

Wer sind wir!



Rainer & Barbara Oehrlein

Seit 1993
Im Gesundheitswesen

3 Physiopraxen
viele Weiterbildungen
Zum Thema
Ernährung und Bewegung



DEIN LEBEN und lebe gesünder, leistungsfähiger, zufriedener und glücklicher!

Ernährungssituation - Darm – Gesundheit – Befindlichkeiten – Regeneration – Haut / Haare / Nägel - Immunsystem



2022 Gründung von FEBL, ZVR-Zahl 1814772047:

FEBL Institut - Forschungs- und Bildungsverein zur Entwicklung eines ganzheitlichen Gesundheitsbewusstseins, nachhaltigem Leben und gesellschaftlichem Wandel



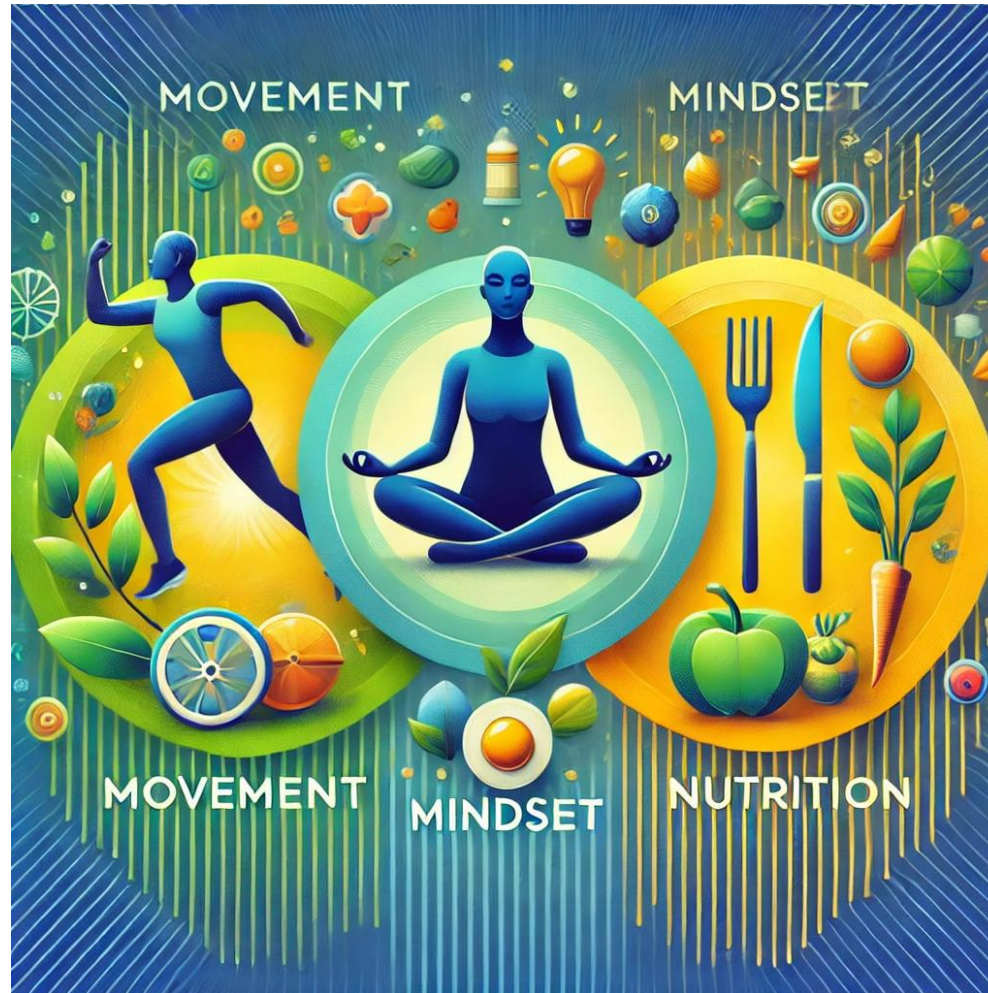
📺 Die menschliche Zelle –
dein persönlicher Brennofen!

✨ MIT DIESEN SCHRITTEN SCHAFFST DU DIE
PERFEKTE GRUNDLAGE,
UM DEINEN KÖRPER IN BALANCE ZU BRINGEN
UND DIE BESTEN ERGEBNISSE ZU ERZIELEN. 😊

Die Gesundheit und Schönheit basiert auf 3 Säulen

Bewegung

- Aktiviert den Stoffwechsel und fördert die Fettverbrennung.
- Stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur.
- Unterstützt die Hormonregulation, z. B. Insulin und Stresshormone.
- Fördert die Durchblutung und den Sauerstofftransport im Körper.
- Reduziert Stress und verbessert die Schlafqualität.



Ernährung

- Versorgt den Körper mit essenziellen Nährstoffen für Energie und Zellregeneration.
- Reguliert Blutzuckerspiegel, um Heißhungerattacken zu vermeiden.
- Unterstützt die Darmgesundheit (wichtiger für den Stoffwechsel).
- Fördert ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht, das für die Fettverbrennung wichtig ist.
- Verhindert Nährstoffmängel, die den Stoffwechsel verlangsamen können.

Mindset

- Positives Denken beeinflusst Motivation und Durchhaltevermögen.
- Stressmanagement: Reduziert Cortisol, das sonst Fettansammlungen (v.a. am Bauch) fördern kann.
- Fördert gesunde Gewohnheiten durch gezielte Ziele und Routinen.
- Steuert emotionale Essgewohnheiten und unterstützt bewusstere Entscheidungen.



EMPFEHLUNG



Eine Portion wird oft als eine Handvoll definiert, wobei drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst empfohlen werden.

Qualität von Gemüse, Obst und Kräutern

•Frische:

- Möglichst frisch und saisonal; kurze Lagerzeiten bevorzugen.
- Knackig, ohne welke Blätter oder Druckstellen.

•Herkunft:

- Regionale Produkte bevorzugen, um Transportzeiten und Nährstoffverlust zu minimieren.
- Bei Importware auf Qualitätssiegel achten.

•Anbau:

- Biologischer Anbau bevorzugt, um Pestizidrückstände zu vermeiden.
- Frei von synthetischen Zusatzstoffen und chemischen Düngemitteln.

•Reifegrad:

- Reif geerntet, um den optimalen Gehalt an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen zu gewährleisten.
- Nicht überreif, da Nährstoffverluste möglich sind.


