

Gesundheitswoche im



WACKER



Ein Krug wird mit Steinen befüllt
bis kein weiterer Stein Platz hat.

Passen noch weitere große Steine hinein?

Ist der Krug voll?





Was wir aus diesem Experiment?

- Selbst wenn wir denken, es geht nichts mehr, es findet sich meist doch noch ein Weg.
- Wenn der Terminplan noch so voll ist, irgendwo finden sich Lücken für weitere Termine.
- „nichts ist unmöglich“

Wenn man die großen Steine
nicht als erstes in den Krug
legt, werden sie später niemals
alle hineinpassen

Wenn man zuerst auf
Kleinigkeiten wie Kies und
Sand achtet, so können diese
Dinge schon so viel Platz
einnehmen, dass für die
wirklich großen Steine in
Deinem Leben kein Platz oder
keine Zeit vorhanden ist.



The image features three grey, irregularly shaped stones resting on a dark brown wooden surface. The stones are arranged in a triangular formation. A light green rectangular box is positioned over the top stone, and a white rectangular box is positioned over the bottom stone. The background is a light grey, textured surface.

Gesundheit

~~Ohne Gesundheit~~
können keine anderen Ziele
erreicht werden

Was sind in Deinem Leben die großen Steine?



Schreibe auf, was Du in Deinem Leben an erster Stelle stellst.

1. _____

Falls Du Dich nicht entscheiden kannst:

2. _____

3. _____

An aerial photograph of a busy city street filled with cars in traffic. The cars are of various colors and models, including sedans, SUVs, and a station wagon. The traffic is dense, with cars packed closely together. Overlaid on the image are two semi-transparent text boxes and a yellow icon of a couple holding hands.

„Rush Hour des Lebens“



Der Lebensabschnitt der Entscheidungen

1x1 der Gesundheit

Lebensphasen



Jugendzeit

0 10 20

Aufbau- oder
Lernphase,
beschützt von der
Familie, Abhängigkeit
Kapitalbildung

Erwerbstätigkeit

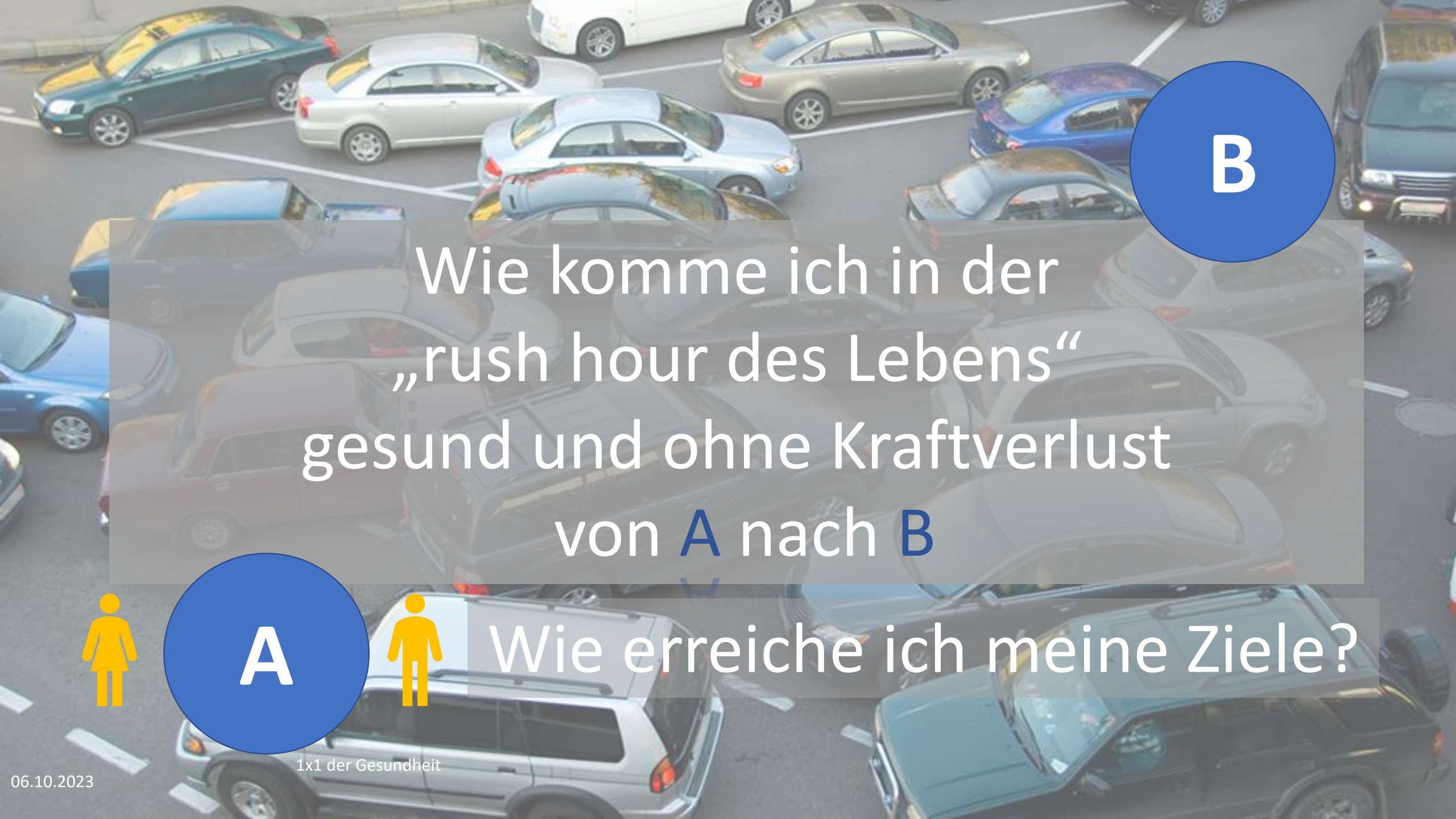
30 40 50 60

Phase der Entscheidungen,
Balance zwischen eigenem
Leben und Geldverdienen,
Selbstständigkeit, Ausbau und
Erhalt des Kapitals

Ruhestand

70 80 90

Phase der freien
Verfügbarkeit?
Erhalt der
Selbstständigkeit und
Rauszögern des Abbaus



B

Wie komme ich in der
„rush hour des Lebens“
gesund und ohne Kraftverlust
von A nach B



A



Wie erreiche ich meine Ziele?

Bedrohung der Gesundheit und des Wohlbefindens



die äußeren belastenden
Bedingungen und Situationen
(Ebene der externen Bedingungen)

die körperliche und psychische
Reaktion des Organismus auf
die Belastungen (biologische Ebene)

individuelle Motive, Einstellungen
und Bewertungen, mit denen das
Individuum an die potenziell
belastenden Situationen
herangeht (psychologische Ebene).

Gelingt die Bewältigung der Anforderungen nicht oder können wir den Stressoren nichts entgegenstellen, sind Krankheiten die Folge.

Erkrankungen, Hunger, Verletzungen,
Hitze, Kälte, Lärm

Zurück, Prüfungen, Arbeitsplatz,
Karriere, Sport

Kraft und Energie
bei der Navigation durch die „Rush Hour des Lebens“

Kieselsteine
lassen einen das Ziel aus den
Augen verlieren



Kraft und Energie

Stressoren
können einen aus der Bahn
werfen oder Schaden zufügen



1x1 der Gesundheit

10.05.2023

„Kraft und Energie bei der Navigation
durch die Rush Hour des Lebens“

Sand und Kieselsteine
lassen einen das Ziel aus den
Augen verlieren



Kraft und Energie

Stressoren
können einen aus der Bahn
werfen oder Schaden zufügen



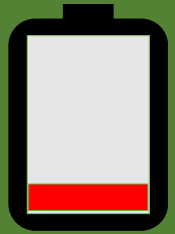
1x1 der Gesundheit

14.08.2023

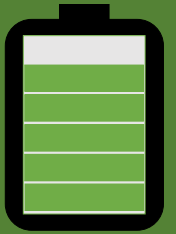
Umweltgifte, Suchtmittel, Allergene

1x1 der Gesundheit

06.10.2023



„Das Weissbier-Energieprofil“



Wie leer bist Du?



erbärmlich

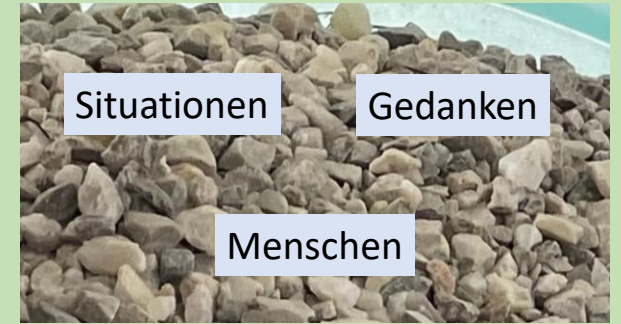
na ja

ganz passabel

sensationell

Stelle Dir Deine Kraft bzw. Energie als Flüssigkeit in einem Glas vor.
Entscheide dich spontan, wo dein Füllstand gerade liegt.

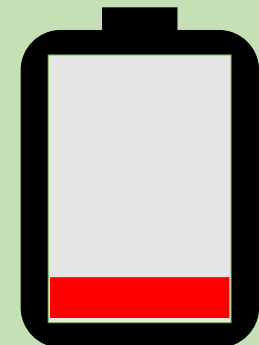
Was sind in Deinem Leben die
Sand und Kieselsteine
bzw.
Kraft- und Energieräuber?



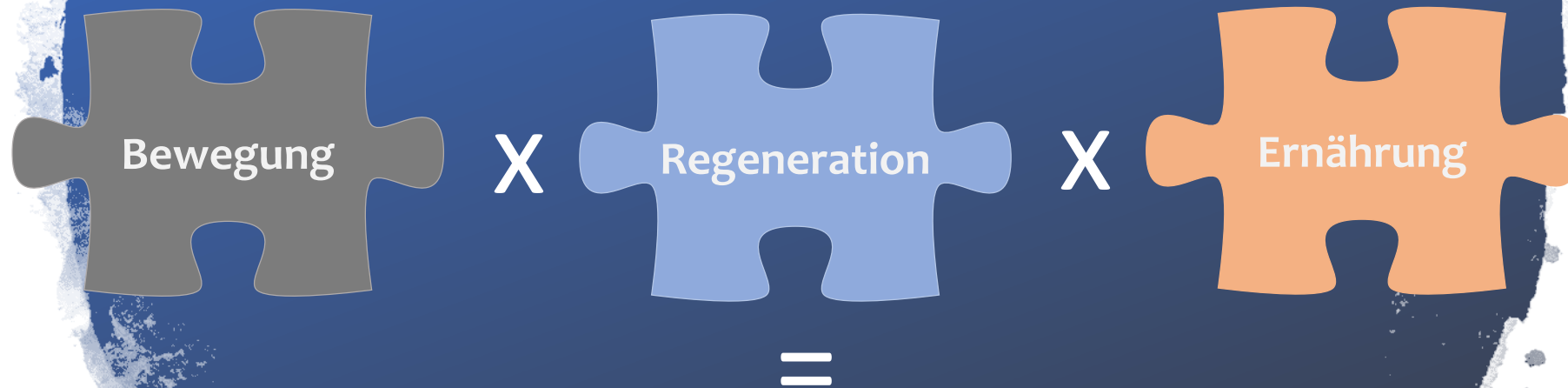
Schreibe auf, was verantwortlich ist, dass Du Dich leer fühlst.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Energiewachstumsformel



