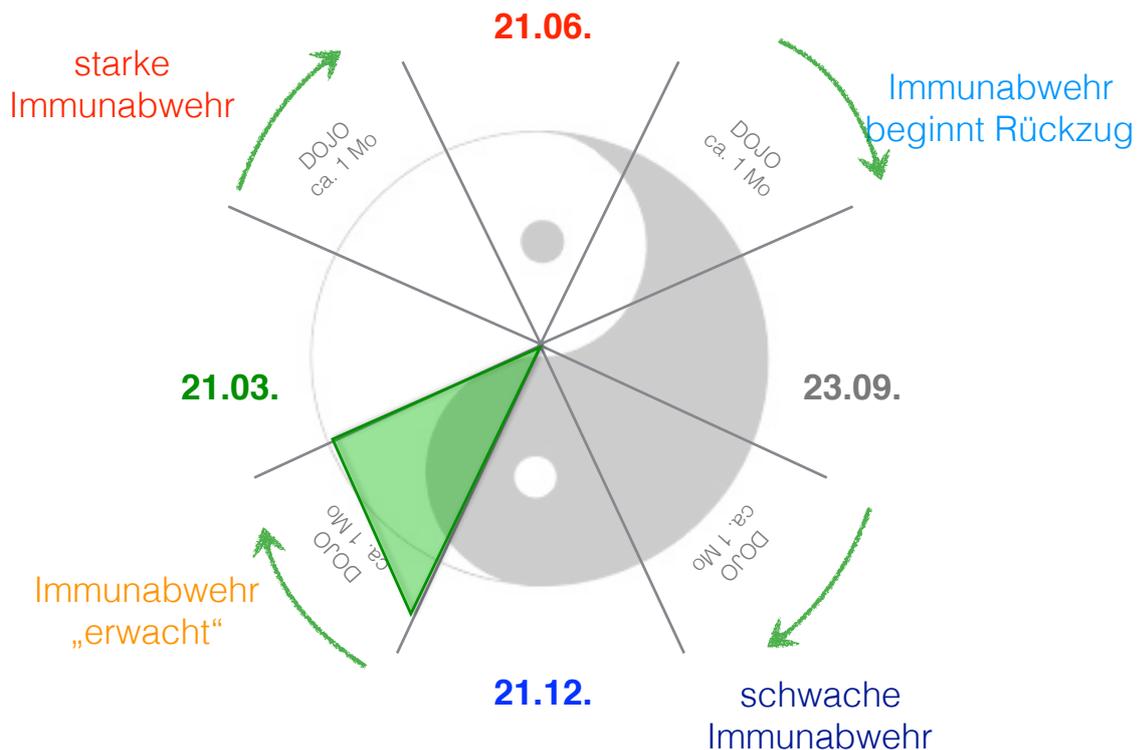
©Daniela Pfeifer, 2018

YANG
 Aktivität
 Wärme
 Schutz
 Bewegung
 ...



©Daniela Pfeifer, 2017

Zyklus der Immunabwehr (Yang)



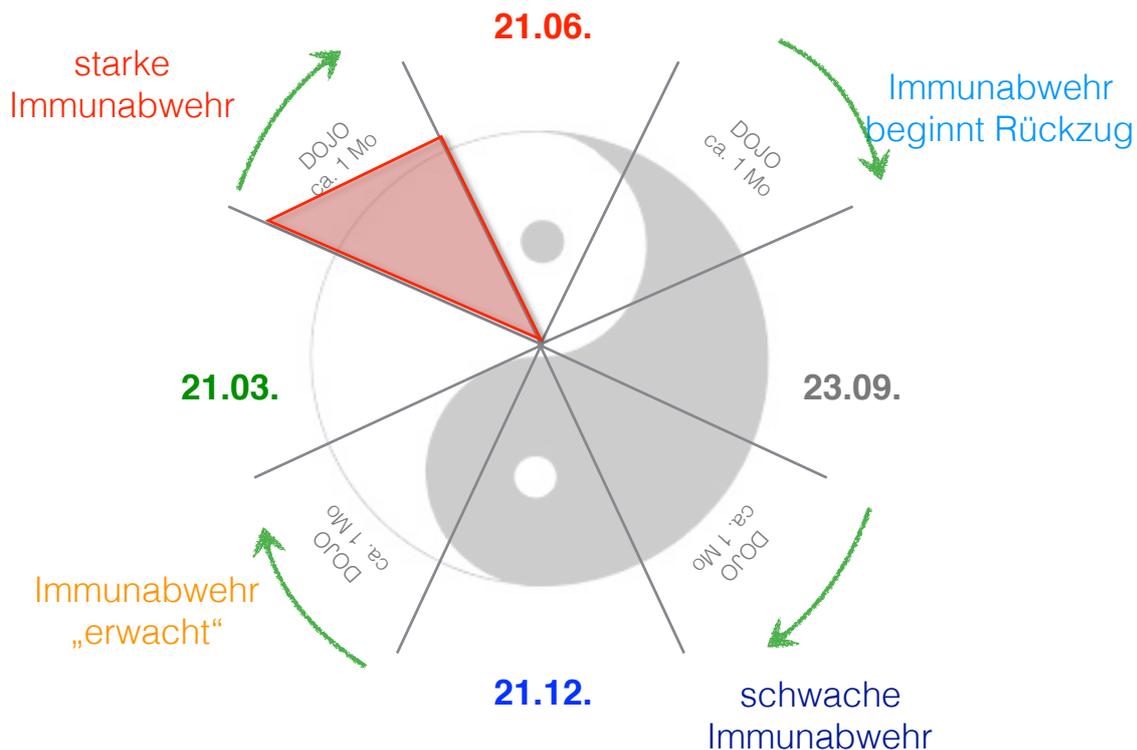
©Daniela Pfeifer, 2018

Frühlings-DOJO

- Mitte Jänner - Mitte Februar
- Umstellung von „Winterkost“ auf „Frühjahrskost“
- Besonders gut für Reduktionskost, Ausleitung, Entgiftung...
- **Letzte Möglichkeit Immunabwehr zu pushen!**
- Organbezug: Leber, Gallenblase

©Daniela Pfeifer, 2018

Zyklus der Immunabwehr (Yang)



