



# Ernährungs- Mythen

Warum du nicht alles glauben solltest  
was du liest



DR. DANIA  
SCHUMANN



# Hallo!

# Ich bin Dr. Dania Schumann.

---

Ernährungswissenschaftlerin &  
promovierte Medizinwissenschaftlerin

Aus- und Weiterbildungen in der Ayurveda Medizin,  
Yoga(Therapie), zertifizierte Heilpraktikerin.

---

Arbeitsfokus: Integrative Medizin & Ernährung  
mit Schwerpunkt Ayurveda.

Meine Promotion hat sich mit dem Thema "Yoga und  
Ernährungsberatung bei Patienten mit Reizdarmsyndrom"  
befasst.



Ernährung

FACTS

~~MYTHS~~

A hand holding a black marker, writing the word 'FACTS' in a bold, blocky font. Below it, the word 'MYTHS' is written in a similar font but is crossed out with several diagonal lines. The background is a whiteboard with a green border.

# Ayurveda & *vegan*

*Passt das zusammen?*

- Ahimsa & Essen
- Qualität von Milch- und Fleischprodukten damals & heute
- Ist Soja ungesund?
- Vegane Ernährung braucht "Know-How"
- Bekomme ich genügend Protein?
- Kritische Nährstoffe
- Muss ich Nährstoffe supplementieren?



# Ayurveda & fermentiert

*Ist das "Tamas"?*

- Fermentation in der indischen Küche: Joghurt, Dosa, Idli, Pickles & Chutney
- Fermentation als "Kochprozess"
- Gesellschaft für die Darmflora
- Sommer vs. Winter
- Tamas oder Rajas?
- Säure und Pitta



# Ayurveda & Kaffee

*Ist das "Rajas"?*

- Koffein: anregende Wirkung & Nervensystem
- Timing: Der Zeitpunkt ist wichtig
- Bitterstoffe & sekundäre Pflanzenstoffe: Die Benefits
- Die Doshas und Kaffee
- Kaffee und Diabetes
- Kaffee hat Säure - reizt das mein Pitta und den Magen?
- Kaffee mit Milch - ist die Kombination schlecht?
- Was ist besser: Espresso oder Filterkaffee?
- Kleine Gewürzhacks: Kardamom & Zimt



# Ayurveda & Zucker

*Die richtige Süße*

- der süße Geschmack im Ayurveda
- Zucker als Apana
- Zuckerarten und die Doshas
- Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe: Eine gute Alternative?
- Trockenfrüchte: Stecken die nicht auch voller Zucker?
- Kann Zucker süchtig machen?



# Ayurveda & Schokolade

*Die Verarbeitung macht's*

- Herstellung von Kakao und Schokolade
- Eigenschaften im Ayurveda: bitter, erhitzend, rajasisch
- Mineralstoffe & Spurenelemente: Magnesium, Calcium, Eisen
- Bitterstoffe & sekundäre Pflanzenstoffe:
- Die anregende Wirkung: Theobromin
- Macht es wirklich glücklich? - Dopamin, Serotonin & Tryptophan
- Die zeremonielle Nutzung von Kakao
- Die Doshas und Kakao



# Ayurveda & Gluten

*Ist Weizen schädlich?*

- Pasta, Brot & Co - macht uns Weizen wirklich dumm & krank?
- Macht Gluten den Darm wirklich durchlässiger? Das Mikrobiom & der Leaky Gut
- Weichweizen vs. Hartweizen
- Qualität: Gliadin vs. Glutenin
- Versteckte Quellen in industriellen Nahrungsmitteln
- Die Kombination macht's
- Wichtige Nährstoffe, traditionelle Getreidesorten und deren Zubereitung



# Ayurveda & Fasten

*Ist Verzicht immer gut?*

- Autophagie: Wenn der Körper aufräumt
- Fastenarten: Wasserfasten, Saftfasten, Schleimfasten, Kitchari Fasten, intermittierendes Fasten
- Doshatypen & Fasten
- intermittierendes Fasten
- Der richtige Zeitpunkt zum Fasten und Detox



