

Gesund & schlank durchs Jahr

Dr. Herbert Bronnenmayer

Daniel-Fasten 10 Tage

- ▶ Schwerpunkt Gemüse

Alle Gemüsesorten

Alle Hülsenfrüchte

Vollkorn

Nüsse, Samen

Kräuter und Gewürze

- ▶ Wasser

- ▶ Zu vermeiden: Alle Fleischprodukte, tierische Lebensmittel, Milchprodukte, frittierte Lebensmittel, Fertigprodukte, Alkohol, Kaffee,

Daniel-Fasten 3 Wochen

- ▶ Schwerpunkt Gemüse

Alle Gemüsesorten

Alle Hülsenfrüchte

Vollkorn

Nüsse, Samen

Kräuter und Gewürze

- ▶ Wasser - mindestens 2 Liter / 8 Gläser

- ▶ Zu vermeiden: Alle Fleischprodukte, tierische Lebensmittel, Milchprodukte, frittierte Lebensmittel, Wein, Süßungsmittel, Fertigprodukte, Alkohol, Kaffee

Intermittierendes Fasten / Ketone

- ▶ 5:2 - Ernährung, 500 Kcal.reduzieren an 2 nicht aufeinanderfolgenden Tagen

- ▶ 8:16 - Ernährung, täglich nur 8 Stunden essen, zB.: 7 - 15 Uhr

- ▶ Basen - Ernährung, Schwerpunkt Gemüse für 1 - 2 - 4 Wochen

- ▶ 2 - 3 - 5 - Tage Wasserfasten

- ❖ Metabolisches Syndrom / Diabetes / Übergewicht

- ❖ Chronische Entzündungen

- ❖ Autoimmunerkrankungen

- ❖ Darmerkrankungen

- ❖ Neurodegenerative Erkrankungen

- ❖ Krebs

Ab dem 2. Fastentag

- ▶ Mikrobiomreset
- ▶ Zelluläre Autophagie
- ▶ Ansteigendes Wachstumshormon
- ▶ Ansteigen der Stammzellenpopulation
- ▶ DNA-Reset
- ▶ Hormonoptimierung

Autophagie

- ▶ Krebsprävention
- ▶ Verbesserte Muskelaktion
- ▶ Prävention neurodegenerativer Erkrankungen
- ▶ Reguliert Entzündungsprozesse
- ▶ Reduziert Alterungsprozesse
- ▶ Mitophagie, neue und stärkere Mitochondrien, mehr Zellenergie

16 Stunden Nahrungskarenz

- ▶ Stabilisiert Insulin und Leptin
- ▶ Mehr Energie
- ▶ Reduziert Triglyceride
- ▶ Alzheimerprävention
- ▶ Reduziert „süße“ Sucht und Hunger, Ghrelin erhöht
- ▶ Fördert das Wachstumshormon
- ▶ Reduziert Risiko für chronische Erkrankungen und Übergewicht
- ▶ Reduziert Freie Radikale, Entzündungen
- ▶ Verbessert mentale Funktionen

Wer - Warum - Wie lange - Wie oft

- ▶ Schlank
> 3 - 5 Tage > Entzündungsreduktion, chronische Erkrankungen
> alle 8 - 12 Wochen
- ▶ Normalgewicht
> 4 - 7 Tage > Entzündungsreduktion, chronische Erkrankungen
> alle 6 - 8 Wochen
- ▶ Übergewicht
> 5 - 10+ Tage > Gewichtsred., Entzündungsred., chronische Erkrankungen
> monatlich

KREBS

Bioaktive Substanzen

	Hemmt die Entstehung von Krebs	Hemmt schädliche Reaktion m. O ₂	Wirkt gegen Bakterien, Pilze, Parasiten	Hemmt die Blutgerinnung	Entzündungshemmend	Verbessert die Immunreaktion	Senkt den Cholesterinspiegel
Broccoli	+	+	+	+	+	+	-
Grünkohl	+	+	+	+	+	+	-
Karotten	+	+	+	+	+	+	-
Paradeiser	+	+	+	+	+	+	-
Weizen	+	+	+	-	+	+	+
Gerste	+	+	+	-	+	+	+
Sojabohnen	+	+	+	+	+	+	+
Marillen	+	+	+	+	+	+	-
Zitronen	+	+	+	+	+	+	+
Leinsamen	+	+	+	+	+	+	+

Bioaktive Substanzen



A...antikanzerogen

F...entzündungshemmend

B...antimikrobiell

G...Blutdruck-regulierend

C...antioxidativ

H...Cholesterin-senkend

D...antithrombotisch

I...Blutglukose-regulierend

E...immunmodulierend

J...verdauungsfördernd

8 krebsfördernde Nahrungsmittel

- ▶ Zucker, Fruktose
- ▶ Konventionelle Fleischprodukte
- ▶ Geräuchertes, Nitrate in Eingelegtem
- ▶ Auszugsmehl
- ▶ Gehärtete Öle
- ▶ Mikrowellen Popcorn
- ▶ Gezüchteter Lachs
- ▶ Kartoffelchips

Krebsschutzlebensmittel

- ▶ Äpfel
- ▶ Broccoli
- ▶ Blumenkohl
- ▶ Weißkohl
- ▶ Rosenkohl

Krebsschutzlebensmittel

- ▶ Kürbiskerne
- ▶ Leinsamen
- ▶ Omega3-Fettsäuren
- ▶ Ballaststoffe
- ▶ Lignane

Krebsschutzlebensmittel

- ▶ Pilze (Maitake, Shiitake, Cordyceps, Reishi, Coriolanus etc.)
- ▶ Meeresgemüse (Kelp, Wakame, Arami, Hiki, Noi, Kombu. Fucoidan)

- ▶ Kurkuma (Curcumin)
- ▶ Knoblauch
- ▶ Spirulina (Chlorophyll)
- ▶ Tomaten

- ▶ Vitamin D, Sonne
- ▶ Spaziergang

Krebsschutz - Getränke

- ▶ Grüntee (Epigallocatechin)
- ▶ Zitronensaft (Triterpinoide)
- ▶ Rotwein (Resveratrol)
- ▶ Bier (Xanthohumol)
- ▶ Schokolade (Procyanidin)
- ▶ Kaffee (Caffein)

BLUTHOCHDRUCK

Bluthochdruck Ursachen

- ▶ Übersäuerung
- ▶ Ablagerungen
- ▶ Stress und psychische Überlastung
- ▶ Antibabypille
- ▶ Schwache Nieren
- ▶ Hohe Harnsäurewerte

Bluthochdruck Maßnahmen

- ▶ Gewichtsabnahme 5kg
- ▶ Gesunde Ernährung - Obst, Gemüse
- ▶ Salzreduktion 5g/Tag
- ▶ Alkoholreduktion
- ▶ Körperliche Aktivität 3-4x/Wo 30-45 Min
- ▶ Omega3Fettsäuren 3g/Tag

Bluthochdruck Ernährung

- ▶ Buchweizen
- ▶ Kartoffel
- ▶ Rote Bete, Karotten
- ▶ Wassermelonen
- ▶ Birnen

Bluthochdruck Ernährung

- ▶ Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen, Erbsen
- ▶ Gemüse: Pastinaken, Fenchel, Kartoffel, Sellerie, Kohl, Petersilie
- ▶ Obst: Bananen, Papayas, Datteln
- ▶ Trockenobst: Aprikosen, Datteln, Feigen, Rosinen
- ▶ Nüsse: Walnüsse

Bluthochdruck Nahrungsergänzung

- ▶ Omega3Fettsäuren - 3g/Tag
- ▶ Magnesium - 400-500mg/Tag
- ▶ CoenzymQ10 - 75-360mg/Tag
- ▶ L-Arginin - 40g Erbsenprotein/Tag
- ▶ Knoblauch

Bluthochdruck Nahrungsergänzung

- ▶ Vitamin D3 - 10.000i.E./Tag mit K2+Magnesium
- ▶ Kiefernextrakt - 150mg/Tag
- ▶ Brennnessel
- ▶ Entsäuerungsprogramm
- ▶ Darmsanierung - Probiotika, Flohsamenschalen

Natürliche Blutdrucksenkung

- ▶ Süßes vermeiden
- ▶ Kalium: Banane, Avocado, Süßkartoffel, Spinat, Wurzelgemüse
- ▶ EPA/DHA: Fischöl
- ▶ Magnesium: Nüsse, Samen, Spinat, Wurzelgemüse, Schokolade
- ▶ Schokolade/Kakao: 80% +

Natürliche Blutdrucksenkung

- ▶ Hibiskustee
- ▶ Salz
- ▶ Vitamin D
- ▶ Vitamin K2: Natto, Butter, Gänseleber, Eigelb
- ▶ Supplemente: Coq10, Knoblauch, Vitamin C, Kalium, Magnesium, Lebertran
- ▶ Tee: Weißdorn, Lindenblüten, Schafgarbe, Mistel, Hibiskus

CHOLESTERIN

Cholesterinmythos - Cholesterin notwendig für

- ▶ Gesunde Zellmembran
- ▶ Knochengesundheit
- ▶ Niedriges LipoproteinA
- ▶ Verbesserte Immunität
- ▶ Ausnützung essentieller Fette

Cholesterinmythos - Cholesterin notwendig für

- ▶ Herznahrung
- ▶ Antimikrobielle Eigenschaften
- ▶ Antioxidativer Schutz
- ▶ Galleproduktion
- ▶ Gehirn und Nerven-Entwicklung

Natürliche Cholesterinregulation

- ▶ Haferflocken
- ▶ Grüner Tee
- ▶ Bohnen
- ▶ Nüsse
- ▶ Avocados

Natürliche Cholesterinregulation

- ▶ Birnen
- ▶ Tomaten
- ▶ Aubergine
- ▶ Bio-Fisch
- ▶ **Knoblauch**
- ▶ Bitterstoffe: Wermut, Engelwurz, Pomeranze, Kalmus, Kardamon, Kümmel, Nelken, Zimt, Koriander, Fenchel, Galgant, Gelber Enzian, Lavendel, Majoran, Schafgarbe, Löwenzahn, Ingwer,

Natürliche Cholesterinregulation

- ▶ Kurkuma
- ▶ Moosbeeren
- ▶ Spargel
- ▶ Zimt
- ▶ Wassermelone
- ▶ Granatapfel
- ▶ Fenchel
- ▶ Ingwer

Natürliche Cholesterinregulation

- ▶ Artischocke
- ▶ Alfalfa
- ▶ Capsicum
- ▶ Flohsamenschalen
- ▶ Guggul
- ▶ Lakritze
- ▶ Gewürze: Zimt, Oregano, Petersilie, Kurkuma, Rosmarin, Schwarzer Pfeffer, Nelken, Knoblauchpulver, Paprika

Ei

- ▶ Reduziert Blutdruck
- ▶ Reduziert Migräne
- ▶ Fördert Muskelkraft
- ▶ Reduziert Diabetesrisiko
- ▶ Erhöht „gutes“ Cholesterin

Ei

- ▶ Exzellente Eiweißquelle
- ▶ Vitamin D3 - Quelle
- ▶ Vitamine A, B2, B6, B12, K2, E, Folsäure
- ▶ Eisen, Kalzium, Kalium, Phosphor
- ▶ Carotinoide Alzheimer
- ▶ Cholin Nerven und Gehirn

Ei

- ▶ EPA, DHA, ALA - essentielle Fette
- ▶ CLA - Immunität, Gewichtsreduktion
- ▶ Lecithin Nerven
- ▶ Biotin Haut und Haar
- ▶ Lutein, Zeaxanthin Augen und Herz
- ▶ Riboflavin & Eisen
- ▶ Aminosäuren

Ei

- ▶ Krebschutz - VitE
- ▶ Stressbremse - Cholin
- ▶ Fitnesscocktail - essentielle Aminosäuren
- ▶ Kosmetikum- Biotin, Vit A, Magnesium, Zink

ENTZÜNDUNG

Entzündungshemmende Ernährung

- ▶ Grünblättriges Gemüse
- ▶ Petersilie
- ▶ Karotten
- ▶ Schnittlauch
- ▶ Kürbis

Entzündungshemmende Ernährung

- ▶ Zwiebel
- ▶ Chinakohl
- ▶ Avocado
- ▶ Apfelessig
- ▶ Konjaknudeln

Entzündungshemmende Ernährung

- ▶ Sellerie
- ▶ Rüben
- ▶ Brokkoli
- ▶ Heidelbeeren
- ▶ Ananas

Entzündungshemmende Ernährung

- ▶ Lachs
- ▶ Knochenbrühe
- ▶ Zitrone
- ▶ Natursalz
- ▶ Kürbiskerne

Entzündungshemmende Ernährung

- ▶ Walnüsse
- ▶ Kokosöl
- ▶ Chiasamen
- ▶ Leinsamen
- ▶ Kurkuma
- ▶ Ingwer
- ▶ Probiotika
- ▶ Grüntee
- ▶ Adaptogene: Ashwaganda, Rhodiola, Ginseng, Phosphatidylserine, Maca