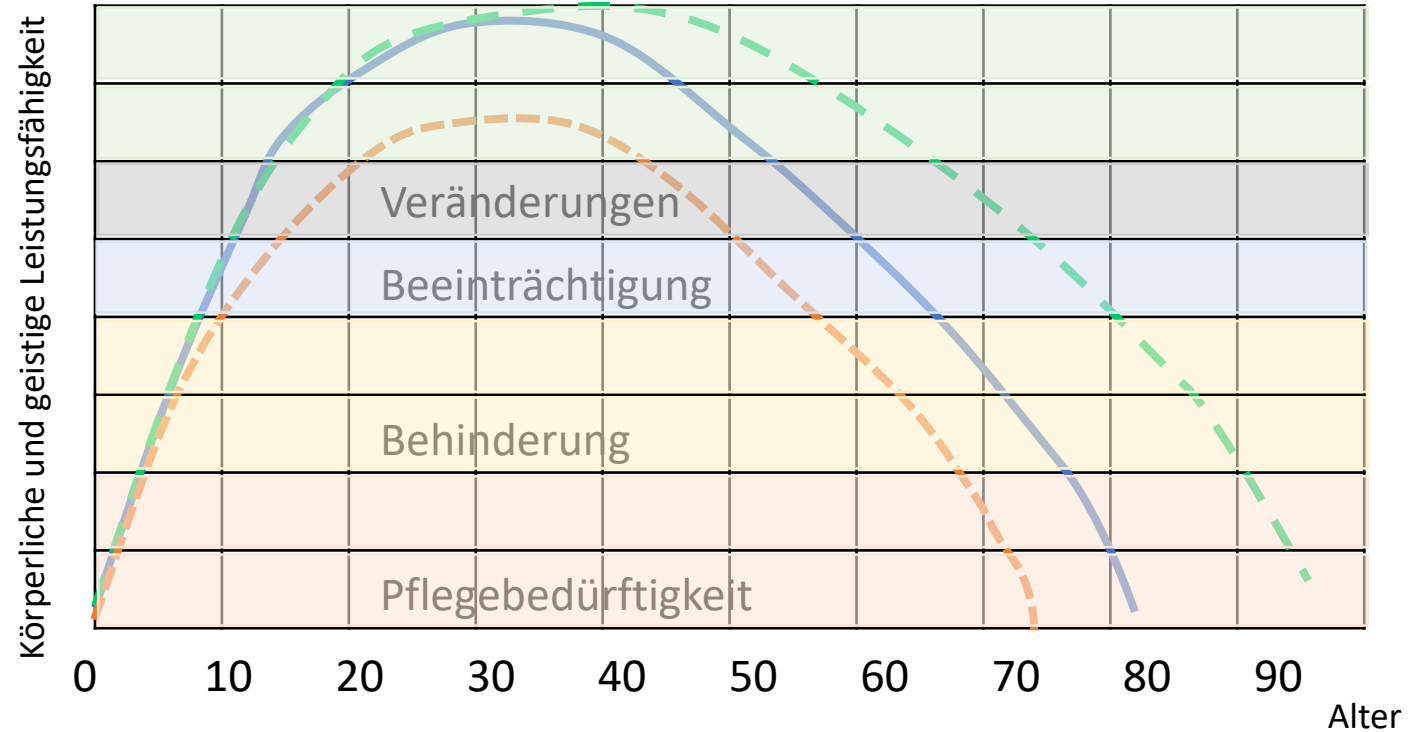
Gesundheit und Wohlbefinden

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit

gesunder Lebensstil

normaler Lebensstil

ungesunder Lebensstil



Veränderungen

Beeinträchtigung

Behinderung

Pflegebedürftigkeit

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist nicht selbstverständlich, aber ob ich meine Selbständigkeit im Alter behalte, ist durch meinen Lebensstil beeinflussbar.

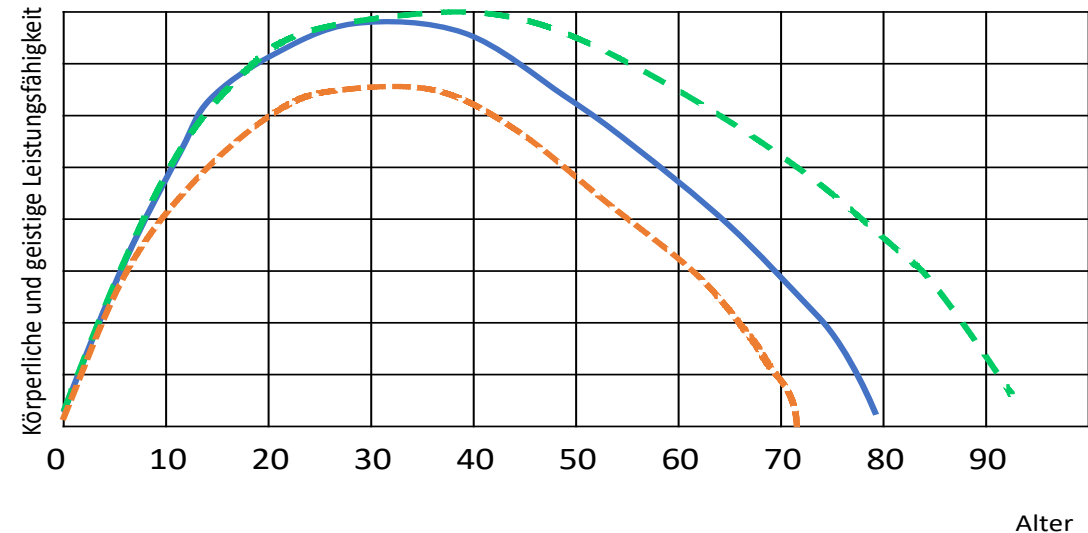
Lebensstil

gesunder Lebensstil

normaler Lebensstil

ungesunder Lebensstil

06.10.2023



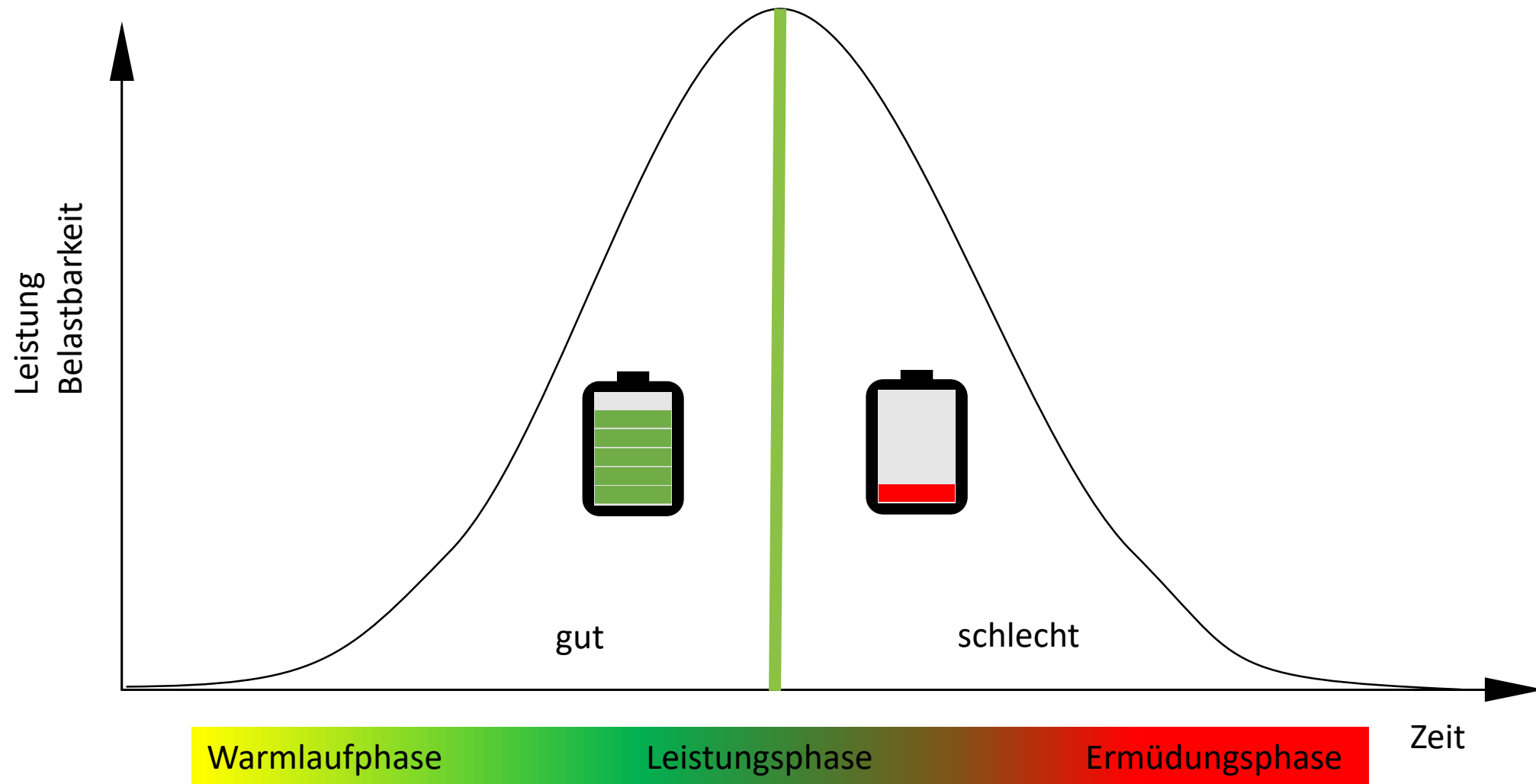
Lebensstil beeinflussende Faktoren

beeinflussbares Faktoren

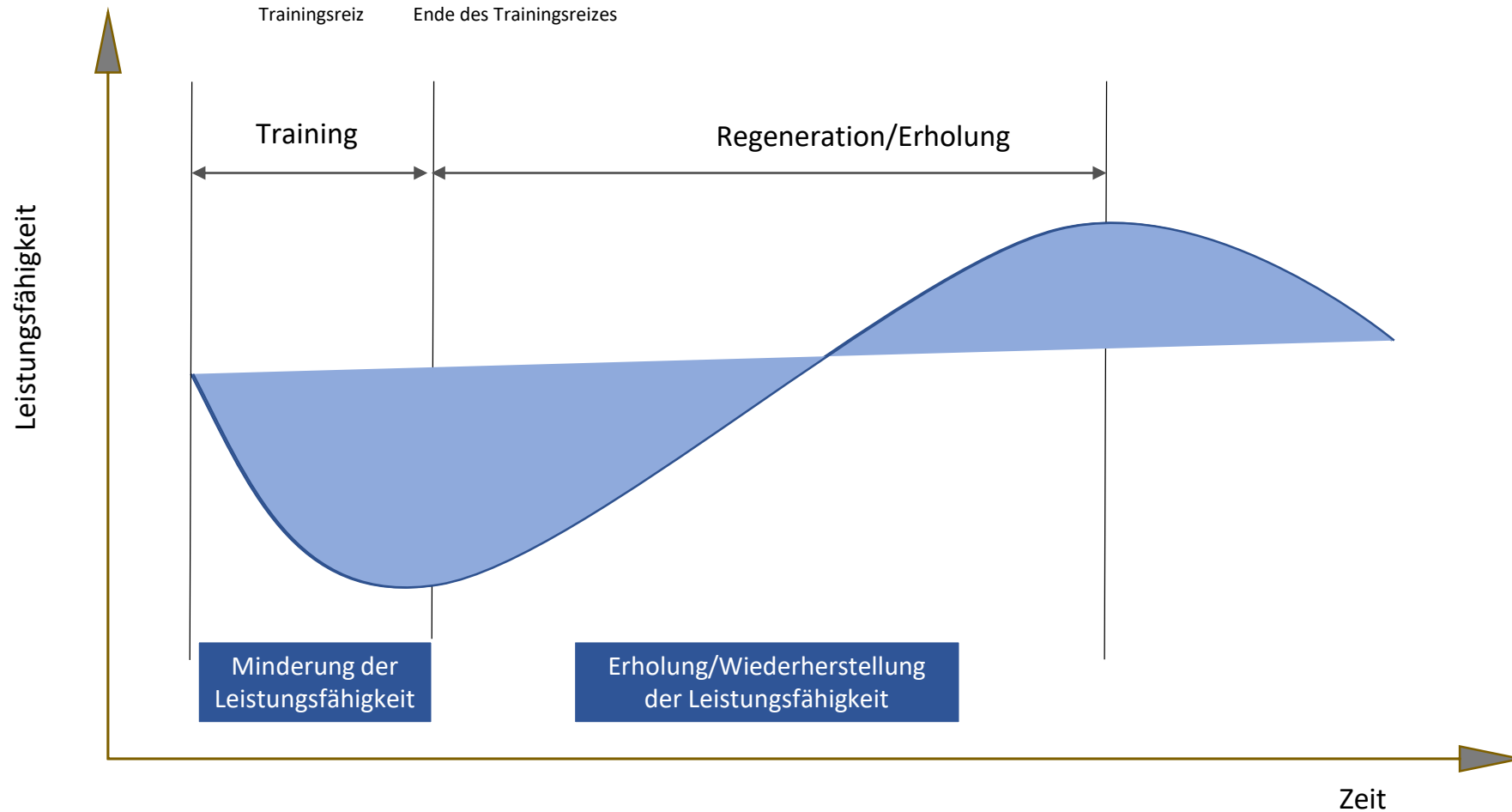
- Verhalten
- Bewegung
- Ernährung
- Regeneration
- Motive
- Stressbewältigung

weniger beeinflussbare Faktoren

- Arbeit
- Umgebung
- Klima
- Familie
- Soziales Umfeld
- Sozialer Status
- Bildung
- Genetik



Leistung und Belastung

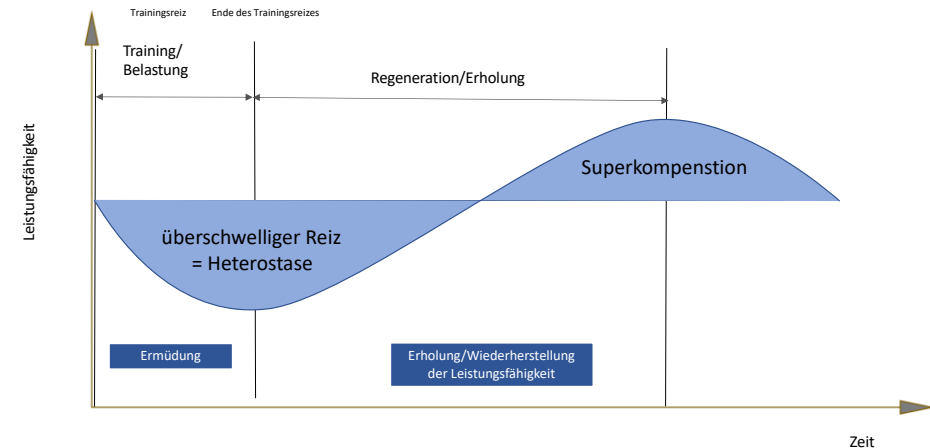


Roux-Prinzip
Nach Störungen des Gleichgewichts (Heterostase) versucht der Körper den Ausgangszustand bzw. wieder einen Gleichgewichtszustand (Homöostase) herzustellen

Gesetz der Homöostase

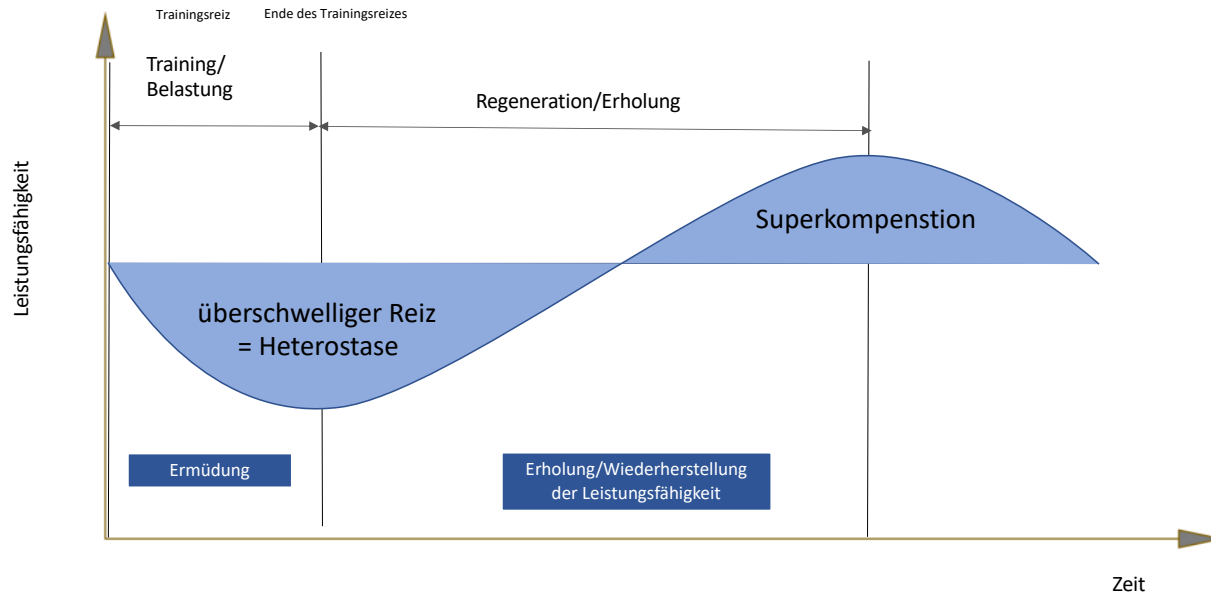
Ermüdung und Erschöpfung im Sport (Trainingsreiz)

- Verarmung von Energiereserven Kreatinphosphat, Glykogen, Anhäufung von Stoffwechselzwischen- und endsubstanzen (Laktat, Harnstoff, Adenosin ...)
- Hemmung der Enzymaktivität durch Übersäuerung oder Konzentrationsänderungen der Enzyme
- Elektrolytverschiebungen (Kalium und Calcium)
- Verarmung von Hormonen bei ständiger Beanspruchung (Adrenalin und Noradrenalin)
- Anstieg von Entzündungsmarkern wie Interleukin- 6 (IL-6)
- Hemmprozesse im Zentralnervensystem

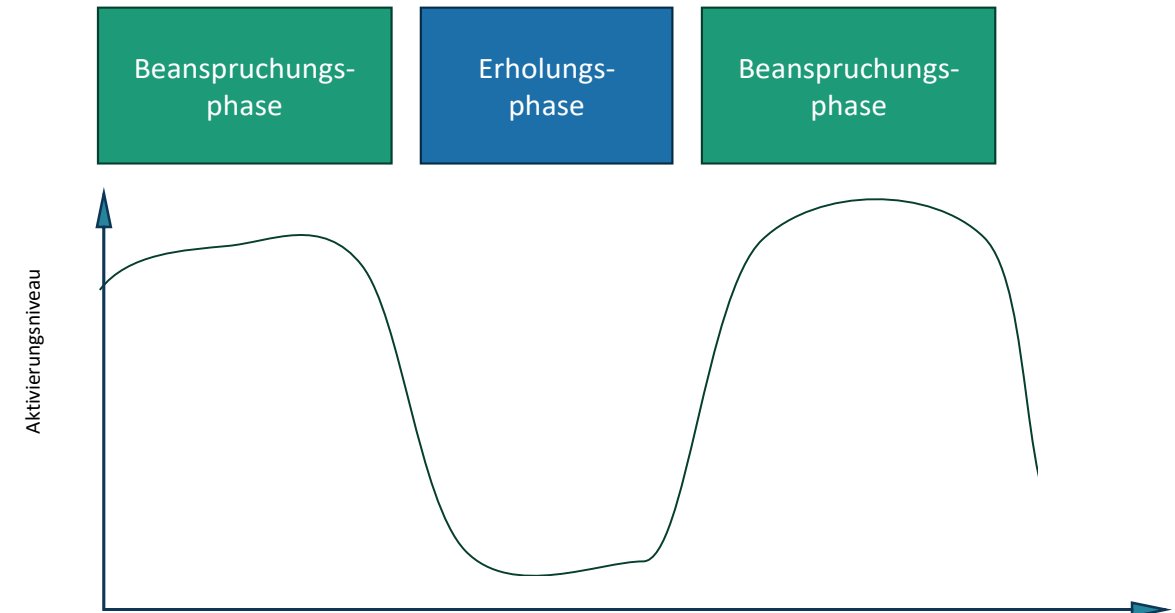


Ermüdung im Sport

Sport



Alltag



Beanspruchung und Erholung

Beanspruchungs-
phase

Erholungs-
phase

Beanspruchungs-
phase

Alltag

Ob ich eine Situation als Belastung oder Herausforderung ansehe, hängt entscheidend von der **Wahrnehmung** ab. Daraus ergibt sich dann das Aktivierungsniveau.

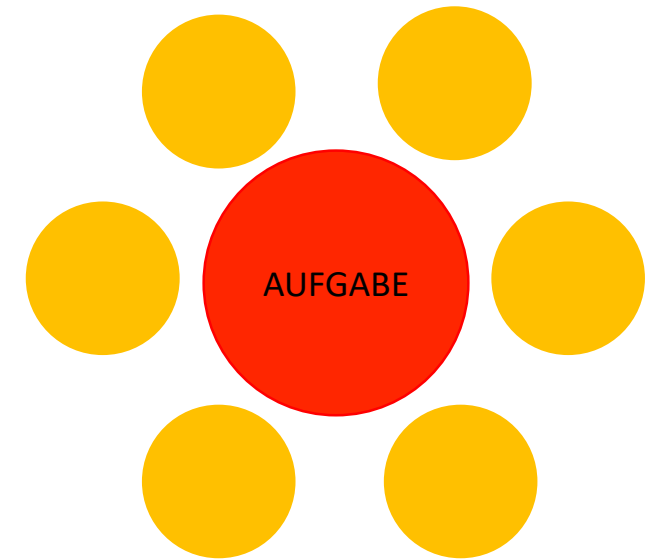
Aktivierungsniveau

Zeit

Beanspruchung und Erholung



gleiche Aufgabe
unterschiedliche Wahrnehmung

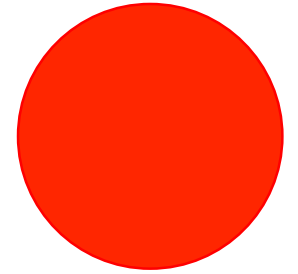


Wahrnehmung

Der selbe Reiz, die gleiche Situation kann bei einem Menschen unterschiedliche Reaktionen und Handeln hervorrufen, denn Wahrnehmung ist abhängig vom Kraft und Energieniveau.

Reiz/Situation

Jeder Mensch hat eine unterschiedliche Wahrnehmung, die maßgeblich von seinen Erfahrungen, Motiven und Ressourcen bestimmt ist.



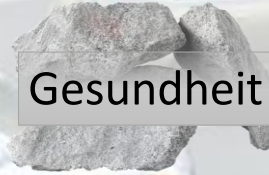
Aufgabe

Wahrnehmung

Im Alltag



Gesundheit



Reizen und Situationen



Wahrnehmung über Sinnesorgane

Verarbeitung



Im Gehirn (Großhirn) wird die Wahrnehmung (Kognition) verarbeitet. Dabei spielen Prozesse wie z.B.:

- Erinnern
- Kombinieren
- Erkennen
- Assoziieren
- Urteilen

eine Rolle.

Bedrohung

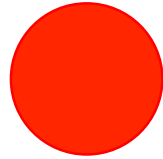
Herausforderung

Reaktion/Handlung



Muskulatur/Drüsen/Hormone

Das Wahrgenommene wird verarbeitet, dabei spielen **Gedanken** und **Motive** eine große Rolle



stressverstärkende Gedanken und Motive

Sei perfekt! – Der Wunsch nach Erfolg

Sei beliebt! – Der Wunsch, von allen gemocht zu werden

Sei unabhängig – Der Wunsch nach Autonomie und Unverletzlichkeit

Behalte die Kontrolle – Misstrauen, der Wunsch nach Kontrolle

Halte durch – Nachgeben ist ein Zeichen von Schwäche

Wahrnehmung und Verarbeitung

Stressverstärkende Gedanken		Trifft zu				
		voll	ziemlich	etwas	nicht	Ergebnis
1	Am liebsten mache ich alles selbst	3	2	1	0	
2	Aufgeben kommt für mich niemals in Frage	3	2	1	0	
3	Es ist entsetzlich, wenn es nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe	3	2	1	0	
4	Ich muss unter allen Umständen durchhalten	3	2	1	0	
5	Wenn ich mich wirklich anstrengte, dann schaffe ich das	3	2	1	0	
6	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich meine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte	3	2	1	0	
7	Ich muss den Druck (Angst, Schmerz etc.) aushalten	3	2	1	0	
8	Ich muss immer für meinen Betrieb da sein	3	2	1	0	
9	Man muss wirklich hart gegen sich selbst sein	3	2	1	0	
10	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe	3	2	1	0	
11	Ich will andere nicht enttäuschen	3	2	1	0	
12	Es gibt nichts schlimmeres, als Fehler zu machen	3	2	1	0	
13	Auf mich muss 100%iger Verlass sein	3	2	1	0	
14	Es ist schrecklich, wenn andere auf mich böse sind	3	2	1	0	
15	Starke Menschen brauchen keine Hilfe	3	2	1	0	
16	Ich will mit allen Menschen gut auskommen	3	2	1	0	
17	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren	3	2	1	0	
18	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen	3	2	1	0	
19	Es ist wichtig, dass mich alle mögen	3	2	1	0	
20	Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein	3	2	1	0	
21	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte	3	2	1	0	
22	Ohne mich geht es nicht	3	2	1	0	
23	Ich muss alles richtig machen	3	2	1	0	
24	Es ist schrecklich auf andre angewiesen zu sein	3	2	1	0	
25	Es ist fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt+968	3	2	1	0	

Stressverstärkende Gedanken

1. Sei perfekt

2. Sei beliebt

3. Sei unabhängig

4. Behalte die Kontrolle

5. Halte durch

Wert1 Sei perfekt

Addiere Punkte zu den Gedanken 6,8,12,13,23

Wert 2 Sei beliebt

Addiere Punkte zu den Gedanken 11,14,16,17,19

Wert 3 Sei unabhängig

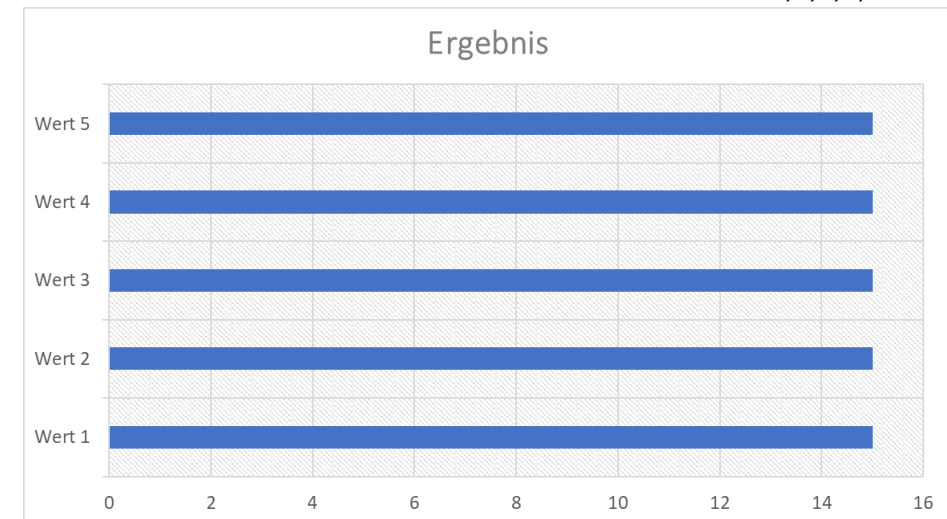
Addiere Punkte zu den Gedanken 1,15,18,22,24

