

# Holistic Lifestyle Coach



by Juliane Davidshofer  
[www.juliane-davidshofer.com](http://www.juliane-davidshofer.com)

## MODUL A3 - Ganzheitliche Ernährung & Gesundheit



---

## INHALT

---

- 1. Die Königin der Drüsen – die Zirbeldrüse**
- 2. Das Super-Hormon Melatonin**
- 3. Freie Radikale (Oxidantien)**
- 4. Antioxidantien**
- 5. Die Zauberknolle Kurkuma**
- 6. Der Superheld Ingwer**



Hier gehen wir intensiver auf den körperlichen/gesundheitlichen Aspekt der Zirbeldrüse ein.

Es bleibt etwas merkwürdig, warum über die Funktion der Zirbeldrüse nicht viel verbreitet ist und die Funktion der Zirbeldrüse scheinbar auch unterdrückt wird.

Es ist nicht für alle angenehm, wenn wir stark angebunden sind, viel erkennen können, unabhängig, klar und selbstbestimmt sind und Energien gut wahrnehmen können.

Jedoch ist es das, was wir aus holistischer Sicht anstreben wollen.

Leider haben viele Menschen kaum etwas von der Zirbeldrüse gehört.

Sie ist ursprünglich ca. 3 cm groß, wird aber dann immer kleiner bis sie Erbsengröße erreicht hat und reduziert auch dann die Produktion von z. B. Melatonin.

Sie reguliert die körperliche, mental-geistige und spirituelle Gesundheit.

**Sie ist demnach ein wirklich ganzheitliches Organ.**

*Die Zirbeldrüse gibt den Takt an.*

Selbst der Denkprozess passiert auch über die Zirbeldrüse – sie fungiert wie ein Übersetzer. Die magnetischen Kristalle an ihr aktivieren die Ströme und bewirken «das Denken».

Der Schlaf wird reguliert – viele leiden an Schlafstörungen. Da die Zirbeldrüse mit dem Alter immer weniger Melatonin produziert, sind die «altersbedingten» Schlafstörungen vieler auch daran gekoppelt.

Kinder können überall schlafen – egal wie laut es ist. Die Zirbeldrüse funktioniert noch und viel Melatonin wird ausgeschüttet.

Die Intention wird über die Zirbeldrüse empfangen und sie wirkt wie eine Antenne für die geistige Welt.

Sie ist auch ein Anti-Aging Organ.

Sie ist auch wichtig für die Krebs-Prävention.

Sie produziert auch DMT – ein Halluzinogen – womit man in andere Bewusstseinsphären eintauchen oder Zeitreisen erleben kann. Leider nutzen viele heute Drogen, um diesen Zustand zu erreichen ...

Sie ist auch für unser ZNS (Zentralnervensystem) sehr wichtig.

*Aluminium beeinträchtigt sehr stark die Zirbeldrüse.*

Dies kommt nicht nur durch Materialien in uns, sondern auch durch die Chemtrails. Hierbei wird Aluminium vom Himmel hinunter gesprüht.

Diese hochgiftige Substanz kann auch die Blut-Hirn-Schranke überwinden und gelangt somit auch ins Gehirn.

Auch im Zusammenhang mit Glyphosat (Spritzmittel) ist dies möglich. So wird auch die Zirbeldrüse geschädigt und es werden Störungen verursacht, die z. B. zu Alzheimer, Parkinson und Tumoren führen können.

*Glyphosat*

ist nicht nur auf Lebensmittel gesprüht, sondern auch z. B. auf Baumwolle und dadurch auch in Kleidung, Kosmetik- und Hygieneartikel (z. B. Binden, Tampons, Wattebäuschchen etc.) als Rückstand enthalten.

Daher: möglichst viel aus dem Bio-Bereich zu sich nehmen.

*Fluor/Fluorid*

ist in manchen Ländern im Trinkwasser und vor allem in Zahncremes enthalten. Fluor ist sehr schädigend für die Zirbeldrüse. Daher immer fluorfreie Zahnpasta nutzen.

**WLAN-Strahlen unterstützen zudem die destruktiven Auswirkungen generell, aber vor allem auch die Zirbeldrüse.**

*Die Zirbeldrüse reguliert auch die pH-Werte.*

Wenn zudem durch säuernde Nahrung und Lebensstil der pH-Wert verändert wird, wird es für die Zirbeldrüse schwerer dies zu regulieren, vor allem wenn sie verkümmert ist.