DARMGESUNDHEIT

Leaky Gut Syndrom

- ▶ Rheuma
- ▶ Psoriasis
- ▶ Neurodermitis
- ▶ Reizdarm
- ▶ Chronisches Müdigkeitssyndrom
- ▶ Diabetes 1

Leaky Gut Syndrom

- ▶ Zöliakie
- ▶ Multiple Sklerose
- ▶ Herzkrankheiten
- ▶ Migräne , Kopfschmerzen
- ▶ Autismus
- ▶ Parkinson

Leaky Gut Syndrom

- ▶ Chronische Gelenkschmerzen
- ▶ Chronische Muskelschmerzen
- ▶ Konzentrationsstörungen
- ▶ Blähungen
- ▶ Migräne
- ▶ Stimmungsschwankungen bis Depressionen
- ▶ Nervosität

Leaky Gut Syndrom

- ▶ Akne
- ▶ Ekzeme
- ▶ Schwaches Immunsystem
- ▶ Blasen / Scheideninfekte
- ▶ Chronische Müdigkeit
- ▶ Nahrungsmittelintoleranzen
- ▶ Reizdarmbeschwerden etc

Leaky Gut

- ▶ Markknochensuppe
- ▶ Kokosöl
- ▶ Kokosbutter
- ▶ Apfelessig
- ▶ Ghee

Leaky Gut

- ▶ Tierische Gelatine
- ▶ Ingwer
- ▶ Pfefferminz
- ▶ Fermentiertes Gemüse
- ▶ Kürbiskerne

LGS und Ursache Ernährung ua.

- ▶ Viel Zucker
- ▶ Viel isolierte Kohlehydrate (Weissmehlprodukte, weisser Reis)
- ▶ Wenig Ballaststoffe
- ▶ Wenig Gemüse
- ▶ Raffinierte Pflanzenöle
- ▶ Alkoholische Getränke

LGS und Ursache Ernährung ua.

- ▶ Glutensensibilität
- ▶ Kaseinunverträglichkeit
- ▶ Schmerzmittel
- ▶ Antibiotika
- ▶ Cortison
- ▶ Bestrahlungen, Chemotherapie
- ▶ Candida

LGS und weitere Ursachen

- ▶ Stress
- ▶ Trauer
- ▶ Trennung
- ▶ Mobbing
- ▶ Panik

LGS und weitere Ursachen

- ▶ Angst
- ▶ Vitalstoffmangel: Vit.A, Zink,
- ▶ Infektionen
- ▶ Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- ▶ Kryptopyrrolurie

LGS Therapie

- ▶ Leinsamenschleim
- ▶ Eibischwurzeltee
- ▶ Süßholzwurzeltee
- ▶ Probiotika
- ▶ Präbiotika
- ▶ Bentonit
- ▶ Candidabehandlung
- ▶ L-Glutamin

LGS Therapie

- ▶ Gerstengras
- ▶ Avocado
- ▶ Grünes Blattgemüse
- ▶ Enzyme
- ▶ Bitterstoffe
- ▶ Vitalstoffe
- ▶ Antioxidantien

Magen/Darm-Trakt Erste-Hilfe

- ▶ Aloe Vera
- ▶ Artischocken
- ▶ Bitterstoffe
- ▶ Sauerkrautsaft
- ▶ Enzyme
- ▶ Leinsamen
- ▶ Ingwer
- ▶ Pfefferminztee
- ▶ Butter

Magen/Darm-Trakt Nutrienten

- ▶ Vitamin A, Bcomplex, C, D, E
- ▶ Eiweiß
- ▶ Phosphatidylcholine
- ▶ CoQ10
- ▶ Cholesterin

Magen/Darm-Trakt Nutrienten

- ▶ Salz
- ▶ Kalzium
- ▶ Kalium
- ▶ Zink
- ▶ Bakterien

Markknochensuppe

- ▶ Natürliches schleimbildendes Hustenmittel
- ▶ Knochenaufbaumittel
- ▶ Gelenkschmerzreduktion
- ▶ Gesunde Haare und Nägel
- ▶ Darmheilung

Markknochensuppe

- ▶ Virenhemmung
- ▶ Schellungsreduktion
- ▶ Nervenberuhigung
- ▶ Verkürzt Erholungszeiten
- ▶ Reduziert Arterienverkalkung

Tierische Gelatine

- ▶ Gelenke
- ▶ Darm - Entzündungsreduktion, Verdauung
- ▶ Haut - Alterung, Falten
- ▶ Neurologische Wirkungen
- ▶ Schilddrüsenunterstützung

Kokosöl

- ▶ Gewichtskontrolle
- ▶ Stoffwechselförderung
- ▶ Immunstärkung
- ▶ Verlangsamt Hautalterung
- ▶ Hilft Blutzuckerregulation
- ▶ Hilft Cholesterin regulieren

Kokosöl

- ▶ Stabilisiert Energiehaushalt
- ▶ Hilft bei Candidainfektion
- ▶ Effektive Alzheimerbehandlung
- ▶ Heilt Ekzeme, Psoriasis, Rosacea, Akne, Hautpilz
- ▶ Unterstützt Schilddrüse und Nebenniere

Apfelessig

- ▶ Verhindert Candida
- ▶ Normalisiert Darmflora
- ▶ Reduziert Cholesterin
- ▶ Hilft bei Gewichtsabnahme
- ▶ Stärkt Immunsystem
- ▶ Hautbehandlung
- ▶ Muskelschmerz

Apfelessig

- ▶ Fußdeodorans
- ▶ Blutzuckerkontrolle
- ▶ Energie
- ▶ Balance des Metabolismus
- ▶ pH - Regulation der Haut
- ▶ Haarglanz
- ▶ GI-Beschwerden

Ingwer

- ▶ Bessert Diabetes
- ▶ Fördert Herzgesundheit
- ▶ Behandelt Morgenübelkeit
- ▶ Reduziert Gelenkschmerzen
- ▶ Reduziert Menstruationsbeschwerden

Ingwer

- ▶ Krebsprävention
- ▶ Verbessert Magenbeschwerden
- ▶ Behandelt Migräne
- ▶ Verhindert Erkältungen und Grippe
- ▶ Unterdrückt Husten