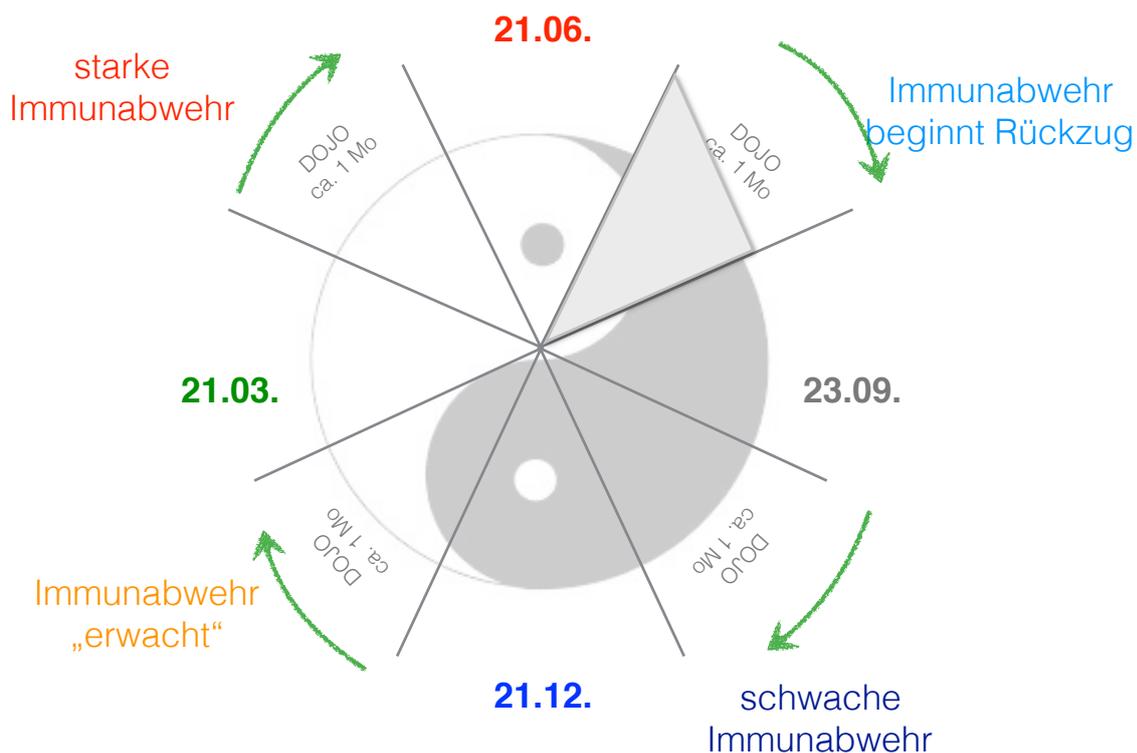
©Daniela Pfeifer, 2018

Sommer-DOJO

- Mitte April - Mitte Mai
- Umstellung auf „Sommerkost“
- **Besonders gut für Darmsanierung** (Dünndarm),
Vorbereitung und Schutz des Kreislaufsystems auf Sommer....
- **Letzte Möglichkeit leicht Gewicht zu reduzieren!**
- Organbezug: Herz, Dünndarm

©Daniela Pfeifer, 2018

Zyklus der Immunabwehr (Yang)



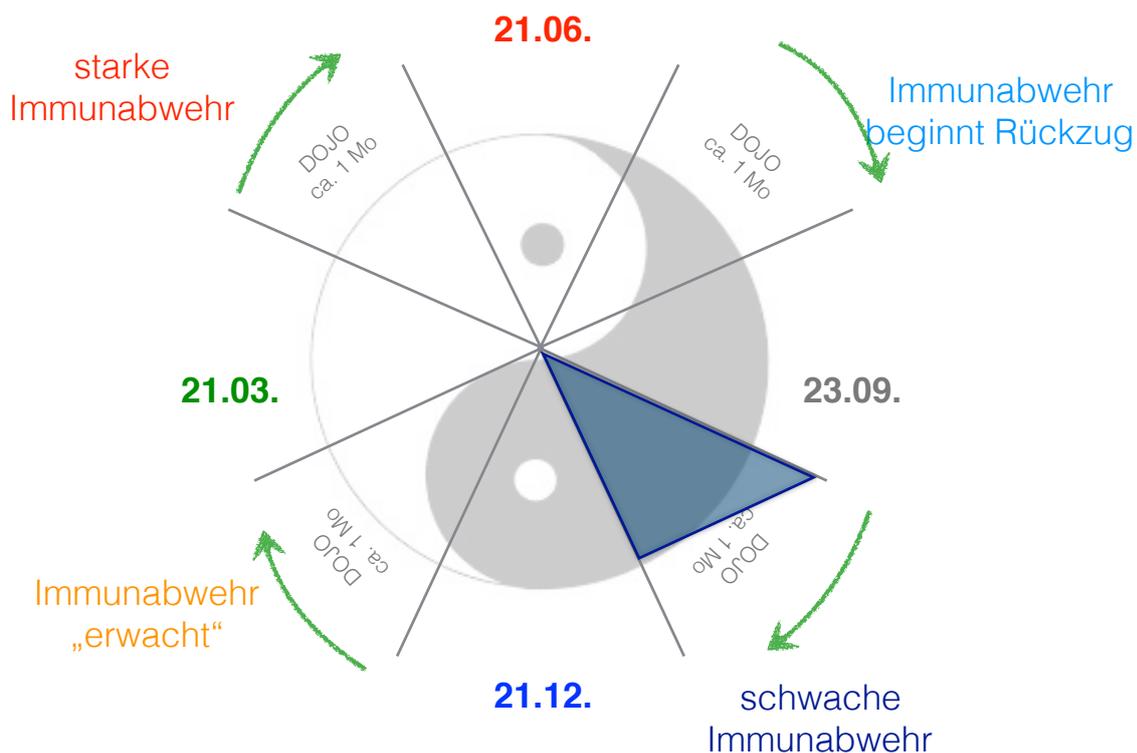
©Daniela Pfeifer, 2018

Herbst-DOJO

- Mitte Juli - Mitte August
- Umstellung auf „Herbstkost“
- **DIE Dojo-Zeit für den Aufbau der Immunabwehr!**
- Für Verbesserung von Heuschnupfen etc. JETZT mit Stärkung und Schonung des Immunsystems beginnen
- **Gewichtsstabilisierung bis Frühling:** Reduktion nur bedingt möglich bzw. erwünscht!
- Organbezug: Lunge, Dickdarm, Haut

