Das Lebensenergie(denk)modell

Ernährung-Bewegung-Positives Denken

"Man kann einem Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken."

Galileo Galile



Volker Schüßler Trainer, Coach und Berater

Trainerprofil

Volker Schüßler

Telefon: 0641/7005 66 24 07 Mobil: 0151/27 47 06 23

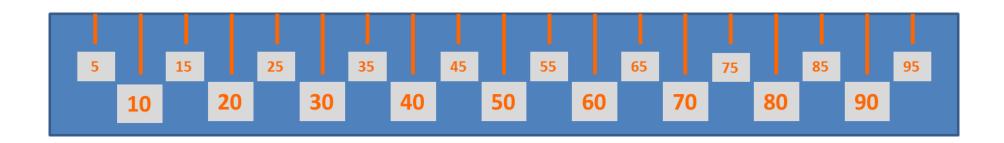
E-Mail: volker.schuessler@vb-mittelhessen.de

Qualifikationen:

- Bankkaufmann, Bankfachwirt
- Marketingleiter
- seit 1999 als Trainer, Coach und Berater tätig
- Personal, Vertriebs- und Führungskräftetrainer (ADG)
- Psychologischer Berater (IAPP)
- Dipl. system. Coach (ADG)
- NLP-Master (INTLPA)
- HypnoseCoach (Treusch Life Coaching)
- system. TEAMcoach (Coachingsakademie Hamburg)

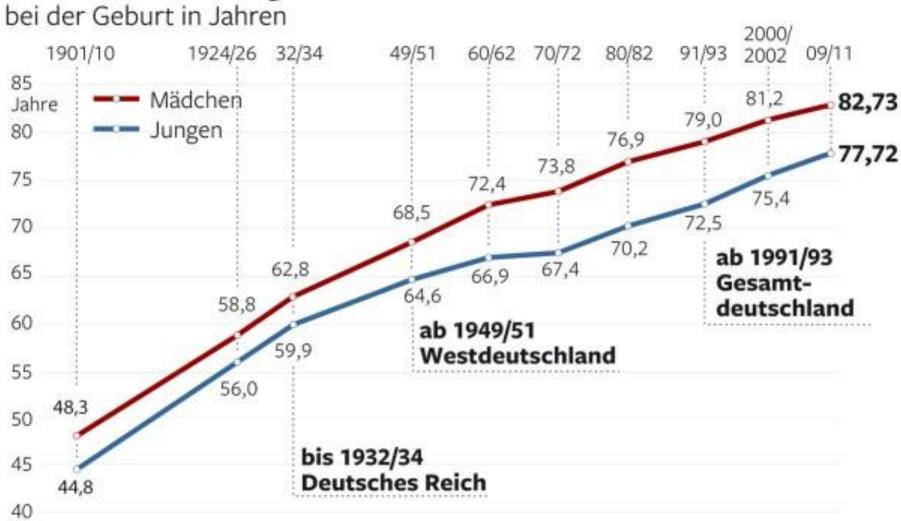






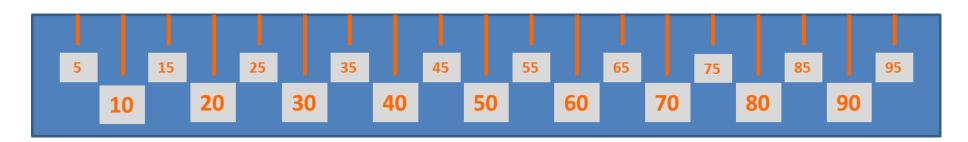


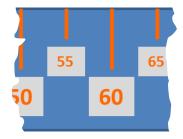
Lebenserwartung in Deutschland



Quelle: Statistisches Bundesamt, dpa









Was fange ich damit an? Was sind meine Lebensziele? Wofür benötige ich Energie?