Pfefferminzöl

- ▶ Mentaler Focus
- ▶ Reduktion Übelkeit
- ▶ Erfrischend
- ▶ Kopfschmerzreduktion
- ▶ Fieberreduktion
- ▶ Energie
- ▶ Zeckenentfernung

Fermentiertes Gemüse

- ▶ Verbessert Verdauung
- ▶ Erhöht Vitamingehalt
- ▶ Verbessert Vitaminaufnahme
- ▶ Reicher Enzymgehalt
- ▶ Regulation der Bakterienflora

Kürbiskerne

- ▶ Beste basenhältige Saaten
- ▶ Mineralreich: Magnesium, Eisen, Kupfer
- ▶ Zink: Natürlicher Osteoporoseschutz
- ▶ Hautgesundheit
- ▶ Wundheilung
- ▶ Antioxidans
- ▶ Entzündungsreduktion
- ▶ Cholesterinreduktion
- ▶ Immunstärkung

Darmreinigung

- ▶ Flohsamenschalenpulver
- ▶ Bentonit
- ▶ Probiotika
- ▶ Sango Meeres Koralle

Darmreinigung

- ▶ Grapefruitkernextrakt
- ▶ Chlorella
- ▶ Gerstengras
- ▶ Blattgemüse, Knollengemüse, Salate, Kräuter, Avocados, Hülsenfrüchte, Glutenfreie Getreide wie Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Nüsse und Samen, Maroni, Keimlinge, Bio Oliven/Hanf/Lein/Kürbiskern/Kokos-Öl
- ▶ Wasser, basische Kräutertees

Candida Symptome

- ▶ Energiemangel
- ▶ Verdauungsprobleme wie Blähung, Verstopfung, Durchfall
- ▶ Autoimmunerkrankungen wie Rheumatoide Arthritis, Hashimoto Thyreoiditis, Lupus, Psoriasis, Ulcerative Colitis, Morbus Crohn, MS, Sklerodermis
- ▶ Saisonale Allergien
- ▶ Pilzinfektion von Haut/Nägeln
- ▶ Hauterkrankungen wie Ekzeme, Psoriasis, Hautausschläge
- ▶ Gemütschwankungen, Angststörung, Depressionen, Irritierbarkeit
- ▶ Vaginalinfektionen, Harnwegsinfektionen, Rektal-/Vaginaljucken

Candidainfektion Ursachen

- ▶ Antibiotika
- ▶ Rauchen
- ▶ Amalgam
- ▶ Antazida
- ▶ Cortison
- ▶ Pille
- ▶ Hormone

Candidainfektion Ursachen

- ▶ Dysbakterie
- ▶ Süßes
- ▶ Sexuelle Übertragung
- ▶ Chlor und Fluoride im Trinkwasser
- ▶ Chronischer Stress
- ▶ Schlafmangel
- ▶ Reduzierte Immunität
- ▶ Alkoholmissbrauch

Candida Behandlung

- ▶ Bio-Kokosöl
- ▶ Knoblauch
- ▶ Meerrettich, Kresse
- ▶ Cayenne-Pfeffer
- ▶ Mandeln
- ▶ Oreganoöl
- ▶ Backpulver
- ▶ Echinacea

Candidabehandlung

- ▶ Backpulver
- ▶ Echinacea
- ▶ Granatapfel
- ▶ Grapefruitkernextrakt
- ▶ Knoblauch
- ▶ Kokosöl
- ▶ Kolloidales Silber

Candidabehandlung

- ▶ Niembaum
- ▶ Olivenblattextrakt
- ▶ Oreganoöl
- ▶ Schwarze Walnuss
- ▶ Teebaumöl
- ▶ Lapacho

Candida Behandlung

- ▶ Granatapfel
- ▶ Grapefruitkernextrakt
- ▶ Kolloidales Silber
- ▶ Niem
- ▶ Olivenblatt-Extrakt
- ▶ Schwarze Walnuss
- ▶ Lapacho

Natürliche Antibiotika

- ▶ Oreganoöl
- ▶ Cayennepfeffer
- ▶ Kolloidales Silber
- ▶ Grapefruitkernextrakt
- ▶ Knoblauch
- ▶ Ingwer

Natürliche Antibiotika

- ▶ Olivenblattextrakt
- ▶ Kurkuma
- ▶ Echinacea
- ▶ Manukahonig
- ▶ Apfelessig
- ▶ Kren
- ▶ Zwiebel

Helicobacter/Gastritisbehandlung

- ▶ Manukahonig - 1 EL vor dem Frühstück
- ▶ Preiselbeersaft - ungezuckert $\frac{1}{4}$ l vor dem Frühstück
- ▶ Probiotikum - FlorAssist - 1Kps. tgl.
- ▶ Schwarzkümmel - BlackCumin - 3 x 1 Kps.
- ▶ Brokkolisprossen - Indol3Carbinol 1 Kps. tgl.
- ▶ Grüner Tee
- ▶ Knoblauch roh
- ▶ Propolis

SCHMERZ

Natürliche Schmerzmittel

- ▶ Weiße Weidenrinde
- ▶ Capsaicin
- ▶ Katzenkralle
- ▶ Teufelskralle
- ▶ Omega3Fettsäuren
- ▶ Kurkuma (Chronischer Schmerz)
- ▶ Weihrauch
- ▶ Haferflocken (Endometriose)

Natürliche Schmerzmittel

- ▶ Ingwer (Muskelschmerz)
- ▶ Probiotika
- ▶ Cannabis
- ▶ Vanille
- ▶ Nelken (Zahnschmerz)

Natürliche Schmerzmittel

- ▶ Apfelessig (Magenschmerz)
- ▶ Knoblauch (Ohrschmerz)
- ▶ Kirschen (Gelenksschmerz, Kopfweh)
- ▶ EPA/DHA aus Fisch (Gastrointestinal)
- ▶ Joghurt (PMS)

Natürliche Schmerzmittel

- ▶ Salzbad (Fußschmerz)
- ▶ Ananassaft (Blähungen)
- ▶ Pfefferminzöl (Muskelschmerz)
- ▶ Weintrauben (Rückenschmerz)
- ▶ Kren (Nebenhöhlen)

Natürliche Schmerzmittel

- ▶ Blaubeeren (Blasenschmerz)
- ▶ Roher Honig (Geschwüre)
- ▶ Leinsamen (Brustschmerz)
- ▶ Kaffee (Migräne)
- ▶ Tomatensaft (Beinkrämpfe)

Schmerzmittelalternativen

- ▶ Omega3Fettsäuren
- ▶ Astaxanthin
- ▶ Probiotika
- ▶ Organischer Schwefel - MSM
- ▶ Magnesium
- ▶ Vitamin B Komplex - Methylierung
- ▶ Cannabis

Schmerzmittelalternativen

- ▶ Teufelskralle
- ▶ Weidenrinde
- ▶ Curcumin
- ▶ Arnika
- ▶ Proteolytische Enzyme
- ▶ Weihrauch - Boswellia
- ▶ Ingwer

Nachtschattengewächse - steigern Gelenksbeschwerden

- ▶ Tomaten
- ▶ Kartoffel
- ▶ Aubergine
- ▶ Okra
- ▶ Artischocken
- ▶ Pfeffer
- ▶ Gojibeeren

Nachtschattengewächse - steigern Gelenksbeschwerden

- ▶ Sauerampfer
- ▶ Heidelbeeren
- ▶ Stachelbeeren
- ▶ Belladonna
- ▶ Tabak
- ▶ Paprika
- ▶ Cayennepfeffer
- ▶ Wodka

VITAMIN D

Vitamin D Reduktion

- ▶ Sonnenschutzmittel
- ▶ Breitengrad
- ▶ Hautfarbe
- ▶ UV-Index
- ▶ Duschen nach dem Sonnenbad

Vitamin-D-Mangel

- ▶ Asthma
- ▶ Depressionen
- ▶ Herzerkrankungen
- ▶ Hoher Blutdruck
- ▶ Rheumatoide Arthritis
- ▶ Multiple Sklerose
- ▶ Krebs (Brust, Prostata, Dickdarm, Gebärmutterhals, Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Eierstock, Niere, Gebärmutter)

Vitamin-D-Mangel

- ▶ Parodontose
- ▶ Diabetes Typ 2
- ▶ Reizdarm
- ▶ Grippe
- ▶ Zahndefekte
- ▶ Neurodermitis
- ▶ Epilepsie

Vitamin D

- ▶ Reduziert Entzündungen
- ▶ Reduziert Autoimmunerkrankungen
- ▶ Verbessert Gehirnfunktion
- ▶ Reduziert Krebswachstum
- ▶ Verbessert Immunität
- ▶ Verbessert Stimmung und Schlaf
- ▶ Reduziert Herzerkrankungsrisiko

BLUTVERDÜNNUNG

Natürliche Blutverdünner

- ▶ Nattokinase: Natto (Fermentiertes Soja)
- ▶ Bromelain: Ananas
- ▶ Kurkuma
- ▶ Ingwer
- ▶ Zimt
- ▶ Capsaicin
- ▶ Knoblauch
- ▶ Omega 3

Natürliche Blutverdünner

- ▶ Brennessel
- ▶ Basilikum
- ▶ Dunkle Schokolade
- ▶ OPC (Kakao, Traubenkernextrakt, Rotweineextrakt,
- ▶ Zwiebel
- ▶ Rotweineextrakt
- ▶ Ginseng
- ▶ Tomaten
- ▶ Beeren

Lebensmittel versus Nahrungsmittel

Nicht so „gesunde“ Nahrungsmittel

- ▶ Obstsäfte
- ▶ Soja, außer fermentiert in Natto, Tempeh, Miso
- ▶ Zucker wie Xylitol, Erythritol, Isomalt, Lactitol, Maltitol, Mannitol, Sorbitol
- ▶ Zuchtfisch
- ▶ Mikrowellenpopcorn
- ▶ Fleisch aus konventioneller Massentierhaltung

Nicht so „gesunde“ Nahrungsmittel

- ▶ Margarine
- ▶ Shrimps
- ▶ Pflanzliche Öle außer Oliven-, Kürbiskern-, Lein-, Hanföl
- ▶ Tafelsalz
- ▶ Konventionelle Kartoffeln
- ▶ Konventionelle Äpfel

Nicht so „gesunde“ Nahrungsmittel

- ▶ Zuckerersatz
- ▶ Lightprodukte
- ▶ Pangasius
- ▶ Seitan
- ▶ Kaffee latte

Nicht so „gesunde“ Nahrungsmittel

- ▶ Agavennektar
- ▶ Grillfleisch, Getreidegemästetes
- ▶ Garcinia camogia
- ▶ Konventionelle Erdbeeren
- ▶ Dosenbohnen, -Tomaten
- ▶ Standardpancakes

„Ungesunde“ Ernährung

- ▶ Weißmehl, -produkte
- ▶ Weißer Reis
- ▶ Herkömmliche Fertiggerichte
- ▶ Mikrowellenpopcorn
- ▶ Wurst- und Fleischwaren mit Nitriten
- ▶ Seitan
- ▶ Herkömmliche Eiweiß- und Energieriegel
- ▶ Herkömmliche Süßigkeiten
- ▶ Softdrinks

KÖRPERGEWICHT

Körperfettdepots Mann

- ▶ Arm: Insulin hoch, DHEA niedrig
- ▶ Brust: Östrogen hoch, Testosteron niedrig
- ▶ Bauch: Insulin hoch, Wachstumshormon niedrig, Östrogen hoch Testosteron niedrig, Cortisol hoch
- ▶ LoveHandles: Insulin hoch, Blutzuckerdysbalance
- ▶ Hüfte, Hintern, Oberschenkel: Östrogen hoch, Wachstumshormon niedrig

Körperfettdepots Frau

- ▶ Arm: Insulin hoch, DHEA niedrig
- ▶ Brust: Östrogen hoch, Testosteron niedrig
- ▶ Bauch: Insulin hoch, Wachstumshormon niedrig, Östrogen niedrig oder hoch, Testosteron hoch, Cortisol hoch
- ▶ LoveHandles : Insulin hoch, Blutzuckerdysbalance
- ▶ Hüfte, Hintern, Oberschenkel: Östrogen hoch, Progesteron niedrig, Wachstumshormon niedrig

Abnehmeffekte, Verbesserungen in Prozenten

- ▶ Migräne 57%
- ▶ Hypercholesterinämie 63%
- ▶ Fettleber 90%
- ▶ Metabolisches Syndrom 80%
- ▶ Typ2Diabetes 83%

Abnehmeffekte, Verbesserungen in Prozenten

- ▶ Polyzystisches Ovar Syndrom 79% Hirsutismus, 100% Dysmenorrhoe
- ▶ Venostase 95%
- ▶ Lebensqualität 95%
- ▶ Mortalität 89%
- ▶ Gicht 77%

Abnehmeffekte, Verbesserungen in Prozenten

- ▶ Degenerative Gelenkssymptome 41-76%
- ▶ Stressinkontinenz 44-88%
- ▶ GERD 72-98%
- ▶ Hypertonie 52-92%
- ▶ Herzkranzgefäßerkr. 82% Risikoreduktion
- ▶ Asthma 82%
- ▶ Obstruktive Schlafapnoe 74-98%
- ▶ Depression 55%

Viszerales Fett intraabdominal

- ▶ Herzkrankgefäßerkrankungen
- ▶ Krebs
- ▶ Schlaganfall
- ▶ Demenz
- ▶ Diabetes

Viszerales Fett intraabdominal

- ▶ Depression
- ▶ Arthritis
- ▶ Übergewicht
- ▶ Sexuelle Dysfunktion
- ▶ Schlafstörungen

Viszerales Fett Reduktion

- ▶ Süßes reduzieren
- ▶ Gemüse, Fette/Öle, Eiweiß steigern
- ▶ Regelmäßige Bewegung
- ▶ Stressreduktion
- ▶ Schlafhygiene

Lebensmittel zur Gewichtsreduktion

- ▶ Tomaten
- ▶ Orangen
- ▶ Haferflocken
- ▶ Gewürze
- ▶ Süßkartoffel
- ▶ Äpfel
- ▶ Nüsse
- ▶ Quinoa
- ▶ Bohnen

Lebensmittel zur Gewichtsreduktion

- ▶ Eier
- ▶ Grapefruit
- ▶ Huhn
- ▶ Bananen
- ▶ Birnen
- ▶ Pinienkerne
- ▶ Pilze
- ▶ Linsen
- ▶ Pfefferoni

Lebensmittel zur Gewichtsreduktion

- ▶ Brokkoli
- ▶ Biofleisch
- ▶ Kürbis
- ▶ Spinat
- ▶ Grüntee
- ▶ Zimt
- ▶ Spargel
- ▶ Avocado
- ▶ Erdnussbutter

Lebensmittel zur Gewichtsreduktion

- ▶ Lachs
- ▶ Apfelessig
- ▶ Griechisches Joghurt
- ▶ Olivenöl
- ▶ Heidelbeeren
- ▶ Pute
- ▶ Leinsamen
- ▶ Suppen

Lebensmittel zur Gewichtsreduktion

- ▶ Rote Rüben
- ▶ Brombeeren
- ▶ Weisskraut
- ▶ Blumenkohl
- ▶ Karotten
- ▶ Preiselbeeren
- ▶ Gurken
- ▶ Zitrone
- ▶ Mango

Lebensmittel zur Gewichtsreduktion

- ▶ Papaya
- ▶ Radieschen
- ▶ Himbeeren
- ▶ Zucchini
- ▶ Wassermelone

Lebensmittel zur Gewichtsreduktion

- ▶ Rüben
- ▶ Spinat
- ▶ Kresse
- ▶ Salat
- ▶ Fisolen
- ▶ Mango

FETTE / ÖLE

Fettmangel

- ▶ Trockene Haut
- ▶ Energiemangel
- ▶ Testosteronmangel
- ▶ Gelenksbeschwerden
- ▶ Niedriges HDL-Cholesterin
- ▶ Mangelndes Sättigungsgefühl
- ▶ Gemüseuffel
- ▶ Mangelnde Konzentrationsfähigkeit
- ▶ Mangelnde Trinkfestigkeit

Traditionelle Fette/Öle

- ▶ Seit Jahrhunderten : Butter, Rinder - und Lammfett, Schmalz, Hühnerfett, Kokosöl, Palmöl, Sesamöl, Olivenöl, Fischöl
- ▶ Seit etwa 50 Jahren: Gehärtete Öle, Sojaöl, Maiskeimöl, Distelöl, Rapsöl, industriell verarbeitete Öle und Fette
- ▶ Trans - Bindung der Fettsäuren : verändern enzymatische Prozesse, verursachen Lernstörungen, beeinflussen das Hormonsystem

Fette/Öle

- ▶ Aufnahme von Vitamin A, D, E, K
- ▶ Natürliches Sättigungsgefühl
- ▶ Speicherform von Energie
- ▶ Funktion von Hormonen, Enzymen
- ▶ Blutzuckerspiegel - Balance
- ▶ Gehirnnahrung

Gesättigte Fette

- ▶ Kokosöl, Palmöl, Butterschmalz
- ▶ Gehirn, Knochen, Muskeln, Organe
- ▶ Antifungal, antiviral, antibakteriell
- ▶ Laurinsäure, Myristins., Capryls., Immunität
- ▶ Unempfindlich gegen Hitze, Licht, Sauerstoff
- ▶ Stabil, haltbar

Gesättigte Fettsäuren

- ▶ bilden mindestens 50 % der Zellmembranen, sorgen für Ihre Stabilität und Integrität, Flexibilität und interzelluläre Kommunikation
- ▶ spielen eine wichtige Rolle im Knochenhaushalt, 50 % der Nahrungsfette sollen gesättigte sein, um Kalzium in den Knochen einbauen zu können
- ▶ stärken das Immunsystem
- ▶ helfen bei der Ausnützung essentieller Fettsäuren wie Omega3
- ▶ bilden Fettschicht um das Herz besonders für Stresszeiten
- ▶ haben z.T. antibiotische Eigenschaften, schützen gegen schädliche Mikroorganismen im Darmtrakt
- ▶ schützen die Leber vor Alkohol und anderen toxischen Substanzen

Gesättigte Fettsäuren

- ▶ senken das Lipoprotein A, ein Risikofaktor für Herz - Kreislauferkrankungen
- ▶ Für Aufnahme Calcium, Magnesium unerlässlich
- ▶ Schützen Omega-Fettsäuren
- ▶ Umgeben und unterstützen das Herz
- ▶ Einzige Fette in der Lunge
- ▶ Bessere Atmung
- ▶ Verstärken Abwehrkräfte

Hanföl

- ▶ Chlorophyll
- ▶ Beta-Carotin
- ▶ 80% Omega-Fettsäuren
- ▶ Hormonproduktion
- ▶ Regulierung von Entzündungsprozessen
- ▶ Stärkung des Immunsystems

Hanföl

- ▶ Optimale Gehirn- und Nervenfunktion
- ▶ Zellregeneration und -Reparatur
- ▶ Gamma-Linolensäure (GLA) 2-4% > Neurodermitis, Psoriasis, PMS, MPS, blutdrucksenkend, innerliche und äußerliche Anwendung
- ▶ Stearidonsäure (EPA) > Entzündungshemmung

Diese Fette meiden

- ▶ Alle gehärteten Fette
- ▶ Alle raffinierten Öle
- ▶ Alle geruchlosen Öle und Fette
- ▶ Alle erhitzten Öle (Transfette)
- ▶ Alle überhitzten Fette
- ▶ Ranzige Fette
- ▶ Margarine
- ▶ Öle in Plastikflaschen
- ▶ Transfette

ALLERGIE

Natürliches für Allergien

- ▶ Brennessel
- ▶ Lakritze
- ▶ Knoblauch
- ▶ Ananas
- ▶ Gingko
- ▶ Reishi
- ▶ Pestwurz
- ▶ Sandmalve
- ▶ Wiesensiechgras

MUSKULATUR

Muskelaufbau

- ▶ Wasser
- ▶ BioEier
- ▶ Fisch
- ▶ Nüsse
- ▶ Bohnen
- ▶ Hafer
- ▶ Erdnussbutter

Muskelaufbau

- ▶ Quinoa
- ▶ Spinat
- ▶ Brokkoli
- ▶ Beeren
- ▶ Lupinenprotein
- ▶ Hanfprotein
- ▶ Reisprotein

IMMUNITÄT

Immunitätstärkendes Gemüse

- ▶ Brokkoli
- ▶ Grünkohl
- ▶ Karotten
- ▶ Tomaten
- ▶ Chicoree
- ▶ Kohl
- ▶ Knoblauch
- ▶ Pilze
- ▶ Spinat

Immunitätstärkende Früchte

- ▶ Zitrone
- ▶ Grapefruit
- ▶ Guava
- ▶ Orangen
- ▶ Bananen

Immunitätstärkende Früchte

- ▶ Kirschen
- ▶ Heidelbeeren
- ▶ Brombeeren
- ▶ Schwarze Johannisbeeren
- ▶ Dunkle Weintrauben

Immunitätstärkende Gewürze

- ▶ Ingwer
- ▶ Zimt
- ▶ Kümmel
- ▶ Oregano
- ▶ Cayennepfeffer

Immunitätstärkende Heilpflanzen + Pilze

- ▶ Echinacea
- ▶ Taigawurzel
- ▶ Ginseng

- ▶ Reishi

- ▶ Aloe Vera

Immunitätstärkende Vitalstoffe

- ▶ Vitamin C (Acerola, Sanddorn, Hagebutte)
- ▶ Selen (Steinpilze, Nüsse)
- ▶ Zink

Immunitätstärkende Getränke

- ▶ Zitronenwasser
- ▶ Kräutertee (Brennesseltee, Hanftee)
- ▶ Klares Wasser
- ▶ Rotbuschtee, Lapachotee
- ▶ Grüner Tee

„Gesunde“ Ernährung

- ▶ Biologische Lebensmittel
- ▶ Wildfrüchte
- ▶ Wildpflanzen, Kräuter und Grünes Blattgemüse
- ▶ Nüsse, Ölsaaten und gekeimte Samen
- ▶ Hochwertige pflanzliche Öle
- ▶ Reines Wasser und Kräutertees
- ▶ Ursalz

„Ungesunde“ Ernährung

- ▶ Ungekeimtes Getreide
- ▶ Zucker, ZuckerAustauschStoffe, SüßStoffe
- ▶ Lebensmittelzusatzstoffe
- ▶ Knabberware wie z. B. Chips, Kekse etc.
- ▶ Minderwertige Öle und Fette
- ▶ Obst und Gemüse aus konventioneller Landwirtschaft
- ▶ Kochsalz
- ▶ Alkohol und Koffein

STRESS

Adaptogene

- ▶ Reduzieren Cortisol
- ▶ Regenerieren Gehirnzellen
- ▶ Bessern Depression und Angst
- ▶ Schützen Herzgesundheit
- ▶ Schützen die Leber

Adaptogene

- ▶ Verhindern und reduzieren Krebs
- ▶ Erniedrigen Cholesterin
- ▶ Schützen vor Strahlenschäden
- ▶ Balancieren das Immunsystem
- ▶ Reduziert Erschöpfung

Adaptogene

- ▶ Ashwaghandha - Stimmung, Schilddrüsenregulation
- ▶ Rhodiola - Nebennierenerschöpfung, Fibromyalgie
- ▶ Ginseng - Energie
- ▶ Maca - Energie, Angstreduktion, Immunstärkung
- ▶ Schisandra - Nebennierenstärkung
- ▶ Tulsi - Mentalfocus
- ▶ Eleuthero - Energie
- ▶ Mucuna pruriens - Fokus, beruhigung, Dopaminvorstufe

Mentale und emotionale Fasteneffekte

- ▶ Reduziert Angst und Nervosität
- ▶ Fördert Gefühl des Friedens
- ▶ Reduziert negative Gedanken und Gefühle
- ▶ Reduziert mentalen „Nebel“
- ▶ Reduziert Toxine, die Müdigkeit bis Depression hervorrufen können.

Spirituelle Fasteneffekte

- ▶ Schafft mehr Nähe zu Gott
- ▶ Schärft die Sensibilität Gott zu hören
- ▶ Hilft Suchtverhalten zu reduzieren und eliminieren
- ▶ Zeigt unsere Schwäche auf, Inanspruchnahme von Gottes Stärke wichtiger

Abschied



Dr. Herbert Bronnenmayer
 Arzt für Allgemeinmedizin
 A-4563 Micheldorf
 Dr. Riesenhuberstrasse 6
 +43 7582 64496
welmed@netray.at

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Ende 2018 habe ich meine Ordination geschlossen.

Ich bedanke mich ganz herzlich für das in mich gesetzte Vertrauen, es waren 35 Jahre interessantester Tätigkeit in denen wir miteinander viel entwickelt haben. Wir haben uns beim Blick auf Krankheiten aus anderen Blickwinkeln zu sehen und Behandlungen auf möglichst natürliche Art einzuleiten. Mit dem Blick auf Gesundheit haben wir Eigenverantwortung, Selbstvertrauen, manchmal auch Gottvertrauen gestärkt. Es fällt mir nicht leicht Sie nicht mehr zu sehen, unsere Arzt-Patienten-Beziehung war etwas Besonderes. Mein Konzept Bewegung-Ernährung-Stressbewältigung-Beziehungskultur hat mir Freude bereitet, ich würde es genau so wieder machen.

Ich werde mich ab 2019 wieder mehr meiner Tätigkeit im Süd Sudan/Afrika widmen. Informationen darüber auf www.misakwadang.at. Bin auch in Afrika über misakwadang@gmail.com erreichbar. So können Sie auch den periodischen Newsletter bestellen.

Mit Life Extension habe ich vereinbart, daß sie die Präparate weiter über Internet bestellen können. Die Firma hat aus der jahrelangen Zusammenarbeit mein vollstes Vertrauen. Auf <https://www.lifeextensioneurope.de> finden Sie viele interessante Informationen und vertrauenswürdige Präparate. Ihre Life Extension Europe ID ist: 60118586 und ist am Ende des Bestellvorganges einzufügen. Sie bekommen damit einen Sonderrabatt von 5% auf jede Bestellung.

Juice Plus® können Sie unter <http://www.juiceplus.com/at/de/shop/capsules/juiceplus-remium-capsules> bestellen. - WARENKORB-ZUR KASSE-VERWEIS AUF FRANCHISEPARTNER DR. HERBERT BRONNENMAYER OS900649

Meine bewährte Mitarbeiterin Veronika Kunze steht Ihnen weiterhin zur Verfügung, auch für neue Klienten. Sie ist erreichbar unter 0664 4567 412 und kunze@kernigleben.at oder kunze.kunst@aon.at

Mit dem Wunsch, dass es Ihnen gut geht,
 Ihr
 Dr. Herbert Bronnenmayer

Spendenkonto: MiakWadang AT19 2032 0250 0000 5008 ASPKAT2LXXX
 Herzlichen Dank! Ihre Spende ist steuerlich absetzbar Reg.Nr. SO2465

Veronika Kunze



Veronika Kunze

Ausbildungen:

Lehre Tischlerei
 Dipl. Lernpädagogin
 Dipl. Burnout-Prophylaxetrainerin
 Pädagogik – Didaktik für Trainer in der Erwachsenenbildung
 Mentorin für Persönlichkeitsbildung
 Systemischer Coach / Systemischer Aufsteller
 Mediation (MedAK) Fachbereich: Gesundheits- und Sozialbereich
 Psychosoziale Beratung bei Krise und Trauma (Universitätslehrgang)
 Positive Psychologie
 Traumapädagogik (Universitätslehrgang)

Tätigkeiten:

Coaching in Hochsensibilität, Lernpädagogik, Konfliktmanagement, Burnoutprophylaxe,
 Potentialentfaltung, Alltagsstrukturgestaltung, Kunstschweißen

Kursleiterin Wirtschaftsförderungsinstitut:

Märchen, Konflikte, Dipl.Kreativtrainerin, Fachausbildung Hochsensibilität, Storytelling,
 Potentialentfaltung, Tagesmutter/Väterausbildung, Lese-, und Lernpaté

- **Kunstunterricht an Grundschulen im Kontext Potentialentfaltung
- **Ausgestaltung von Schulgebäuden – unter kunstpädagogischer Anleitung der Kinder
- **Kunstevents für Firmen – Kunstwerk und Fertigstellung unter Teambeteiligung
- **Vortragstätigkeit im Bereich Gesundheitsentwicklung-Salutogenese + Resilienz (LWK, WK)
- ** Individuelle Lernbegleitung für Schulkinder
- **Konfliktmanagement – Kommunikation im salutogenen Kontext

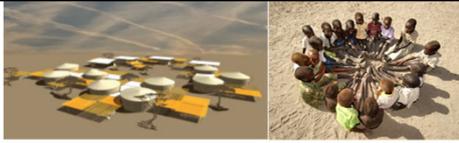
Vorstandsmitglied Afrikaprojekt MiakWadang im Bereich Kunst/Kultur und Pädagogik
www.miakwadang.at

Veronika Kunze
 Firschingstrasse 21
 4483 Hargelsberg
 0664 4567 412
kunze-kunst@aon.at
kunze@kernjahlehen.at

Empfehlung

- ▶ Dr.Gernot Diem
- ▶ Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
- ▶ Mattigplatz 2
- ▶ 5162 Obertrum am See
- ▶ ordination.diem@sbg.at
- ▶ +43 664 23 71 388

Wunegar



MiakWadang ist eine nationale NGO im Südsudan, tätig in integrierter Dorfentwicklung in der Region Melut / Upper Nile.

Das Projekt basiert auf einem 5-jährigen Basisgesundheitsdienst, geleitet von Dr. Herbert Bronnenmayer 1978 – 83

2008 – 2013 wurden Pilotprojekte in den Arbeitsfeldern Ernährungssicherheit, Bildung, Basisgesundheits, Mikrowirtschaft und Kunst/ Kultur durchgeführt. Darunter Aufbau einer Primärschule in Eigenregie der Bürger mit 200 Schülern.

20013-2018 herrschte Bürgerkrieg, die Pilotdörfer wurden zerstört, die Bevölkerung mit Nahrungslieferungen notversorgt. Dörfer und Schule wurden wiederaufgebaut.

Schulzentrum WUNEGAR (in der Sprache der Dinka – Dorf des Lemens)

Primärschule – Klassen 1-8

Landwirtschaft – an die Schule angeschlossen zur Ernährungssicherung und landwirtschaftlichen Ausbildung

Sekundärschule – Klassen 9 – 12 , Matura

Werkstätten – berufsbildend begleitende Ausbildung in Schlosserei, KFZ-Mechanik, Bau, Haushalt

Gesundheitszentrum

Internat

Entwicklung von **Infrastruktur**:

Klassenräume, Werkstätten, Sanitäranlagen, Lehrerunterkünfte, Internat, Speisesaal

Personal – Lehrkräfte, Werkstättenleiter, Servicepersonal

Administration – Direktion, Finanzabteilung, Instandhaltung

Curriculumentwicklung

Konzeptentwicklung: Aufbauend auf Vorarbeiten von „Architektur ohne Grenzen“ und Architekturdiplomarbeit Uni Graz

http://www.miakwadang.at/fileadmin/redakteure/diplomarbeiten/Wunegar-Wadang_Abzgabe_PROTECTED-72.pdf

MiakWadang entwickelt im Kontext der UN Agenda 2030 und den 17 Sustainable Development Goals

www.miakwadang.at Periodischer Newsletter Anmeldung über office@miakwadang.at