Spiraldynamik

Spiraldynamik® Akademie AG | Hofwiesenstrasse 2 | 8057 Zürich

Kursausschreibung

The Big Five – Nr. 2 Ernährung - online | ab 20.05.2026

Deine Ernährung – Treibstoff, Genuss und Lebensenergie

Eskimos überleben seit Jahrtausenden fast nur mit Fett und Eiweiss. Im tropischen Regenwald leben Völker von Knollen und Früchten. Unterschiedlicher könnte es nicht sein – und doch funktioniert beides. Ernährung ist individuell. Sie entscheidet über Gesundheit, Energie und Lebensgefühl – und ist weit mehr als bloss Kalorienzufuhr.

Einführung – ein Krimi am Esstisch

Ernährung ist ein Puzzle: Gene, Hormone, Klima, Psyche, Gewohnheiten. Lust oder Frust? Biorhythmus oder Chaos? Allgemeine Empfehlungen wie die Lebensmittelpyramide suggerieren, wir seien alle gleich. Doch das stimmt nicht. Dieser Vortrag ist eine Reise zur **individuell optimalen Ernährung** – zu deinem persönlichen Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden.

Evolutionsbiologie und Genetik – geprägt von Jahrtausenden

Unsere Gene erzählen, wie wir essen. Manche verarbeiten Fett und Eiweiss problemlos, andere leben von Gemüse. Chronobiologie zeigt: Mahlzeiten sind Taktgeber des inneren Rhythmus. Fast Food stört diese innere Uhr. Gesund essen heisst: richtige Menge, grosse Vielfalt, natürliche Qualität.
Praktische Übung: Die 2-Stunden-Regel – wie du die optimale Biochemie deiner Ernährung entschlüsseln kannst.

Ernährung und Immunsystem – dein Mikrobiom spricht mit

100 Billionen Mikroben wohnen in dir. Im Darm steuern sie Verdauung, Stimmung und Abwehrkraft. Ein vielfältiges Mikrobiom bedeutet Gesundheit, ein verarmtes öffnet Krankheiten Tür und Tor. Die Balance entscheidet – und deine Ernährung hat den grössten Einfluss darauf.

Silent Inflammation – die stille Gefahr

Unbemerkt schwelt eine Entzündung. Sie ist Treiber für Diabetes, Herzinfarkt, Demenz. Ernährung, Gewicht, Stress und Schlaf sind ihre Schalter. Wer die stille Entzündung reduziert, hat den grössten Hebel für ein langes, gesundes Leben in der Hand.
Praktische Übung: Checkliste Silent Inflammation – so kannst du die unsichtbare Gefahr erkennen.

Emotionales Essen – Lust, Frust und Gewohnheit

Oft essen wir nicht aus Hunger, sondern aus Emotion. Festessen, Stress, Heisshunger, Zuckerabhängigkeit – sie formen unser Verhalten. Gesund und genussvoll essen ist das Ziel. Wer seine Gefühle versteht, erkennt Muster – und befreit sich aus ungesunden Kreisläufen.
Praktische Übung: Impulskontrolle und Selbstführung – nächste Schritte.

Fasten, Diäten und Gewichtsmanagement – drei Stellschrauben

Die Wahrheit ist einfach: Es geht um Menge, Auswahl und Zeit. Ob Keto, Obst-Diät oder Intervallfasten – jede Strategie ist nur so gut wie ihre Umsetzung. Entscheidend ist die Körperzusammensetzung: Abbau von Fett statt Muskel. Bewegung, von Spaziergang bis Krafttraining, macht den Unterschied.

Praktische Tipps – deine individuelle Ernährung finden

Am Ende steht kein Dogma, sondern dein Weg: Experimentieren, beobachten, anpassen. So findest du, was dir guttut – für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.
Q&A: Genügend Zeit für Fragen, Antworten und Tipps

Spiraldynamik

Spiraldynamik® Akademie AG | Hofwiesenstrasse 2 | 8057 Zürich

Kursausschreibung

The Big Five – Nr. 2 Ernährung - online | ab 20.05.2026

Unser Angebot am Med Center

- Messung der Körperzusammensetzung
- Ernährungspsychologische Beratung
- Ernährungspläne für Sportler
- Bestimmung des individuellen Stoffwechseltyps

Dieser Vortrag ist Teil der Serie **The Big Five**. Nach Atem und Ernährung folgen Bewegung, Sexualität und Schlaf – die Regeneration des Bewusstseins. Am 14. November 2026 fliessen alle fünf Themen am my health congress zu einem Ganzen zusammen.

Ausblick

Dieser Vortrag ist Teil der Serie The Big Five. Nach Atem und Ernährung folgen Bewegung, Sexualität und Schlaf – die Regeneration des Bewusstseins.
Am **14. November 2026** fliessen alle fünf Themen am my health congress zu einem Ganzen zusammen.
My Health Kongress

Leitung

Larsen Christian, Arzt, Forscher, Autor, Mitbegründer der Spiraldynamik

Daten und Zeiten

20.05.2026 | 19:00 - 20:30

Kursadresse

online via Zoom
Tel:

Kurskosten

CHF 40.00 | EUR 40.00

Teilnehmerzahl

Min. 0 | Max. 500

Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG
Hofwiesenstrasse 2
8057 Zürich
Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com