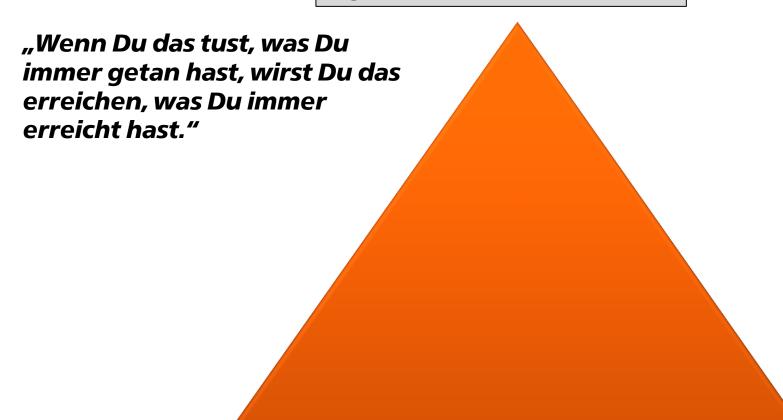
"Man entscheidet wie das Leben aussehen soll, und dann erschafft man dieses Leben."

David Bowie

Triade der Veränderung



Eigene Ansprüche erhöhen



Eigene Strategien finden Limitierende Überzeugungen wechseln

Gesunder Egoismus



Wir haben für den wichtigsten Menschen

in unserem Leben die wenigste Zeit.



Lebensenergie



Was ist für mich Lebensenergie?

Wie erlebe ich Sie?

Wer oder Was raubt mir immer wieder Lebensenergie?





	Außer- gewöhnlich	Sehr gut	gut	ok	Eher dürftig	schlecht	miserabel
Wie bewertest du deinen momentanen Gesundheitszustand?							
Wie bewertest du dein momentanes Ernährungsverhalten?							
Wie bewertest du dein momentanes Bewegungsverhalten?							
Wie bewertest du dein Wissen zu den Faktoren, die deine Lebensenergie bestimmen?							
Wie bewertest du deine Bereitschaft 'ins Handeln" zu kommen'?							
Was hast du durch die Beantwortungen gelernt?							
Worauf wird sich dein "Focus" während des Workshops richten?							
Was ist für dich wichtig?							

Das Denkmodell – Unterschiedliche Energien Bleibt auf der Strecke! **E-Energie Entwicklung D-Energie** Durchführende Tätigkeit – Der Sinn **C-Energie** Carpe diem – Nutze die Möglichkeit ...holt sich Energie **B-Energie** aus. Bin ich okay? - Selbstwert **A-Energie**

Geringere

Energie...

Absolute Basis - Die Gesundheit



Eigenschaften des Wassers

Chemische Verbindung

Die Eigenschaften des Wassers haben grundlegende Bedeutungen für das Leben auf der Erde. Diese physikalischen, chemischen, elektrischen und optischen Eigenschaften beruhen auf der Struktur des ... Wikipedia

Dichte: 1.000,00 kg/m3

Molmasse: 18,01528 g/mol

Siedepunkt: 99,98 °C

Formel: H2O

Schmelzpunkt: 0,0 °C

Tripelpunkttemperatur: 0,01 °C

IUPAC-Nummer: Water, Oxidane



Wasser

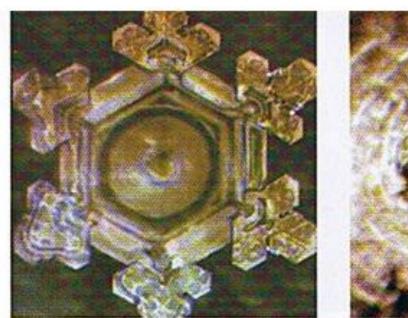


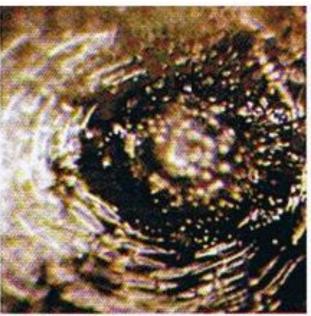
Meerwasser salzhaltig, trocknet den Körper durch zu hohe Mineralien- und Salzkonzentration aus

- Heilwasser sehr mineralhaltig, Mineralien häufig anorganisch, da angereichert, können überwiegend vom Körper nicht verarbeitet werden, Ablagerungen, Gelenkbeschwerden
- Mineralwasser mineralhaltig, große Unterschiede, häufig künstlich mit Mineralien versetzt
- Leitungswasser
 in Deutschland Trinkwasser, je nach Entnahmestelle sehr sauber, das am
 häufigsten und intensivsten geprüfte Lebensmittel
- Regenwasser
 Kondenswasser, sehr sauber nach zweistündigen Regen
- Belebtes Wasser
 Wasserstruktur optimal für Körperfunktion

Dr. Masaru Emoto







Ernoto füllte dasselbe destillierte Wasser in Glasflaschen, schrieb Worte mit dem Computer und klebte den Ausdruck auf die Flaschen, um dem Wasser die Worte zu zeigen. Links ein Kristall aus der Probe mit dem Wort "Danke", rechts mit dem Wort "Dummkopf".



Feine, formvollendete Schönheit, die Heilkräfte besitzt: Der Kristall oben stammt von Wasser, das zwischen zwei Lautsprechern mit Beethovens fünfter Sinfonie, der "Schicksalssinfonie", bespielt wurde.



Eiweißreiche, fettarme Nahrungsmittel

Fisch	Fett in%	Eiweiß in %
Forelle	2,0	20
Garnele	1,8	18
Heilbutt	2,0	20
Kabeljau. Seelachs, Schellfisch	0,3	17
Steinbeißer	4,4	22
Rotbarsch	3,6	18
Fleisch		
Huhn/Hähnchenfleisch	6	20
Kalbfleisch/Keule	2	20
Rindfleisch	8	20
Tatar	4	20
Schinken, gekocht	12	20
Milch		
Buttermilch	0,6	3,3
Joghurt (mager)	0,3	4
Magermilch	0,3	3,3
Hüttenkäse	2	14,4
Pflanzen		
Bohnen, weiß	2	22
Linsen	1	23





Biologische Wertigkeit verschiedener Eiweißarten (in%)				
Tierisches Eiweiß			Pflanzliches Eiweiß	
Vollei	100		Soja	84
Rindfleisch	92-96		Grünalgen	81
Fisch	94		Roggen	76
Milch	88		Bohnen	72
Edamer Käse	85		Reis	70
Schweizer Käse	84		Kartoffeln	70
			Brot	70
			Linsen	60
			Weizen	56
			Erbsen	56
			Mais	54



Biologische Wertigkeit verschiedener Proteingemische (in%)

Proteingemisch	Mischung	Biologische Wertigkeit
Bohnen und Mais	52/58	101
Milch und Weizen	75/25	105
Vollei und Weizen	68/32	118
Vollei und Milch	71/29	122
Vollei und Kartoffeln	35/65	137

Nahrungsgruppen



- Energie-Lieferanten
 - Obst
 - Salat
 - Gemüse
 - Nüsse
 - Samen

- Energie-neutral
 - Vollkornprodukte
 - Gemüse (gekocht)
 - Fleisch (gekocht)
 - Fisch
 - Reis

- Energie-Verlust
 - Zucker
 - Kaffee
 - Milch
 - Weißmehl
 - Alkohol

Tipps zur richtigen Ernährung



- Suchen Sie Eiweiß (z.B. Linsen, Putenbrust, Hüttenkäse).
- Essen Sie Obst, Gemüse und Salat in 'rohen' Mengen (600gr.).
- Meiden Sie tierisches Fett.
- Suchen Sie langkettige Kohlenhydrate (Vollnkornprodukte).
- Meiden Sie kurze Zucker (z.B. Cola, Weißmehlprodukte, Schokolade).
- Nehmen Sie 1-3 g Vitamin C, Magnesium und Vitamin B-Komplex täglich auf (Vorbeugung gegen Burn out).
- Kontrollieren Sie die 'Basiswerte' alle sechs Monate.

Blutwerte /Erläuterung nach Dr. Michael Spitzbart



Glucose (Blutzucker)

- Der Blutzucker sollte in unseren strengen Normen nüchtern immer unter 100 mg/dl liegen. Schon leicht erhöhte Werte zerstören die feinsten Blutgefäße. Diabetes wird immer häufiger. Der sogenannte Alterszucker wurde in Diabetes Typ II umbenannt, weil mittlerweile schon Schulkinder unter Alterszucker leiden. Während des Krieges gab es diese Form der Zuckerkrankheit nicht. Wichtigste Maßnahme bei erhöhten Zuckerwerten: Bewegung rauf, Gewicht runter!

Harnsäure

Die Harnsäure ist bis zum Wert von 5 mg/dl flüssig und damit völlig ungefährlich. Ab 5 mg/dl ist das sogenannte Löslichkeitsprodukt überschritten und die Harnsäure kristallisiert aus. Diese feste Form der Säure ist brandgefährlich für die Gelenke (Gicht), Nieren(-steine) und besonders für die Blutgefäße. Die scharfkantigen Kristalle ritzen nämlich die spiegelnd glatte Gefäßinnenhaut auf und sind damit Wegbegleiter für die Gefäßverkalkung. Bei erhöhten Harnsäurewerten Wurst weglassen, Fleisch und Alkohol reduzieren und trinken, trinken, trinken (Wasser).

GPT, GOT Gamma-GT – die Leberwerte

Die Gamma-GT ist der sensibelste der drei Leberwerte. Faustregel: Ist die Gamma-GT in Ordnung, ist die Leber in Ordnung. Steigt die Gamma-GT, dann ist die Leber belastet. Ideal ist eine Gamma-GT bis 10 U/l, gerade noch tolerabel bis 30 U/l. Häufigste Ursache für erhöhte Werte: Das tägliche Gläschen Wein am Abend, und/oder Medikamente und/oder das späte Abendessen. Wenn die anderen Leberwerte auch ansteigen, dann leidet die Leber schon deutlich länger. Zuerst entsteht die reversible Fettleber, die heute jeder zweite deutsche Manager sein eigen nennt.
Darum sollte man nicht jeden Tag Alkohol trinken und nach 18:00 Uhr nichts mehr essen. Falls Sie dennoch spätere Mahlzeiten

einnehmen und die Bildung einer Fettleber vermeiden möchten, sollten Sie bei der Nahrungsauswahl auf folgendes achten: Fett bleibt Fett. Aber auch Kohlenhydrat wird zu Fett umgewandelt und in der Leber zwischengelagert, da es vor dem Einschlafen nicht mehr in Energie umgesetzt werden kann. Nur Eiweiß kann niemals zu Fett werden. Darum der Tipp für ein spätes Abendessen: Ein magerer Fisch (Steak) vom Grill mit Gemüse und Salat, möglichst keinen Reis, Nudeln oder Kartoffeln dazu essen. Kurzfristige Kontrolle der Werte, wenn auch schon GOT und GPT angestiegen sind.



Cholesterin gesamt:

Cholesterin kommt in tierischen Fetten vor und ist auch im menschlichen K\u00f6rper als lebenswichtiger Bestandteil weit verbreitet.
 Doch die Dosis macht's: Wer einen Cholesterinspiegel unter 150 mg/dl hat – das haben umfangreiche Studien eindrucksvoll bewiesen – der kann praktisch nicht verkalken. H\u00f6here Werte m\u00fcssen aber noch nicht gef\u00e4hrlich sein, zumindest wenn man viel gutes HDL- und wenig schlechtes LDL-Cholesterin hat.

HDL-Cholesterin

 Guter Anteil vom Cholesterin, der sich nicht an der Gefäßwand ablagert. HDL schützt vor Herzinfarkt, darum je höher desto besser. Das HDL kann durch aerobes körperliches Training und Vitamin-B erhöht werden! HDL-Cholesterin transportiert das Cholesterin von den Gefäßen in die Leber. Ein hoher HDL-Spiegel ist deshalb mit einem verminderten Arteriosklerose-Risiko verbunden.

LDL-Cholesterin

- Das ist die gefährliche Unterfraktion des Cholesterins, da es sich an der Gefäßwand ablagert und dadurch Gefäßverkalkung und Herzinfarkt bzw. Schlaganfall auslöst. Darum: je niedriger desto besser. LDL-Cholesterin transportiert das Cholesterin von der Leber in die Gefäße. Dort wird es abgelagert und führt zur Arteriosklerose Aerobe Bewegung verbrennt das LDL, Antioxidantien (Vitamine) entschärfen das LDL!

Cholesterinquotient

- Dieser Quotient aus Gesamtcholesterin geteilt durch HDL-Cholesterin beschreibt das aktuelle Verkalkungsrisiko. Je niedriger der Quotient, desto geringer das Risiko, sogar bei erhöhtem Gesamtcholesterin! Darum ist der Quotient sehr viel aussagefähiger als das Gesamt-Cholesterin allein.

Zum Vergleich:

Bei einem Quotienten über 5 sollten die Alarmglocken angehen! Hier ziehen wir alle Register, um diesen kritischen Wert durch Diät und Bewegung schnellstmöglich zu entschärfen. Bei einem Quotienten von 4,4 ist das Arterioskleroserisiko exakt so hoch wie bei der Durchschnittsbevölkerung – und damit deutlich vorhanden. Für unsere strengen Maßstäbe ist das noch nicht genug, 80% der Bevölkerung bekommt im Laufe des Lebens Gefäßverkalkungen, 60% sterben daran (Herzinfarkt, Schlaganfall). Bei 3,3 ist das Risiko noch halb so hoch wie bei der Durchschnittsbevölkerung, und bei Werten um 2,2 ist das Arterioskleroserisiko gleich null. Der Quotient kann prinzipiell sowohl durch aerober Training verbessert werden, als auch über die Ernährung.



Triglyceride:

- Anhand der Triglyceride (nahrungsabhängige Fette) kann man abschätzen, ob das Cholesterin angemessen oder selbst produziert ist. Liegen die Triglyceride bei Werten von 50 mg/dl oder sogar darunter, so spricht man von vorbildlicher, fettarmer Ernährung. Wer gleichzeitig einen hohen Cholesterinspiegel aufweist, kann hier durch Diät nichts verbessern, weil der Körper es selber produziert. Hier hilft nur Bewegung. Bei Triglyceriden zwischen 50 und 100 mg/dl sprechen wir von fettreduzierter Ernährung. Bei höheren Werten sollte auf eine fettärmere Ernährung geachtet werden. Ein gleichzeitig erhöhter (angefutterter) Cholesterinspiegel wird sich dadurch gleichfalls reduzieren. Bei zusätzlichem aeroben Training geht das natürlich noch schneller.

CRP (sensitiv).

- CRP wird bestimmt bei Verdacht und zur Verlaufskontrolle von akut entzündlichen Erkrankungen, außerdem zur Unterscheidung von bakteriellen und viralen Infektionen. Neue Studien haben gezeigt, dass ein erhöhtes CRP neben hohen Blutcholesterinwerten oder Rauchen auch ein Risikofaktor für die Entstehung von Arteriosklerose ist. In den meisten Fällen ist die Arteriosklerose Ursache von Herzinfarkt, Schlaganfall oder peripherer, arterieller Verschlusskrankheit.

Eisen:

 Wichtiges Spurenelement für die Blutbildung, für die Zellatmung und damit für die Energieproduktion in der Zelle, und für die Funktion von Nervenzellen. Wichtig für die menschliche Ausdauerleistung, nicht nur beim Sportler. Eisen ist unverzichtbarer Bestandteil von Enzymen in jeder Körperzelle. Zuviel Eisen ist ebenso schädlich wie der Eisenmangel. Ein Eisenüberschuss stört die Abwehrkräfte des Immunsystems, hemmt die Aufnahme von Zink und schädigt die sensible Innenhaut der Blutgefäße.

Magnesium:

Ohne Magnesium läuft nichts im Leben. Magnesium steuert mehr als 300 Enzyme mit allen nachfolgenden
 Stoffwechselprozessen. Magnesium schützt das Herz, ein Mangel kann verschiedene Herz- und Kreislaufkrankheiten hervorrufen.
 Es entspannt die Muskulatur, auch die Muskulatur in den Blutgefäßen und verhindert dadurch eine Verkrampfung der
 Herzkranzgefäße und garantiert damit eine bestmögliche Durchblutung und Sauerstoffzufuhr.

Blutbild



Leukozyten:

Infektionspolizei im Blut. Bei Anstieg der Leukozyten kämpft der Körper gegen einen Infekt.

Hämoglobin:

- Hämoglobin macht unser Blut rot und ist der Leistungsparameter im Sport. Bur bei einem hohen Hämoglobin können Sie viel Sauerstoff transportieren, in die Muskeln, aber auch ins Gehirn. Darum ist ein Wert im oberen Drittel nicht nur für Sportler wichtig. Ursachen für ein niedriges Hämoglobin ist oft ein Mangel an Eisen und Folsäure, noch häufiger aber Eiweißmangel. 99% des Hämoglobins besteht aus Eiweiß, darum wird ohne einen hohen Eiweißwert auch das Hämoglobin immer niedrig bleiben.

Hämatokrit:

Dieser Wert beschreibt die Fließfähigkeit, die Viskosität des Blutes. Nur bei niedrigen Werten ist eine gute Fließfähigkeit bis in die letzte Herzmuskel – und hinterste Hirnzelle gewährleistet. Der Hämatokrit ist typischer Weise erhöht bei Bewegungsmangel und Flüssigkeitsdefiziten des Körpers. Darum sollte man immer auf eine ausreichende Trinkmenge achten. Faustregel: Pro 25 kg Kampfgewicht ein Liter trinken (H2O). Wenn Ihre Zellen nur 10% weniger Flüssigkeit haben, haben sie 30% weniger Energie. Den einfachsten Fitness-Schub erhalten Sie also durch mehr Flüssigkeit, die Ihren Sirup wieder in Blut mit guter Fließeigenschaften verwandelt. Vorsicht: Alkohol, Kaffee und schwarzer Tee 'treiben' und dürfen nicht mit in die Flüssigkeitsbilanz eingerechnet werden.

Gesamteiweiß: (Eiweiß quantitativ)

- Alles was lebt besteht aus Eiweiß. Darum ist der Eiweißwert der Maßstab für den wichtigsten Bestandteil der lebendigen Substanz.





	Emfehlung von Dr. M. Spitzbart	Eigener Wert
Haemoglobin	männl. über 16 g/dl weibl. Über 14 g/dl	
Hämatokrit	unter 45%	
Leucocyten	3,50-9,00 / Tsd/nl	
GOT	Unter 30 U/l	
GPT	Unter 30 U/l	
Gamma-GT	Unter 20 U/l	
Eisen	10,0 – 175 ng/dl	
Magnesium	Über 1,0 mmol/l	
Blutzucker i.S.	Unter 100 mg/dl	
Cholesterin	Ideal unter 150 mg/dl mind. unter 200 mg/dl	
Triglyceride	Unter 100 mg/dl	
HDL	Über 50 mg/dl	
LDL	Unter 110 mg/dl	
Harnsäure	Unter 5,00 mg/dl	
Ges. Eiweiß	Über 7.70 g/dl	



"Fische schwimmen Vögel fliegen Menschen laufen"

Emil Zatopek





31. Oktober 2011

100-jähriger Marathonläufer Singh
Er läuft und läuft und läuft

Der 100-jährige Inder Fauja Singh ist der Liebling der Marathonszene - er schafft die 42,195 Kilometer in achteinhalb Stunden. Sein Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde als ältester Marathonläufer ist zwar fraglich, die Begegnung mit ihm aber dennoch ziemlich einzigartig.

Schlagzeile in der Süddeutschen

Regeln zur Bewegung



- Sport mit Pulsmesser
- Aerobes Training Sauerstoffüberschuss
- Verteidige den Termin!
- **Ritual** (Gleiche Zeit gleiche Art über einen längeren Zeitraum)
- Habe Spaß dabei!