•Vielfalt:

- Unterschiedliche Farben und Sorten für ein breites Spektrum an Nährstoffen.

•Lagerung:

- Korrekte Lagerung (z. B. kühl, trocken) zur Erhaltung der Qualität und Nährstoffe.
- Tiefgekühltes Gemüse und Obst nur als Ergänzung, wenn frisch nicht verfügbar ist.

Tipp:

Qualität wirkt sich direkt auf den Nährstoffgehalt und die gesundheitsfördernden Eigenschaften aus. 



• [Umweltbundesamt](#)

• **Belastung von Lebensmitteln:** Konventionell angebautes Obst und Gemüse weist im Durchschnitt eine 200-fach höhere Pestizidbelastung auf als Bioprodukte. Bei drei Viertel der untersuchten Bio-Proben konnten keinerlei Pestizidrückstände nachgewiesen werden. [Umweltinstitut](#)

• **Gesundheitliche Auswirkungen:** Weltweit erkranken jährlich etwa 385 Millionen Menschen an Pestizidvergiftungen. [Bund](#)

Massentierhaltung

• **Umweltauswirkungen:** Intensive Tierhaltung kann zu Umweltproblemen wie Überdüngung, Ammoniakemissionen und Grundwasserbelastung führen.

• **Antibiotikaeinsatz:** Der häufige Einsatz von Antibiotika in der Massentierhaltung trägt zur Entwicklung resistenter Keime bei, die ein Risiko für die menschliche Gesundheit darstellen.

Die Qualität unserer Lebensmittel wird durch verschiedene landwirtschaftliche Praktiken beeinflusst, darunter Monokulturen, der Einsatz von Pestiziden und die **Einseitiger Anbau:** Der großflächige Anbau derselben Feldfrucht über mehrere Jahre hinweg kann die Bodenfruchtbarkeit verringern und die Anfälligkeit für Schädlinge erhöhen.

• **Folgen:** Dies führt oft zu einem erhöhten Einsatz von Düngemitteln und Pflanzenschutzmitteln, um Ertragsverluste zu vermeiden.

Pestizideinsatz

• **Verbrauch in Deutschland:** Im Jahr 2021 wurden durchschnittlich 7,3 kg Pflanzenschutzmittel pro Hektar landwirtschaftlicher Fläche eingesetzt, was etwa 2,4 kg Wirkstoff entspricht.

Haltungsform

Haltungsform 1 (Stallhaltung):

Entspricht den gesetzlichen Mindeststandards. 2022 lag der Anteil bei etwa **11%** im Selbstbedienungsbereich.

0,75 m² pro Schwein

Haltungsform 2 (Stallhaltung Plus):

Bietet den Tieren etwas mehr Platz und Beschäftigungsmöglichkeiten. 2022 stieg der Anteil im Selbstbedienungsbereich auf etwa **67% +**.

1,0 m² pro Schwein

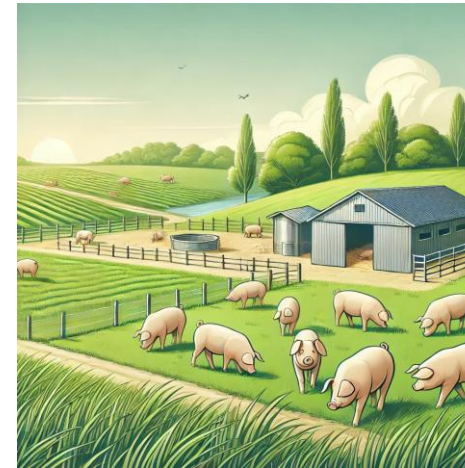
Haltungsform 3 (Außenklima):

Ermöglicht den Tieren Zugang zu Außenbereichen. Der Anteil dieser Kategorie ist vergleichsweise gering. 2024 lag der Anteil bei etwa **3,5%**.

1,5 m² pro Schwein

Haltungsform 4 (Premium):

Umfasst Bio-Fleisch und bietet die höchsten Standards hinsichtlich Platz und Auslauf. 2024



Haltungsklasse 5

Extensive Freilandhaltung: Tiere leben ausschließlich im Freien mit uneingeschränktem Zugang zu Weideflächen und Schutzbereichen.

- Ernährung:** 100% biologische und artgerechte Fütterung, ohne jegliche Zusatzstoffe.
- Tierwohl:** Maximale Bewegungsfreiheit, natürliche Gruppengrößen, und keine Eingriffe wie Enthornung.
- Umwelt:** Höchste Nachhaltigkeitsstandards, z. B. Schutz von Biodiversität und regenerativer Weideanbau.

Vergleich zwischen einer 1985 erstellten Studie und den 1996 und 2002 in einem Lebensmittellabor ermittelten Werten in Obst und Gemüse

Untersuchtes Lebensmittel (je 100 g)	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1995	Ergebnis 2002	Differenz in % 1985 - 1996 und 1985 - 2002	
Brokkoli	Calcium	103	33	28	-68	-73
	Folsäure	47	23	18	-52	-62
	Magnesium	24	18	11	-25	-55
Bohnen	Calcium	56	34	22	-38	-51
	Folsäure	39	34	30	-12	-23
	Magnesium	26	22	18	-15	-31
	Vitamin B6	140	55	32	-61	-77
Kartoffeln	Calcium	14	4	3	-70	-78
	Magnesium	27	18	14	-33	-48
Möhren	Calcium	37	31	28	-17	-24
		21	9	6	-57	-75
Spinat	Magnesium	62	19	15	-68	-76
	Vitamin-C	51	21	18	-58	-65
Apfel	Vitamin-C	5	1	2	-80	-60
Banane	Calcium	8	7	7	-12	-12
	Folsäure	23	3	5	-84	-79
	Magnesium	31	27	24	13	-23
	Vitamin B6	330	22	18	-92	-95
Erdbeeren	Calcium	21	18	12	-14	-43
	Vitamin-C	60	13	8	-67	-87

Ursachen: Ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, zu schnelles Wachstum, lange Lagerung

Quelle: 1985 Pharmakonzern Geigy (Schweiz), 1986 Lebensmittellabor Karlsruhe / Sanatorium Oberthal und 2002

Hauptgründe, weshalb Menschen ihre optimale Form verlieren und Fettpolster ansammeln:

Ernährung 🍔

- Übermäßige Kalorienaufnahme durch stark verarbeitete Lebensmittel.
- Hoher Zucker- und Fettkonsum, vor allem in Kombination.
- Mangel an essenziellen Nährstoffen, die den Stoffwechsel regulieren.
- Zu wenig Ballaststoffe, die das Sättigungsgefühl fördern.

Bewegungsmangel 🚶

- Sitzender Lebensstil und wenig körperliche Aktivität.
- Wenig Muskelaufbau: Muskeln verbrennen mehr Kalorien als Fettgewebe.
- Fehlende Alltagsbewegung, z. B. Treppensteigen oder Gehen.

Hormonelle Faktoren 🧬

- Ungleichgewicht von Insulin durch ständigen Zuckerkonsum (Insulinresistenz).
- Erhöhte Cortisolwerte durch chronischen Stress (begünstigt Bauchfett).
- Hormonveränderungen, z. B. in den Wechseljahren oder durch Schilddrüsenprobleme.

Stress und Psyche 😬

- Emotionales Essen als Reaktion auf Stress, Langeweile oder Frust.
- Schlafmangel: Führt zu gestörten Hunger- und Sättigungshormonen (Ghrelin, Leptin).
- Permanente Überforderung und mentaler Druck, die den Stoffwechsel belasten.

Ungesunde Gewohnheiten ⚠️

- Zu häufiges Snacken, oft unbewusst.
- Falsche Diäten, die den Stoffwechsel langfristig verlangsamen.
- Regelmäßiger Alkoholgenuss, der fettfördernd wirkt und leere Kalorien liefert.

Genetik und Epigenetik 🧬

- Genetische Veranlagung zur Fettansammlung.
- Epigenetische Effekte durch Lebensstil oder Ernährung der Eltern.

Umweltfaktoren 🌍

- Belastung durch Schadstoffe (z. B. Mikroplastik oder Pestizide), die den Fettstoffwechsel beeinflussen.
- Hormonell wirksame Chemikalien (z. B. BPA in Plastik), die das Gewicht beeinflussen können.

Alterungsprozesse ⌚

- Abnahme der Muskelmasse (Sarkopenie) und des Grundumsatzes mit steigendem Alter.
- Geringere Regeneration und langsamerer Stoffwechsel.

Fazit:

Die Kombination aus Lebensstil, Umweltfaktoren und physiologischen Veränderungen trägt dazu bei, dass Fettpolster entstehen und die optimale Form verloren geht. ☀️

Übergewicht und Fettleibigkeit Weltweites Gesundheitsproblem

USA Nummer 1

40% DER BEVÖLKERUNG IST FETTLLEIBIG
33% DER BEVÖLKERUNG IST ÜBERGEWICHTIG

Germany Nummer 8

35% DER BEVÖLKERUNG IST FETTLLEIBIG
53% DER BEVÖLKERUNG IST ÜBERGEWICHTIG

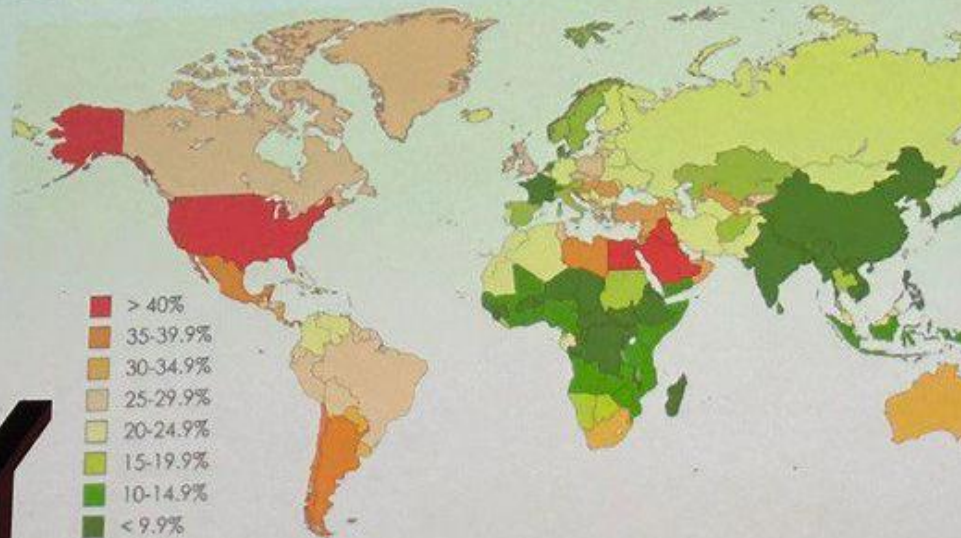
China

10% DER BEVÖLKERUNG IST FETTLLEIBIG
35% DER BEVÖLKERUNG IST ÜBERGEWICHTIG

2030 Erwartung

1 Milliarde
Fettleibige Menschen weltweit

Adipositas und übergewichtige Bevölkerung
Quelle: WHO (2022)



Körperliche Beschwerden:

- 🦴 Gelenkbelastung: Schmerzen in Knie, Hüfte und Rücken
- ❤️ Herz-Kreislauf-Probleme: Erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall
- 🔥 Stoffwechselstörungen: Risiko für Typ-2-Diabetes
- 😴 Atemprobleme: Schlafapnoe, Kurzatmigkeit
- 🦠 Schwaches Immunsystem: Häufigere Infektionen

Psychische und emotionale Belastungen:

- 😞 Niedriges Selbstwertgefühl
- 😞 Stimmungsschwankungen oder Depressionen
- 🗑️ Soziale Isolation oder Stigmatisierung

Lebensqualität:

- 🚶‍♀️ Eingeschränkte Mobilität und Belastbarkeit
- 😞 Chronische Müdigkeit
- 😴 Schlechtere Schlafqualität



70 %

Aller **Arztbesuche** sind ernährungsbedingt

60 %

Aller **Todesfälle** sind ernährungsbedingt

Aktuelle Zahlen in:



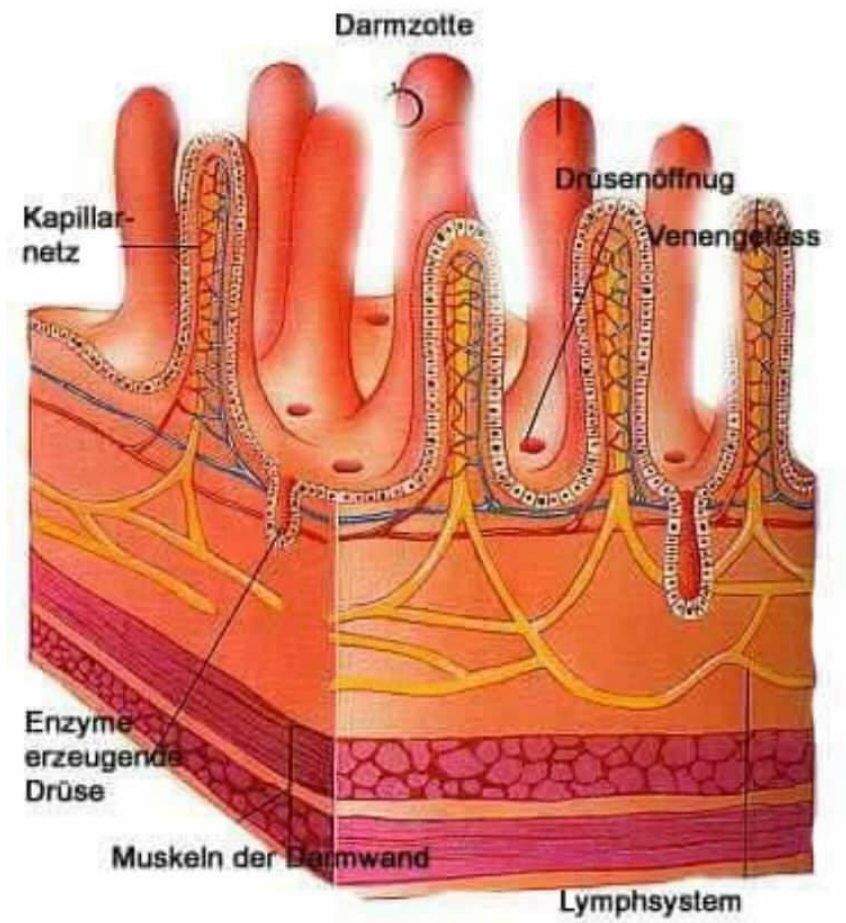
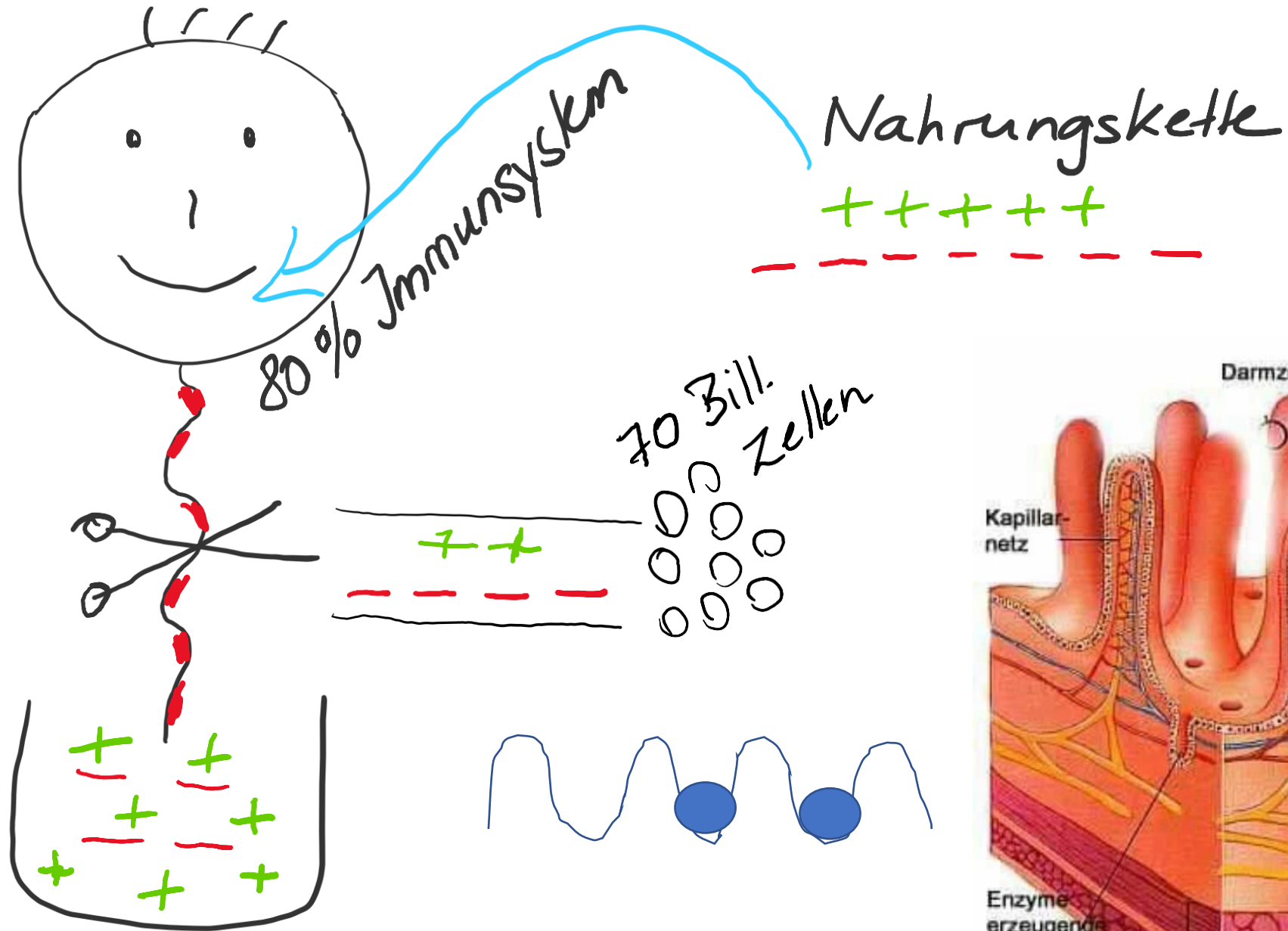
Allergien	25 Mio.	2 Mio.
Kopfschmerzen/Migräne	18 Mio.	4,5 Mio./1Mio.
Herz-Kreislauf + Blutdruck	Jeder 2te	Jeder 3te
Dauerstress	33%	30%
Asthma	6 Mio.	50%
Depressionen	4 Mio.	500.000
Rheuma/Gicht	2,4 Mio.	1 Mio.
Übergewicht	50%	33%
Krebs	Zu viel	Zu viel

