

# KörperManagement®



10 Tipps für ein erfolgreiches  
KörperManagement®

## Ein gesunder und leistungsfähiger Körper erwartet Dich

„Ich habe keine Zeit“ und „mein innerer Schweinhund ist zu groß“ – nur zwei von vielen Entschuldigungen, derjenigen, die sich nicht zu einem regelmäßigen Training durchringen können. 24 Stunden täglich und 168 Stunden in der Woche stehen zur Verfügung, in denen der Lebensrhythmus bestimmt und Prioritäten gesetzt werden.

Acht Stunden Schlaf, zehn Stunden Arbeit, zwei Stunden für das Alltägliche wie Essen, Trinken, Körperpflege, sowie zwei Stunden für die Familie lassen bestenfalls noch zwei Stunden am Tag Zeit für das eigene **KörperManagement®**. Selbst weniger als eine Stunde am Tag reicht aus, um einen „ver“formten Körper wieder in Form zu bringen.

Da wir hier über sehr persönliche Dinge berichten – haben wir uns dafür entschieden, in der Du-Form zu schreiben. Wir hoffen das ist okay, auch wenn wir uns vielleicht (noch) nicht persönlich kennen.

Seit 1981 coachen wir Manager, Sportler und Privatpersonen mit unserem **KörperManagement®** Konzept. Da sich erfolgreiches **KörperManagement®** über eine fundierte Analyse, Planung, Realisation und Kontrolle von Maßnahmen auszeichnet, legen wir darauf bei unserer Arbeit großen Wert. Nur wer die Tatsachen (er)kennt, kann adäquat reagieren und motivierende Erfolge erzielen. Wenn Du mehr erfahren möchtest, dann kontaktiere uns jederzeit gerne.

Vielleicht gehörst auch Du zu denjenigen, die wir häufig als Kunden betreuen. Geistige Arbeit steht im Vordergrund, aber Körper und auch Seele werden eher vernachlässigt. „Es wird schon nicht so schlimm sein“ ist da das beruhigende Kredo, das über den engen Hosenbund, Rückenwicken oder Kurzatmigkeit im Alltag hinweg sehen lässt. Doch die Augen zu verschließen hilft nicht weiter.

Motivation Nr. 1: Schau' in den Spiegel, mustere Dich kritisch und Du wirst sehen, welche Spuren dein Lebensstil hinterlassen hat. Einiges davon muss nicht akzeptiert werden.

Wenn Du in dieser Hinsicht gar nichts auszusetzen hast an Dir, dann kannst Du diese Seiten beiseite legen. Wenn Du jedoch erkannt hast, dass Du etwas ändern möchtest, dann lies einfach weiter. Auf den nächsten Seiten erhältst Du effektive und faszinierende Tipps, wie Du in kurzer Zeit Deinen Körper gesünder und leistungsfähiger erleben kannst.

Viel Spaß dabei! Und bei Fragen: Einfach melden!

## 1. Tipp: Verändere Deinen Lebensstil systematisch

Zur Sensibilisierung und zur Veranschaulichung zwei charakteristische Beispiele aus dem Alltag:

Person eins: Christian

Christian ist mit sich unzufrieden und möchte etwas ändern. Er beginnt mit einer Diät, schränkt die Zufuhr von Kohlenhydraten ein und startet ein Training zur „Fettverbrennung“. Da er sich nicht überfordern will, läuft er -wenn es Beruf und Familie zulassen- 30 Minuten. Er verzichtet auf ein paar liebgegewonnene Gewohnheiten wie Bier und Schokolade. Sein Gewicht sinkt fast gar nicht. Die Konsequenz: Der Versuch dauert sechs Wochen, die Motivation sinkt und die „Selbstquälerei“ wird abgebrochen. Christian fühlt sich bestätigt in der Annahme, dass er nicht zum Sporttreiben geeignet und sein Stoffwechsel zu langsam ist.

