

Forschungsinstitut Biopol e.V.

19322 Wittenberge
Zum Schöpfwerk 7

Niederlassung: Innovationspark Wuhlheide,
Berlin





EcoWellness – Der neue Standard für Gesundheitsmanagement

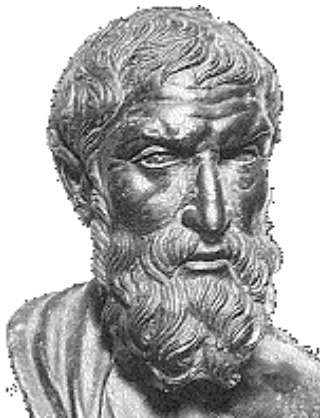
Stefan Tomek



Leitbild der WHO für Gesundheit

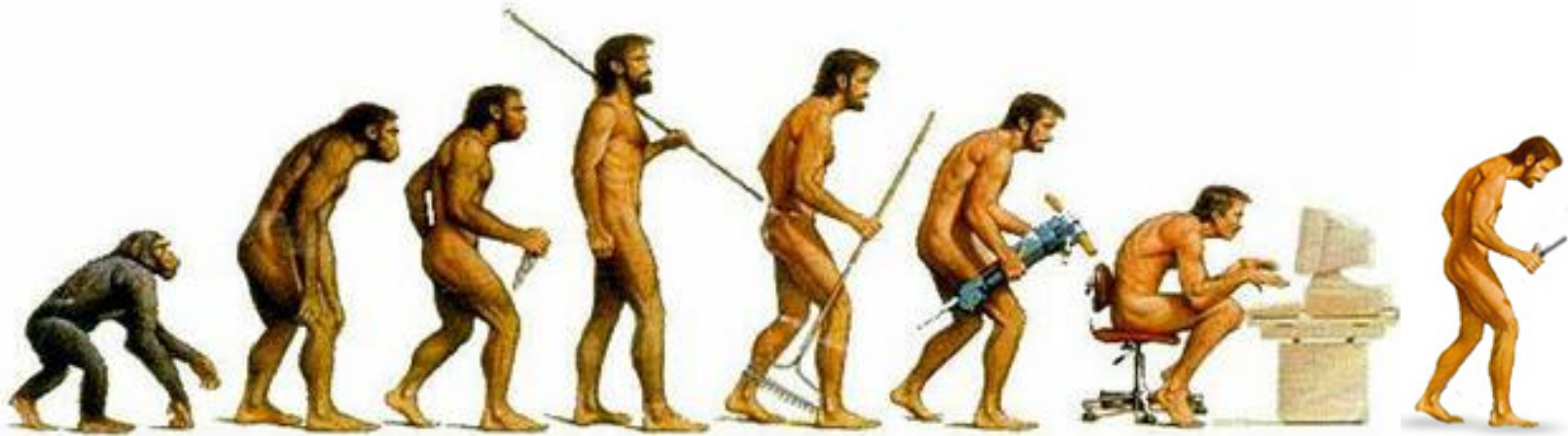
Die internationale Konferenz der Experten der obersten Behörde für das Gesundheitswesen, die WHO (Weltgesundheitsorganisation, Genf) hat bereits im Jahre 1948 Gesundheit wie folgt definiert:

„Gesundheit ist der Zustand völligen körperlichen, geistig-seelischen und sozialen Wohlbefindens (= engl. Wellbeing oder Wellness) und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen“.



