



Leukerbad
Clinic



Chrono-Ernährung®

Heilende Ernährung im Zentrum
Ihrer Behandlung



Hören Sie auf Ihren Körper!

Wir bieten Ihnen ein Ernährungskonzept, das die Qualität Ihrer Behandlung stärkt und zu Ihrem Wohlbefinden während Ihres gesamten Aufenthalts bei uns beiträgt.

Die Chrono-Ernährung® ist der ideale Ernährungsansatz, um Ihren Körper wieder in Einklang zu bringen und gesunde Gewohnheiten zu etablieren, die Sie jeden Tag begleiten.

Dieses Ernährungsangebot wird allen unseren Patientinnen und Patienten empfohlen und steht Ihnen offen.

«Morgens essen wie ein König, mittags wie ein Prinz und abends wie ein Bettler.»

Was ist Chrono-Ernährung® ?

Die Chrono-Ernährung® ist ein ganzheitlicher Ernährungsansatz, der Ihre biologische Uhr wieder in Einklang mit Ihren natürlichen Ernährungsbedürfnissen bringt. Sie beruht auf drei zentralen Grundpfeilern:



das richtige
Essen



zur richtigen
Zeit



in der richtigen
Menge

Achten Sie bitte auf die Einhaltung folgender Zeitabstände:

4 Stunden zwischen dem Frühstück und dem Mittagessen

4 Stunden zwischen dem Mittagessen und der Zwischenmahlzeit

1,5 bis 2 Stunden zwischen der Zwischenmahlzeit und dem Abendessen





Ihr Körper ist Ihr bester Verbündeter

Unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten überlasten oft die verschiedenen Stoffwechselsysteme, fördern Entzündungsprozesse und beeinträchtigen die natürliche Selbstreinigung des Körpers.

Unsere Spezialistinnen und Spezialisten begleiten Sie dabei mit einem Konzept, das auf die Signale Ihres Organismus hört und Ihre individuellen Ernährungsbedürfnisse sowie Einschränkungen konsequent berücksichtigt (z. B. Unverträglichkeiten, Allergien, Diabetes, vegetarische oder vegane Ernährung, religiöse Vorgaben oder onkologische Anforderungen).

Die Chrono-Ernährung® ist besonders wirksam bei der Bekämpfung von Entzündungen jeglicher Art und empfiehlt sich bei:

- Muskuloskelettalen Erkrankungen
- Chronischen Autoimmun- und Entzündungskrankheiten
- Nach Chemo- und Strahlentherapie
- Nach einem längeren Spitalaufenthalt
- Nach einer Verletzung oder einem chirurgischen Eingriff

Ausgehend von Ihrem individuellen Entzündungsstatus passen unsere Fachpersonen die Ernährungsform gemeinsam mit Ihnen so an, wie sie für Ihren Organismus am wirkungsvollsten ist.

Zahlreiche positive Effekte



Hemmung von Entzündungen



Energiegewinn



Fördert ein ausgeglichenes Körpergewicht



Optimiert die Darmfunktion



Steigerung der natürlichen Immunität



Förderung einer gesunden Darmflora



Regulierung von Cholesterinwerten, Blutdruck und Blutzucker



Baut Stress ab



Wann essen wir?*

Am Morgen

Empfohlen	Wachtel- oder Hühnerei
	Hartkäse
	Weisser Schinken vom Schwein
	Truthahn oder Huhn
	Wurstwaren, Speck
	Trockenfleisch
	Butter (idealerweise geklärt)
	Glutenfreies Brot
	Joghurt aus Kokosmilch
	Avocado
	Hummus
	Schwarzer Tee (ohne Zucker)
	Verdauungsfördernder Tee (ohne Zucker)
	Schwarzer Kaffee (ohne Zucker)
Zu vermeiden	Gebäck
	Marmelade
	Verarbeitetes Getreide
	Fruchtsaft, Obst
	Honig
	Süssgetränke

Mittags

Empfohlen	Rohkost-Suppe-Fleisch
	Geflügel
	Fisch oder Schalentiergerichte
	Fleisch in Sauce erlaubt, aber idealerweise ohne
	Gekochtes Gemüse
	Rotes Fleisch einschränken
	Helles Fleisch und Geflügel bevorzugen
	Gluten und Milchprodukte erlaubt, aber idealerweise ohne
Zu vermeiden	Zucker
	Süssigkeiten
	Obst (Zitrusfrüchtesalat oder Avocado nur zu Beginn der Mahlzeit)
	Käse
	Ei

Nachmittags

Empfohlen	Obst
	Kompott
	Ölsaaten
	Schwarze Schokolade
	Honig
	Fruchtsaft
	Warme Getränke ohne Milch (Tee oder Rooibos-Kräutertee)
Zu vermeiden	
	Eiweiss (Milchprodukte, Wurstwaren ...)

