



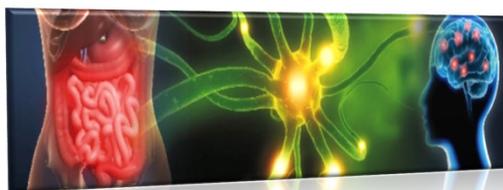
**BIOGENA**  
Akademie

Wien, 13. April 2017  
1090 Wien - Schottenfeldgasse  
Brainfood - Darmgesundheit - Detox



**BIOGENA AKADEMIE**  
NATÜRLICH WISSEN TEILEN

Mag. Judith Kraus-Bochno



## **BRAIN FOOD UND DARMGESUNDHEIT**

NUR EIN GESUNDER DARM KANN GUT DENKEN



## KURZE INFO ZU MEINER PERSON



### PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG GESUNDHEITSVORSORGE und LEBENSSTILKORREKTUR

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTERIN  
UND TCM-ERNÄHRUNGSBERATERIN  
REFERENTIN FÜR ERNÄHRUNG und TCM  
IN DER ERWACHSENENBILDUNG

#### Kontakt

+43 6991 367 33 55

[kraus@vollerleben.at](mailto:kraus@vollerleben.at)

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

[www.tcm-ernaehrung.wien](http://www.tcm-ernaehrung.wien)

## UNSER ALLTAG IN DER PRAXIS

- Schwierigkeiten beim Aufstehen
- sich „erschlagen fühlen“
- Keinen Appetit daher oft kein Frühstück
- Ungesunder Take away
- Heißhunger auf Süßigkeiten
- Blähungen, Aufgedunsenheit, Müdigkeit
- zu wenig Flüssigkeit in Form von Wasser
- zu viel Kaffee, Cola, Red Bull etc.
- Kein ausgewogenes Mittagessen
- Dauersnacken , „Grasing“
- Oft nur eine Weckerlmahlzeit
- Essen im Auto, im Stehen, im Gehen..
- Zu üppiges Abendessen
- Naschen, Knabbern
- Zu hoher Alkoholkonsum
- Einschlafstörungen
- kein erholsamer Schlaf



Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## FAKTOREN FÜR GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT



Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## UNSER DARM DENKT MIT

- Immer mehr rückt der Darm in den Vordergrund
- **eigenständig funktionierendes Organ** das mit dem Gehirn und anderen Organen rege kommuniziert
- Gesamtoberfläche von **300 bis 400 m<sup>2</sup>**
- damit mit Abstand **größte menschliche Organ**
- **Milliarden von Bakterien - Mikrobiom**
- Netz mit 150 Millionen Nervenzellen = **enterales Nervensystem**

### BAUCHHIRN!



Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## DARM – HIRN ACHSE

### DIE DARM-HIRN-ACHSE

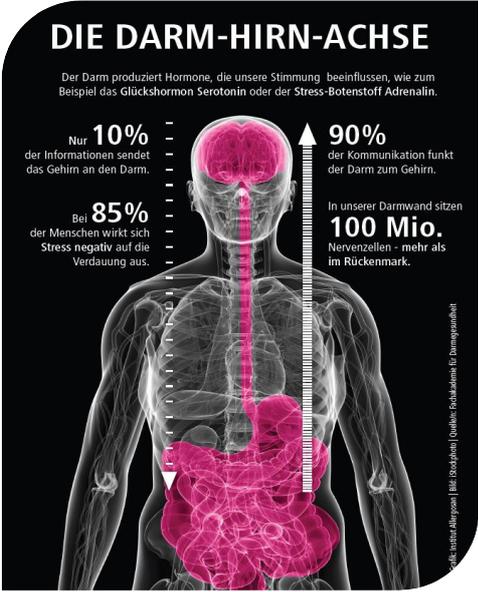
Der Darm produziert Hormone, die unsere Stimmung beeinflussen, wie zum Beispiel das Glückshormon Serotonin oder der Stress-Botenstoff Adrenalin.

Nur **10%** der Informationen sendet das Gehirn an den Darm.

Bei **85%** der Menschen wirkt sich Stress negativ auf die Verdauung aus.

**90%** der Kommunikation funkt der Darm zum Gehirn.

In unserer Darmwand sitzen **100 Mio.** Nervenzellen - mehr als im Rückenmark.



Quelle: Institut Allergosan | Bild: Stockphoto | Quellen: Pohlmann (1) Darmgesundheit

Quelle:  
Allergosan

Mag. Judith Kraus-Bochno www.tcm-zentrum-wien.at

## UNSER DARM DENKT MIT

- **psychische Prozesse und das Verdauungssystem sind weitaus inniger gekoppelt sind**, als man bisher gedacht habe
- Das **Bauchhirn** spielt eine große Rolle bei Freude, Schmerz, Leid und Angst...
- **Serotonin** bis zu 95% im Darm produziert
- **Neuro-Gastroenterologie** als neuer Zweig der Wissenschaft

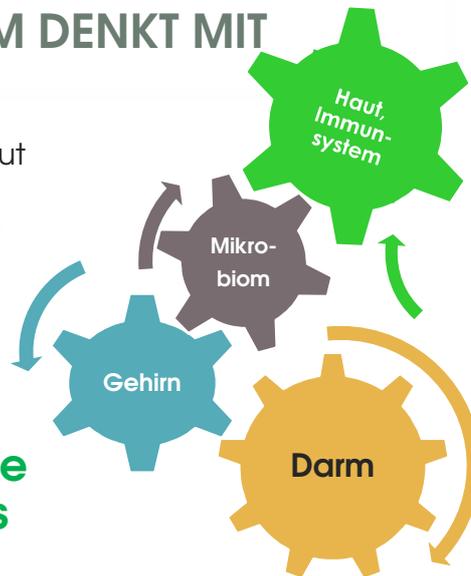
„das sagt mir mein Bauchgefühl“  
„das liegt mir im Magen“

Mag. Judith Kraus-Bochno www.tcm-zentrum-wien.at

## UNSER DARM DENKT MIT

- Darmgehirn gibt **immer Rückmeldung** zum ob alles gut „verdaut“ und läuft...
- **Und das Mikrobiom** hat auch noch ein „Wörtchen“ mitzureden!
- Darm-Hirn Achse
- Darm-Haut Achse
- Darm- Leber Achse

**Essen beeinflusst die Stimmung und das Urteilsvermögen**



Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## DIE GESUNDHEIT SITZ IM DARM

- über **70 Prozent der Abwehrzellen** angesiedelt
- **Viele Hormone und Vitamin K** werden gebildet
- **Darmmikrobiom beeinflussen auch Hunger und Sättigung** und damit auch ÜG und Adipositas
- Im Laufe des Lebens wandern mehr als **30 Tonnen** und **50.000l Flüssigkeit** durch das Gedärm
- **Millionen von chem. Substanzen, Giften und Gefahren** werden analysiert und bewältigt
- **Peristaltischer Reflex** = hochkomplexe Transportmaschinerie **wird auch vom Bauchhirn synchronisiert**

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## MIKROBIOM

- **Erstkontakt im Mutterleib**
- **Kulturelle Diversität**
- **Beeinflussbar durch Ernährungsgewohnheiten**

*Univ.-Doz. Prim. Dr. Rainer Schöfl, Leiter der Abteilung für Gastroenterologie am Krankenhaus der Elisabethinen Linz: „Neueste Annahmen gehen sogar davon aus, dass der Darm und die Darmbakterien Hunger und Sättigung und damit auch Fettleibigkeit beeinflussen“*

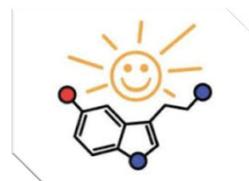
- **Hauptanteil bis zu 90% Prokaryonten**
- Idealerweise **Bacteroidetes:Firmicutes** im Verhältnis **1:1**
- Bei Menschen mit **Übergewicht überwiegen Firmicutes**
- **Firmicutes** holen bis zu 12% mehr Kalorien aus der Nahrung
- **Bacteroidetes** können überschüssigen Zucker aus dem Darm ausschleusen

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## ERNÄHRUNG DIE GLÜCKLICH MACHT! BRAINFOOD

### „Glückshormon“ Serotonin:



Die Menge, ist im ENS deutlich höher als im Gehirn. Da ein Serotoninmangel im Gehirn eine Ursache für Depressionen sein kann, kann ein wichtiger Grund für diese Krankheit im Darm liegen.

Ist der Darm nicht gesund, kann er als „Serotoninquelle“ nicht ausreichen.

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## ERNÄHRUNG DIE GLÜCKLICH MACHT! BRAINFOOD

- **Zusammenhang** zwischen **Ernährungsverhalten** und **Gefühlslage** ist gewissermaßen gesichert
- Das **Risiko und die Anfälligkeit** für die Entwicklung **z.B. einer Depression steigt** offenbar, **je mehr industriell verarbeitete Nahrung** auf den Teller kommt.
- Wesentlicher Faktor ist auch hier die **Zusammensetzung des Mikrobioms**



**„Du bist was du isst“**

**Nur wenn der Darm gesund ist,  
bleibt auch der Körper fit  
und die Psyche stabil!**

Mag. Judith Kraus-Bochno

www.tcm-zentrum-wien.at

## DARMFLORA DER SCHLÜSSEL FÜR GESUNDHEIT

### DIE RICHTIGE BESIEDLUNG

- **schützt vor Infektionen**
- helfen, die **Darmzellen zu ernähren**
- **Reduziert den Stresslevel**
- Nimmt Einfluss auf die **psychische Stimmung**
- **Unterstützt die Synthese wichtige Vitamine wie B1, B2, B6, Folsäure**
- Lässt den der Körper **viel stärker auf das Hormon Insulin** reagieren
- **Entwicklung von Übergewicht wird reduziert**
- **Schützt** vor der Entwicklung von **Unverträglichkeiten/Allergien**
- **Nimmt Einfluss auf die Darmbewegung**



Mag. Judith Kraus-Bochno

www.tcm-zentrum-wien.at

## DARMFLORA DER SCHLÜSSEL FÜR GESUNDHEIT

### DIE „SCHLECHTEN“ BAKTERIEN HINGEGEN

- erzeugen im Darm ein **ungesundes Milieu**
- **Bildung von gesundheitsschädigenden Eiweißen**
- können zu **Fäulnis und Gasbildung** führen
- **Darmschleimhaut wird beeinträchtigt**
- Erhöhen die Gefahr für **Infektionen**
- **Erhöhen den Stresslevel**
- bis hin zu **psychischen Problemen**
- Steigert die Anfälligkeit für **manche Allergien und Unverträglichkeiten**
- Fördern **Neigung zu Übergewicht**

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN UND GLÜCKLICHEN DARM

- **Wählen Sie die richtigen Lebensmittel!**
  - wenig industriell verarbeitet Lebensmittel
  - Keine raffinierten Fette
  - wenig raffinierten Zucker
  - Ballaststoffzufuhr und Flüssigkeit erhöhen
  - Histamin Overload vermeiden
  - Omega 3 Fettsäuren
  - milchsauer vergorene Lebensmittel
    - Sauerkraut, eingelegtes Gemüse,
    - Fermentiertes, Miso u.v.a
- **Trinken Sie das Richtige**
  - gutes Wasser oder Kräutertees
  - meiden Sie mit Chlor oder Fluor versetztes Wasser
  - meiden Sie gesüßte Getränke und trinken Sie nur wenig Alkohol



Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN UND GLÜCKLICHEN DARM

- **Stillen Sie Ihr Baby**, solange es geht!
  - so unterstützen Sie die Entstehung einer gesunden Darmflora
- **Nehmen Sie bei Bedarf Pro- und Präbiotika!**
- **Gemäßigtes Fasten hilft**
- **Meiden Sie Alkohol**
  - Er verdrängen die „guten“ und hilft den „schlechten“ Bakterien in ihrer Darmflora
- **Meiden Sie Antibiotika, Säureblocker, entzündliche Medikamente wie Paracetamol, Schadstoffe und Toxine**
  - die „guten“ Darmbakterien reagieren empfindlich darauf

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## BRAIN-MOOD FOOD BESSERE LAUNE DURCH ERNÄHRUNG

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

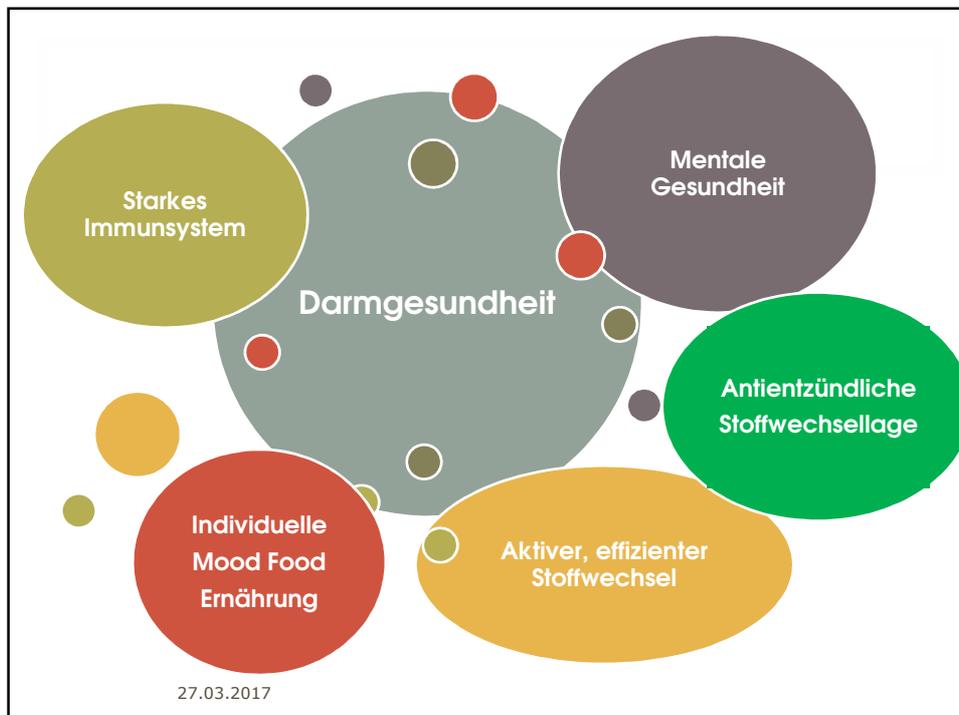
## BRAINFOOD

- **Gehirnnahrung mit Einbeziehung der Darmgesundheit!**
- Enthält **Substanzen**, die **direkt oder indirekt** auf die **Fortleitung der Nervenimpulse im Gehirn und den Stoffwechsel der Gehirnzellen einwirken** und die **Denkleistung** wie auch das **Gedächtnis unterstützen**
- **Und eine gesundes Mikrobiom nährt!**

*Damit die Herstellung einer Erinnerung reibungslos funktionieren kann, werden in jeder einzelnen daran beteiligten Zelle pro Sekunde rund 15.000 Eiweißmoleküle umgebaut und neu gebildet.*

Mag. Judith Kraus-Bochno - [www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

19



## ACHERSCHACHTELHALM

- natürliches **Antioxidants**
- wirkt stark **remineralisierend**
- **entzündungshemmend**
- reich an **Silizium und Kieselsäure**
- und vielen weiteren **Spurenelementen**
- **entfeuchtende** Wirkung
- **reguliert den Wasserhaushalt** und
- hilft das **Interstitium zu reinigen**



### DETOXTIPP

- **1-2 Wochen Tee – danach 2 Wochen Pause**

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## ALGEN

- In Kombination mit Seefisch liefert das Seegemüse
  - **Omega-3-Fettsäuren**
  - aber auch **Jod und**
  - **Mineralstoffe wie Calcium**
  - Vitamine der **B-Gruppe** und
  - **Singl Cell Proteins**
  - zum Aufbau wichtiger Nervenverbindungen
  - Makis sind daher eine optimale Gehirnnahrung oder
  - Algen in eine Suppe gestreut liefern Stoffe, mit denen Ihr Gehirn Nervenbotenstoffe aufbauen kann



### DETOXTIPP

- Entschleimende Wirkung
- Antiinflammatorische Wirkung
- Grünalge Chlorella stark entgiftende Wirkung

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## APFEL

- Rote Äpfel enthalten große Menge **Anthocyanin** und **Quercetin**
- **Antioxidative** Kapazität
- **Pektinreich**
  - Für ein gesundes Mikrobiom
- **Bor** gefällig?
  - In einer Untersuchung der US-Regierung schnitten diejenigen Probanden, die am meisten Bor aufgenommen hatten, bei Gedächtnistests um bis zu zehn Prozent besser ab als andere Testpersonen.



### DETOXTIPP

- Äpfel aus biologischem Anbau wählen
- Apfelpektin fördert die Balance einer guten Darmflora
- Beeinflusst den Cholesterinstoffwechsel positiv

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## BALLASTSTOFFE

- Es wird empfohlen, den **täglichen Ballaststoffverzehr**
  - durch den Verzehr von fein vermahlene Vollkornprodukte, Obst und Gemüse zu decken.
  - nicht durch Ballaststoffkonzentrate
- Die wichtigsten Ballaststoffe sind **Zellulose** und **Pektin**
  - Ballaststoffe üben einen Reiz auf die Darmwand aus,
  - Beschleunigen die Darmbewegung,
  - Verringern die Aufnahme von "giftigen" Stoffen durch die Darmwand
  - Beugen der Entstehung von Darm-, Kreislauf- und Herzerkrankungen vor. Eine ballaststoffarme Nahrung führt zu Verstopfung und Schädigung der Darmschleimhaut.

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## BIO-AVOCADO

- **Lecithin steigert die Konzentrationsfähigkeit**
- Prall gefüllt mit **Vitamin B1 und B6**
- **Reich an Vitamin E und Folsäure**
- **und Glutathion**
- Mineralstoffen wie **Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer** und
- mehr als 30% Fettanteil!!!, aber diese **ungesättigten Fettsäuren** wirken sich jedoch positiv auf den gesamten Organismus
- **Nicht bei Latexallergie!**



### DETOXTIPP

- **Körpereigene Entgiftung** wird angekurbelt
- Als Aufstrich, Salatbeigabe, Makis liefert es **pflanzliches Eiweiß**

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## BROKKOLI

- **Steckt voller Eisen**
- Reich an **Vitamin C, E und Beta Carotin**
- **Das sind die idealen Fänger Radikalen**
  - Bei Stress vermehrte Bildung
  - Erhöhen den oxidativen Stress
- **Auch Folsäurereich**
- **Enthält Chrom – wichtig für die Insulinproduktion**



### DETOXTIPP

- **Hautschutz- und Zellschutzfaktor**
- **kalorienarm**
- **Als Suppe, Gemüsesalat oder Beilage immer ein Genuss!**

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## INFO FOLSÄURE



### Aufgaben

- Gehört ebenfalls zur Gruppe der B-Vitamine
- Als Co-Enzym beim Aufbau von Purinen, Pyrimidinen und Aminosäuren beteiligt
- Bedeutende Rolle bei der Zellteilung
- Folsäureabhängige Stoffwechselwege arbeiten eng mit Vitamin B12 und B6 zusammen

### Mangelsymptome

- Anämie
- Neuro-psychische Schäden besonders im Alter (Depression)
- Degeneration des Rückenmarks

### Vorkommen:

- Grünes Blattgemüse wie
  - Kopfsalat, Feldsalat Kohlsprossen, Brokkoli

Mag. Judith Kraus-Bochno

www.tcm-zentrum-wien.at

## EIER

- liefern **Lecithin**, darin wiederum steckt **Cholin**
  - Das ist ein Stoff, der in Ihrem Körper zu **Acetylcholin, ein wichtiger Nervenbotenstoff** umgewandelt wird
- Freiland- und Bio-Eier haben einen hohen **Omega-3-Fettsäuren** Gehalt
- Reich an **Phenylalanin**
  - **Essentielle Aminosäure, Grundstoff für Dopamin, Noradrenalin, Adrenalin und Thyroxin**
  - **Esslust vermindern**
  - **antidepressive Wirkung**



Bei Gedächtnistests an der amerikanischen University of North Carolina erreichten die Testpersonen, die zuvor Cholin zu sich genommen hatten, merklich bessere Ergebnisse.

Mag. Judith Kraus-Bochno

www.tcm-zentrum-wien.at

INFO  
CHOLIN  
ACETYLCHOLIN



**Serin (= nicht essentielle Aminosäure)**

- Unter Beteiligung von Vitamin B12 und Folsäure zu Cholin umgewandelt
- Befindet sich vor allem in Rindfleisch

**Cholin**

- Bestandteil von Lecithin und Spingomyelin (beides Bausteine in der Zellmembran)
- Lecithin bewirkt gesteigertes Aufnahmevermögen von Informationen!
- Bildet den Neurotransmitter Acetylcholin

**Vorkommen:**

- Getreide
- Weizenkeimen, Sojabohnen, Nüssen
- In den meisten tierischen Geweben
- Bierhefe
- Höchste Konzentration im Eigelb!!!

Mag. Judith Kraus-Bochno

www.tcm-zentrum-wien.at

## FEIGEN

- **Tryptophanreich:** Wird im Gehirn zum Glückshormon **Serotonin** umgewandelt
- **Calziumreich**
- **und reich an** Magnesium, Kalium, Eisen

**DETOXTIPP**

- Durch die **vielen Ballaststoffe** stoffwechsel- und verdauungsfördernde Wirkung
- der perfekte Energie-Snack für Zwischendurch
- Getrocknet als Süßigkeitenersatz
- Als Nachspeise gebraten mit Birnen und Vanille



Mag. Judith Kraus-Bochno

www.tcm-zentrum-wien.at

## GRANATAPFEL

- **Granatapfelsaft und das Öl sehr reich an Antioxidantien**
- enthalten **viel Kalium**, wichtig für Muskeln, Herz und Nerven
- Reich an **Eisen, Kalzium,  $\beta$ -Karotin**
- **17-  $\beta$ -Östradiol** wichtig für
  - Knochengesundheit
  - Gehirnstoffwechsel
- **gefäßprotektiv**
- **entzündungshemmend**



### DETOXTIPP

wichtige **bioaktiven Substanzen – Polyphenole und Flavonoide**

- Die enthaltenen Phenolsäuren schützen Körperzellen vor den durch die freien Radikale initiierten Abbauprozessen

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## HAFERFLOCKEN

- **Vitamine B1 und B6** stärken das Nervensystem
- **Zink** unterstützt die kognitiven Funktionen



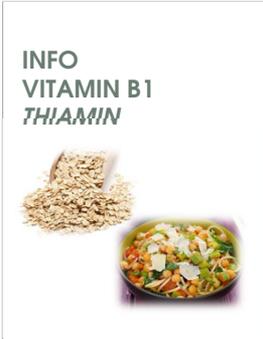
### DETOXTIPP

- Der **hohe Ballaststoffanteil** hält den Darm fit, *und ein gesunder Darm ist Voraussetzung für einen fitten Geist*
- ✓ Haferflockenfrühstück
- ✓ Haferflockenblinis
- ✓ Haferflocken zum Binden von Suppen

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

**INFO**  
**VITAMIN B1**  
**THIAMIN**



**Aufgaben**

- Pure Nervennahrung
- Wirkt als Co-Enzym und versorgt die Gehirnzellen mit ausreichend Brennstoff
- Beteiligt am Kohlenhydratstoffwechsel
- Erhaltung von Nerven- und Herzmuskelgewebe
- Beim Aufbau des Neurotransmitters Acetylcholin beteiligt

**Vorkommen**

- Sojabohne, Kichererbse, Linsen
- Vollkornhaferflocken
- Hefeflocken
- Hühnerfleisch

**Zucker ist ein B1 Räuber!**

Mag. Judith Kraus-Bochno
www.tcm-zentrum-wien.at

## HOLLUNDER, HEIDELBEERE

- Reich an **Vitamin C**
- erhalten den Farbstoff **Anthocyanin**
- Gehört zur Gruppe der **Flavonoide**
- **Anthocyanin**
  - hat auch positive Wirkung auf die Gehirnleistung durch die hohe antioxidative Kapazität



**DETOXTIPP**

- Schutz vor **Herz- und Krebserkrankungen**
- **Blutdruckprävention**
- **Polyphenole** fördern die Produktion von Stickoxid und damit die Entspannung der Blutgefäße

Mag. Judith Kraus-Bochno
www.tcm-zentrum-wien.at

**INFO  
VITAMIN C  
ASCORBINSÄURE**



**Aufgaben**

- Regeneriert oxidiertes Vitamin E → schützt unsere Körperzellen vor Oxidation
- Für den Kollagenaufbau und die Katecholaminsynthese, sowie den Tyosinstoffwechsel verantwortlich

**Mangelsymptome**

- Verzögerte Wundheilung
- Gelenkschmerzen oder –schwäche
- Müdigkeit/Abgeschlagenheit
- Depression

**Vorkommen:**

- Sanddornbeeren, Schwarze Johannisbeere
- Hollunder, Acerolakirsche
- Petersilie, Paprika, Brokkoli
- Kiwi

Mag. Judith Kraus-Bochno

www.tcm-zentrum-wien.at

## HÜLSENFRÜCHTE

- **Vitamin B1**
  - Wirkt als Co-Enzym und versorgt die Gehirnzellen mit ausreichend Brennstoff (wird fast ausschließlich aus Glucose gewonnen)
  - Erhaltung von Nerven- und Herzmuskelgewebe
  - **Beim Aufbau des Neurotransmitters Acetylcholin** beteiligt
- **Tryptophanreich**
  - **Serotonin:** Zum Aufbau wird Tryptophan, Vitamin B6 und B12 benötigt.
  - steigert die Denk-, Merk- und Konzentrations-fähigkeit
  - sorgt für ein entspanntes, zufriedenes Gefühl und erholsamen Schlaf
  - **Beeinflusst die Kontraktion des Herzmuskels und die Bewegung der Magen-Darm-Muskulatur.**

Mag. Judith Kraus-Bochno

www.tcm-zentrum-wien.at

### INFO SEROTONIN



#### Zum Aufbau wird

- **Tryptophan, Vitamin B6 und B12** benötigt

#### Aufgaben

- **steigert die Denk-, Merk- und Konzentrationsfähigkeit**
- sorgt für ein entspanntes, zufriedenes Gefühl und **erholsamen Schlaf**
- Beeinflusst die **Kontraktion des Herzmuskels** und
- die Bewegung der **Magen-Darm-Muskulatur**

#### Tryptophan ist enthalten in

- Käse
- Sojabohnen
- Meeresfisch
- Nüssen
- Hülsenfrüchten
- Rettich, Tomaten, Bananen, Kartoffeln
- Vollkorngetreide

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

### PHENYLALANIN TYROSIN DOPAMIN



#### Dopamin

- Neurotransmitter und biochemische Substanz
- Zur Informationsübertragung zwischen zwei Nervenenden zuständig

#### Zu Bildung wird

- **Vitamin C** und
- die essentielle Aminosäure **Phenylalanin** benötigt
- im Rahmen des Zellstoffwechsels zuerst die **Aminosäure Tyrosin** und dann in der Abfolge **L-Dopa** und **Dopamin** gebildet.

#### Bei Dopamin Mangel kommt es zum

- *Informationsstau*
- *Nervenreizleitung erfolgt nur schleppend*
- *Denkleistung wird gebremst.*

#### ATT PKU

*erblich bedingte Enzymmangelkrankheit bei der Phenylalanin nicht umgewandelt werden kann!*

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## INGWER

- gilt bereits seit der Antike als **Heilmittel**
- Neben **Vitamin C** enthält er diversen Mineralstoffen wie **Zink, Magnesium Eisen und Kalium** und
- **Gingerol** und **weitere ätherische Öle**
  - Diese Stoffe wirken **antibakteriell**
  - **ASS ähnliche Wirkung**



### DETOXTIPP

- **Ingwertee:**
  - Dazu reicht ein fingernagelgroßes Stück Ingwer pro Tasse Tee. Nach 5-10 Minuten kann der Ingwertee getrunken werden.
- Stärkt die **Verdauungskraft**
- Stark **entgiftende Wirkung**

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## KOKOSFETT/ÖL

- **60% MCT Fette**, schnell in Energie umgewandelt  
**Kokos ist hypoallergen**
- **Nährwertzusammenstellung (\*pro 100g)**
  - Joule 3568, Kalorien 858,
  - 100g Fett/Öl, **0g Cholesterin, 0g Transfette**
  - Gesamtmenge der einfach ungesättigten Fettsäuren **6,4%** (Omega-9) und der **mehrfach ungesättigten Fettsäuren 1,5% (Omega-6) 1,5% und (Omega-3 ) 0%**
- Kokos ist ein **natürlicher Brunnen an Vitamin E** (3mg/100g)
- **Sterole, Polyphenole, Co- Q10 und Lezithin.**

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## KRÄUTER + WILDKRÄUTER

- **KRÄUTER VON A-Z** strotzen nur so von Vitaminen, Mineralstoffen und sek. Pflanzeninhaltsstoffen
- Sie sind mit den **ätherischen Ölen** die unabdingbaren Verdauungshelferleins!



### DETOXTIPP

Wildkräuter als regionale Alternative  
**Bärlauch, Brennessel, Brunnenkresse, Gundelrebe Sauerampfer, Löwenzahn etc.** lassen sich hervorragend zum Würzen von Salaten, Gemüsegerichten, Suppen und Aufstrichen verwenden

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## KURKUMA

- **Curcumin wirkt**
  - entzündungshemmend
  - schmerzstillend
  - leitet Schwermetalle aus
  - erhöht die Insulinsensitivität
  - Reduziert Knochenabbau
  - passiert die Blut-Hirn Schranke
- **stark antiinflammatorisch**
- **reduziert freie Radikale**
- **gegen Nahrungsstagnation**
- **Blutreinigend, Antiviral, anticancerogen**
- **5 - 7 % ätherische Öle wirken antimikrobiell**



Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## LEINSAMEN, HANFSAMEN

- Fungiert als **Antioxidants** beim Gehirnstoffwechsel
- Reich an **Omega 3 Fettsäuren**
- **antiinflammatorische Wirkung**
- **Enthalten Phytoöstrogene**



### DETOXTIPP

- Gequollener Leinsamen zur Reinigung und Aufbau einer **gesunden Darmschleimhaut**
- Positiven Einfluss auf den **cholesterinstoffwechseln**
- **Hanföl, geröstete Hanfsamen, Leinöl, Leinsamen**
- **Mohnöl, Mohn, Sesamöl, Sesam, Borretschkrautöl**
- **Nachtkerzenöl**

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

**Ω 3 FETTSÄUREN**  
EPA  
DHA  
Γ-LINOLENSÄURE



Wir sind auf die Zufuhr angewiesen

- Schon im Mutterleiben ist die **Eicosapentaensäure – EPA** für die **Gehirnentwicklung** maßgeblich
- Für den **Aufbau und Erhalt der Gehirnzellen essentiell**
- Beeinflusst die **Aktivität wichtiger Enzyme im Nerven- und Neurotransmitterstoffwechsel**
- **EPA** In Kaltwasserfischen und Algen
- **DHA Docosahexaensäure** in Kaltwasserfischen
- **Γ-Linolensäure** in Leinöl, Borretschkrautöl,...

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## MAULBEEREN

- Die Maulbeere enthält einige Vitamine unter anderem **Vitamin C**
- und das **Antioxidants Resveratrol**
- Viele verschiedene Mineralstoffe wie
- **Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink Mangan**



### DETOXTIPP

- Aus Schwarzen Maulbeere können zum Beispiel Saft, Konfitüre, Marmelade oder Gelee hergestellt werden.
- Wer frische Beeren zur Verfügung hat, kann daraus ein köstliches Dessert zaubern oder einfach vom Baum naschen!
- Getrocknete Maulbeeren können zum Beispiel pur als Snack genossen werden

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## NÜSSE

- Sie enthalten **Vitamin der B Gruppe**
- **Und essentielle Fettsäuren der Omega 6+3 Fraktion und Gamma Linolensäure**
- darüber hinaus **Eiweiß und viele Mineralstoffe**
- Außerdem ist auch in Nüssen **Lecithin** enthalten,
- **Lecithin** wiederum Aufbaustoff für **Acetylcholin**, das Ihr Denken beschleunigt
- Nüsse jeglicher Art und Verträglichkeit kurz rösten und entweder hacken oder reiben
- jeden Tag 20 Gramm

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

TRYPTOPHAN  
NIACIN  
SEROTONIN



#### Tryptophan

- **Serotonin Baustein** (wirkt beruhigend, das Glückstimmungshormon)
- **Depressionsmindernd und Schlaflosigkeit vermindern**
- **Schmerz- und stressmindernd**
- **Herzschutzfaktor**
- **Umwandlung zu Niacin**

#### Vorkommen

- Nüssen, Mandeln
- Bananen
- Grüne Bohnen
- Käse

#### Niacin

- Vitamin der B-Gruppe

Stresssituationen bewirken einen niedrigeren Serotoninspiegel, was längerfristig zu einem Nachlassen der mentalen Fähigkeiten führt.

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## OLIVENBLÄTTER

- **Antioxidativ**
- **Entzündungshemmend**
- **Blutdrucksenkend**
- **LDL Cholesterin senkend**
- **Verbessert die Elastizität der Arterien**



#### DETOXTIPP

- Tee aus 20g / 1 l Wasser – kalt ansetzen
- wirkt beruhigend auf Magen und Darm
- zur Ausscheidung von harnpflichtigen Substanzen

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## ROTE ZWIEBEL/KNOBLAUCH

- gute Quelle für **Anthocyanin und Quercetin**, welche eine immense Wirkung auf die Hirngesundheit haben.
- Enthält **Alliin, ein S-hältige Verbindung**, wird beim Schneiden zu **Allicin** umgewandelt
  - **Antibakterielle und fungizide** Wirkung
  - **Antioxidative und entzündungshemmende Kapazität**
  - steigert die **Durchblutung im Gehirn** und versorgt die Hirnzellen so mit frischem Sauerstoff.



Mag. Judith Kraus-Bochno

www.tcm-zentrum-wien.at

## SAUERKRAUT, MISO, ...

### Sauerkraut

- Vitamin C Lieferant
- Hoher Ballaststoffanteil
- Milchsäurebakterien, gesunde Mikroorganismen

### Miso

- Vitamine B<sub>12</sub>, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, D, E, A,
- Calcium, Lecithin
- wirkt entgiftend und Geist klärend
- hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiß,
- gesunde Mikroorganismen, sowie verdauungsfördernde Enzyme



Mag. Judith Kraus-Bochno

www.tcm-zentrum-wien.at

## MILCHSAUER VERGORENES

### DETOXTIPP

**Milchsauer Vergorenes wirkt als Medizin – die moderne Wissenschaft bestätigt dies**

- erleichtern sie die **Ausscheidung von Stoffwechselschlacken**
- Unterstützt **die Reinigung der Verdauungswege** und
- Fördert die **Entlastung der Leber und der Bauchspeicheldrüse**
- **Positiver Einfluss auf die Zusammensetzung der Darmflora** – durch das Zurückdrängen pathogener Darmkeime
- **Darmfloraaufbau** nach einer Therapie mit Antibiotika
- **Natürlicher Schutz vor Infektionen**
- **Eisenbioverfügbarkeit** wird positiv beeinflusst
- **Hemmung von Tumorwachstum**
- das **Immunsystem stimuliert**
- senkt den **Serum-Cholesterinspiegel**

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

### VITAMIN B12 COBALAMIN



#### Aufgaben

- Für ein gesundes Nervensystem und ein normales Blutbild
- Am Aufbau der Grundsubstanz Cholin des Neurotransmitters Acetylcholin beteiligt
- Schützt die Nervenzellschutzschicht Myelin

#### Mangelsymptome

- Stimmungsschwankungen
- Vergesslichkeit

#### Vorkommen

- Lebensmittel tierischen Ursprungs
- Milchsauer Vergorenes wie Sauerkraut, Joghurt

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## SPROSSEN UND KEIMLINGE

- Keimprozess setzt viele Inhaltsstoffe frei
- Dabei werden **Enzyme aktiviert; Stärke, Proteine und Fette gespalten**
- Vitamingehalt gesteigert, **Vitamin A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C, E**
- und Mineralstoffe wie **Ca, Mg, Fe, P, Cu** in eine verwertbare Form gebracht
- **Vitamin- und Enzymgehalt oft bis um 300 % vervielfacht**



### DETOXTIPP

- Wohlschmeckende Anreicherung!
- Hoher Anteil an **stoffwechselfördernden Enzyme**
- **Leicht verdauliche Salat- und Beilagenvariante**
- Ganzes Jahr über erhältlich ohne viel Zeitaufwand

Mag. Judith Kraus-Bochno

www.tcm-zentrum-wien.at

## WICHTIGE BRAINFOODS

### Brainfood – KH

- Vollkornhafer
- Vollkorndinkel
- Weizen, Weizenkeime
- Vollkornreis
- Bio Obst
- Bio Gemüse

### Brainfood – AS

- Bio Fisch
- Bio Avocado
- Pilze und Eier
- Sesam, Mandeln
- Milchprodukte natur
- Mageres Fleisch

### Brainfood – FS

- Wildlachs
- Leinöl
- Hanföl
- Walnuss
- Borretschkraut
- Nachtkerzenöl

### Anteil von Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren in Speiseölen (in %)

Ölsorte	Anteil Omega-3	Anteil Omega-6
Sonnenblumenöl	0	69
Erdnussöl	0	33
Walnussöl	5	51
Olivenöl	1	8
Leinöl	57	16
Rapsöl	10	22

Mag. Judith Kraus-Bochno

## WICHTIGE BRAINFOODS

### Brainfood Mineralstoffe und Lecithin

<b>Calcium:</b>	Quinoa, Hirse, Petersilie, Mohn, Spinat, Milchprodukte
<b>Eisen:</b>	Sesam, rotes Fleisch, Erbsen, Petersilie
<b>Zink:</b>	Weizenkeime, Haferflocken, Mohn, Kürbiskerne, Eigelb
<b>Magnesium:</b>	Nüsse, Getreideprodukte, Trockenfrüchte
<b>Selen:</b>	Paranüsse, Eier, Sonnenblumenkerne, Bio Lachs,
<b>Mangan:</b>	Haferflocken, Heidelbeeren, Hülsenfrüchte, Haselnüsse
<b>Lecithin:</b>	Eigelb, Hefe, Soja, Hafer, Fisch

Mag. Judith Kraus-Bochno

## WICHTIGE BRAINFOODS



**Nur ausreichendes Trinken  
gewährleistet die  
Durchblutung der grauen  
Zellen**

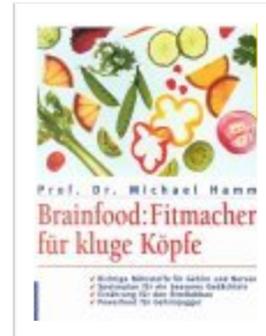
<http://www.essen-und-trinken.de/brainfood/brainfood-power-fuer-kopf-und-koerper-1016196.html?eid=1016229>

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## DIE TOP`S UNTER DEN BRAINFOODS

- Hafer, Dinkel, Quinoa, Amaranth, Teff
- Bio-Eier, Bio-Soja, Sojasprossen
- Avocado, Spinat, Brokkoli, Kraut und Kohl
- Heimischer Bio-Fisch, Algen
- Brombeeren, Heidelbeeren, Hollunder, Granatapfel, Bocksdornfrüchte – Gojibeeren, Hagebutten, Sanddorn
- Äpfel und Birnen, Datteln, Feigen
- Ölsaaten wie Walnüsse, Mandeln, Sesam, Leinsamen, Mohn
- Hochwertige Öle, z. B. Leinöl, Hanföl, Borretschkrautöl, Schwarzkümmelöl
- Grüntee, Olivenblätterttee
- Ingwer, Kurkuma, roter Zwiebel, Kren, Brennnessel, Ackerschachtelhalm, Wacholder



Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## ZUSAMMENFASSUNG

### Risikofaktoren für Darmgesundheit und unser Gehirn

Gesättigte, raffinierte Fette und Transfette

Mangel an Antioxidantien

Folsäuremangel

Vitamin B Mangel insb. B1, B6, B12 und Folsäure

Flüssigkeitsmangel

Antibiotika, Säureblocker, Histaminoverload

Stress und proinflammatorische Stoffwechsellage

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## DIE BESTE DETOXXUR WÄRE

- Konsum von komplexen Kohllehydraten, **gekochten Hirse-Quinoa-Haferflockengerichten** in Form von Salaten, Laibchen, Frühstücksporredge...
- Bunter Einsatz von **Bio Saisongemüse und Saisonobst**
- Heimischer **Bio Fisch**
- **Verzicht auf raffinierte Weißmehlprodukten und Süßspeisen**  
- Vitamin B Räuber!



Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## DIE BESTE DETOXXUR WÄRE



- Täglicher Einsatz von **hochwertigen Ölen** zur Anreicherung von Gemüsegerichten und Salaten wie Leinöl, Nussölen, Borretschkrautöl,...
- **Frische Kräuter** und der Einsatz von **Gewürzen von A-Z**
- **Wildkräuter zum Anreichern**

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## DETOXKUR WIRKUNG

### Steigerung der

- Durchblutung aller Gewebe und Organe
- Zellaktivität
- Ausscheidungsaktivität
- Ausleitung von Schlacken und Schleim
- Säureregulation
- Gewichtsreduktion
- mentale Stärke
- Konzentrationsfähigkeit
- Lust und Freude am Leben



Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

**Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

Viel Freude und Genuss  
bei der Erweiterung  
Ihres Speiseplans!

Mag. Judith Kraus Bochno

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)

## LITERATUR

- Brain Food für Manager, Johannes Holler
- Brain Food. Fitmacher für kluge Köpfe, Michael Hamm
- Ernährung heute, 1-2016, das mikrobielle Ich
- Wege, das Magazin zum Leben, Gehirn und Lernen, Sept.-Dez. 2012
- Dr. med. Jörn Reckel, Darm krank-alles krank, Verlagshaus der Ärzte
- Medscape Deutschland Neurologie (2012), Brainfood-Schutz vor psychischen und neurologischen Erkrankungen durch Ernährung,
- Study for success (2012), Brain Food-Richtige Ernährung für erfolgreiches Lernen
- Bauchgefühl, Einsichten in die Darmgesundheit, 2. Ausgabe 2016

Mag. Judith Kraus-Bochno

[www.tcm-zentrum-wien.at](http://www.tcm-zentrum-wien.at)