Person zwei: Stephanie

Steffi hat sich eingehend mit ihren Gewohnheiten auseinandergesetzt, um zu erkennen, was an ihrem Lebensstil ungesund und veränderungswürdig ist. Jetzt will sie es anpacken, am liebsten mit einem Coach, der nun Tests für Ausdauer- und Krafttraining bei ihr vornimmt. Zudem hat sie sich einen Berater zugelegt, der ihre Ernährungsgewohnheiten und ihre Körperzusammensetzung auf Fett, Wasser, Knochen und Muskulatur hin analysiert.

Eine gute Grundlage, um ein effizientes Bewegungsprogramm zu starten. Stephanie trifft sich nun häufig mit positiv denkenden Menschen zum gemeinsamen Training. Am Wochenende ist sie mit ihrer Familie und Freunden unterwegs, z.B. zum Walking, Joggen, Schwimmen etc. Sie prüft anhand regelmäßiger Folgeanalysen, wie sich ihr Körper positiv verändert, ohne den Druck ständigen Kalorienzählens. Ihr subjektives Empfinden wird dabei positiv bestätigt. Die Motivation steigt, der Spaß-Level ebenso, denn die Erfolge werden spürbar ohne Verzicht.

Wer geht richtig an das „Unternehmen **KörperManagement®**“ heran? Christians anfängliche Motivation ist erfreulich, jedoch erkennt er nicht, dass viele seiner Maßnahmen ineffektiv sind. Stephanie dagegen hat eine Strategie entwickelt ihr Training in den Alltag zu integrieren, fordert sich gemäß ihren Möglichkeiten und wird aufgrund der zielgerichteten Maßnahmen mit Erfolg belohnt.

Wir können Dir helfen herauszufinden, an welcher Stelle Du mit größtmöglichem Erfolg ansetzen kannst. Dein neues Lebensgefühl macht leistungsfähiger und vitaler, was sich positiv auf Dein Berufs- und Privatleben auswirken wird. Deine neue Basis ist Kraft, Ausdauer, Flexibilität und verbesserte Koordination – sowohl körperlich als auch geistig.

## To Do's:

- a) Analysiere Deinen Lebensstil und versuche negative Einflüsse, wie zu viel Stress, zu wenig Schlaf, übermäßigen Alkoholkonsum auszuschalten. Bereite Dich auf Veränderungen vor!
- b) Ein effektives Training muss systematisch geplant werden. Notiere kurz, wie viel Du Dich tatsächlich bewegst und was Du zu Dir nimmst. Der Plan wird so zum Spiegel Deiner Gewohnheiten.
- c) Setze Prioritäten neu: Trainingstermine sind genauso wichtig wie Termine mit dem Chef oder Kunden.
- d) Entscheide sinnvoll: Tu' nur das, was Du auch dauerhaft umsetzen willst und kannst. Wir passen Deinen Trainingsplan problemlos an, wenn nötig.

## 2. Tipp: Trainiere ohne Dich zu unter- oder überfordern

Auch hier gibt es wieder zwei unterschiedliche Vorgehensweisen, illustriert an zwei Charakteren:

Person eins: Ulrike

Ulrike geht jeden Tag eine Stunde gemeinsam mit ihrer Nachbarin in den Wald. Nordic Walking steht auf dem Programm, wie sie es in einer Fitnesszeitschrift gelesen haben. Das Training ist nach dem Grundsatz „Laufen ohne zu schnaufen“ ausgerichtet. Ulrike und ihre Freundin reden viel während des „Trainings“ und laufen auch gerne eine Runde mehr, wenn der Gesprächsstoff es hergibt.

Person zwei: Peter

Der Manager eines mittelständischen Unternehmens geht häufig zum Laufen allein in den Park. Er will seine Runde in unter 25 Minuten schaffen. „Nur wenn ich so richtig ausgepowert bin, ist mein Training sinnvoll“, ist seine Devise. Schließlich gibt er im Job ja auch Alles.

Grundsätzlich: Bewegung ist gesund. Allerdings trainieren Ulrike und Peter aus gesundheitlicher Sicht nicht optimal. Ulrike unterfordert sich und verpasst dadurch, ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Peter dagegen tendiert dazu, sich zu überfordern und gefährdet seine Gesundheit durch zusätzlichen Stress.