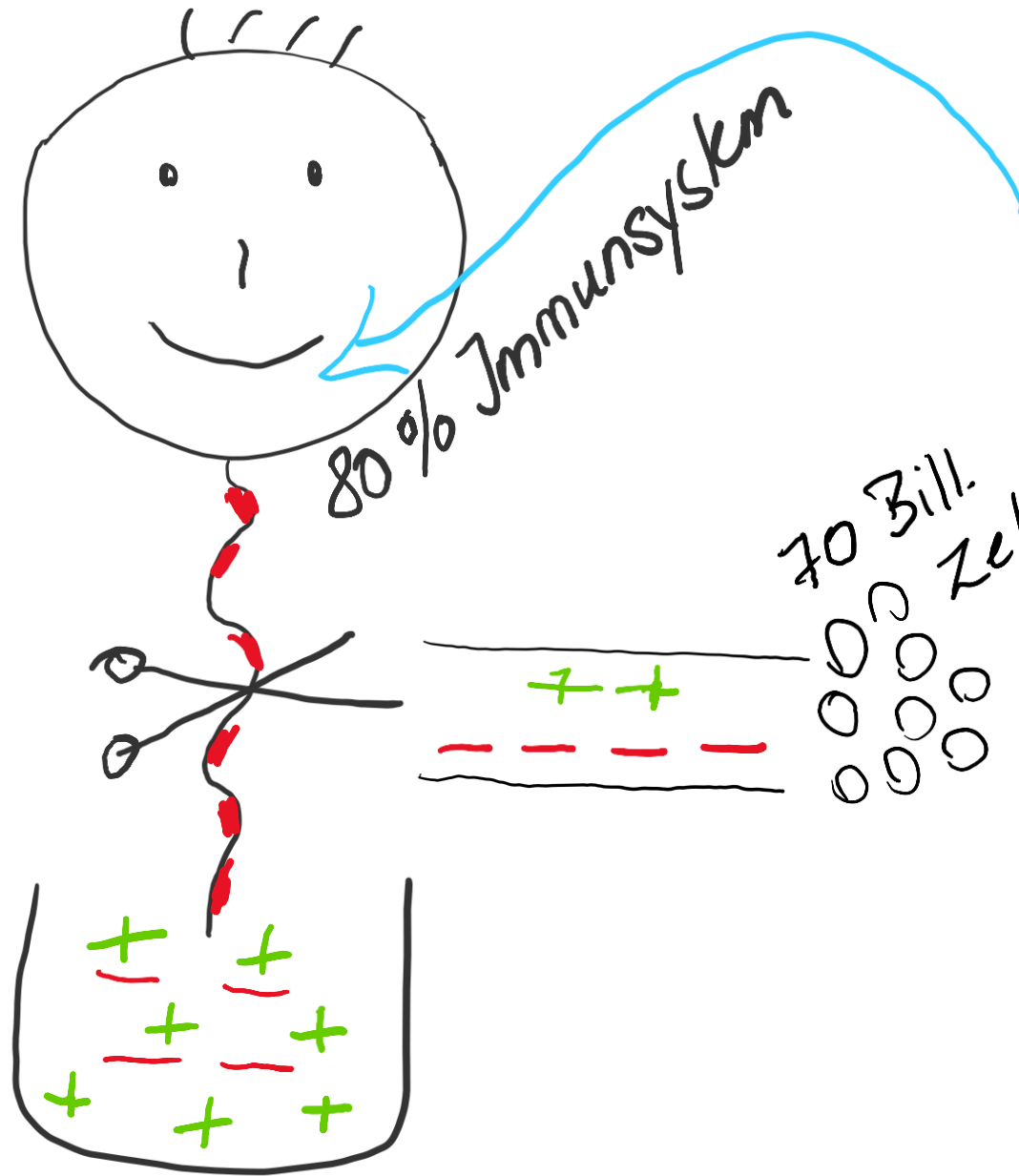
Quellen: www.statistik.at, www.aerzteblatt.de, www.ptk-nrw.de, www.buendniss-depression.at, www.burnout-network.at

Die Ernährungssituation



Kurz zusammengefasst- wir haben viel Nahrung, aber sie schließt nicht alle Lücken!





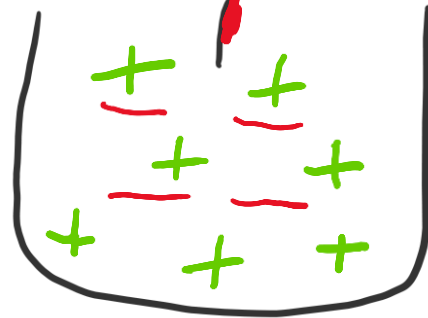
Nahrungskette

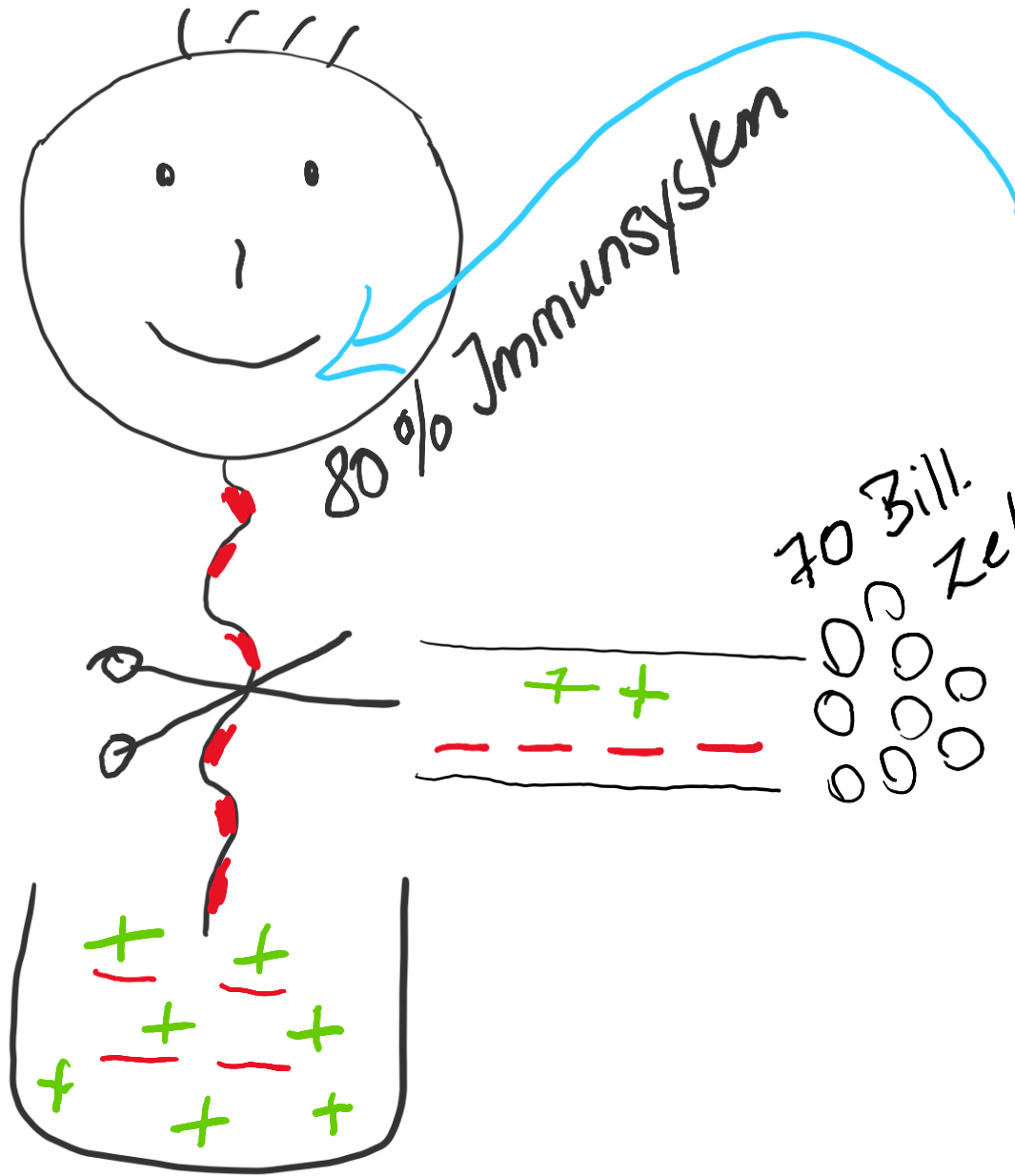
+++++

70 Bill. Zellen

++

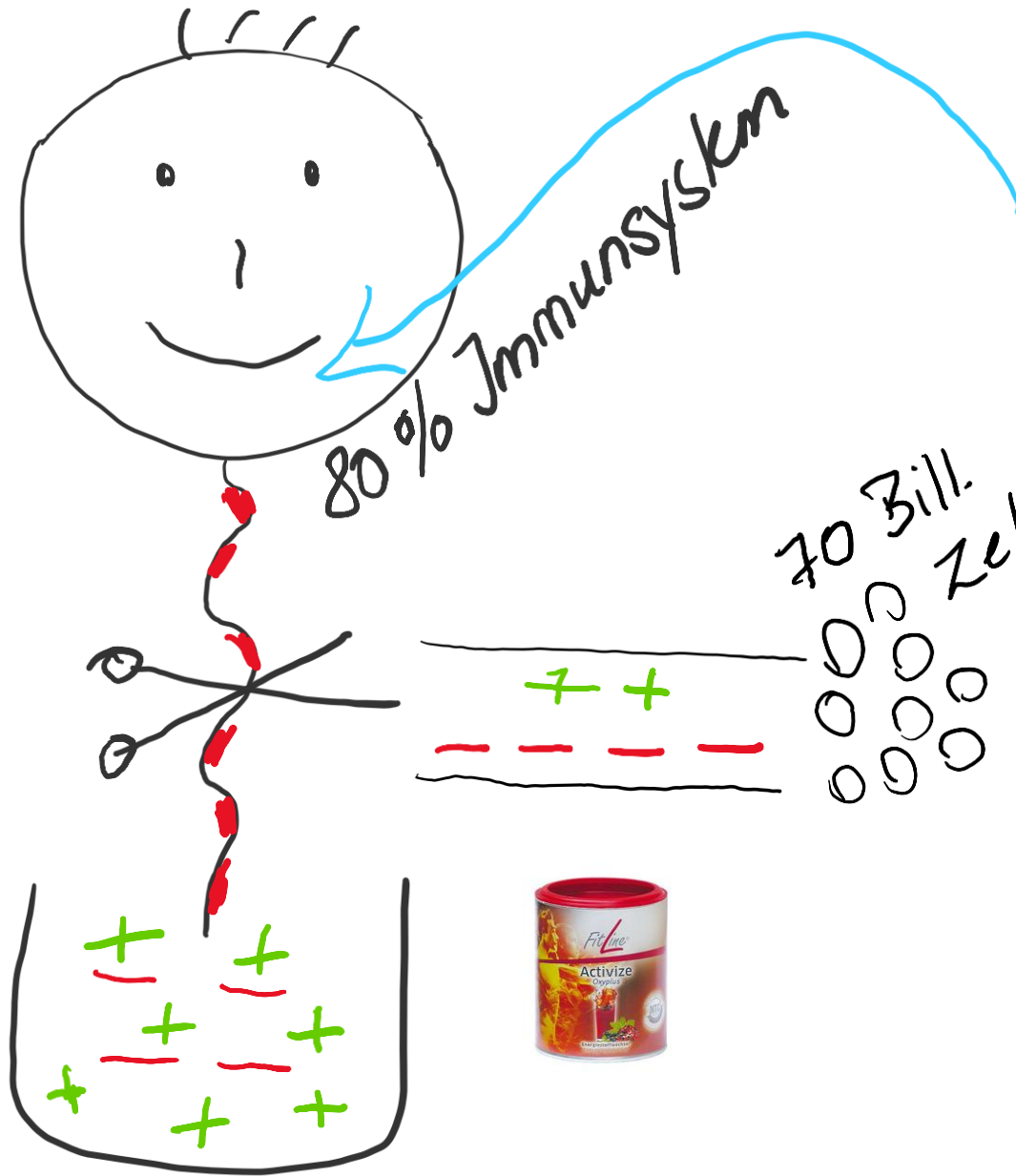
○○○○
○○○○
○○○○





Nahrungskette

+++++

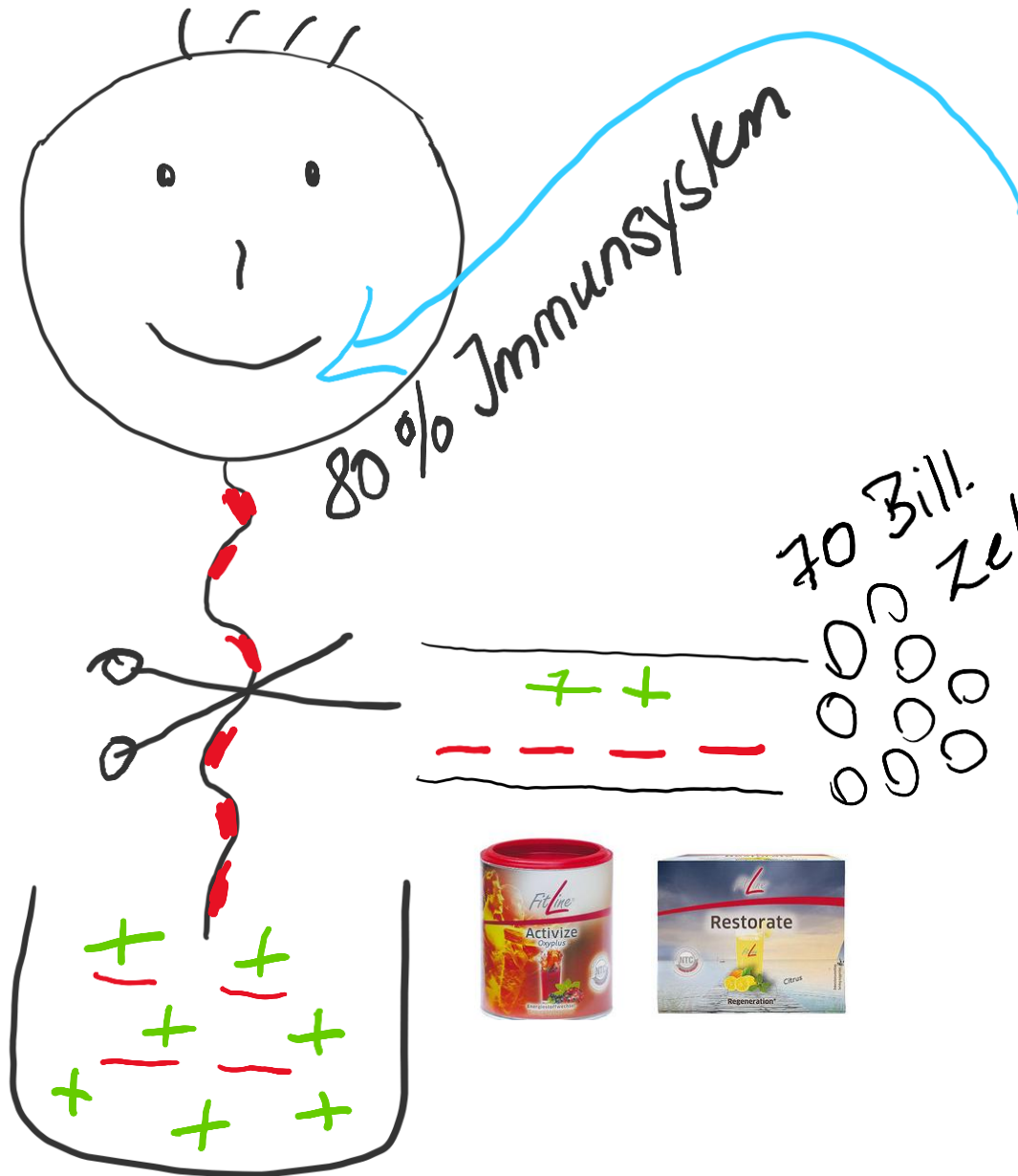


Nahrungskette

+++++

70 Bill. Zellen



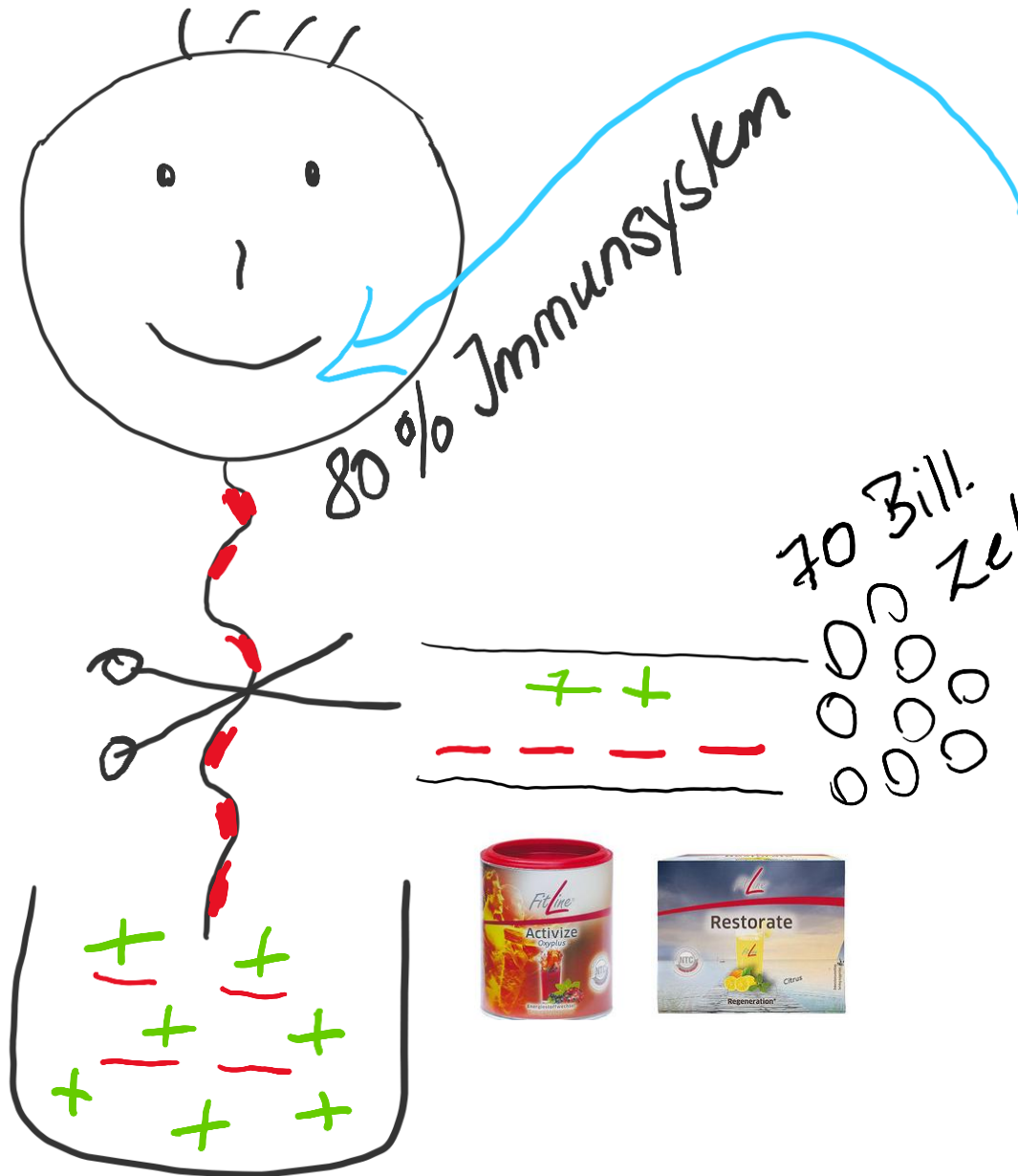


Nahrungskette

+++++

70 Bill. Zellen





Nahrungskette

+++++



ELAB

Seit 2005 gehörte die „ELAB“ zu TÜV SÜD

„Qualitätssicherung nach internationalen Standards“
Lebensmittel- sowie der Wasseranalytik



UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
UPPER AUSTRIA

LUXEMBOURG
INSTITUTE OF SCIENCE
AND TECHNOLOGY



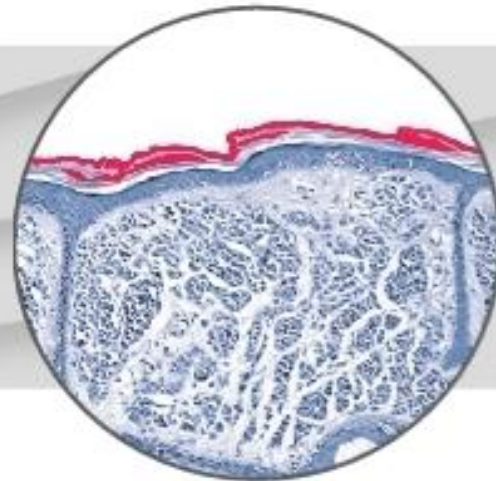
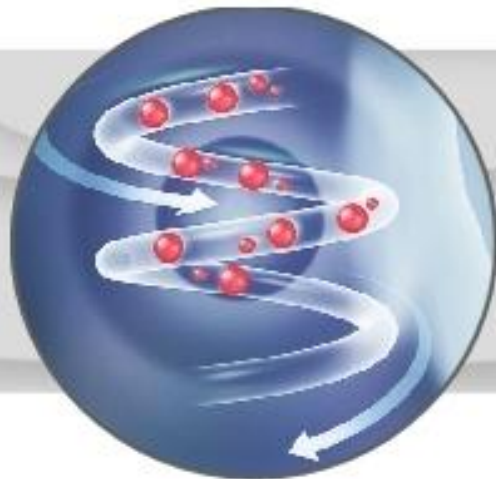


Einfach. Erfolgreich

Premiumprodukte

Unsere Kernkompetenz

Das exklusive Nährstoff-Transportkonzept (NTC®) bringt die Nährstoffe genau dann, wenn sie gebraucht werden, genau dorthin, wo sie gebraucht werden - auf die Zellebene von innen und außen.





NEU – NEU - NEU

14 Tage



FitLine D-Drink als eine einzigartige Kombination aus **5 synergistischen Gruppen**, die folgende Bereiche unterstützen:

1. Stoffwechsel
2. Darm
3. Chelatbildung (Bindung und Ausleitung von Schwermetallen)
4. Nieren
5. Leber

Besondere Inhaltsstoffe sind u. a. **Mariendistel-Extrakt, Wild Garlic Leaves Powder, Artischockenpulver, Chlorella** und **Spirulina-Pulver**, ergänzt durch Nährstoffe wie **Zink, Molybdän** und **Kurkumin**. Der Drink basiert auf dem **Nährstoff-Transport-Konzept (NTC)**, welches die Nährstoffe gezielt dorthin bringt, wo sie gebraucht werden.



FitLine TopShape Produkt vor, welches als **wissenschaftliche Revolution** mit einer **exklusiven Formel** bezeichnet wird.

Es enthält zahlreiche hochwertige Inhaltsstoffe, darunter:

Portulak-Extrakt Ingwer-Extrakt Grüner Mate-Extrakt Löwenzahn-Extrakt Weißer Maulbeeren-Extrakt Grüner Kaffeebohnen-Extrakt Bittermelonen-Extrakt Biotin Zink Kalzium

Die Formel ist mit einem **Resorptions-Booster** ausgestattet, um eine optimale Aufnahme der Nährstoffe zu gewährleisten.



FitLine
 Resultate erleben.

FitLine TopShape*
 Resultate der Fokusgruppe mit
 700 Teilnehmern weltweit

87%

**Hatten das Gefühl
 weniger Appetit zu haben**

* Biotin trägt zu einem normalen Makronährstoff-Stoffwechsel und Zink zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei.

Nur für den internen Gebrauch

FitLine
 Resultate erleben.

FitLine TopShape*
 Resultate der Fokusgruppe mit
 700 Teilnehmern weltweit

86%

**Hatten das Gefühl
 weniger bis keinen
 Heißhunger zu haben**

* Biotin trägt zu einem normalen Makronährstoff-Stoffwechsel und Zink zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei.

Nur für den internen Gebrauch

FitLine
 Resultate erleben.

FitLine TopShape*
 Resultate der Fokusgruppe mit
 700 Teilnehmern weltweit

88%

**Hatten das Gefühl
 einer lang anhaltenden
 Sättigung**

PIC•COLLAGE



GRACIAS!

MAURUURU!

GRACIE!

VINAKA!

TAK!

TODA!

THANK
YOU!



DANKE!

OBRIGADA!

MERCI!

TAKK!

MAHALO!

meie