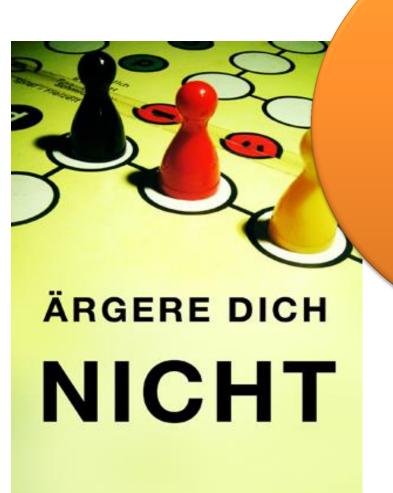


Tipps zur richtigen Bewegung



- Laufen Sie täglich 30 40 Minuten. Geübte laufen, Anfänger gehen.
- Kontrollieren Sie den Puls.
- Laufen Sie nüchtern! Nur so wird sofort Fett verbrannt.
- Kontrollieren Sie den Trainingserfolg durch Ihre Blutwerte. Cholesterin und Triglyceride müssen sinken.
- Dehnen Sie Ihre Muskeln nach jedem Training.
- Achten Sie auf optimale Laufschuhe.





"Wer sich von der Herrschaft des Ärgers befreit, wird das Leben viel lebenswerter finden." Bertrand Russel

Tipps und Tricks zum Ärger



- Dankbarkeit
- Magische Momente
- Entwickle eine LMAA-Einstellung
- Den Ärger auf später verschieben

Erzähl den Ärger nicht weiter.

LMAA = Lächle mehr als andere!



C-Energien







"Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind günstig."

Seneca

Wo geht meine Reise, in diesem Leben, hin?



UNTERNEHMERTAG 5. Unternehmertag in Wetzlar am 13.11.2014

Tipps zur positiven Selbstprogrammierung

- Definieren Sie Ziele (positiv und konkret).
- Gestalten Sie sich Ihr Traumalbum (Kleben Sie alle Bilder, Zeichnungen oder Zeitungsausschnitte, die in der Zukunft ein wichtiger Bestandteil Ihres Lebens sein sollen, n ein Ringbuch oder ein Fotoalbum).
- Rufen Sie täglich (morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen) ins Bewusstsein, was Sie zur Erreichung Ihrer Ziele tun werden und wer Sie danach sein werden.
- Nehmen Sie sich Ihr Traumalbum so häufig wie möglich zur Hand und verinnerlichen Sie die Bilder in einer entspannten Atmosphäre, schließen Sie dann die Augen. Genießen Sie das Gefühl, bereits am Ziel zu sein.
- Denken Sie immer daran, dass Ihr Leben, Ihr Erfolg und Ihre Zukunft ein Spiegelbild Ihrer Gedanken, Ihrer Überzeugungen und Glaubenssätze darstellt. Achten Sie auf Ihre Gedankenhygiene.
- Machen Sie sich bewusst, dass Sie Heute genau an dem Punkt stehen, der für Sie richtig und gut ist.

UNTERNEHMERTAG 5. Unternehmertag in Wetzlar am 13.11.2014

Tipps zur positiven Selbstprogrammierung

- Hadern Sie nicht mit der Vergangenheit!
- Sehen Sie negative Erfahrungen (PRObleme) als Potenzial für Verbesserungen und als Anlass, Ihre Strategie zu ändern. Stellen Sie sich die Frage: Ist diese Erfahrung wichtig und hilfreich für meinen Weg zum Ziel.
- Identifizieren Sie Ihre negativen Programme und programmieren Sie sich auf Ihr neues, positives Verhalten.
- Verstärken Sie Ihr neues Verhalten, bis es zu einem wirksamen Programm geworden ist.
- Orientieren Sie sich auf dem Weg zu Ihren Zielen an den Menschen, die bereits dort sind oder waren, wo Sie hinwollen.
- Konzentrieren Sie sich zu 80% auf das WARUM und zu 20% auf das WIE.
- Führen Sie ein Erfolgstagebuch.
- Dann Lassen Sie los und genießen den Weg zum Ziel.

Meine drei Diamanten



Diese drei Ideen werde ich ins Handeln bringen:

