

Gesundheits-Tipps von Ihrem Coach

Was hat Gesundheit mit Coaching zu tun? Vielleicht mögen Sie die Antwort im Analogieschluss zwischen Humankapital und „Maschinenpark“ selbst finden: Wenn Ihr Unternehmen in eine Produktionsanlage investiert, dann zahlt diese sich langfristig nicht nur aus, wenn sie hin und wieder „getunt“ wird. Genauso wichtig ist eine angemessene Wartung, der „Ölwechsel“, die Reinigung... So ist es auch mit teurem Humankapital. Ein Coach ist zwar kein Arzt, kann aber mit seinem Klienten die Life-Balance gezielt analysieren und Verbesserungen anregen. In den westlichen Ländern ist ein krankheits-verursachender Lebensstil (wenig Bewegung, schlechtes Essen, Fettleibigkeit, Stress, Ängstlichkeit, Groll, Zigaretten, Alkohol, dumpfer Medienkonsum, ...) fast immer Ausdruck von Sinnfrustration und mangelndem Kontakt zum Körper oder zum „Herz“ oder „Kern“ der Person. Coaching soll nicht nur leistungsfähiger machen, sondern darf auch dazu beitragen, dass Menschen ein herzliches, sinnerfülltes und gesundes Leben führen.

Die Idee zu diesen „einfach formulierten“ Hinweisen entstand auf der Coach-Weiterbildung „2006-2“ in einer Gruppendiskussion am 25. November 2006 im Haus Rissen, Hamburg. Diese Hinweise sind Empfehlungen, die aus persönlichen Erfahrungen entstanden sind. Sie gelten nicht für alle Menschen in gleicher Weise und werden hier nicht „wissenschaftlich“ untermauert. Hinweise zu Pulsfrequenz, Nahrungsergänzungsmitteln u. a. gelten in dieser Form für gesunde Personen im Alter von 30-60. Bitte besprechen Sie sich – insbesondere vor sportlichen Übungen – mit Ihrem Hausarzt!

Was normal sein sollte:

► Wenigstens einmal jährlich eine medizinisches Check-up bei Ihrem **Hausarzt**. Hören Sie dann auch auf die „allgemeinen Gesundheitsratschläge“! Es geht nicht um Tabletten, sondern um eine gesunde Veränderung des Lebensstils. Ein Coach kann dabei helfen, die Tipps des Hausarztes in das Leben zu integrieren.

► Mindestens zweimal jährlich eine Kontrolle beim **Zahnarzt** (Achtung: chronische Zahnfleischentzündungen schädigen das Immunsystem und das Herzkreislaufsystem und können so die Gesundheit und Lebenserwartung beeinträchtigen oder zu vorzeitiger „Gefäßverkalkung“ u. Ä. führen). Nutzen Sie unbedingt zusätzlich Zahnseide und möglichst auch eine moderne elektrische Zahnbürste (z. B. Ultraschallzahnbürste).

► Einmal jährlich eine **Coaching-Sequenz** (z.B. 4 Stunden), in dem die Life-Balance genau analysiert wird: Arbeit – Schlaf – Erholung – Privatleben & gelungene, liebevolle, „erfolgreiche“ Partnerschaft – körperliche und psychische Gesundheit – Weiterbildung - Verhältnis von Kognition & Emotion

...

► **Schlafen Sie in (absoluter) Dunkelheit.** Verschieben Sie sorgfältig die Fenster und decken Sie Leuchtquellen wie Wecker und dergleichen so ab, dass sie kein Restlicht mehr ausstrahlen. Nachts wird bei absoluter Dunkelheit die Melatonin-Produktion angekurbelt. Auch Restlicht stört diesen Vorgang vermutlich erheblich. Melatonin ist nicht nur ein Schlafhormon, sondern auch ein wichtiges Anti-Aging-Hormon.

► Dreimal in der Woche wenigstens 15 Minuten **Herz-Kreislauf-Training** mit einer Pulsfrequenz von 100-120 / Minute. Mehr Sport muss nicht sein! Darf aber. Übungen, die **die Muskeln aufbauen** (z. B. im Fitness-Studio oder ohne Geräte) sind auch sehr sinnvoll und wichtig: Mehr Muskelmasse wirkt sich extrem günstig auf den Stoffwechsel aus, reguliert den Insulinspiegel u. an. Früher empfahl man nur Kreislauftraining. Heute weiß man, dass Fitnesstraining plus Muskelaufbau vermutlich deutlich effektiver ist zur Gesundheitsprävention.

► **Kontemplation:** Versenken Sie sich täglich. Schaffen Sie sich Zeit und Raum für eine **Stille Zeit**. Beten Sie täglich, wenn Sie gläubig sind oder meditieren Sie, wenn Sie nicht in diesem Sinne gläubig sind. Oder gehen Sie mindestens dreimal in der Woche eine Stunde in den Wald (ohne Handy, ohne Gedanken an die Arbeit o. ä. – einfach nur so).

► **Grün-rote Ernährung** mit Obst, Gemüse, Tomaten / Tomatensaft / Tomatenmark (enthält Lycopin), Kaltwasserfisch (enthält gesunde Öle), wenig tierischem Fett oder Sonnenblumenöl (stattdessen z. B. Rapskernöl!), Eiweiß, Ballaststoffen, Joghurt(keimen). Trinken Sie **viel Wasser**. Möglichst jede Stunde ein kleines Glas. Lassen Sie sich vom Hausarzt beraten und stellen Sie eine Liste auf, z.B.: täglich zwei Äpfel, zwei rote Paprika ... Wer täglich **drei Äpfel, drei Tomaten** isst, hat so viele Anti-Aging-Vitamine und Vitalstoffe zu sich genommen, dass Ergänzungstabletten vermutlich entfallen können. Äpfel und Tomaten sind das Minimum an Nahrungsstoffen, die Krankheiten vertreiben!

Verzichten oder stark reduzieren?

► **Zucker-Insulin-Folgen:** Verzichten Sie auf jede unnötige und überflüssige Zufuhr von Industriezucker, Sirup, Glukose, Honig (einzeln, in Gebäck, in Joghurt, Ketchup, Soße usw.) ... Am besten nur Zucker im Rahmen der „großen Mahlzeiten“ (z. B. als Nachspeise) einnehmen. **Bitte kein Zucker zwischendurch und nie nach 16 Uhr.** Grund: Zucker führt bei vielen Menschen zu einem **dramatischen Insulinanstieg**. Dies hat zur Folge, dass Speicherfett gebildet wird (z. B. im tiefen Bauchfett, wovon zahlreiche Stoffwechselgifte in den Körper geschwemmt werden) und dass Fett in den Adern abgelagert wird. Längerfristig ist der immer wieder unnatürlich „gepuschte“ Insulinspiegel eine der Hauptursachen für die Wohlstandskrankheiten Alterszucker, Fettleibigkeit (mit den Folgen am Bewegungsapparat, wie Gelenkverschleiß, Band-

scheibenschäden...), Herzinfarkt, Niereninfarkt, Hirninfarkt, Arterienverkalkung in Beingefäßen, in Penisgefäßen u.v.a. Besonders nachts baut der Körper überflüssige Kalorien ab und „putzt Gefäße frei“. Das geht nur bei niedrigem Insulinspiegel. Wer abends Zucker u. Ä. zu sich nimmt, macht diese nächtliche Selbstreinigung und Schlankheitsmaßnahme zunichte und speichert stattdessen Gefäßgifte, fördert Gefäßverkalkung, Fettligkeit usw.

Zucker in all seinen Varianten wird erst seit weniger als hundert Jahren als Nahrungsstoff konsumiert (in diesen Mengen). Daher ist der Insulin-Stoffwechsel vieler Menschen nicht auf diesen konzentrierten Energielieferanten vorbereitet. Den Zigaretten werden Zuckerderivate zugesetzt und dies führte zum Verdacht, dass hierdurch das Suchtpotential enorm vergrößert wird (es ist vermutlich viel stärker als jenes durch die Nikotinwirkung).

► **Leicht verdauliche Kohlenhydrate:** Mehl, Weißbrot, Nudeln, Knabbersachen, Bier (Malz), Wein, Fruchtjoghurt (enthält leider viel Zucker oder leicht verdauliche Kohlenhydrate!), süßes oder gesüßtes Obst ... Hier gilt das gleiche wie für Zucker. Gönnen Sie sich diesen Genuss am besten nur dreimal in der Woche. Am besten nie „zwischen durch“, sondern nur im Rahmen einer Hauptmahlzeit (nicht abends nach 16/17 Uhr). In der Hauptmahlzeit morgens oder mittags werden die leicht verdaulichen Kohlenhydrate nur langsam aufgenommen. **Zwischendurch und nach 17 Uhr bitte keine leicht verdaulichen Kohlenhydrate.**

► **Alkohol:** Wenn Sie häufiger als dreimal pro Woche moderate Mengen Alkohol trinken (z. B. zwei Gläser Wein), sind Sie vielleicht schon emotional abhängig und brauchen die Substanz zum Stressabbau oder um sich „wohl zu fühlen“. Dann läuft etwas falsch! Wenn Sie Alkohol trinken möchten, dann vielleicht eher trockenen Rotwein? Die gesunden Poly-Phenole in ihm haben einen guten Einfluss auf die Gefäßwände. Generell gilt aber: Alkohol ist ein Zell- und Stoffwechselfgift und stört das Immunsystem! Alkoholkonsum ist – auch wenn man den Geschmack sehr gerne mag – dennoch ein Indikator für (oft unbewussten) Stress und unbewusste innere Konflikte, die durch Alkohol beruhigt werden.

► **Zigaretten:** Das Nikotin darin verengt die Gefäße. Genauso – oder viel mehr - schädigend sind aber die vielen weiteren Giftstoffe im Tabakrauch sowie viele Zuckerderivate, die (unterhalb der Bewusstseinschwelle möglicherweise) dazu führen, dass man den süßen Stoff immer wieder naschen möchte? Häufige Begleiterscheinungen des Rauchens: Raucherbronchitis und Raucheremphysem (eine der häufigsten Ursachen für Atemnotanfälle = sehr häufige Ursache für Notfallkrankeuseinweisungen und „natürlichen Tod“) und Lungeninfekten, Arterienverkalkungen (mit den Folgen: Herzinfarkt, Infarkt der Penisarterien, Gehirnfarkt/Schlaganfall, durch Verschlüsse der Hirn- und Halsgefäße, Verschluss der Nieren- und Beinarterien...). Der viel zitierte Lungenkrebs ist ebenfalls eine schreckliche Folge des Rauchens. Ca. 95% der bösartigen Lungentumore sind Rauchfolgen. Statistisch invalidisiert oder tötet das

Rauchen aber viel häufiger durch die Gefäßschäden und durch die chronischen Lungenschäden. Es gibt viele weitere Rauchfolgen; wie Kehlkopfkrebs u. a.

Nahrungsergänzungsmittel

Für einzelne Erkrankungen und auch für spezielle Messparameter (z. B. Hautdicke, Fältchentiefe der Haut u. Ä.) gibt es Hinweise für den positiven Nutzen bestimmter **Anti-Oxidantien** (Stoffe, die freie Radikale auffangen und so Zellschäden, Krankheitsursachen und Alterungserscheinungen minimieren). Es gibt aber keine medizinischen Beweise dafür, dass diese Stoffe „allgemein“ positive Folgen haben; in Sinne eines längeren Lebens oder eines „**Anti-Aging-Effektes**“.

„Pillen sind kein Muss!“ Grundsätzlich enthält eine ausgewogene Ernährung alle Inhaltsstoffe, die der gesunde menschliche Körper benötigt. Die im Folgenden genannten Nahrungsergänzungsmittel sind also nur für jene Personen ratsam, die spezifische Mangelerscheinungen haben oder die sich nicht ausgewogen ernähren (können / noch nicht wollen) oder die extrem hohen gesundheitlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt sind. Drei Äpfel und drei Tomaten täglich können fast alle der folgenden Inhaltsstoffe ersetzen.

► **Lycopin:** Dieser Stoff ist in Tomaten enthalten. Er schützt die Prostata, hält Gefäße jung, reduziert die Belastung durch freie Radikale. Beispiels für ein Präparat: **Lycopin®**, das vom Ascopharm.de bezogen werden kann.

► **Q 10** ist eine Substanz, die in den Energiezentren der Zellen benötigt wird (in den Mitochondrien). Besonders die Herzmuskelzellen benötigen eine ausgewogene Konzentration an Q 10. Produktbeispiel **Sovital Premium®** (Ascopharm.de); kombiniert mit Vitamin E, **Selen** und **Traubenkernextrakt-Polyphenolen** = den „gesunden“ Rotweininhaltsstoffen).

► **Fischöl:** Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren (gesunden Fischöle) führen dazu, dass sich die Fettsäurezusammensetzung im Blut verbessert. Dies senkt die Gefahr von Adernverkalkungen (Herzinfarkt, Hirninfarkt, Augeninfarkte, Beinarterienverschlüsse usw.). In jedem Drogeriemarkt und in jeder Apotheke gibt es **Fischölkapseln**.

► **Kakao:** Kakao entspannt die Gefäße und enthält Inhaltsstoffe, die Gemüt und Stoffwechsel ausgleichen. Bitte nehmen Sie dafür aber kein Kakao-Zuckergemisch, sondern Kakaopulver „pur“ mit heißem Wasser und etwas Milch. Besonders morgens ist dieses Gefäßweichmacher-Getränk gut, da es auch die Herzerarterien entspannt, die dann noch etwas „steif“ sind (daher mehr morgendliche Herzinfarkte und „Herzgeschichten“).

► **Weißer Tee:** Weißer Tee ist eine besondere Variante des **grünen Tees**. Es ist ein „scharfes Samurai-Schwert“ unter den Radikalfängern. Trinken Sie diesen Tee (z.B. statt Kaffee?). Er macht wach und ist extrem gesund. Bitte nicht nach 16 Uhr trinken. Sonst wird das Schlafen evtl. schwierig.

► **Balaststoffe:** Morgens zwei Esslöffel Haferkleie oder Flohsamen im Naturjogurt oder mit etwas Milch? Dieser sehr feine Ballaststoff „tränkt“ sich im

Darm mit Resten von Gallenflüssigkeit, die dort aus der Nacht noch „herumliegt“. Diese Flüssigkeit enthält Cholesterin und würde im Laufe des Tages wieder in den Stoffwechsel zurücksickern. Die Kleie saugt dieses Cholesterin aber auf und bringt es aus dem Darm heraus. So verliert der Körper täglich ein bisschen Cholesterin und der Blutfettspiegel verbessert sich hierdurch (Folge: Weniger Arterienverkalkungen – dadurch weniger Herzinfarkte, Schlaganfälle usw.).

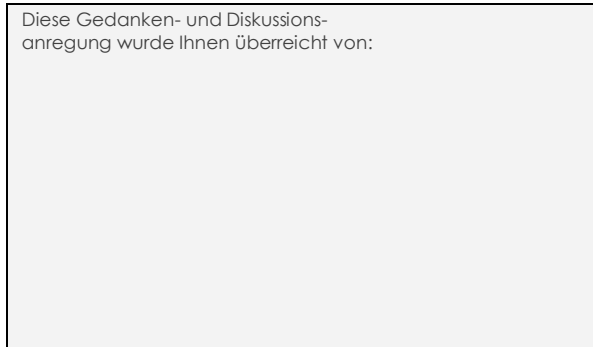
► **Joghurtpulver:** Viele Hochleistungspersönlichkeiten (oder Menschen, die aus dem Gleichgewicht geraten sind) haben nicht einmal Zeit für einen bis zwei Naturjoghurts pro Tag. Wenn Sie auch dazu gehören, dann gönnen Sie sich wenigstens täglich eine „Joghurtkapsel“ mit den sehr nützlichen Joghurt-Bakterien (in der Apotheke z.B. **Orthoflor®**).

► **Milch oder nicht:** Als wir im Seminar 2006 diese Tipps diskutiert haben, gab es wenige Veganer und nur wenige Personen, die die Milch- und Eierproduktion enorm kritisch gesehen haben. Das hat sich mittlerweile geändert. Ich habe hierzu keine definitiven Tipps.

Lassen Sie uns über Ihre Life-Balance sprechen!

Ihr Coach:

Diese Gedanken- und Diskussionsanregung wurde Ihnen überreicht von:



Lehrbuchempfehlung für Nahrungsergänzungsmittel und Anti-Aging:

[Handbuch Anti-Aging und Prävention von Rüdiger Schmitt-Homm und Simone Homm](#)

Lehrbuch für Sinnorientierung mit vielen Buchtipps zu psychischer und spiritueller Weiterarbeit an der Lebensbalance:

[Migge – Sinnorientiertes Coaching](#)