Freude ist die Gesundheit des Körpers und der Seele
(Epikur, 350 vor Christus)

Der Mensch und seine Entwicklung



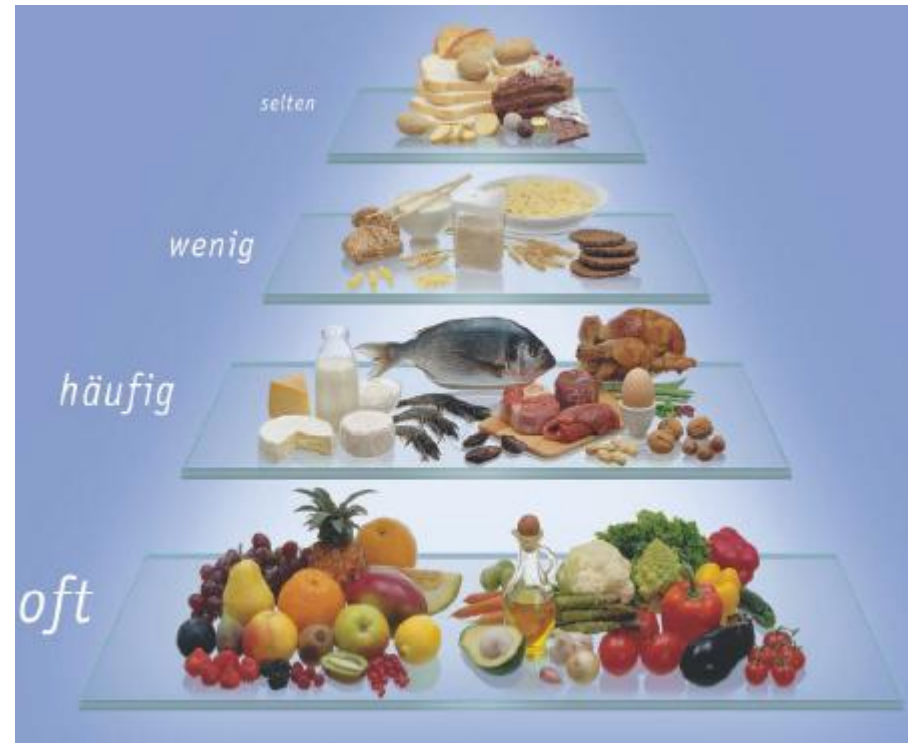
Der Mensch und seine Entwicklung

WIR HABEN IMMER NOCH ZU 99 % DIE GENE DES STEINZEIT – MENSCHEN

Die Urahnen des Menschen verzehrten überwiegend Früchte und Blätter, Wild und Fisch. Die Männer jagten, die Frauen verarbeiteten und hüteten die Vorräte und Kinder. Nach Wandlung in Agrargesellschaft Verzehr von pflanzlichen Speicherstoffen (Stärke aus Getreide, Knollen, Wurzeln)
+ Fleisch von Nutztieren
+ Milch/Milchprodukte

Die Folgen: Veränderung der Eigenschaften=

Glykämische Last (Index)
Fettsäure-Zusammensetzung
Zusammensetzung der Makro-Nährstoffe
Dichte der Mikro-Nährstoffe
Säure-Basen-Gleichgewicht
Natrium-Kalium-Verhältnis
Ballaststoffgehalt



Grundlagen des Gesundheitsmanagements

Drei wissenschaftliche Thesen bilden daher die Grundlage für EcoWellness:

1.
Der Zustand des Wohlbefindens ist das Ergebnis eines komplexen, positiven Zusammenwirkens (= Synergie) von vielen Faktoren, die rationale, naturwissenschaftliche, aber auch seelische, psychische und soziale, also irrationale Elemente enthalten.
2.
Der Mensch selbst ist ein komplexes Ökosystem, das positive oder negative Synergien mit seinem Lebensraum (oikos) bildet. Dabei spielen die Nährstoffe und generell die Vorteile einer ökologischen Ernährung eine entscheidende Rolle.
3.
Nach den Forschungsergebnissen der „Vier Felder-Theorie“ von M. Lalonde und G. E. Alan Dever, die bald nach Publizierung und Anwendung in der kanadischen Gesundheitspolitik auch europaweit bekannt geworden sind, werden die vier wichtigsten Faktoren der Gesundheit wie folgt bewertet: Lebensstil 37%, Umwelt 24%, Humanbiologie/Gene 29% und kurative Medizin 10%. Also sind etwa 61% aller Gesundheitsfaktoren beeinflussbar.