©Daniela Pfeifer, 2018

Zyklus der Immunabwehr (Yang)



©Daniela Pfeifer, 2018

Winter-DOJO

- Mitte Oktober - Mitte November
- Umstellung auf „Winterkost“
- Besonders wichtig für Schutz und Schonung des Immunsystems....
- Gewicht stabilisieren: keine Crash-Kuren!
Gewichtsreduktion geht auf Kosten der Immunabwehr
- Organbezug: Nieren, Blase, Knochen (Wirbelsäule - besonders Lendenwirbel...)

©Daniela Pfeifer, 2018

„Saisonal, regional mit traditionellen und jahreszeitlich angepassten Zubereitungstechniken essen“



21.03.

Frühling:

warm/neutrale Lebensmittel und Zubereitungstechniken, wenig erfrischend
wenig Rohkost (Blattsalate, Junggemüse, Sprossen, Keimlinge, Kräuter, grünes, frisches Gemüse (Spinat, Mangold...)
Radieschen und -keimlinge, Kresse

©Daniela I



Ernährung im Jahre



Sommer:

neutrale/erfrischende Lebensmittel und Zubereitungstechniken, wenig wärmend, eiskalte Zubereitungen wenig verwenden, Rohkost möglich, leichtverdauliche Zubereitungen (dünsten, leicht kochen...), Gemüseanteil hoch halten, Kräuter, Sprossen, Keimlinge, erntefrisches Obst





ahreszeitenzyklus



6. Herbst:

neutral/warme Lebensmittel und Zubereitungstechniken, wenig erfrischend, wenig Rohkost, erntefrisches Obst, Wurzelgemüse, Kraut, Kohlgemüse, Kürbis, Wildfleisch, suppig/saftige Zubereitungen gut gewürzt
Zwiebel, Frühlingszwiebel, scharfer Geschmack (Rettich!)



©Daniela Pfeifer



lowcarb-kat



ahreszeitenzyklus



21.12.

Winter:

warm/neutrale Lebensmittel und Zubereitungstechniken, wenig erfrischend, Sauerkraut, Kraut, Kohlgemüse, Rohkost vermeiden, Obst zubereiten (Bratapfel, Apfelmus...)
wärmende Gewürze verwenden (Zimt, Nelken, Pfeffer, Ingwer, Chili...)
Kraftsuppen, Eintöpfe, Aufläufe...

©Daniela Pfeifer, 2018

Sommer:

Bewegung und Aufenthalt in der Natur
Powersport möglich
Projekte zum Höhepunkt/Finale bringen
Ernährung an Temperatur (innerlich und äußerlich) anpassen
Überhitzung (innerlich und äußerlich) vermeiden/ausgleichen

21.03.

Frühling:

Entgiftungs- und/oder Fastenkuren
„Frühjahrsputz“
viel dynamische Bewegung in der Natur
Beginn neuer Projekte
Enzym- und vitalstoffreiche Ernährung

Herbst:

Dynamik etwas zurückschalten
Konzentration auf Wesentliches und nach Innen, Projekte abschließen: „ernten“ und „aufräumen“
Wärme innerlich und äußerlich ankurbeln
früher zu Bett gehen, Wellness und Regeneration forcieren (Yoga, QiGong...)
Sport von „Action“ zu „Gemütlich“ wechseln, Thermenurlaub

Winter:

Wellness und Regeneration sind jetzt besonders wichtig, Regenerations- bzw. Thermenurlaub,
Projektpause, Ideen für Neues sammeln
Wärmemassnahmen: Ernährung, Nierenwickel, Fußbäder, Dampfbad, sonstige Wärmeanwendungen

©Daniela Pi



Sommer:

Gegrilltes, Lamm- und Wildzubereitungen ohne Ausgleich
 zuviel scharf/heiße Gewürze
 Schwerverdauliche Zubereitungen
 Stress, Hektik, Unruhe besonders zu Mittag
 Thermenaufenthalte, Wärmeanwendungen

Frühling:

übermässig Alkohol, Kombination Fett und Kohlenhydrate, Schwerverdauliche Zubereitungen (Frittieren z.B.)
 Undynamisches Essen
 Südfrüchte, Obst-Smoothies, viel Rohkost mit Tomaten, Gurken
 sommerliche Lebensmittel und Zubereitungen

Herbst:

Eiskalte und zuviel Erfrischende Zubereitungen
 große Mengen Rohkost, Joghurt etc.
 Üppiges Essen am Abend
 Kälte innerlich wie äußerlich
 Stress, Hektik, Unruhe besonders am Abend

Winter:

„Sommerkost“ mit Rohkost, viel rohem Obst und -zubereitungen, Joghurt/Buttermilch
 Actionurlaub, „schweißtreibende“ Tätigkeiten
 durchwachte Nächte (Feiern, Arbeit, Schichtdienst...)
 trockene, heiße dynamisierende Speisen/Getränke besonders am Abend
 Aufregung, Action besonders am Abend

Immunabwehrsteigerung

stärkt Immunabwehr



EMPFOHLEN

leichtverdauliche, suppig-saftige Zubereitungen
 warmes Essen
 frische, biologische Lebensmittel
 frische Zubereitungen
 warme Getränke
 enzym- und vitalstoffreiche Lebensmittel (sonnengereiftes Gemüse, Obst, Sprossen, Keimlinge...)
 hochwertige Proteine
 hochwertige Fette
 leichtverdaulich gekochtes Getreide

schwächt Immunabwehr



VERMEIDEN

hoher Rohkostanteil
 Südfrüchte und -säfte daraus besonders Herbst/Winter
 kaltes Essen besonders Herbst/Winter
 trockenes Essen
 denaturierte Fertignahrung
 enzym- und vitalstoffarme Kost
 Mikrowellen- und Tiefkühlkost
 zuviel Milch- und Milchprodukte
 Hungerkuren
 zuwenig Proteine und Fette
 Vollkorngetreide roh und grob

„Menüzusammenstellung“

Sommermenü

Klare Gemüsesuppe
(z.B. mit Gemüsejulienne)

+++

Kleiner Rohkostsalat
(z.B. Rucolasalat mit
Tomatenwürfel)

+++

Gedünstetes Gemüse der Saison
mit Hühnerfleisch oder
Süßwasserfisch

+++

Fruchtiges Dessert
(z.B. rote Grütze)

Wintermenü

Kraftsuppe
(z.B. Rindssuppe mit Lauch)

+++

Gekochter Salat
(z.B. Karfiol/Brokkolisalat mit
Keimlingen)

+++

wärmendes Fleisch/Fischgericht
mit Gemüse
(z.B. Hirschragout mit
Wurzelgemüse)

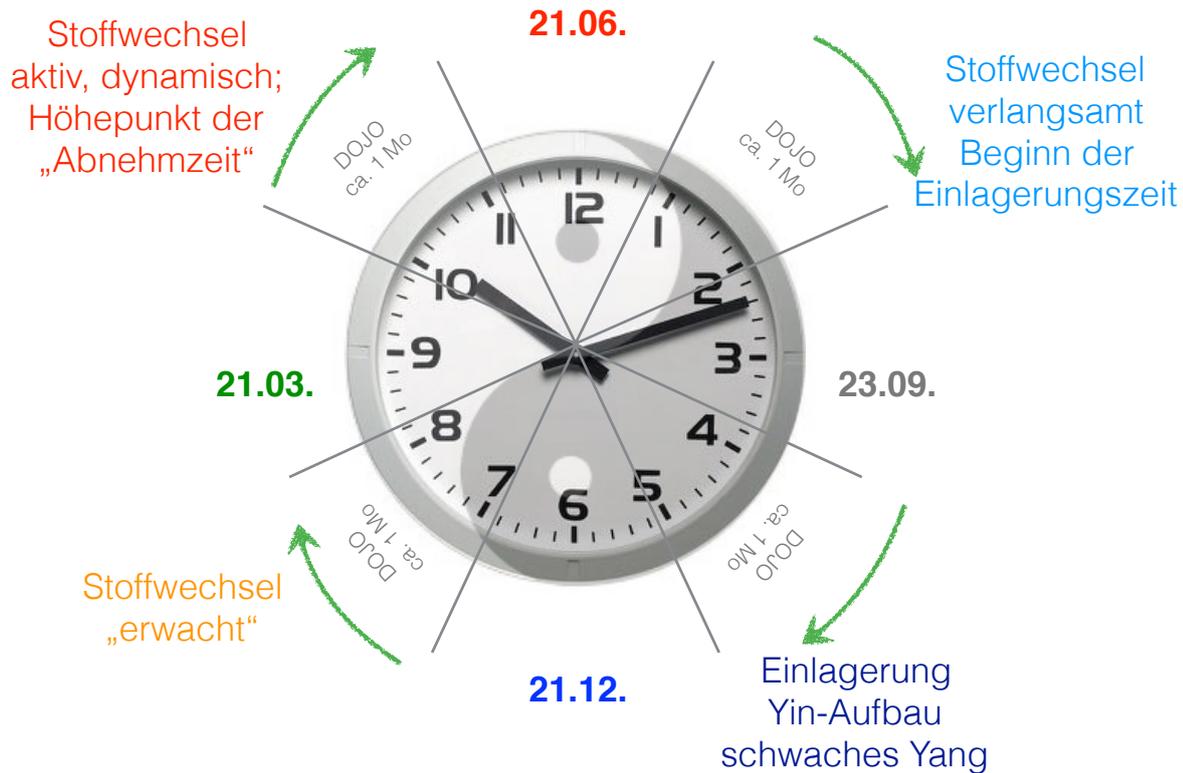
+++

Warmes Dessert
(z.B. Bratapfel)

©Daniela Pfeifer, 2018

Ost meets west!

Zyklus des Stoffwechsels (Yang)



©Daniela Pfeifer, 2018

Kalorienverwertung und Tageszeit

• Universität Tel Aviv

93 übergewichtige Frauen - 12 Wochen bei 1.400 kCal identes Essen

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Gewicht nach 12 Wochen
700 kCal	500 kCal	200 kCal	- 9 kg
200 kCal	500 kCal	700 kCal	- 3,5 kg

©Daniela Pfeifer, 2018

Kalorienverwertung und Tageszeit

- **Prof. Marta Garaulet; Universität Murcia**

420 übergewichtige Teilnehmer, 2 Gruppen, 20 Wochen, identes Diätprogramm:

Hauptmahlzeit (= 40% der tägl. Kalorien)	Gewicht nach 20 Wochen	
vor 15h	- 9,9 kg	
nach 15h	- 7,7 kg	verringerte Insulinsensibilität

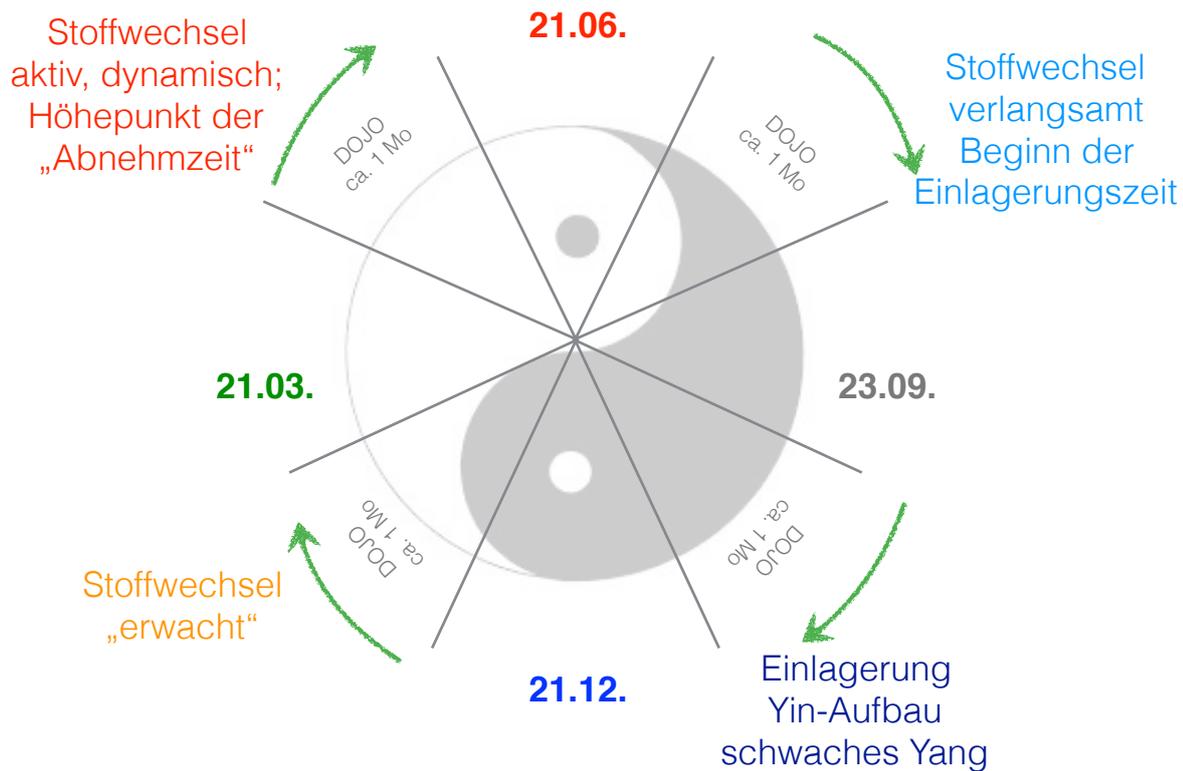
©Daniela Pfeifer, 2018

„Licht und Dunkelheit steuern nicht nur Schlaf- und Wachphasen, sondern auch viele Stoffwechselformone.

So wird die gleiche Mahlzeit morgens schneller verarbeitet als abends.“

Prof. Dr. Andreas Pfeiffer
Leiter der Med.Klinik für Endokrinologie und Stoffwechselmedizin
Charité Berlin

Zyklus des Stoffwechsels/Immunabwehr



©Daniela Pfeifer, 2018

Immunität, Entzündungen und weitere Bestandteile der Gesundheit haben aufgrund von Genexpressionen über die Jahreszeiten hinweg einen saisonalen Rhythmus.

Dopico, XC at al; University of Cambridge: Widespread seasonal gene expressions reveals annual differences in human immunity and physiology; J Nature Communications; May 2015

“Given that our immune systems appear to put us at **greater risk of disease related to excessive inflammation in colder, darker months**, and given the benefits we already understand from vitamin D, it is perhaps understandable that people want to head off for some ‘winter sun’ to improve their health and well-being.”

Prof. John Todd University of Cambridge

©Daniela Pfeifer, 2018

“This is an excellent study which provides real evidence supporting the popular belief that we tend to be healthier in the summer. Seasonal variation to this extent is a fascinating find – **the activity of many of our genes, as well as the composition of our blood and fat tissue, varies depending on the seasons**. Although we are still unclear of the mechanism that governs this variation, one possible outcome is **that treatment for certain diseases could be more effective if tailored to the seasons.**”

Prof. Mike Turner, Head of Infection and Immunobiology; Wellcome Trust

©Daniela Pfeifer, 2018

“We have long known there are **more diagnoses of type 1 diabetes in winter.** This study begins to reveal why. It identifies a biological mechanism we didn't previously know of, which leaves the body seasonally more prone to the autoimmune attack seen in type 1 diabetes.”

Karen Addington, Chief Executive of JDRF in the UK

©Daniela Pfeifer, 2018

Danke für die
Aufmerksamkeit!



©Daniela Pfeifer, 2018