

Gesundheits-Tipps von Ihrem Coach

Diskussionsanregung für Hochleistungspersönlichkeiten

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 Work-Life-Balance gezielt analysieren und Verbesserungen anregen.

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.

► Mindestens zweimal jährlich eine Kontrolle beim Zahnarzt (Achtung: chronische Zahnfleischentzündungen schädigen das Herzkreislaufsystem und können so die Gesundheit und Lebenserwartung beeinträchtigen). 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 Work-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. Verschießen 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.

► 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) sind auch sehr sinnvoll: Mehr Muskelmasse wirkt sich ebenfalls sehr günstig auf den Stoffwechsel aus.

► Kontemplation: Versenken Sie sich täglich. Schaffen Sie sich Zeit und Raum für eine Stille Zeit. Beten Sie täglich: Auch dann, wenn Sie nicht ganz oder überhaupt nicht von der liebevollen Beziehung „Gottes“ (oder wie immer Sie dafür Ihre ungenügenden Wort nutzen) zu Ihnen überzeugt sind. Tun Sie einfach so als wäre es relevant, wich-

tig und nicht langweilig, auf diese Weise eine persönliche und liebevolle Beziehung zu dem unergründlichsten transzendenten und immanenten Prinzip allen Seins zu pflegen.

► Ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse, Tomaten / Tomatensaft / Tomatenmark (enthält Lycopin), Kaltwasserfisch (enthält gesunde Öle), wenig tierischem Fett (stattdessen besser Rapskernöl!), Eiweiß in Maßen, Ballaststoffen, Joghurt. 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 ...

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 und dergleichen)... 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 Stoffwechselfgifte 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 Gelenksverschleiß, Bandscheibenschäden...), 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.

Zucker in all seinen Varianten wird erst seit weniger als hundert Jahren als Nahrungsmittel konsumiert (in diesen Mengen). Daher ist der Insulin-Stoffwechsel vieler Menschen nicht auf diesen konzentrierten Energielieferanten vorbereitet.

► Leicht verdauliche Kohlenhydrate: Mehl, Weißbrot, Nudeln, Knabbersachen, Bier (Malz), Wein, Fruchtjoghurt (enthält leider viel Zucker!), süßes oder gesüßtes Obst ... Hier gilt das gleiche wie für Zucker. Gönnen Sie sich diesen Genuss am besten nur zweimal in der Woche. Am besten nie „zwischen durch“, sondern nur im Rahmen einer Hauptmahlzeit (nicht abends). Dann werden die leicht verdaulichen Kohlenhydrate nur langsam aufgenommen. Außerdem ist dann wenigstens zwischendurch eine Insulinpause!

► 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 sehr 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!

► Zigaretten: Das Nikotin darin verengt die Gefäße. Genauso – oder viel mehr - schädigend sind aber die vielen weiteren Giftstoffe im Tabakrauch. Sie führen zu folgenden sehr häufigen Begleitscheinungen: Raucherbronchitis und Raucheremphysem (eine der häufigsten Ursachen für Atemnotanfälle = sehr häufige Ursache für Notfallkrankenhausweisungen und „natürlichen Tod“) und Lungeninfekten, Arterienverkalkungen (mit den Folgen: Herzinfarkt, Infarkt der Penisarterien, Gehirninfrakt/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 eindeutige 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.

► Tomateninhaltsstoffe + Sojaextrakt: In dem Nahrungsergänzungsmittel innéov® sind Lycopene und Soja-Isoflavone in hoher Konzentration enthalten. Beide Stoffe führen zu einer Reduktion der Hautfaltenbildung und stärken das Kollagen. Lycopene sind außerdem sehr wirksame Radikalfänger. Anderes ähnliches Präparat: Lycopin® von Ascopharm.de.

► 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 (von Ratiopharm: Zellaktiv Q10®; kombiniert mit Vitamin E und Selen. Oder von ascopharm.de: Q10 Sovital®; kombiniert mit Vitamin E, Selen und Traubenkernextrakt-Polyphenolen = den „gesunden“ Rotweininhaltsstoffen).

► Fischöl: Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren (gesunden Fischöle) führen dazu, dass sich die Fettzusammensetzung im Blut verbessert. Dies senkt die Gefahr von Adernverkalkungen (Herzin-

farkt, Hirninfrakt, 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 Herzerterien 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.

► Lebendiges Wasser: Ein Leben in spiritueller Dürre verhärtet das Herz und stumpft die Seele ab. Trinken Sie viel lebendiges Wasser. Wo es im Überfluss zu bekommen ist, beschreibt unter anderen „Johannes“. Wenn Sie ein anderes „Wundermittel“ aus anderer Quelle gefunden haben: Gut für dieses Leben. Vielleicht nicht ausreichend für ein „ewiges Leben“ (gr. ein Leben höchster Qualität ohne zeitliche Dimension)?

► Haferkleie: Morgens zwei Esslöffel Haferkleie im Naturjoghurt oder mit etwas Milch? Diese sehr feine Spezialkleie „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.). Auch hierzu gibt es ein Produkt, das Haferkleie mit Vitaminen und anderen Inhaltsstoffen kombiniert: Bios-Life®.

► 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®)

© Dr. med. Björn Migge (Autor Handbuch Coaching und Beratung, 634 Seiten, geb., 2. Aufl. 2007, Beltz)

Diese Gedanken- und Diskussionsanregung wurde Ihnen überreicht von: