

Inhaltsverzeichnis

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

4.1.7	Bestimmung des persönlichen Infarkttrisikos	56
4.2	Medizinische Diagnostik	58
4.2.1	Herz-Kreislauf- und Stoffwechseldiagnostik	58
4.2.2	Krebsfrüherkennung	60
4.3	Laboruntersuchungen – Risiko- und Schutzfaktoren	62
4.4	Körpergewebeanalyse	70
	Literatur	73

5	Trainingsprogramme aus medizinischer Sicht	75
	<i>Bernd Gimbel</i>	
5.1	Die richtige Dosis	76
5.2	Evidenzbasierte Medizin: Gesicherte medizinische Empfehlungen	78
	Literatur	80

III In Balance – Muskeln, Faszien, Gelenke

6	Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparats	83
	<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

7	Verfahren zur Diagnostik von Kraft, Beweglichkeit und Koordination	103
	<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

8	Training des Bewegungsapparats	115
	<i>Bernd Gimbel</i>	
8.1	Planung und Steuerung von Kraft- und Beweglichkeitstraining	116
8.2	Planung und Steuerung von Koordinationstraining	129
	Literatur	135

9	Körpermanagement am Beispiel eines chronischen Rückenschmerzpatienten	137
	<i>Bernd Gimbel</i>	

IV Sauerstoff und Nährstoffe – Energie für leistungsfähige Organe

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

V Gesundheit geht durch den Magen

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

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

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