

# Inhaltsverzeichnis

<b>I</b>	<b>Die »Dauersitzer« von heute sind die Kranken von morgen – Bestandsaufnahme mit Lösungsansatz</b>	
<b>1</b>	<b>Gesundheit und Fitness als Wirtschafts- und Erfolgsfaktor</b> . . . . .	<b>3</b>
	<i>Bernd Gimbel</i>	
	<b>Literatur</b> . . . . .	<b>12</b>
<b>2</b>	<b>Körpermanagement – Analyse, Planung, Training, Kontrolle</b> . . . . .	<b>15</b>
	<i>Bernd Gimbel, Christine Breitbach</i>	
<b>2.1</b>	<b>Strategie</b> . . . . .	<b>16</b>
<b>2.2</b>	<b>Geschäftsfeld betriebliches Gesundheitsmanagement und betriebliche Gesundheitsförderung</b>	<b>19</b>
<b>2.2.1</b>	<b>Definitionen</b> . . . . .	<b>20</b>
<b>2.2.2</b>	<b>Wie funktioniert betriebliches Gesundheitsmanagement genau?</b> . . . . .	<b>20</b>
<b>2.2.3</b>	<b>BGM-Zyklus</b> . . . . .	<b>21</b>
	<b>Literatur</b> . . . . .	<b>27</b>
<b>II</b>	<b>»Out of balance« – erst Beschwerden, später Krankheiten</b>	
<b>3</b>	<b>Wenn Regulationsmechanismen versagen</b> . . . . .	<b>31</b>
	<i>Bernd Gimbel</i>	
<b>3.1</b>	<b>Mangelnde Bewegung stört die Balance</b> . . . . .	<b>32</b>
<b>3.1.1</b>	<b>Biologische Regelkreise</b> . . . . .	<b>32</b>
<b>3.1.2</b>	<b>Gesetze der Leistungsphysiologie – die enge Verknüpfung von Belastung und Erholung</b> . . . . .	<b>32</b>
<b>3.2</b>	<b>Süße Versuchung</b> . . . . .	<b>34</b>
<b>3.2.1</b>	<b>Regulation des Blutzuckerspiegels</b> . . . . .	<b>35</b>
<b>3.3</b>	<b>Druck in den Gefäßen</b> . . . . .	<b>36</b>
<b>3.3.1</b>	<b>Entstehung des Blutdrucks (Systole/Diastole)</b> . . . . .	<b>37</b>
<b>3.3.2</b>	<b>Blutdruckregulation</b> . . . . .	<b>37</b>
<b>3.4</b>	<b>Dauerbelastung mit Folgen</b> . . . . .	<b>41</b>
<b>3.4.1</b>	<b>Stressreaktion</b> . . . . .	<b>41</b>
<b>3.4.2</b>	<b>Stressachse</b> . . . . .	<b>43</b>
<b>3.4.3</b>	<b>Freie Radikale</b> . . . . .	<b>43</b>
<b>3.4.4</b>	<b>Antioxidanzien</b> . . . . .	<b>44</b>
<b>3.5</b>	<b>Potenzierung von Fehlregulationen – metabolisches Syndrom</b> . . . . .	<b>45</b>
<b>3.5.1</b>	<b>Adipositas</b> . . . . .	<b>46</b>
<b>3.5.2</b>	<b>Hypertonie</b> . . . . .	<b>46</b>
<b>3.5.3</b>	<b>Diabetes mellitus</b> . . . . .	<b>48</b>
<b>3.5.4</b>	<b>Hyperlipoproteinämie</b> . . . . .	<b>49</b>
	<b>Literatur</b> . . . . .	<b>49</b>
<b>4</b>	<b>Anamnese und Diagnostik – Informationen für eine erfolgreiche Strategie</b> . . . . .	<b>51</b>
	<i>Bernd Gimbel</i>	
<b>4.1</b>	<b>Selbsttests als Motivationsfaktor</b> . . . . .	<b>53</b>
<b>4.1.1</b>	<b>Chronologisches vs. biologisches Alter</b> . . . . .	<b>53</b>
<b>4.1.2</b>	<b>Messung des Bauchumfangs</b> . . . . .	<b>53</b>
<b>4.1.3</b>	<b>Waist-to-Hip-Ratio und Waist-to-Height-Ratio</b> . . . . .	<b>53</b>
<b>4.1.4</b>	<b>Körpergewicht, Body-Mass-Index</b> . . . . .	<b>55</b>
<b>4.1.5</b>	<b>Pulsmessungen</b> . . . . .	<b>56</b>
<b>4.1.6</b>	<b>Blutdruckmessungen</b> . . . . .	<b>56</b>