Wert 4 Behalte die Kontrolle

Addiere Punkte zu den Gedanken 3,10,20,21,25

Wert 5 Halte durch

Addiere Punkte zu den Gedanken 2,4,5,7,9



Stressverstärkende Gedanken

Sympathikus-
Nebennierenmark-
Achse

Körperliche, seelische, soziale, chemische und
Belastungsreize

Hypothalamus-
Hypophysen-
Nebennierenrinden-
Achse

Aktivierung des sympathischen Nervensystems

Alarmbereitschaft Kampf-oder Fluchtreaktion,
Mobilisierung der Energiereserven des Organismus,
um Höchstleistungen zu vollbringen

SAM-Achse
Katecholamine

Adrenalin

Noradrenalin

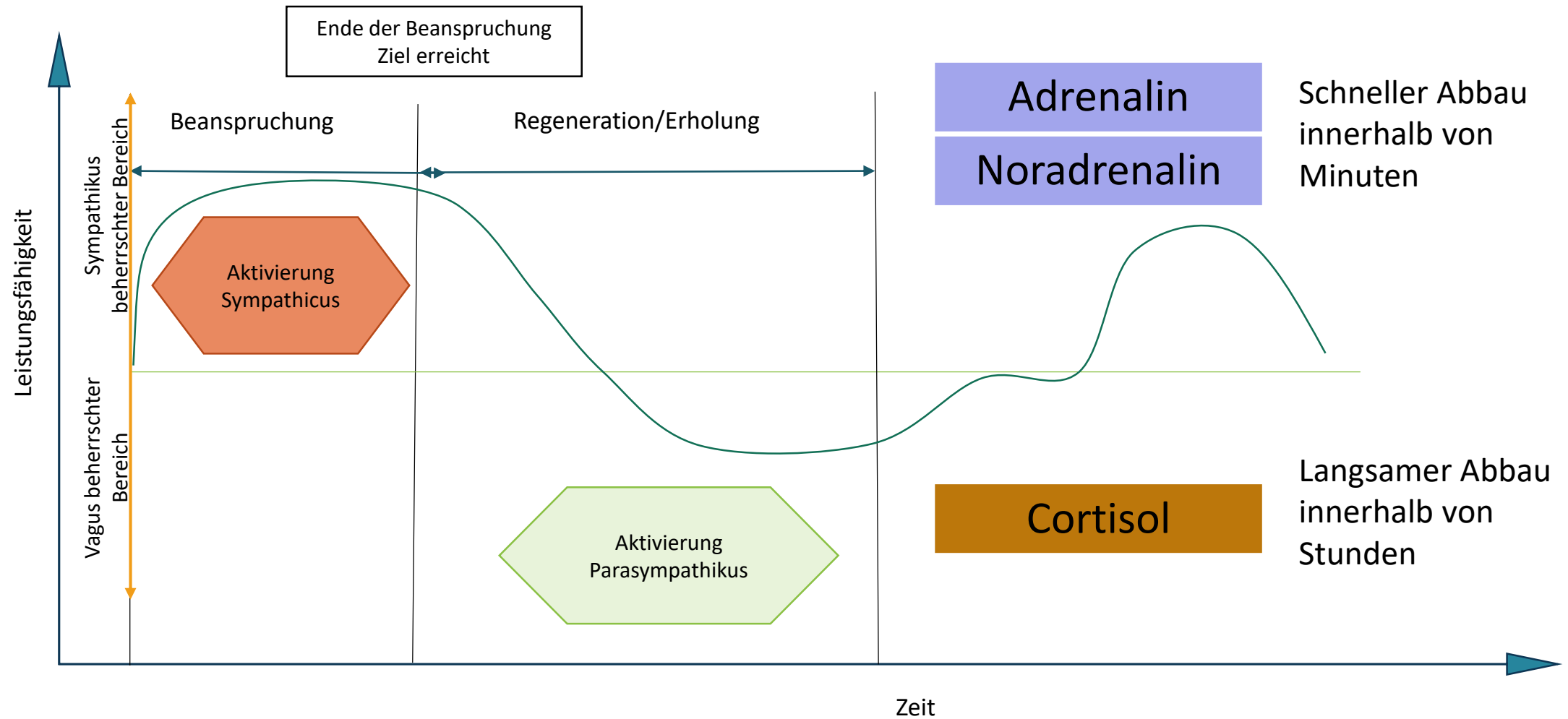
Cortisol

HPA-Achse
Glukokortikosteroide

3-4 Min andauernde starke Aktivierung des
sympathischen Nervensystem

zeitlich verzögert und
länger wirksam, für
längere Belastungen

Aktivierung Sympathikus



Erfolgreiche Bewältigung

Freisetzung von energieliefernden Substanzen innerhalb von Sekunden, um im Kampf oder Flucht zu bestehen

Akuter oder kurzzeitig einwirkender Stress

SAM-Achse

Fight-or-flight

KURZFRISTIGE STRESSANTWORT

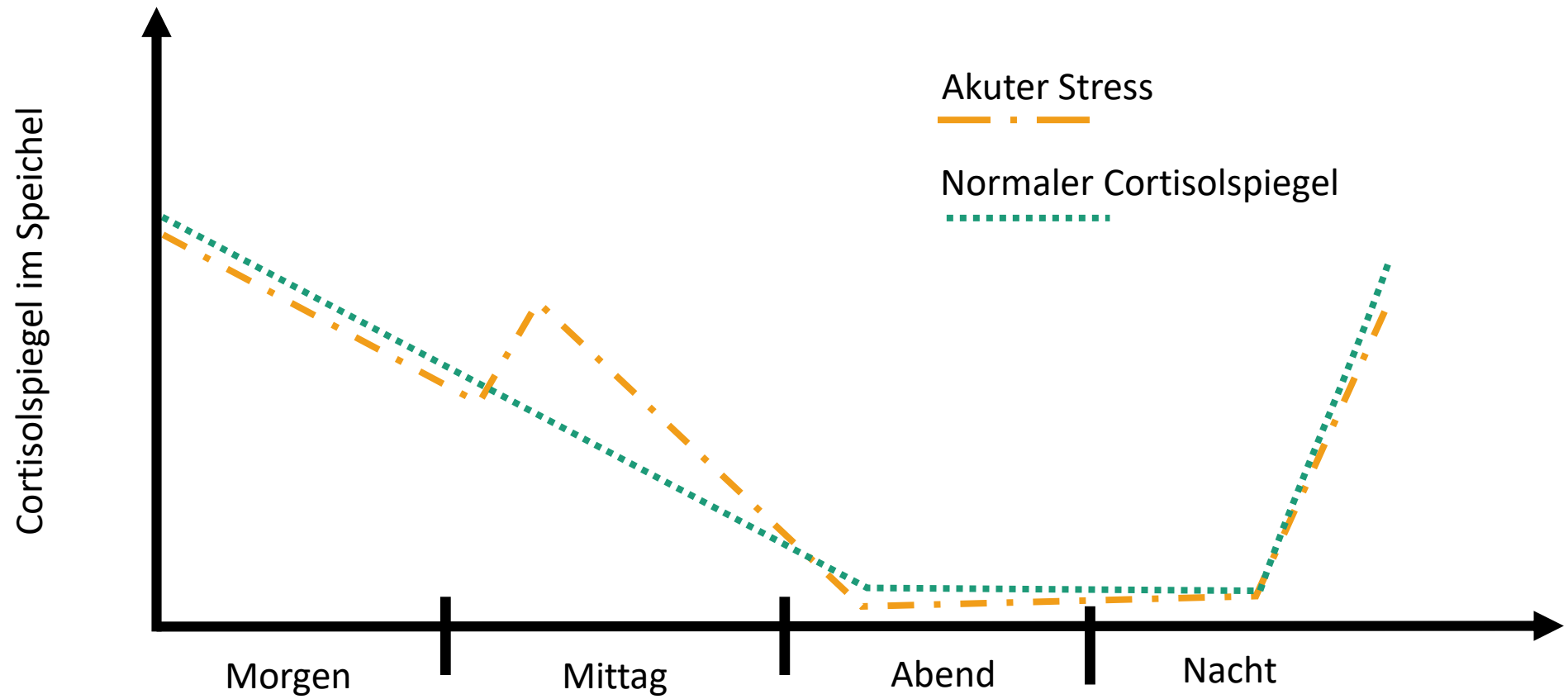
- Glykogenabbau zu Glukose
- Anstieg des Blutzuckerspiegels
- Blutdruckanstieg
- Ansteigen der Herzfrequenz
- Milz schwemmt mehr rote Blutkörperchen aus
- Erhöhter metabolischer Umsatz
- Muskeltonus steigt
- Blut gerinnt schneller
- Produktion der Botenstoffe für Immunabwehr steigt
- Erhöhte Aufmerksamkeit
- Erniedrigte Verdauungs- und Nierenaktivität