# Ayurveda

*Ist Vorkochen erlaubt?*

# & Meal-Prep

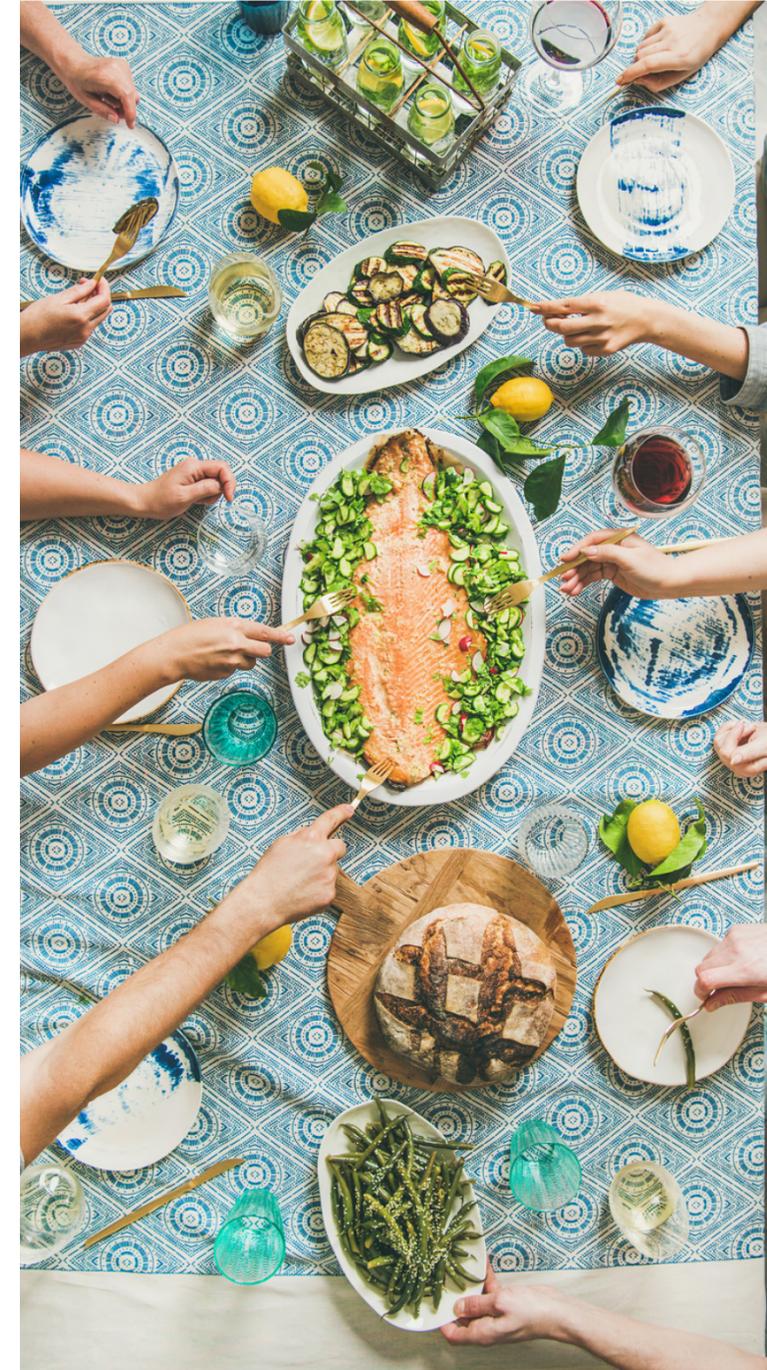
- Nährstoffverlust durch Zubereitung & Lagerung
- Prana: Wenn die Nahrung an Vitalkraft verliert
- Tamas: Was lange liegt wird schwer verdaut
- Essen aufwärmen: Die No-Go's
- Modernes Ayurveda: Was sich gut vorbereiten lässt