Am Abend

Empfohlen	Kleine Gemüse- oder Geflügelbrühe
	Warmes oder kaltes gekochtes Gemüse
	Weisses Fleisch
	Meeresfrüchte oder Fisch
Zu vermeiden	Dessert
	Zucker (inkl. Stärke)
	Käse
	Ei
	Obst
	Rohkost
	Suppe

* Diese Empfehlungen dienen als allgemeine Orientierung. Im Rahmen Ihres Aufenthalts erstellen wir für Sie ein individuelles Programm, das exakt auf Ihre Krankheitsbilder und Ihre persönlichen Ernährungsbedürfnisse abgestimmt ist.



Unsere Erfahrungsberichte

«Letzte Woche konnte ich zweimal laufen gehen – ich war schon lange nicht mehr gelaufen. Ich hatte keine Schmerzen in den Füßen und war einfach nur dankbar für diese wunderbare Zeit. Beim Laufen fühle ich mich sehr fit, und meine Muskeln sprechen hervorragend auf die Anstrengung an. Ich bin überzeugt, dass das an meiner veränderten Ernährung liegt: Ich gebe meinem Körper heute einfach den richtigen Treibstoff. Am Speiseplan habe ich gar nicht viel verändert – ausser dass ich täglich rund 50 g mehr Gemüse sowie 150 g Fleisch oder Fisch esse. Zudem verzichte ich abends meistens komplett auf das Essen. Wenn ich abends nichts esse, fühle ich mich deutlich besser und schlafe erholsamer. Auch meine Hände kann ich weiterhin problemlos schliessen, ohne besondere Schmerzen zu spüren.»

Meine Schmerzen sind komplett verschwunden. Seit meiner Entlassung aus der Klinik habe ich mich strikt an die Ernährungsempfehlungen gehalten und weiter an Gewicht verloren – worüber ich unglaublich froh bin (-14 kg).

«Ich habe die Ergebnisse meines Bluttests erhalten. Zu meiner grossen Überraschung war alles perfekt. Ich bin übergelukkig, erleichtert und sehr zufrieden.»

«Ich bin seit 2015 als Fibromyalgie-Patientin diagnostiziert und habe die Chrono-Ernährung® vor drei Jahren bei meinem ersten Aufenthalt in der Leukerbad Clinic kennengelernt.

Seitdem esse ich jeden Morgen wie eine Königin. Das gibt mir Kraft für den Tag, ich bin aktiver und habe deutlich weniger Schmerzen. Mittags esse ich wie eine Prinzessin – das kommt mir sehr entgegen, denn so habe ich am Nachmittag keine Tiefs oder Müdigkeitsanfälle. Um 16 Uhr ist mir die Zwischenmahlzeit sehr wichtig: Das ist der Moment am Tag, an dem ich mir eine kleine Leckerei erlaube. So entsteht bei dieser Ernährungsform keinerlei Gefühl von Frustration.

Abends esse ich wie ein Bettler und bevorzuge eine leichte Bouillon. Dadurch schlafe ich besser ein und meine Nächte sind viel ruhiger.

Bei meinen Blutanalysen ist der Blutzuckerspiegel nie zu hoch und es zeigen sich keine Entzündungszeichen mehr. Zudem habe ich auf sanfte, aber sehr wirkungsvolle Weise nachhaltig Gewicht verloren.»



Unsere Restaurants

Die Teams unserer beiden Restaurants freuen sich darauf, Sie als Patientin oder Patient der Klinik sowie Ihre Besucherinnen und Besucher von ausserhalb kulinarisch zu verwöhnen.

La Table de Goethe

La Table de Goethe besteht aus einem Restaurant mit gehobener Küche und einer Lounge-Bar in einem modernen und warmen Design. Dank einer Einrichtung, die Holz und moderne Materialien, bequeme Sofas und gedämpftes Licht miteinander verbindet, fühlen sich die Gäste schnell wie zu Hause.

Privat- und halbprivatversicherte Patientinnen und Patienten geniessen ihr Mittag- und Abendessen im Restaurant «La Table de Goethe».



La Cascade

Dieser lichtdurchflutete und gemütliche Ort ist ein beliebter Treffpunkt für Begegnung und Austausch. Er bietet einen wunderschönen Blick auf den Garten sowie direkten Zugang ins Freie – mitten in der imposanten Walliser Bergwelt.

Für allgemeinversicherte Patientinnen und Patienten ist die Vollpension im Selbstbedienungsrestaurant «La Cascade» im Aufenthalt inbegriffen.

Sind Sie interessiert?

Wenn Sie während Ihres Aufenthalts von der Chrono-Ernährung® profitieren möchten oder einfach eine Frage haben, wenden Sie sich während der ärztlichen Sprechstunde gerne an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.





LEUKERBAD CLINIC

«In der Leukerbad Clinic greifen
Reha-Medizin und Ernährung perfekt
ineinander, um Ihnen das Bestmögliche zu
bieten. Das ist eine der ganz besonderen
Qualitäten unserer Betreuung.»

**Philippe Gamondès, Leiter Ernährungsberatung
& Therapeut MTC**

Leukerbad Clinic
Willy-Spühlerstrasse 2
3954 Leukerbad

027 472 51 11
info@lbcl.ch
leukerbadclinic.ch



Weitere
Broschüren
online lesen