Dauerstress und ständiger Bereitschaftsalarm

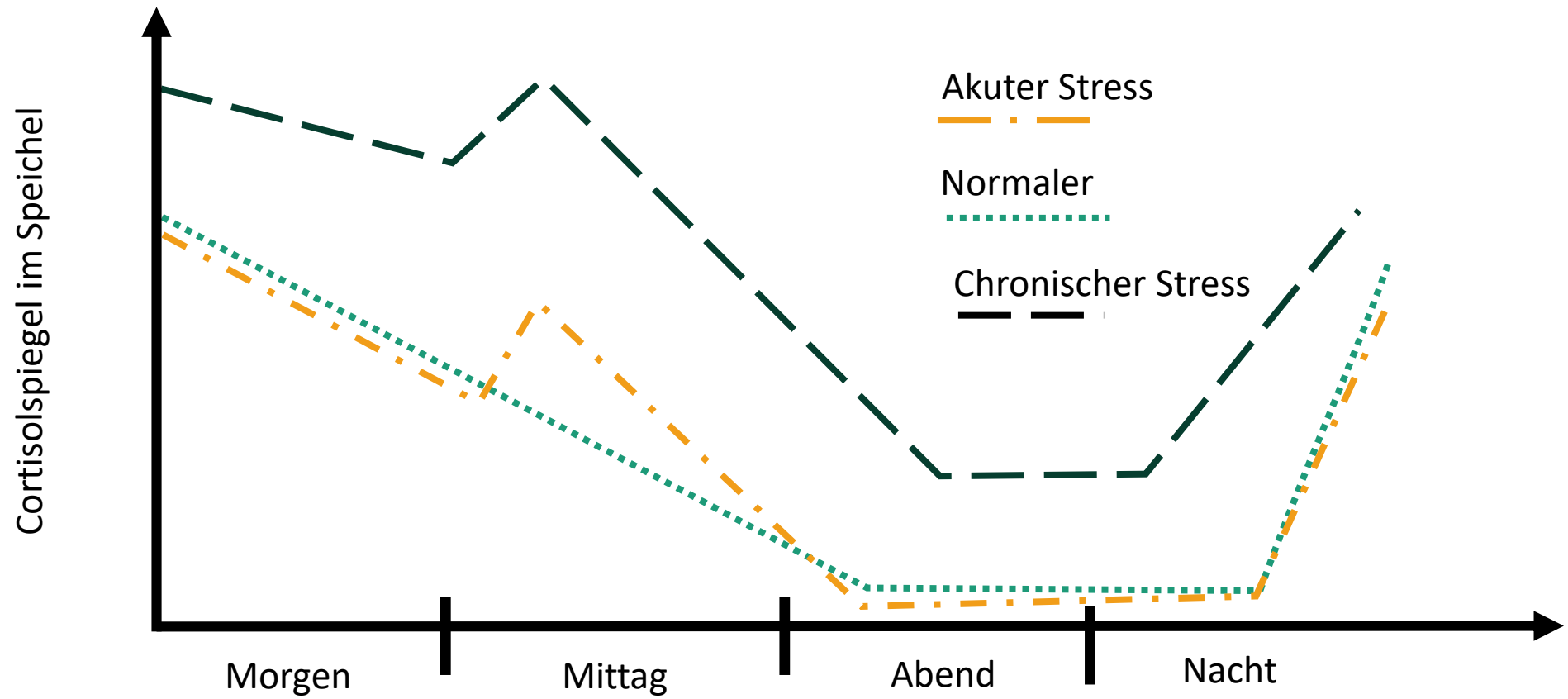
HPA-Achse

LANGFRISTIGE STRESSANTWORT

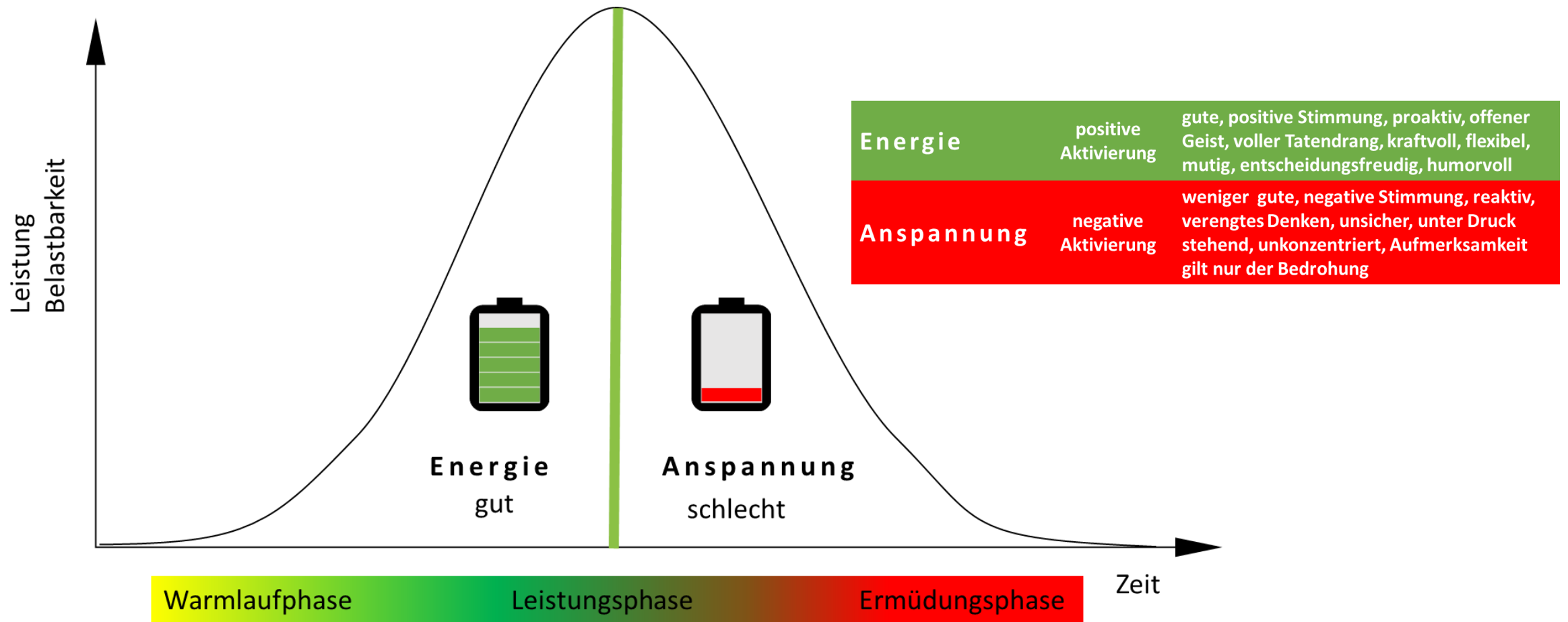
- Erhöhte renale Natrium- und Wasserrückresorption = gesteigertes Blutvolumen, gesteigerter Blutdruck
- Protein- und Fettabbau zu Glukose ⇒ erhöhter Blutzuckerspiegel
- Immunsuppression
- Chronische Müdigkeit und seelische Erschöpfung
- Senkung des Serotoninspiegels
- Verschlechterung von Krankheitssymptomen (chronische Autoimmunerkrankungen)
- Emotionale Veränderungen (schreckhaft, ängstlich, nervös)
- Distanzierung von Arbeit und Familie
- Schlafstörungen
- Verhaltensänderungen (Ungeduld, Sucht, Planlosigkeit)
- Hemmung der sexuellen Reaktionsfähigkeit



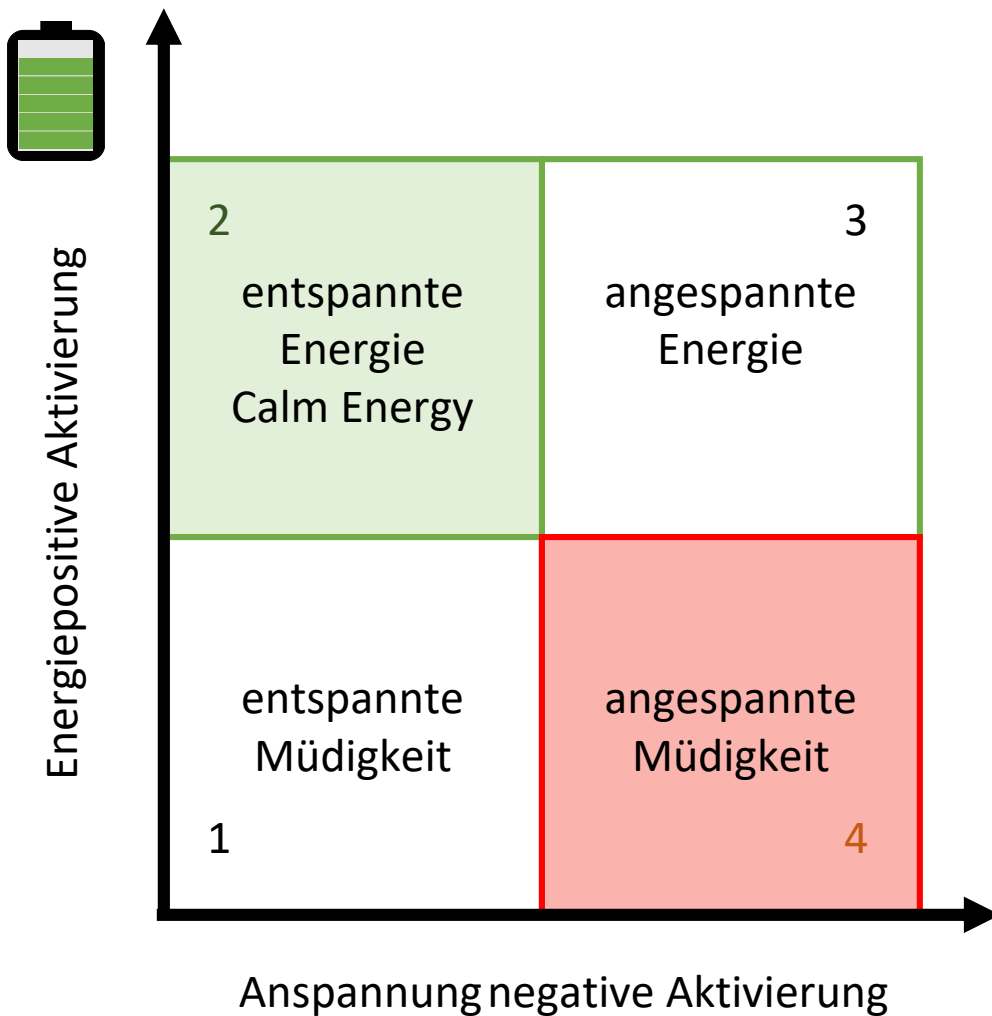
CORTISOLSPIEGEL



CORTISOLSPIEGEL



Ständige Leistungsbereitschaft



Quadrant 1

Wenig Energie, entspannt,
Wohlbefinden, Träumerei, Gelassenheit

Quadrant 2

Viel Energie, entspannt,
Entscheidungsfreude, Willenskraft, hohe
Konzentration und dennoch gelassen

Quadrant 3

Viel Energie angespannt
ungeduldig, störanfällig, eingeschränkte Flexibilität,
Aktionismus, hektisch, Wahrnehmung eingeschränkt

Quadrant 4

Wenig Energie angespannt
Müde, aufgedreht, Konzentrations- und
Einschlafstörungen, mutlos

ENERGIE/ANSPANNUNGSMATRIX

nach Thayer

Körperliche Symptome

- Ich bin nervös.
- Meine Hände werden nass oder kalt.
- Ich spüre Schmerzen im Nacken/Halsbereich oder Rücken.
- Meine Muskeln verspannen sich.
- Verspüre ein einengendes Gefühl im Brustbereich.
- Sprechen fällt mir schwer oder spreche nur noch leise.
- Ich fühle mich kraftlos.

WARNSIGNALE ERMÜDUNG

Gedanken

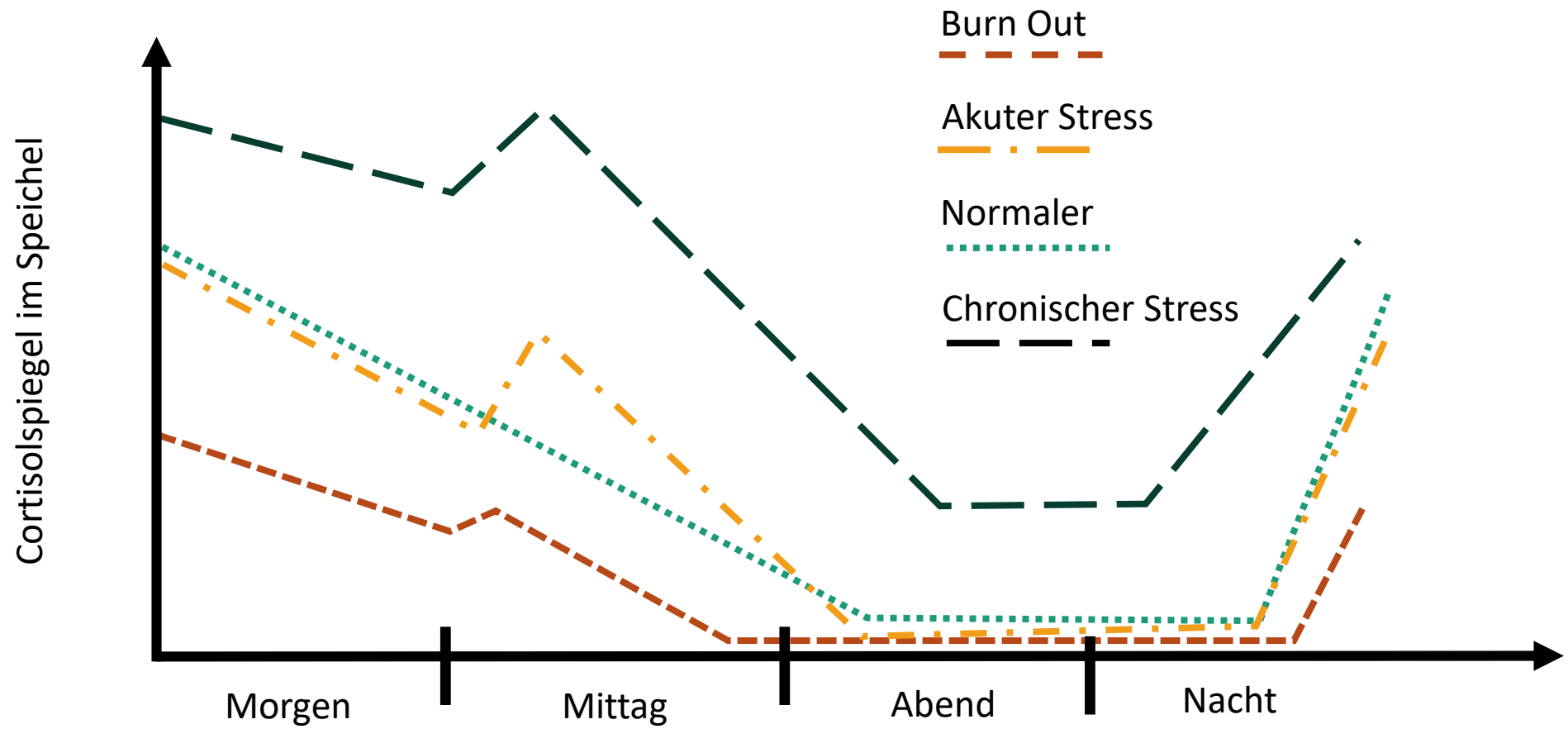
- Ich kann nicht mehr richtig zuhören.
- Wichtige Informationen werden nicht mehr wahrgenommen.
- Ich bin zu sehr mit mir selbst beschäftigt.
- Ich bin ungeduldig. Es dauert mir zu lange.
- Ich möchte mich nicht mit den Problemen von anderen beschäftigen.
- Ich würde gerne weggehen.
- Meine Gedanken schweifen ab und ich bin unkonzentriert.
- Empfinde den Moment als rausgeworfene Zeit.
- Mir ist alles gleichgültig.

WARNSIGNALE ERMÜDUNG

Verhalten

- Ich beiß die Zähne zusammen oder knirsche.
- Ich halte unbewusst die Luft an.
- Ich werde ganz ruhig und zieh mich zurück.
- Kratze mich am Kopf, reib mir die Augen oder die Nase.
- Ich werde dünnhäutig oder aggressiv.
- Überschlage mich beim Reden, bilde keine ganzen Sätze.
- Verliere die Empathie für meine Mitmenschen.

WARNSIGNALE ERMÜDUNG



CORTISOLSPIEGEL

Gelingt die Bewältigung der Anforderungen nicht oder können wir den Stressoren nichts entgegenstellen, sind Krankheiten die Folge.

Erkrankungen, Hunger, Verletzungen,
Hitze, Kälte, Lärm

Zeitdruck, Prüfungen, Arbeitsplatz,
Karriere, Sport

Zur Bewältigung benötigt man sowohl

Seelische Stressoren

Versagensängste, Sorgen, ungelöste
Konflikte

Kraft und Energie

als auch

Strategien

Soziale Stressoren

zwischenmenschliche Konflikte,
Gruppenzwang, Mobbing, Isolation,
Verlust von Angehörigen, Ablehnung

Bewältigungsstrategien entwickeln, die zu einer hohen

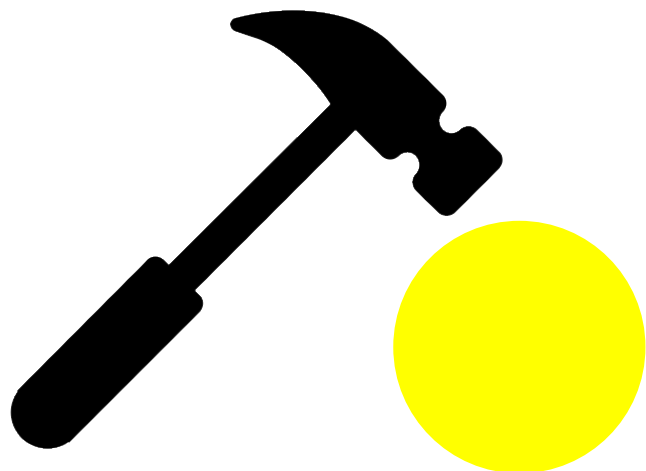
Resilienz

führen



Chemische Stressoren
Umweltgifte, Suchtmittel, Allergene





RESILIENZ

DIE FÄHIGKEIT
MIT
BELASTENDEN
SITUATIONEN AUF
KONSTRUKTIVE
WEISE
UMZUGEHEN

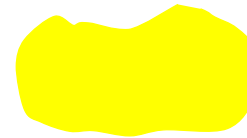
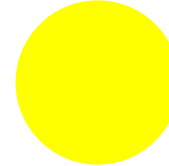
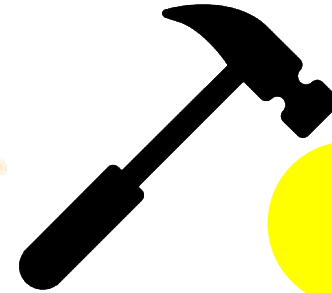
(SCHUBERT 2018)



RESILIENZ

Schritt 1

Erkenne, was
Dir Kraft und
Energie raubt!



RESILIENZ

DIE FÄHIGKEIT
MIT
BELASTENDEN
SITUATIONEN AUF
KONSTRUKTIVE
WEISE
UMZUGEHEN

(SCHUBERT 2018)



RESILIENZ

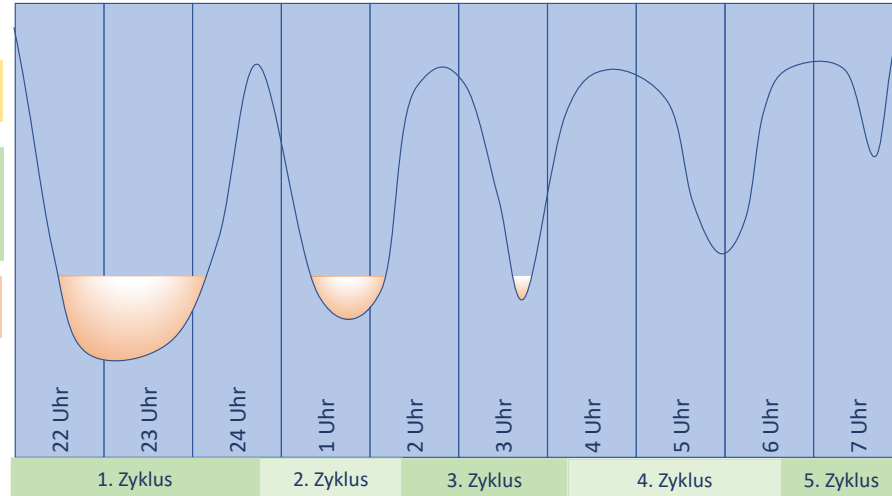
Schlafphasen

Einschlafphase
4-6%

REM Phase
20-25%

N1 Leicht Schlaf
4-6%
N2 Mitteltiefer
Schlaf 45-55%

N3 Tiefschlaf
12-15%



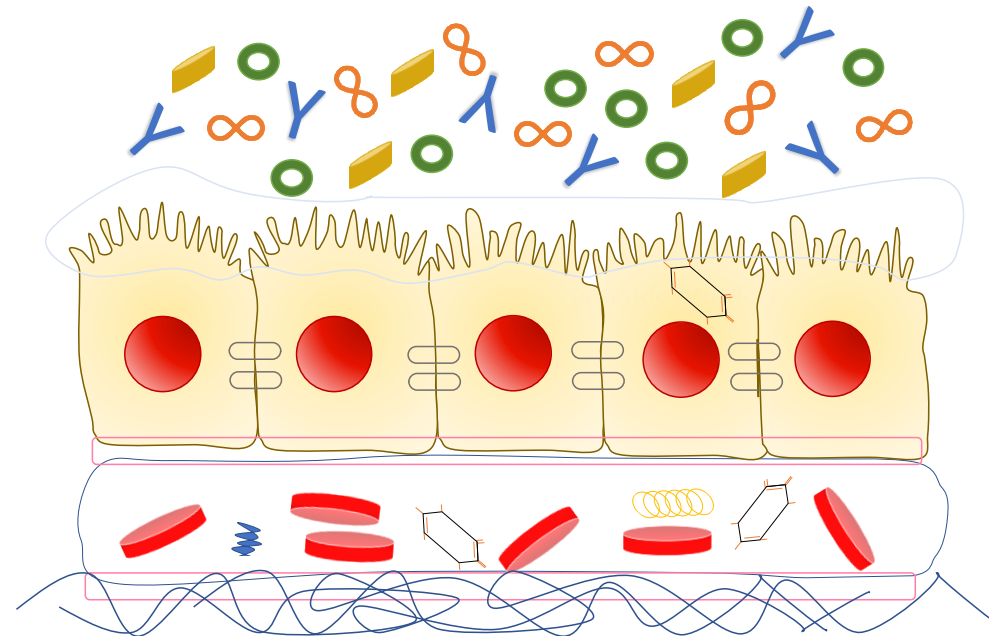
Besser Schlafen

- Angenehmes Raumklima schaffen: 16-18°, evtl. Zirkulärluft, Beleuchtung „Oase der Ruhe“
- 2h vor dem Schlafengehen intensive sportliche Betätigung vermeiden
- Möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen
- Vor dem Zubettgehen keine Problemgespräche führen oder Arbeit (Homeoffice) durchführen
- Üppiges Essen und übermäßigen Alkohol vermeiden
- Auf Nikotin und Koffein sollte vor dem Zubettgehen verzichtet werden
- Matratze überprüfen
- Schlafraum abdunkeln, kein blaues Licht (Fernseher, Tablet, Handy)
- Bei unruhiger Umgebung (Schnarchen, Lärm) evtl. Ohrstöpsel verwenden
- Rituale vor dem Schlafengehen einführen, Entspannungstechniken oder kleiner Spaziergang, leise Musik
- Wer morgens länger schläft ist abends länger wach

Schlechter Schlaf

Energieräuber

- Antiallergika
- Antibabypille
- Antibiotika
- Antidepressiva
- Antiepileptika
- Bluthochdruckmittel
- Diabetesmittel
- Diuretika
- Entzündungshemmer
- Säureblocker
- Cholesterinsenker
- Rheumamedikamente
- Abführmittel



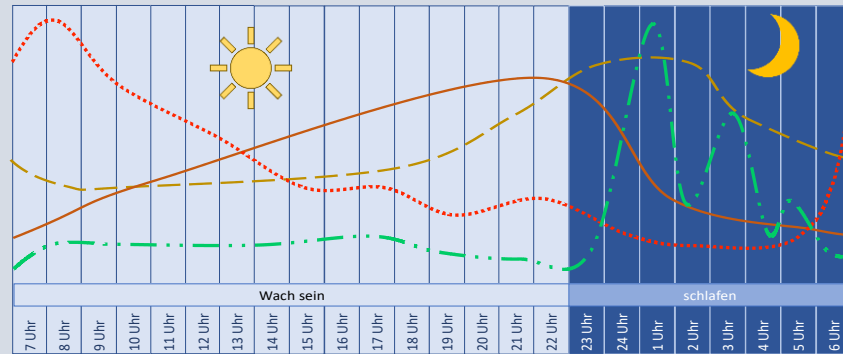
Störung des Mikrobioms bei der
Resorption und Verwertung von
Mikronährstoffen

- Immunschwächung
- Müdigkeit
- Muskelschwäche
- Kopfschmerz
- Osteoporose
- Vitamin B Mangelsymptome
(Regulation des
Energiestoffwechsels gestört)

Medikamente

Energieräuber

Circadiane Rhythmus



basale
Cortisolspiegel

Adenosinspiegel

Melatoninspiegel

Wachstumshormon
GH



Lärche



Eule

Rhythmusstörungen

Energieräuber

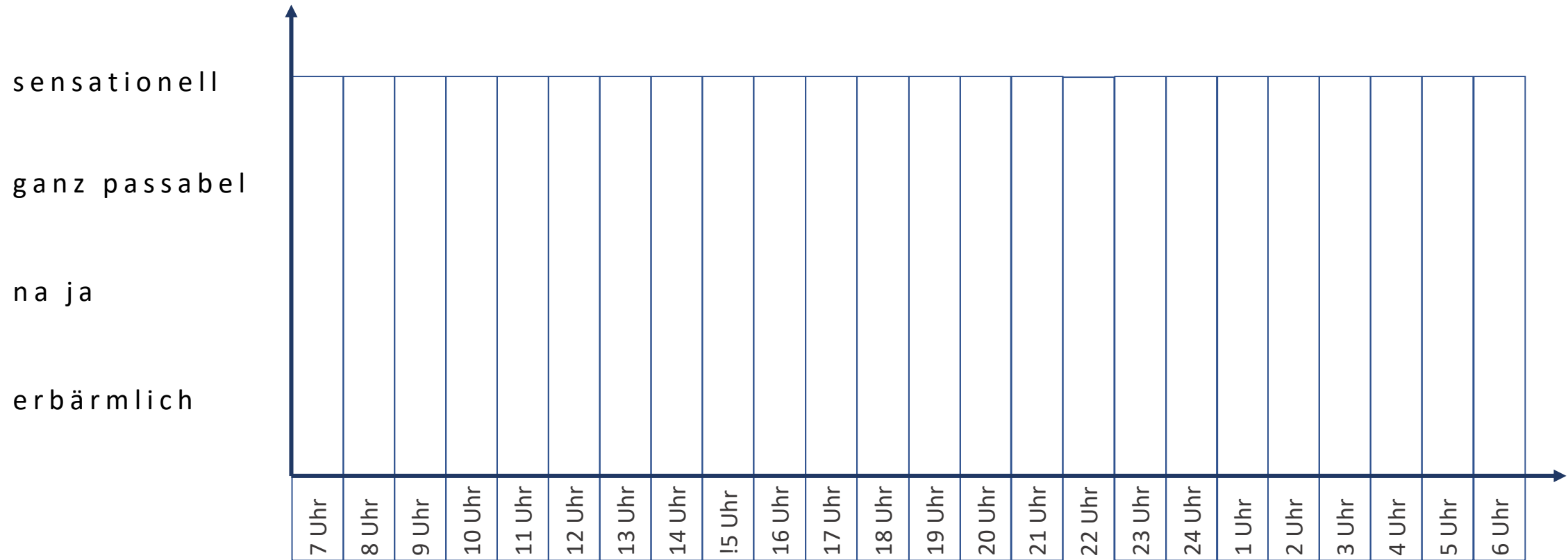
Meine Energiekurve

zu welcher Tageszeit....

- a) habe ich am meisten/wenigsten Energie?
- b) bin ich bester/schlechtester Stimmung?
- c) bin ich am robustesten gegen Stress/am anfälligsten für Stress?
- d) ist meine Konzentrationsfähigkeit am besten/schlechtesten?
- e) sind meine rationale Denkfähigkeit und meine Logik am besten oder schlechtesten?
- f) Ist meine Intuition am besten/schlechtesten?
- g) kann ich mich am besten/wenigsten überwinden Schwieriges und Unangenehmes zu tun?

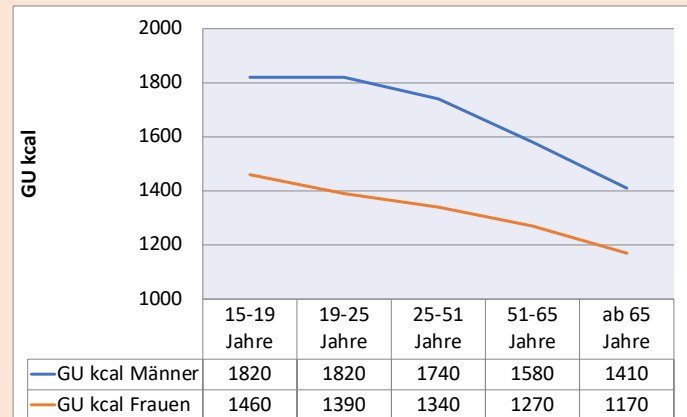
Energiekurven

Meine Leistungskurve



Energiekurven

Der Grundumsatz im Altersverlauf



Grundumsatz = Ruheumsatz

1 MET entspricht dem Umsatz bzw. Sauerstoffverbrauch in Ruhe

Er liegt bei:
Männer: 3,5 ml Sauerstoff /kg Körpergewicht/min
Frauen: 3,15 ml Sauerstoff/kg Körpergewicht/min

1 MET entspricht dem Kalorienverbrauch

Männer: 1kcal je Kilogramm/kg Körpergewicht/h
Frauen: 0,8 kcal je Kilogramm/kg Körpergewicht/h

vgl.smartfoodgoodmood.wordpress.com

Richtwerte für die Energiezufuhr

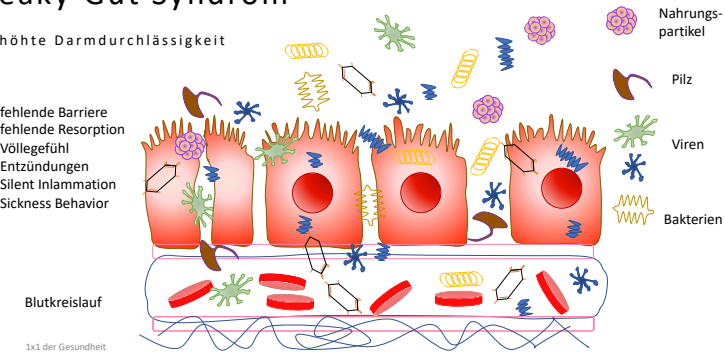
Alter Jahre	Grundumsatz kcal/KG am Tag		Physical Activity Level = körperliches Aktivitätsniveau PAL-WERT									
	m = 85kg	w = 60kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6	1,8	1,8
19-30	25	22	2125	1320	2550	1584	2975	1848	3400	2112	3825	2376
31-50	24	21	2040	1260	2448	1512	2856	1764	3264	2016	3672	2268
51-65	23	20	1955	1200	2346	1440	2737	1680	3128	1920	3519	2160
66 älter	21	18	1785	1080	2142	1296	2499	1512	2856	1728	3213	1944

Energiebedarf

Leaky-Gut Syndrom

erhöhte Darmdurchlässigkeit

- fehlende Barriere
- fehlende Resorption
- Völlegefühl
- Entzündungen
- Silent Inflammation
- Sickness Behavior



Energiedichte
nicht nur ein
Problem der
Nahrung,
sondern auch
der Zubereitung

Energiedichte
=
kcal pro Gramm
Lebensmittel

15.03.23

Die Zubereitung

Das Beispiel von der Kartoffel



200g Salzkartoffeln	=	140kcal
200g Kartoffelpüree	=	250kcal
200g Bratkartoffeln	=	300kcal
200g Kroketten	=	500kcal
200g Pommes frites	=	600kcal
200g Kartoffelchips	=	1100kcal

1x1 der Gesundheit

Ungesunde Ernährung

Energieräuber

Silent inflammation

Stille unterschwellige Entzündungen, die zunächst ohne die typischen Entzündungsreaktionen wie Rötung, Schwellung oder Schmerzen ablaufen.

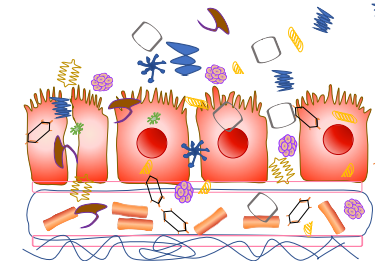
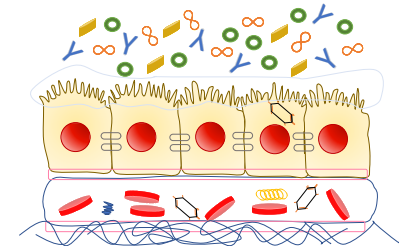
Problem: Körper bzw. das Immunsystem versucht sich zu wehren, um den Mensch zu schützen.

Mögliche Ursachen: Stress, Übergewicht, geschädigtes Darmmikrobiom, Umweltgifte

Durch die ständige Alarmbereitschaft bzw. Dauerbelastung des Immunsystems fehlt Kraft und Energie für andere Dinge

Folgen der
“silent inflammation“:

- Antriebslosigkeit Depression
- Infektanfälligkeit
- Diabetes II
- Demenz
- Hochdruck, metabolisches Syndrom
- Rheuma
- Neurodermitis

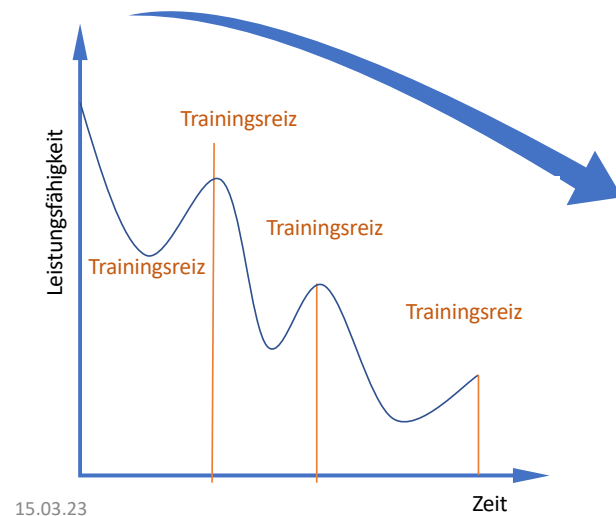


Silent inflammation

Energieräuber

Übertraining

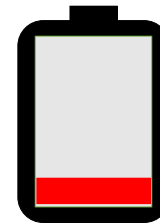
Leistungsabnahme



- ⇒ Schlechte Regenerationsmethoden
- ⇒ gestörte oder zu kurze Entspannungsphasen

Leistungsabfall durch:

- periphere oder physische Ermüdung (Muskeln)
- zentrale Ermüdung (Gehirn)
- Schwächung des Immunsystems
- Beeinträchtigung des Darms
- Freisetzung von Entzündungsmediatoren

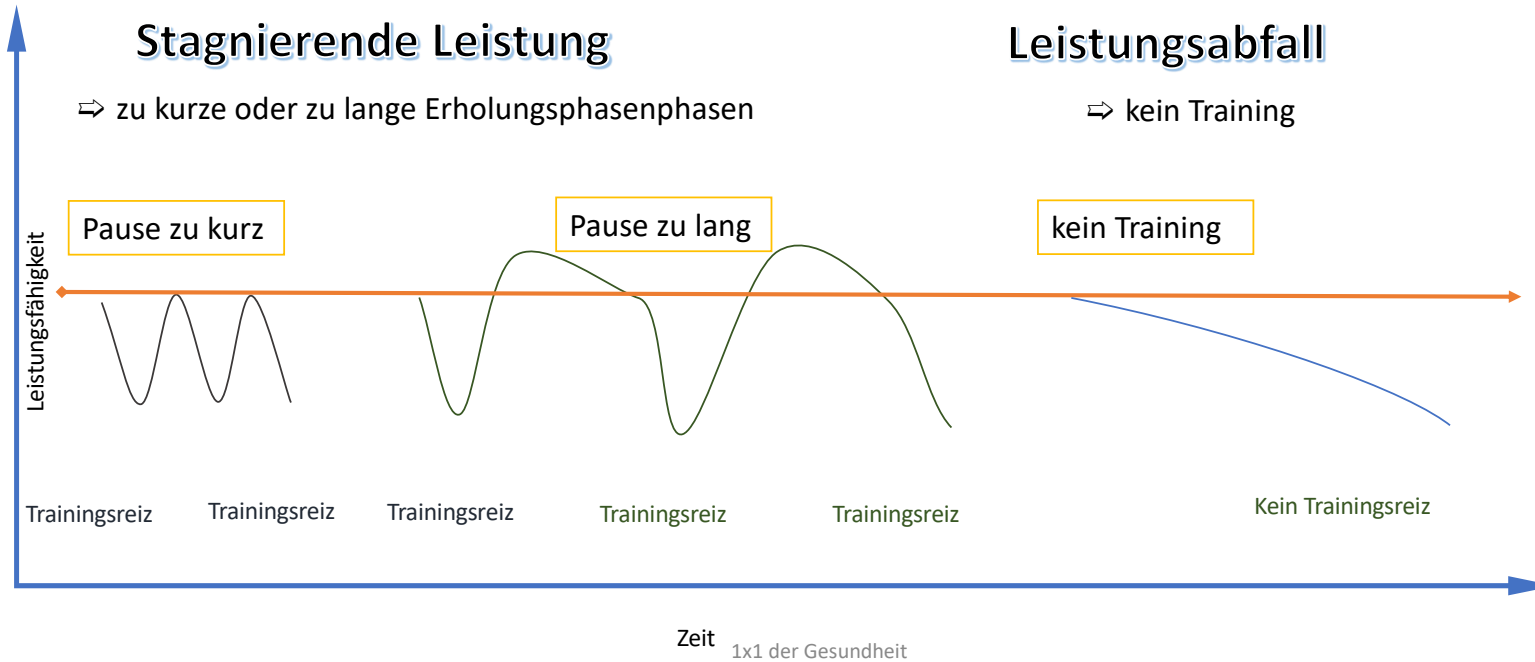


1x1 der Gesundheit

Zu viel Bewegung

Energieräuber

Falsche Trainingsplanung oder gar kein Training

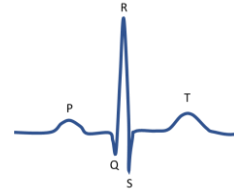


Zu wenig Bewegung

Energieräuber

Herz-Kreislauf Erkrankungen

Herzinsuffizienz
Schrittmacher
Arteriosklerose
Bypass
Varizen
EKG
Aortenklappenstenose
Metabolisches Syndrom
Ischämie
AVK
Diabetes
Schlaganfall
Herzrhythmusstörungen
Hypertonie
STENT
Cholesterin

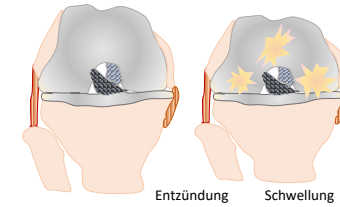


Risikofaktoren



Gelenkarthrose

Knorpeldegeneration Stufe I-IV



Entzündung Schwellung
hohe Meniskusbelastung Verschmälerung des Gelenkspalts

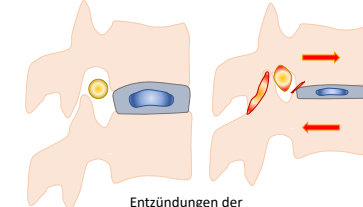
Instabilität

15.03.23

Bandscheibendegeneration

Instabilität durch
Höhenabnahme

Facettenarthrose



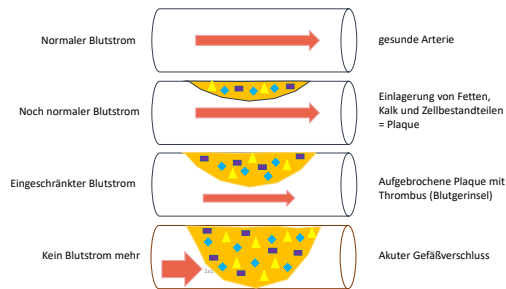
Entzündungen der
Gelenkflächen und des Ners

Osteochondrose

Stenose des Wirbelkanals

1x1 der Gesundheit

Arteriosklerose



1x1 der Gesundheit

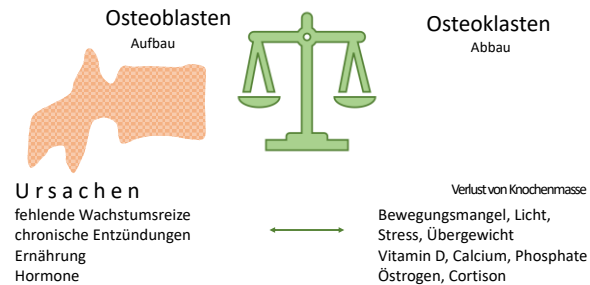
Ursachen

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Rauchen
- Schlechte Blutfettwerte
- Übergewicht
- Bewegungsarmut
- Stress

Folgen

- Schlaganfall
- Angina pectoris, Herzinfarkt
- Nierenversagen
- Durchblutungsstörungen in den Gliedmaßen