# Ayurveda & Familie

*Muss ich alle Doshas beachten?*

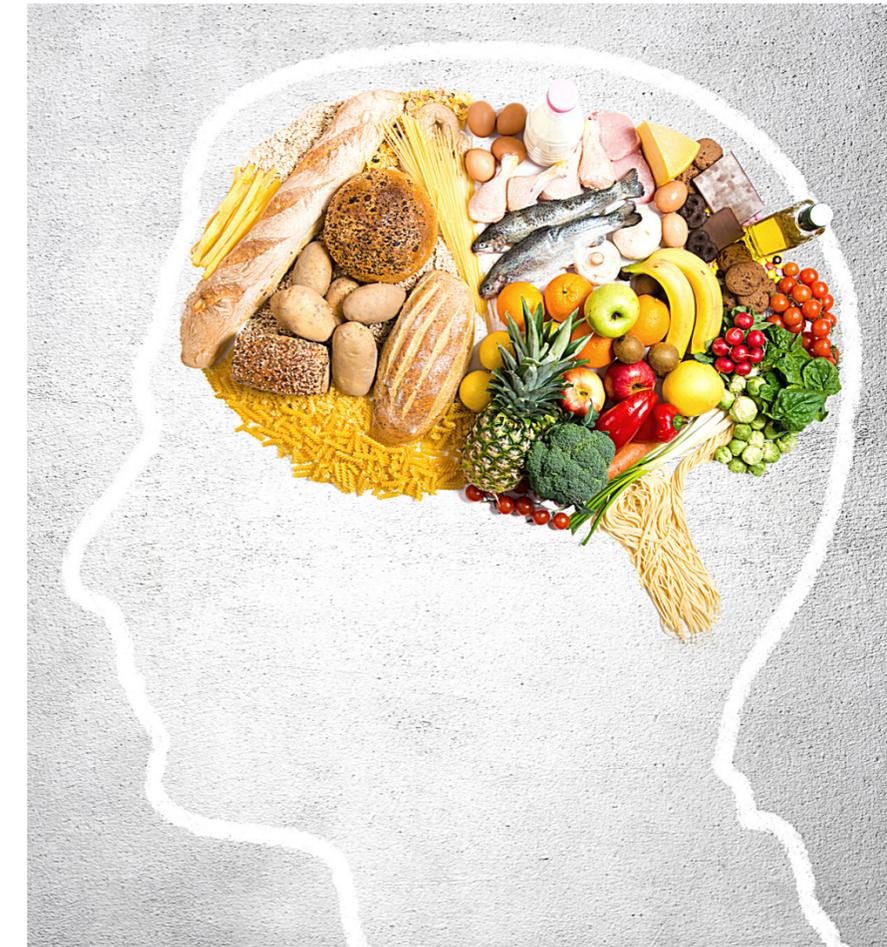
- Kinder & Partner: Braucht jedes Dosha sein eigenes "Süppchen"?
- Sinn und Zweck von Lebensmittelempfehlungen
- Tridosha: Mach's dir nicht unnötig schwer
- Komponenten-Mahlzeiten: Der gute Kompromiss bei Ungleichgewichten
- Was brauche ich und was brauchen die anderen?



# Ayurveda & *Intuitives Essen*

*Kann ich mich auf meine Intuition verlassen?*

- Wir kennen uns selbst am Besten
- Essen nach Dosha-Tabellen
- Was die Darm-Hirn Achse mit deiner Intuition zu tun hat
- Mikrobiom und Essverhalten
- Emotionales Essen als Teil des Wegs, nicht als Hindernis
- Warum Kontrolle abgeben wichtig für intuitives Essen ist



# Fazit

Ernährungsdogmen und -mythen gibt es viele. Nutze Studien und den Ayurveda, um deine eigene Wissenschaft zu betreiben.

Was machen bestimmte Lebensmittel oder Ernährungsformen mit dir?  
Gibt es Unterschiede wie du bestimmte Nahrungsmittel je nach Jahreszeit, Tageszeit oder dem Wetter verträgst?  
Wie fühlst du dich?  
Bist du gut mit Nährstoffen versorgt?

Kontrolle ist gut, aber vertraue auch deiner Körperweisheit.





Vielen Dank!



DR. DANIA  
SCHUMANN

Connect

Facebook



@DrDaniaSchumann

Instagram



@daniасhumann

Website



daniасhumann.com

