



# PaleoMental®

## *Das Wochenend-Seminar*

### Die Themen:

- **Meine Geschichte und wie es zu PaleoMental® kam**
- **Zeitreise durch 2,5 Mrd. Evolution:**
  - Warum unser Körper funktioniert, wie er es tut
  - Die landwirtschaftliche Revolution und die Folgen
  - Die industrielle Revolution und die Folgen
  - Die Entwicklung der modernen Medizin und die Folgen
  - Das Zucker-Fett-Duell - wie es zur low Fett Welle kam
- **Gruppenarbeiten:**
  - **Stoffsammlung Zivilisationskrankheiten**
  - **Stoffsammlung Entstehung Zivilisationskrankheiten**
  - **Ihr baut eure Ernährungspyramide 1.0**
- **Steinzeitstoffwechsel trifft auf Industriemensch**
  - **Experimente**
  - **Grund- und Leistungsumsatz**
  - **Was hat es mit dem Kalorienangaben auf sich?**
  - **Glykämischer Index und glykämische Last - was ist das?**
  - **Schauspiel: Wie entsteht Diabetes?**
- **Gruppenarbeit:**
  - **Ihr baut eure Ernährungspyramide 2.0**
- **Der Darm**
  - **Erfolg beginnt im Darm**
  - **Gesundheit beginnt im Darm**
  - **Darm & Psyche**
- **Nährstoffe, Hormone und Enzyme**
  - **Essentielle Makronährstoffe**
  - **Essentielle Fettsäuren**
  - **Akute- und stille Entzündungen**
  - **Essentielle Aminosäuren**
- **Gruppenarbeit:**
  - **Ihr baut eure Ernährungspyramide 3.0**
- **Experiment:**
  - **Wenn's oben rechts zwickt, behandle unten links**

- **Warum Kohlenhydrate nicht gleich Kohlenhydrate sind**
  - **Das Feltham-Experiment**
  - **Die Minnesota-Starvation-Studie**
  - **Experiment: Wie viel Zucker ist wo enthalten?**
- **Mikronährstoffe**
  - **Mineralien**
  - **Spurenelemente**
  - **Vitamine**
  - **Phyto- und sekundäre Pflanzenstoffe**
  - **Schauspiel: Wie funktionieren Antioxidantien?**
  - **Auf was sollte ich als Vegetarier und Veganer achten?**
  - **Hormone**
  - **Neurotransmitter**
- **Verschiedene Diätformen**
  - **Westliche Ernährung**
  - **Atkins-Diät**
  - **Ketogen**
  - **Begriffserklärungen**
  - **Glyx**
  - **Logi**
  - **Low Carb**
  - **Slow Carb**
  - **South Beach**
- **Genetik und Epigenetik**
- **Orthomolekulare Medizin**
  - **Mangel im Überfluss**
- **Öle und Fette**
  - **Fetteinteilung**
  - **Gesättigte Fettsäuren**
  - **Einfach ungesättigte Fettsäuren**
  - **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**
  - **Omega 6**
  - **Omega 3**
  - **Transfette**
- **Individuelle Lösungen**
  - **Unverträglichkeiten**
  - **Darm-Checks**
  - **Orthomolekulares Blutbild**
  - **Sport**
  - **6 Tipps**

**Und natürlich viele Diskussionen, die sich durch eure Fragen ergeben. Bitte beachtet, dass wir, je nach Fragen, von der Reihenfolge vielleicht auch einmal abweichen. Die Themen greifen sowieso ineinander und sind nicht klar zu trennen. Der Mensch ist eben mehr, als die Summe der Einzelteile :-)**