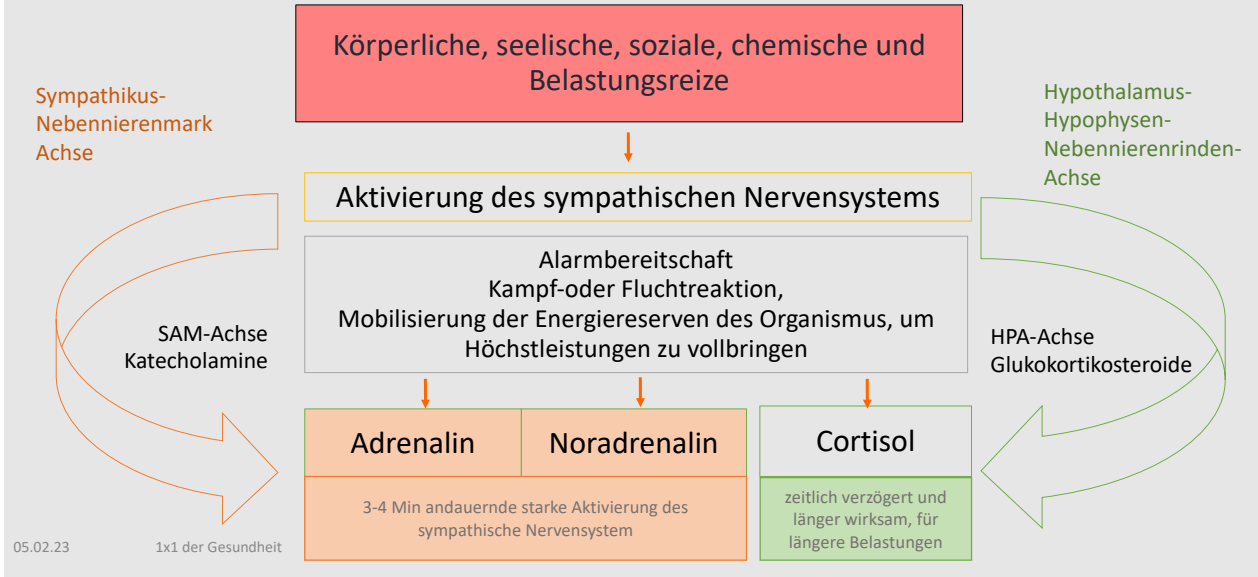
Knochenstoffwechsel



Zu wenig Bewegung
Übergewicht, Degeneration und Stoffwechselstörungen

Energieräuber

Reaktionen des Körpers auf Belastungen



Freisetzung von energieliefernden Substanzen innerhalb von Sekunden um im Kampf oder Flucht zu bestehen

KURZFRISTIGE STRESSANTWORT

- Glykogenabbau zu Glukose
- Anstieg des Blutzuckerspiegels
- Blutdruckanstieg
- Ansteigen der Herzfrequenz
- Milz schwemmt mehr rote Blutkörperchen aus
- erhöhter metabolischer Umsatz
- Muskeltonus steigt
- Blut gerinnt schneller
- Produktion der Botenstoffe für Immunabwehr steigt
- erhöhte Aufmerksamkeit
- Erniedrigte Verdauungs- und Nierenaktivität

1x1 DER GESUNDHEIT

Störungen der Hormonregelkreise

LANGFRISTIGE STRESSANTWORT

- Erhöhte renale Natrium- und Wasserrückresorption = gesteigertes Blutvolumen, gesteigerter Blutdruck
- Protein- und Fettabbau zu Glukose ⇒ erhöhter Blutzuckerspiegel
- Immunsuppression
- Chronische Müdigkeit und seelische Erschöpfung
- Senkung des Serotoninspiegels
- Verschlechterung von Krankheitssymptomen (chronische Autoimmunerkrankungen)
- Emotionale Veränderungen (schreckhaft, ängstlich, nervös)
- Distanzierung von Arbeit und Familie
- Schlafstörungen
- Verhaltensänderungen (Ungeduld, Sucht, Planlosigkeit)
- Hemmung der sexuellen Reaktionsfähigkeit

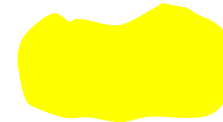
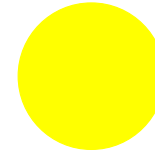
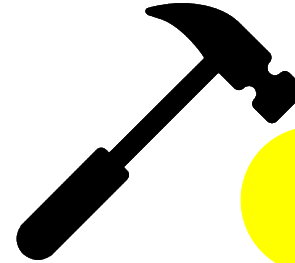
1x1 DER GESUNDHEIT

Stress und Zeitdruck

Energieräuber

Schritt 2

Lösungs- strategien



RESILIENZ

DIE FÄHIGKEIT
MIT
BELASTENDEN
SITUATIONEN AUF
KONSTRUKTIVE
WEISE
UMZUGEHEN

(SCHUBERT 2018)



RESILIENZ

Hör auf Dich und Deinen Körper.

Achte auf den Moment.

Bewerte nicht.

Denke nicht
an die Zukunft und an die Vergangenheit,
sondern an jetzt, und spüre
den Augenblick.



LÖSUNGSSTRATEGIEN

Achtsamkeit

PLANUNG

- Erledige Dinge zeitnah
- Komplexe Dinge in kleinere Teilschritte aufteilen
- Plane Schritt für Schritt
- Setze Dir „Dead-lines“
- Belohn Dich, wenn Du etwas unangenehmes erledigt hast
- Nutze Deine Prime Time

OPTIMISMUS

Krisen sind vielleicht Chancen, auf schlechtes Wetter folgt auch wieder schönes Wetter, das Glas ist halb voll oder halb leer



LÖSUNGSSTRATEGIEN

Optimismus

POSITIV DENKEN

Die Übung „der guten Dinge“

Nicht nur Gefahren erkennen und Gefühle der Enttäuschungen verarbeiten, sondern das Positive sehen fördern und Dankbarkeit wahrnehmen.

Die Übung "Drei gute Dinge"

Nehme Dir abends ein paar Minuten Zeit. Zum Beispiel nach der Arbeit oder bevor Du zu Bett gehst. Denke an

drei gute Dinge,

die Dir tagsüber widerfahren sind, und schreibe sie auf..
Lasse diese Situationen noch einmal in Deinem Geist auftauchen. Nehme wahr, wie Du Dich dabei fühlst, und beantworte für jede Situation die Frage:
Wie ist es dazu gekommen?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

SELBSTWIRKSAMKEIT

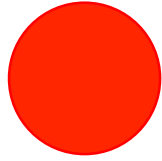
Überzeugung von der eigenen
Persönlichkeit,
Beanspruchung als Herausforderung
ansehen, die aus eigener Kraft
erfolgreich zu bewältigen ist.



Vorsicht: Motive

LÖSUNGSSTRATEGIEN

Selbstwirk-
samkeit



Stressverstärkende Gedanken und Motive



Lösung

Sei perfekt! – Der Wunsch nach Erfolg



Ich darf auch Fehler machen

Sei beliebt! – Der Wunsch, von allen gemocht zu werden



Ich darf auch „nein“ sagen

Sei unabhängig – Der Wunsch nach Autonomie und Unverletzlichkeit



Ich darf auch Schwäche zeigen

Behalte die Kontrolle – Misstrauen, der Wunsch nach Kontrolle



Lasse los und vertraue auch anderen

Halte durch – Nachgeben ist ein Zeichen von Schwäche



Nehme Ermüdungssymptomatiken wahr

LÖSUNGSSTRATEGIEN

Motive

BEWEGUNG



- Eine Kombination aus Ausdauertraining und Krafttraining wäre wünschenswert
- Mind. 150-300min moderate Ausdauerbelastungen pro Woche oder 75-150min intensive Ausdauerbelastung
- 2-3 mal kräftigende Übungen pro Woche
- Sport nicht nur leistungsorientiert betreiben
- Dem Körper ausreichende Regeneration gewähren
- Koordinations- und Beweglichkeitsübungen evtl. in den Alltag mit einbauen

LÖSUNGSSTRATEGIEN

Bewegung

ERNÄHRUNG

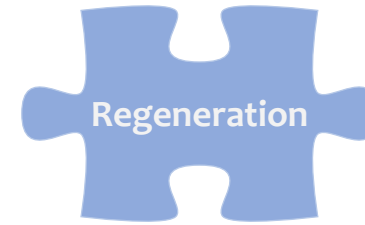


- Omega-3-Fettsäuren
- Fleisch nicht immer Hauptspeise, achte aber auf die essentiellen Aminosäuren
- Bewusster Einsatz von Zucker und Süßstoff
- Fettbewusste Zubereitung (Transfette vermeiden)
- Ballaststoffreich und pflanzenbasiert (pro- und präbiotisch)
- Regionalität, Saisonalität & Bio (frisch und kurze Lagerzeit)
- Genügend das richtige Trinken, Alkohol in Maßen
- Reduktion des Kochsalzgehalts

LÖSUNGSSTRATEGIEN

Ernährung

REGENERATION



- Mach immer wieder Pausen ...
- Sorge für genügend Schlaf ...
- Gehe an die frische Luft und ans Tageslicht ...
- Nehme Dir Zeit für Leidenschaften und Hobbys ...
- Ziehe Dich zurück, wenn Du Dich müde fühlst ...
- Gönn Dir mal was ...
- Probiere Entspannungsübungen aus ...

LÖSUNGSSTRATEGIEN

Regeneration

ERNÄHRUNG



- Omega-3-Fettsäuren
- Fleisch nicht immer Hauptspeise, achte aber auf die essentiellen Aminosäuren
- Bewusster Einsatz von Zucker und Süßstoff
- Fettbewusste Zubereitung (Transfette vermeiden)
- Ballaststoffreich und pflanzenbasiert (pro- und präbiotisch)
- Regionalität, Saisonalität & Bio (frisch und kurze Lagerzeit)
- Genügend das richtige Trinken, Alkohol in Maßen
- Reduktion des Kochsalzgehalts

LÖSUNGSSTRATEGIEN

Ernährung

Ich sage Dir nicht, dass es leicht wird. Ich sage Dir, dass es sich lohnen wird.

Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.

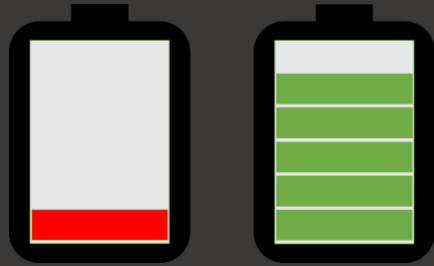
Denke daran,
Du bist was Du isst

Bewegung

Regeneration

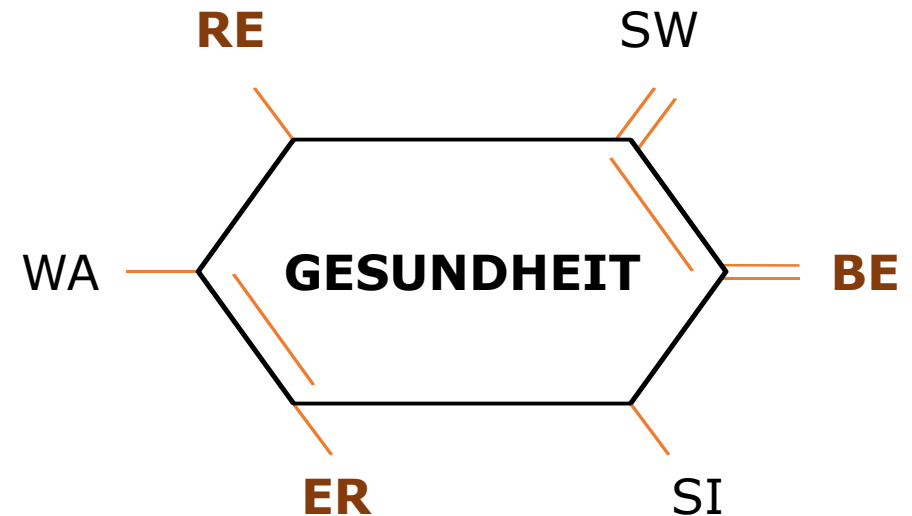
Ernährung

„Die Energiewachstumsformel“



für Deine Gesundheit

BEwegung x **ER**nährung x **RE**generation



WAcker x **SI**ltronic x **St W**olfgang

LITERATUR:

ENDLICH SCHLANK, FLECK 2019

WAS UNS KRANK MACHT CHRISTIAN SCHUBERT 2018

TRAINING FÜR DIE FASZIEN, MÜLLER/HERZER 2015

WIRTSCHAFT UND SPORT WIENECKE 2014

LIFEPOWER, PETERSEN 2001

VITAMINE MINERALSTOFFE SPURENELEMENTE, KNIERIEMEN 2014

ALTERN MÜDIGKEIT ENTZÜNDUNGEN VERSTEHEN, STRAUB 2017

DARM-HIRN-CONNECTION, HASLER 2019

SCHUTZSCHILD DARM RENKAWITZ, KEIM 2022

ENERGIEKOMPETENZ STEINER 2007