4.1.7	Bestimmung des persönlichen Infarkttrisikos	56
4.2	<b>Medizinische Diagnostik</b>	58
4.2.1	Herz-Kreislauf- und Stoffwechseldiagnostik	58
4.2.2	Krebsfrüherkennung	60
4.3	Laboruntersuchungen – Risiko- und Schutzfaktoren	62
4.4	<b>Körpergewebeanalyse</b>	70
	Literatur	73
<b>5</b>	<b>Trainingsprogramme aus medizinischer Sicht</b>	<b>75</b>
	<i>Bernd Gimbel</i>	
5.1	Die richtige Dosis	76
5.2	Evidenzbasierte Medizin: Gesicherte medizinische Empfehlungen	78
	Literatur	80
<b>III</b>	<b>In Balance – Muskeln, Faszien, Gelenke</b>	
<b>6</b>	<b>Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparats</b>	<b>83</b>
	<i>Bernd Gimbel</i>	
6.1	Aktive und passive Anteile des Bewegungsapparats	84
6.1.1	Skelettsystem	84
6.1.2	Muskulatur	85
6.1.3	Faszien	89
6.1.4	Messung der Muskellänge und -spannung	91
6.2	Bewegungsebenen und muskuläre Dysbalance	93
6.3	Anatomie des Bewegungsapparats	94
6.3.1	Rumpf und Wirbelsäule	94
6.3.2	Kopf (Schädel) und Halswirbelsäule	98
6.3.3	Schulter und Arme	99
6.3.4	Hüfte und Beine	100
	Literatur	101
<b>7</b>	<b>Verfahren zur Diagnostik von Kraft, Beweglichkeit und Koordination</b>	<b>103</b>
	<i>Bernd Gimbel</i>	
7.1	»EKG des Rückens« – Ein stabiler Rumpf kennt (fast) keinen Schmerz	104
7.2	Messung der Kraft(ausdauer)	108
7.3	Messung von Beweglichkeitseinschränkungen	108
7.4	Diagnostische Verfahren der Koordination	109
7.4.1	S3-Check	109
7.4.2	Einfache Verfahren zur motorischen Koordinationsprüfung	110
7.4.3	Test komplexer Bewegungsmuster: FMS	111
	Literatur	114
<b>8</b>	<b>Training des Bewegungsapparats</b>	<b>115</b>
	<i>Bernd Gimbel</i>	
8.1	Planung und Steuerung von Kraft- und Beweglichkeitstraining	116
8.2	Planung und Steuerung von Koordinationstraining	129
	Literatur	135
<b>9</b>	<b>Körpermanagement am Beispiel eines chronischen Rückenschmerzpatienten</b>	<b>137</b>
	<i>Bernd Gimbel</i>	

## IV Sauerstoff und Nährstoffe – Energie für leistungsfähige Organe

<b>10</b>	<b>Muskelarbeit erfordert Sauerstoff und Energie</b> .....	147
	<i>Bernd Gimbel</i>	
<b>10.1</b>	<b>Grundbegriffe und Basisparameter der Stoffwechselfysiologie</b> .....	148
<b>10.2</b>	<b>Kraftwerk Muskulatur</b> .....	155
<b>10.3</b>	<b>Pyruvat – Laktat: Schnittstelle der Energiebereitstellung</b> .....	162
	<b>Literatur</b> .....	167
<b>11</b>	<b>Diagnostische Verfahren der Ausdauerleistungsfähigkeit</b> .....	169
	<i>Bernd Gimbel</i>	
<b>11.1</b>	<b>Feld- oder Labortests?</b> .....	170
<b>11.2</b>	<b>Aussagekraft der Testparameter</b> .....	170
<b>11.3</b>	<b>Tests auf dem Fahrradergometer</b> .....	174
<b>11.4</b>	<b>Laufbandtests</b> .....	186
<b>11.5</b>	<b>Feldtests</b> .....	187
	<b>Literatur</b> .....	191
<b>12</b>	<b>Planung und Steuerung des Ausdauertrainings</b> .....	193
	<i>Bernd Gimbel</i>	
	<b>Literatur</b> .....	200
<b>13</b>	<b>Körpermanagement an praktischen Beispielen</b> .....	201
	<i>Bernd Gimbel</i>	
<b>13.1</b>	<b>Nach 6 Monaten 1 Stunde ohne Pause laufen können</b> .....	202
<b>13.2</b>	<b>Nach Herzinfarkt wieder belastbar werden</b> .....	207
	<b>Literatur</b> .....	212

## V Gesundheit geht durch den Magen

<b>14</b>	<b>Der Mensch ist, was er isst</b> .....	215
	<i>Elisabeth Malzfeldt</i>	
<b>14.1</b>	<b>Nahrung liefert Energie</b> .....	216
<b>14.2</b>	<b>Nahrung enthält Nährstoffe</b> .....	218
<b>14.2.1</b>	<b>Makronährstoffe</b> .....	219
<b>14.2.2</b>	<b>Mikronährstoffe</b> .....	234
<b>14.2.3</b>	<b>Sekundäre Pflanzenstoffe</b> .....	244
<b>14.2.4</b>	<b>Wasser</b> .....	246
<b>14.2.5</b>	<b>Alkohol</b> .....	247
	<b>Literatur</b> .....	248
<b>15</b>	<b>Ernährungsdiagnostik</b> .....	253
	<i>Elisabeth Malzfeldt</i>	
<b>15.1</b>	<b>Analyse der Nährstoffaufnahme: Ernährungsprotokoll</b> .....	254
<b>15.2</b>	<b>Nährstoff-Laboruntersuchungen</b> .....	254
<b>15.2.1</b>	<b>D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr</b> .....	255
<b>15.2.2</b>	<b>Mikronährstoffe – Bedarf und Versorgung</b> .....	255
<b>15.2.3</b>	<b>Eiweißdiagnostik</b> .....	255
<b>15.3</b>	<b>Nahrungsmittelenverträglichkeitstests</b> .....	260
<b>15.3.1</b>	<b>Immunglobulin-G-Tests</b> .....	260
	<b>Literatur</b> .....	262

<b>16</b>	<b>Ernährungstraining für bessere Leistungsfähigkeit</b> .....	265
	<i>Elisabeth Malzfeldt</i>	
<b>16.1</b>	<b>Balance der Nährstoffe</b> .....	266
16.1.1	Was ist gesunde Ernährung? .....	266
16.1.2	Ernährungskonflikt – Wie sind die Makronährstoffe richtig verteilt? .....	270
16.1.3	Steinzeiterernährung – Anregung für eine vollwertigere Kost .....	273
<b>16.2</b>	<b>Praktische Umsetzungstipps</b> .....	273
16.2.1	5 am Tag – Obst und Gemüse hält gesund .....	274
16.2.2	Ballaststoffe – alles andere als Ballast .....	275
16.2.3	Eiweiß sorgt für gute Sättigung .....	275
<b>16.3</b>	<b>Spezielle Situationen fordern spezielle Ernährung</b> .....	276
16.3.1	Veggie-Food für Vegetarier und Veganer .....	276
16.3.2	Low-Calorie-Food bei Übergewicht .....	277
16.3.3	Body-Food für Sportler .....	283
16.3.4	Brain-Food – Ernährung für ein gesundes Gehirn .....	284
<b>16.4</b>	<b>Empfehlung für alle: ONQI-Wert für gute Lebensmittel</b> .....	287
<b>16.5</b>	<b>Nahrung, ein wertvolles Gut – Tipps für den täglichen Genuss</b> .....	288
	Literatur .....	290
<b>17</b>	<b>Ernährungsmanagement am praktischen Beispiel</b> .....	293
	<i>Elisabeth Malzfeldt</i>	
<b>17.1</b>	<b>Metabolisches Syndrom – Bewegungs- und Ernährungscoaching</b> .....	294
<b>17.2</b>	<b>Unterversorgung mit Mikronährstoffen</b> .....	306
	Literatur .....	308
<b>VI</b>	<b>Der »innere Schweinehund« als psychologische Herausforderung: Vom Kampf zur Kooperation mit sich selbst</b>	
<b>18</b>	<b>Daseinsberechtigung des »inneren Schweinehundes«</b> .....	311
	<i>Marion Badenhop</i>	
	Literatur .....	313
<b>19</b>	<b>Psychologische Arbeit mit dem Kunden</b> .....	315
	<i>Marion Badenhop</i>	
<b>19.1</b>	<b>Ganzheitliches Rollenverständnis des beratenden Trainers und Okay-Haltung gegenüber dem Kunden</b> .....	316
<b>19.2</b>	<b>Im Spannungsfeld zwischen Heimatsystem und Beratungssystem</b> .....	317
<b>19.3</b>	<b>Innere Einstellung des Kunden – Selbstbild, Selbstwert, Selbstwirksamkeit</b> .....	318
	Literatur .....	319
<b>20</b>	<b>Das Ziel bestimmt den Weg</b> .....	321
	<i>Marion Badenhop</i>	
<b>20.1</b>	<b>Vom »Warum?« zum »Wofür?« – motivierende Zielberatung</b> .....	322
<b>20.2</b>	<b>Motivierende Analyse mäßiger Zielerreichung</b> .....	323
<b>20.3</b>	<b>»Stolz« als Motivator</b> .....	324
	Literatur .....	325
<b>21</b>	<b>Wunsch – Wille – Handlung</b> .....	327
	<i>Marion Badenhop</i>	
<b>21.1</b>	<b>Vom Wunsch zum tatsächlichen Willen – eine Frage der Emotionen</b> .....	328
<b>21.2</b>	<b>Rubikon-Modell – von der Entscheidung zur Handlung</b> .....	329
	Literatur .....	330

<b>22</b>	<b>Kleine Motivatoren, die den Willensprozess lebendig halten</b> .....	<b>331</b>
	<i>Marion Badenhop</i>	
	<b>Literatur</b> .....	<b>333</b>
<b>23</b>	<b>Fünf Säulen der Identität als Ressourcenmodell</b> .....	<b>335</b>
	<i>Marion Badenhop</i>	
23.1	<b>Erläuterungen der fünf Säulen</b> .....	<b>336</b>
23.2	<b>Fünf Säulen als Energielieferanten gegen Stressempfinden – eine Coaching-Methode mit Fragenkatalog</b> .....	<b>337</b>
23.3	<b>Fragen zur Selbstreflexion des Trainers</b> .....	<b>339</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>339</b>
	<b>Serviceteil</b> .....	<b>341</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>342</b>