*Die Zirbeldrüse beeinflusst auch das Immunsystem.*

Das Immunsystem und das endokrine System (Hormonsystem) werden durch die Zirbeldrüse beeinflusst.

Vieles dieses Wissens kommt aus der Komplementärmedizin.

Ja, ein großer Teil des Immunsystems liegt durch das Mikrobiom im Darm. Da aber die Zirbeldrüse gerade auch mit das ZNS steuert, ist das Wirkungsfeld auch dort.

Es ist also wichtig, Dinge zu meiden, die die Zirbeldrüse stören und Dinge zu nutzen, die sie stärkt.

Entlaste deinen Körper von belastenden Faktoren für die Zirbeldrüse – nutze Dinge, die die Zirbeldrüse unterstützen.

## Meiden

- Gifte (Toxine)
- insbesondere
  - Aluminium
  - Glyphosat
  - Fluor/Fluorid
  - WLAN

## Nutzen

- Zeolith, Bentonit, Algen, Chlorella – Detox
- Leberentgiftung – (z. B. Mariendistel, Löwenzahn, Brennessel, Bitterstoffe)
- Neroliöl
- Melatonin
- Heilpilz Chaga
- Kurkuma
- Bor/Borax
- Lapislazuli
- Schüssler Salz 1
- bestimmte Produkte zum Schutz vor WLAN/Wifi

(siehe im Bereich von weiterführenden Links)

## A 3.2 Das Super-Hormon Melatonin

**Melatonin ist ein Neurotransmitter, ein körpereigener Botenstoff.**

**Viele kennen es nur zur Unterstützung für den Schlaf bzw. bei Jetlag, weshalb es manche auch das «Schlafhormon» nennen.**

**Die Produktion von Melatonin findet in der Zirbeldrüse statt und wird über den Lichteinfall auf die Netzhaut des Auges gesteuert.**

**Die Produktion findet «im Dunkeln» statt und bei Tageslicht wird sie gestoppt.**

**Daher ist es auch wichtig, dass es im Schlafraum dunkel ist.**

**In manchen Ländern ist Melatonin rezeptpflichtig. In diesen Fällen kann man dann auf das L-Tryptophan ausweichen, eine Aminosäure, die eine Vorstufe von Melatonin ist. Dies ist eine Nahrungsergänzung.**

**Im Laufe des Lebens wird die Zirbeldrüse durch die sinkende Funktionsfähigkeit auch immer weniger Melatonin ausschütten.**

**Ein Kind produziert ca. 12-mal soviel Melatonin wie ein Erwachsener und vor allem im Vergleich zu alternden Menschen ist die Produktion deutlich höher. Daher haben unter anderem Menschen beim Altern auch mehr Schlafprobleme. Dies kann zwar auch an anderen Faktoren liegen, wie z. B. an tonisierenden Dingen oder «zu viel Hirnen» – aber wenn das alles nicht der Fall ist, kann es an einem zu niedrigen Melatoninspiegel liegen.**

**Wenn man bedenkt, dass Schlaftabletten zu den Top 3 im Medikamentenverbrauch gehören, wäre es sinnvoller da lieber Melatonin zu nehmen, anstatt chemischer Medikamente mit Nebenwirkungen und möglicher Abhängigkeit.**

**Melatonin ist eine gesunde Alternative zu Schlaftabletten, zumal es ein körpereigener Botenstoff ist.**

## Melatonin kann helfen/bewirken:

- Winterdepression (man ist wenig am Tageslicht, oft ist es «grau und dunkel» und Melatonin wird tagsüber zu viel produziert). Tagsunter «Tageslichtlampen» verwenden.
- reguliert den inneren Rhythmus (Biorhythmus)
- aktiviert zelleigene Enzyme, die entgiftend wirken
- in Krebstherapie (bis zu 30–40 % Remission bei Tumoren)
- reduziert Insulinausschüttung (fördert weniger Fetteinlagerung)
- endokrines System wird ausgeglichen
- DNA-Reparatur
- ist ein Antioxidans (gleicht Freie Radikale aus)
- kann bei Krebszellen pro-oxidativ wirken (Krebszellen werden zur eigenen Vernichtung gebracht)
- Fehler im Video bei min 13.15 («... also pro-oxidativ ist» bitte streichen)
- Tinnitus wird besser
- reduziert nächtlichen Blutdruck

## Melatonin wirkt sowohl präventiv, als auch regulativ.

Was kann man machen, um die Melatoninproduktion zu aktivieren?

- Blaulicht von Handy, beim PC das Blaulicht auf warmes Licht umstellen.
- Tageslichtlampen
- Melatoninhaltiges essen: Pistazien, Nüsse, Pilze, Cranberrys, Hafer, Gerste
- Ab einem gewissen Alter macht es Sinn, Melatonin zu substituieren.

**Melatonin immer abends nehmen, falls supplementiert wird.**

**Substitution-Dosis : 2–5 mg (oral)**

**Bei Krebstherapie 10–20 mg (oral)**

Bei oraler Einnahme beobachtet man eine schnelle «Verpuffung» des Melatonin.

Sehr speziell ist ein neues Forschungsergebnis mit melatoninhaltiger Salbe. Dort ist der Gehalt um einiges höher als in oralen Produkten und auch eine andere Art der Aufnahme. (siehe bei Links)

Es ist sinnvoll, das selber auszuprobieren und zu spüren.

## A 3.3 Freie Radikale (Oxidantien)

Freie Radikale sind Oxidantien.

Es sind Sauerstoffverbindungen, bei denen ein Molekül fehlt. Dadurch sind sie instabil und recht aggressiv.

Sie können sowohl außerhalb (exogen) als auch im Inneren (endogen) entstehen.

*z. B. im Außen durch:*

- Abgase, Luftverschmutzung
- Chemikalien, Lösungsmittel
- intensives Sonnenbaden
- Materialien bestimmter Berufsgruppen (Frisöre, Maler, Zahnärzte, Zahntechniker, Bauarbeiter, Möbel, Kleidung)
- Spritzmittel der Landwirtschaft
- Rauchen
- Fliegen (Pilot, Stewardessen)

Diese Faktoren können wir bedingt einschränken.

*z. B. im Innen durch:*

- Energiegewinnung (Beispiel wie beim Auto – Auspuffabgase)
- Sauerstoffverbrauch (besonders bei Intensivsport (Ironman), viel Sport)
- Aktivität bestimmter Enzyme
- Aktivität des Immunsystems
- Wenn ungesund gegessen wird, viele Zusatzstoffe
- Alkohol
- Medikamenten- und Drogenkonsum
- Stress

Diese Oxidantien können sowohl Schäden im Gewebe und Zellen hervorrufen als auch DNS-Funktionsstörungen.

Der Körper kann das auch durch z. B. Antioxidantien kompensieren.

Bei aufgeschnittenen Äpfeln wird das Fruchtfleisch durch die Oxidation schnell braun. Wenn man z. B. etwas Zitrone darauf träufelt, wird durch das enthaltene Vitamin C als Antioxidans die Oxidation verhindert/gemindert.

Durch Freie Radikale (Oxidantien) können Fette auch ranzig werden.

Beim Öl kann die Oxidation durch z. B. einen Lichtschutz verhindert werden (dunkle Flaschen) oder z. B. durch einen enthaltenen Rosmarinzweig (Antioxidans) das Öl vor dem «Ranzigwerden» geschützt werden.

Freie Radikale wirken als Qualitätsverfälschung bzw. -veränderung z. B. bei Öl.

## A 3.3 Freie Radikale (Oxidantien)

Auch Proteine, Zellen, die Zellfunktion und/oder die Zellchemie können durch die Freien Radikale gestört werden.

Auch der Alterungsprozess (Aging) wird forciert durch Oxidantien.

Das kann man besonders gut an der Haut sehen.

Bei Rauchern oder auch bei Personen, die viel der Sonne ausgesetzt sind, kann man eine schnelle Hautalterung im Gesicht sehen.

*Auswirkungen von erhöhten Freien Radikalen im Körper:*

- Alterungsprozess wird forciert
- Haut altert schneller
- Alzheimer
- Immunsystem wird überlastet
- Spermienabnormalität
- Entzündungen steigen (alles mit -is)
- Herz-Kreislaufkrankheiten
- Diabetes
- Krebs

**Der Körper wird in einen oxidativen Stress geführt (ein zu viel an Oxidantien).**

**Daher ist es wichtig, den oxidativen Stress zu reduzieren.**

Daher gilt es einen holistischen Lifestyle zu führen und diese Freien Radikale zu reduzieren.

**Unser Augenmerk als HLC liegt darauf diese Faktoren zu reduzieren und zwar sowohl bei uns selbst als auch bei der Klientel.**

**Es gilt also generell:**

**Zum einen Freie Radikale zu reduzieren und zum anderen dann diese durch Antioxidantien zu kompensieren.**

Antioxidantien können mit den Freien Radikalen eine Verbindung eingehen, die instabile Verbindung stabilisieren und neutralisieren.

Es gibt viele verschiedene Antioxidantien.

Es gibt z. B. aus Nahrung, auch sekundären Pflanzenstoffe und auch z. B. im Körper.

Antioxidantien haben ja nach ihrer Herkunft verschiedene und bestimmte Aufgabenbereiche.

Daher ist es wichtig, verschiedene Antioxidantien zu sich zu nehmen.

Bei den sekundären Pflanzenstoffen gibt es u. a. auch die Flavonoide, Isoflavone und Polyphenole.

Gerade auch verschiedenfarbiges Gemüse weist auf die unterschiedlichen Antioxidantien hin. Daher heißt es so schön, dass man «den Regenbogen» essen soll.



## *Einige der gängigsten Antioxidantien aus der Nahrung:*

Vitamin C, E, Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A), Q 10 (gibt es auch in vielen Salben zum Schutz), Zink, Selen, Mangan, OPC, Resveratrol (Rotwein – bitte nicht als Einladung zum Alkoholkonsum missverstehen)

**Antioxidantien sind Teamplayer.**

**Sie wirken, wenn sie zusammen auftreten stärker, als wenn man sie einzeln höher dosiert nimmt.**

**Antioxidantien sind sogenannte «Kamikaze-Vitamine» und stehen voll im Dienst der Gesundheit.**

**Ich nenne sie gerne auch «Zellschutz-Polizei».**

Es kommen ca. 10.000 «Attacken» am Tag und daher sind die Antioxidantien dringend gefragt. Es macht Sinn, mehr davon zu sich zu nehmen, zumal der höhere Bedarf kaum durch normale Nahrung abgedeckt wird.

Daher macht es Sinn zu supplementieren oder sehr Antioxidantien «kompakt» zu sich zu nehmen, wie z. B. Acai, Beeren (besonders Blaubeeren, Himbeeren).

Es ist günstig, dies in seiner Nahrung zu haben oder zusätzlich sich zuzuführen.

Diese dann auch licht- und sauerstoffgeschützt aufbewahren.

Smoothies sind ein weiterer Weg, Antioxidantien vermehrt zu sich zu nehmen, da höher konzentriert durch viel Zufuhr an Früchten & Gemüse.

**»Je mehr Polizisten aufgestockt sind, desto besser«**

**«Je mehr von allen «Departements», desto besser«**

**Sowohl von innen heraus als auch von außen.**

## A 3.5 Die Zauberknolle Kurkuma

Kurkuma kennen viele aufgrund der Farbe (orange-gelb) als Gewürz, aber viele verwenden die frische Knolle.

Kurkuma kommt aus Indien und ist in der ayurvedischen, aber auch in der chinesischen Lebensweise, Medizin und Küche seit Jahrtausenden bekannt.

*Kurkuma ist ein Allrounder.*

Es ist antibakteriell, entzündungslindernd und ein Antioxidans.



Kurkuma hat einen Bestandteil, Curcumin, welcher in Kurkuma nur mit 2–5 % enthalten ist. Im Zusammenspiel mit Pfeffer und seinem Bestandteil Piperin wird bewirkt, dass die Absorption um 2000 %, also das 20-fache gesteigert wird.

Oft ist der Pfeffer bei Fertigpulvern gleich mit eingemischt. (nur wenig Pfeffer nötig).

Viele nutzen das Pulver.

Viele kennen auch die «Goldene Milch» – dort wird das Pulver warm mit einer pflanzlichen Milch angereichert zusammen mit etwas Fett oder einer fettreichen, pflanzlichen Milch.

## A 3.5 Die Zauberknolle Kurkuma



*Es ist besonders gut bei  
Entzündungen*

- Darmentzündungen
- Gelenkrheuma
- Hautentzündungen
- Schmerzen
- Parodontitis

*Es wirkt bei*

- Verdauungsproblemen
- Prävention & Behandlung von Krebs
- Diabetes
- Zahn- und Zahnfleischgesundheit
- Haarausfall
- Detox & Übersäuerung
- Aktiviert das Immunsystem

Es wirkt – wie schon erwähnt in C 2 – zur Aktivierung & Reinigung der Zirbeldrüse, da es die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann.

**Beim Kochen wirkt es besser mit etwas Hitze und Pfeffer und etwas Fett/Öl. Kurkuma ist in der holistischen Gesundheit ein großer Name – egal ob beim Kochen, Würzen oder Wellness.**

**Bei vorgemischten Produkten oder Pulvern bitte immer die Menge des Kurkuma-Gehalts überprüfen.**

## A 3.6 Der Superheld Ingwer

Ingwer wird auch gerne als die «Wunderknolle» oder der «Superheld» bezeichnet.

Ingwer kommt auch aus dem indischen und chinesischen Bereich.

Ingwer polarisiert, denn einige lieben ihn, die anderen mögen ihn überhaupt nicht.

Aber da er auch ein Allrounder ist, und sogar 2018 als die Heilpflanze des Jahres gekürt wurde, wäre es ratsam Ingwer zu nutzen.

Ingwer ist antibakteriell, entzündungshemmend und auch schmerzlindernd.



Die Tabelle zeigt die Kalorien und die wichtigsten Nähr- sowie Inhaltsstoffe von Ingwer:

Nähr- und Inhaltsstoffe	pro 100 Gramm (durchschnittlich; roh)
Energie	80 Kcal
Fett	0,8 g
Protein	1,8 g
Kohlenhydrate	18 g
Ballaststoffe	2 g
Kalzium	16 mg
Kalium	415 mg
Magnesium	43 mg
Eisen	500 µg
Zink	1200 µg
Vitamin C	5 mg

## *Ingwer hat in vielen Bereichen Anwendung:*

- Erkältungsmittel (schleimlösend, schmerzlindernd)
- Immunsystemstimulierend (hat Antioxidantien)
- Nährstoffreich: enthält Vitamin C, Magnesium, Calcium, Natrium, Eisen, Mangan, Zink
- Hilft sehr bei Übelkeit jeglicher Form
- Bei Magen-Darmproblemen wie Koliken, Blähungen, Schmerzen
- Regt Stoffwechsel an – vor allem Fettverbrennung
- Unterstützt Detox
- Hat ätherische Öle
- Schärfe regt Speichelfluss und Magensaftproduktion an – dadurch gut für Verdauung (daher wird Ingwer auch viel bei Speisen verwendet)
- Durchblutungsfördernd (innerliche Anwendung oder durch Fußbad mit Ingwerwasser)
- Blutdruck wird reduziert
- Hitzewallungen werden reduziert
- Hilft bei Chemotherapie (besonders bei Übelkeit und Schädigungen durch Chemotherapie)
- Generell wirksam bei Krebs

Man kann Ingwer als Pulver oder frisch verwenden. Immer BIO.

### Ingwerwasser herstellen:

Wasser 5–10 min kochen mit Scheiben von Ingwer (mit Schale)

### Gute Kombinationen in Wirkung:

**Ingwer & Knoblauch – Ingwer nimmt den Knoblauchgeschmack weg**

**Ingwer & Zitrone**

Ingwer wird sowohl in Speisen als auch in Gebäck und Getränken verwendet.

Im holistischen Lifestyle ist daher Ingwer nicht wegzudenken und hat einen wichtigen Platz.



DIE WICHTIGSTEN BENEFITS VON:

## Ingwer

• IST DAS BESTE HAUSMITTEL GEGEN ERKÄLTUNGEN

• SCHARFSTOFFE REGEN DEN STOFFWECHSEL AN

• HILFT GEGEN REISEÜBELKEIT

• SENKT AUF NATÜRLICHE WEISE DEN BLUTDRUCK

• WIRKT SCHLEIMLÖSEND UND LINDERT ENTZÜNDUNGEN

• MAGNESIUM, EISEN UND KALZIUM MACHEN MÜDE MUSKELN WIEDER FIT

fit FOR FUN