Die Motivation beider ist lobenswert, jedoch so nicht Erfolg versprechend. Denn weder das geruhsame Walken noch das Training bis zur Erschöpfung allein führen zum gewünschten Erfolg – die Ausgewogenheit und eine systematische Herangehensweise allerdings schon! Denn nur mit Verständnis für die Bedürfnisse Deines Körpers wird passieren, was Du erwartest.

## To Do's:

- a) Nimm Dir jeden (zweiten) Tag eine Stunde Zeit zum Trainieren.
- b) Ein vollwertiges, „gesundes“ Training zielt auf Kraft und Ausdauer. Dazu: Beweglichkeit und Koordination, insbesondere wenn eine Deiner Schwachstellen im Bereich Bewegungsapparat liegt. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle, damit die Körperzusammensetzung optimal ist.
- c) Ein systematisches Training erfordert eine gute Diagnostik: Ausdauertests (z.B. Laktatdiagnostik), Kraft- und Beweglichkeitstests (z.B. biomechanische Funktionsanalyse), Koordinationstests und eine fundierte Ernährungsanalyse.
- d) Beachte: Du kannst hart arbeiten und Du kannst lange arbeiten. Aber beides zusammen über einen langen Zeitraum ist unmöglich! Gleiches gilt für Deinen Körper: Gib ihm die Chance, sich den Belastungen anzupassen.

## 3. Tipp: Kräftige Deine Muskeln

Etwa 640 Muskeln bewegen Deinen Körper. Sie wollen gefordert werden, denn ein Muskel ist nur so stark wie seine Beanspruchung über den Tag. Mal ehrlich: Wie viel Bewegung hast Du wirklich? Aufstehen, frühstücken, mit dem Auto oder Bus zur Arbeit, Bürojob, Mittagspause, Heimfahrt, Abendessen, Fernsehen und ab ins Bett? Wenn das Deinem Tagesablauf ähnelt, dann bist auch Du in jenem „passiven Aktivitätskreislauf“, aus dem es unbedingt auszubrechen gilt. Am Besten mit einem gesundheitsorientierten Training! Denn dabei gibt es keine Alternative zwischen Kraft- und Ausdauertraining. Beides ist wichtig.

Ein Tipp: Solltest Du lange nicht sportlich aktiv gewesen und älter als 35 Jahre alt sein, dann solltest Du Dir eine medizinische Unbedenklichkeitsbescheinigung beim (Sport-) Mediziner besorgen.

Zu Beginn eines Trainings solltest Du durch einen erfahrenen Trainer / Physiotherapeuten in Erfahrung bringen, welche Deiner Muskeln durch einseitige Belastung verkürzt oder zu schwach ausgebildet sind. Wichtig wird sein, solche muskulären Dysbalancen auszugleichen. Sonst besteht die Gefahr, dass Du z.B. mit dem Training der Bauchmuskulatur beginnst, weil es Dir einfacher fällt, es die Rückenmuskulatur aber eigentlich nötiger hätte. Um dies zu vermeiden und ein effizientes Training zu haben, ist eine entsprechende Diagnostik (biomechanische Funktionsanalyse) nötig.

Des Weiteren, neben der muskulären Balance, ist es genauso wichtig, Muskelmasse aufzubauen. Muskeln sind zwar schwer, aber sie sind stoffwechselaktiv und erhöhen Deinen Grundumsatz an Energie. So verbrennst Du vermehrt Kalorien, nicht nur beim Training, sondern auch in den Ruhephasen. Somit ist Abnehmen im Schlaf keine Utopie! Zudem ist der Muskelaufbau äußerst gesundheitsrelevant, denn mit der steigenden Muskelmasse sinkt der Fettanteil und so verbessert sich die Körperzusammensetzung. Du wirst es täglich „live“ beobachten können. Aber bitte keine falschen Vorstellungen vom Modellkörper in

wenigen Tagen. Bedenke, dass es auch längere Zeit gebraucht hat, die „Fettpölsterchen“ aufzubauen.

#### **Somit ergeben sich folgende To Do's:**

- a) Bei Beschwerden am Bewegungsapparat, lass sie medizinisch abklären und kümmere Dich schwerpunktmäßig um eine Trainingstherapie.
- b) Lass Dich auf muskuläre Dysbalancen untersuchen.
- c) Kräftige dann regelmäßig die schwachen und dehne die verkürzten Muskeln, um die Dysbalancen auszugleichen.
- d) Trainiere am besten zwei bis dreimal pro Woche ca. eine Stunde nach einem individuell ausgearbeiteten Plan. Maximal eine Stunde pro Tag und minimal jeden zweiten Tag eine halbe Stunde.
- e) Variiere das Training regelmäßig, ca. alle sechs Wochen, durch andere Übungen.
- f) Beachte die richtige Umsetzung des Trainings. Halte eine körperliche Grundspannung während der Übungen. Arbeite ohne Schwung und atme aus bei jeder Muskelanspannung.

#### **4. Tipp: Glaube nicht an das Märchen von der Fettverbrennung**

Dieser Tipp ist einer der Wichtigsten für jene, die Gewicht reduzieren wollen. Immer noch halten sich hartnäckig Gerüchte, dass es einen Puls zur optimalen „Fettverbrennung“ gibt, der sich anhand einer Herzfrequenzformel berechnen lässt und bei dem Fette schmelzen. Dies ist definitiv nicht der Fall!

Unser Körper ähnelt im Energieumsatz dem Auto. Wenn Du viel Gas gibst, wird viel Energie verbraucht. Das Auto verbrennt Benzin, der Körper Kilokalorien. Wir können jedoch, entgegen dem Auto, dessen Tank einfach überläuft, Energie in Form von Fett speichern. Derjenige, der mehr Kalorien aufnimmt als er verbraucht, füllt also seine Depots und lässt sie wachsen.

Du nimmst also nur ab, wenn Du weniger Kalorien aufnimmst, als Du verbrauchst. Die Regulierung der Aufnahme funktioniert über die Ernährung, die des Verbrauchs nur über die Bewegung. Drehe unbedingt an beiden Schrauben!

Eine plötzliche Nulldiät ist keine Lösung. Nur die bewusste Nahrungsaufnahme mit einem ausgewogenen Mix aus Nährstoffen führt zu dem gewünschten Ziel. Bewege Dich, parallel zum Krafttraining, mit einer Dich fordernden Intensität über längere Zeit, wie z.B. beim Joggen oder Schwimmen.

Einen ausgewogenen Plan bekommst Du auf der Basis der Diagnostik ausgearbeitet. Mit dem „Fettstoffwechsel-“ oder „Grundlagenausdauertraining“ legst Du die Grundlage für Dein weiteres Training. In dieser Phase werden relativ viele Fettsäuren (aus dem Blut)

verstoffwechselt, jedoch schmelzen die Körperfettpolster nur gering. Dazu musst Du im Folgetraining in höheren Bereichen trainieren und insbesondere Deine Dauerleistungsgrenze kennen. Diese kann ebenfalls durch die Diagnostik individuell bestimmt werden.

Wenn die verfügbare Zeit begrenzt ist, dann investiere sie in einen diagnostisch fundierten Trainingsplan, um effektiver und somit erfolgreicher zu trainieren.

### **Grundsätzlich gelten folgende To Do's:**

- a) Bewege Dich im Alltag wann immer es geht, benutze z.B. die Treppe statt des Aufzuges.
- b) Achte auf die Kalorienbilanz, ohne Kalorien zu zählen – iss' bewusst, verzichte auf überflüssige Fette und gesättigte Fettsäuren.
- c) Störe Dich nicht daran, wenn mit Trainingsbeginn Dein Gewicht steigt: Muskeln sind schwerer als Fett. Das Ziel ist, Muskeln auf- und Fettdepots abzubauen.
- d) Die optimale Körperzusammensetzung ist zur Gewichtsreduktion entscheidend: Muskeln sind stoffwechselaktiv und verbrauchen Kilokalorien.
- e) Trainiere Deine Ausdauer mit der „richtigen“ Intensität. Sie liegt im Bereich der Dauerleistungsgrenze, also bei der Belastung, die Du dauerhaft (im Bereich einer Stunde) durchhalten kannst (in einer Diagnostik zu bestimmen).

## **5. Tipp: Ernähre Dich hochwertig**

Bei keinem der gesundheitlichen Themen ist soviel Halbwissen vorhanden, wie bei der richtigen Ernährung. Vieles hier ist eine Zusammenfassung von Bekanntem.

Die lange Liste an Diäten ist verwirrend und verdirbt den Appetit: Low Carb, Low Fat, Hollywood Star, Apfelessig, South Beach, Susan Power usw. drängen uns einen Essensplan auf, der nicht unserer natürlichen Nahrungsaufnahme entspricht.

Viele Diäten sind zu einseitig und führen zu keinem gesunden Ernährungsstil, was sich häufig im „Jojo-Effekt“ niederschlägt. Ernähre Dich vielfältig mit hochwertigen Lebensmitteln. Hier vier Grundregeln für gesunde Ernährung:

- Versorge Deinen Körper ausreichend mit Vitaminen und Mineralien. Sie sind an vielen Stoffwechselvorgängen beteiligt. Das Funktionieren dieser Prozesse ist die Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.  
„Five a day keeps the doctor away“. Fünf Portionen (eine Portion ist eine Handvoll, also soviel, wie Du mit einer Hand halten kannst) Obst- und Gemüse am Tag sind leichter zu essen, als gemeinhin behauptet. Versuch' es einfach!
- Sei sparsam mit Kohlenhydraten und vermeide industriell gefertigte Produkte mit Hefeextrakten, Aromen, Weißmehl, Zucker, Geschmacksverstärkern und anderen

„F(M)üllstoffen“. Kohlenhydrate beeinflussen den Insulinspiegel und dieser hat Einfluss auf das Auffüllen der Fettdepots und auf das Hungergefühl.

- Beachte, welche und wie viel Fette Du konsumierst. Gehe sparsam damit um. Für die Zubereitung gilt: Dünsten ist besser als Braten und Grillen.
- Besondere Bedeutung hat zudem Dein Trinkverhalten. Einer der wichtigsten gesundheitlichen und gleichzeitig eigentlich so einfachen Verhaltensänderungen ist: Trinken! Seen, die eine mangelhafte Wasserzufuhr haben, kippen leicht um!

Um eine detaillierte Darstellung über Deine Ernährung zu bekommen, ist eine Analyse notwendig. Die Auswertung führt oft zu erstaunlichen Ergebnissen, denen häufig einfache Tipps zur Optimierung folgen. Nicht selten sind sogar Lebensmittelunverträglichkeiten der Grund für einen langsamen Stoffwechsel und verstärkte Fetteinlagerungen im Körper. Lass dies durch einen Experten checken – Du könntest überrascht werden und erleichtert sein!

### Hier also wieder die To Do's:

- a) Mach' die oben genannten vier Grundregeln zur Basis Deiner Ernährung. Orientierung bietet der allgemein bekannte Richtspruch: „Frühstücke wie ein Kaiser, iss' zu Mittag wie ein König und zu Abend wie ein Bettelmann“. Zudem: Der Kohlenhydratanteil soll zum Abend hin sinken und der Eiweißanteil steigen.
- b) Trinke wenigstens zwei Liter Wasser pro Tag! Ein erstes Glas (ca. 0,2 l) bevor Du das Haus verlässt. Dann eine Flasche vormittags während der Arbeit. Gieße Dir immer wieder ein Glas ein und lass Dich ständig ans Trinken erinnern, z.B. über einen Reminder am Bildschirm oder über das Handy.  
Die zweite Flasche soll bis zum Abend (bis zwei Stunden vor dem zu Bett gehen) leer sein. Der ständige Toilettengang stört nur am Anfang. Der Harndrang nimmt mit der Zeit ab, wenn sich der Körper umgestellt hat.
- c) Plane Deine Mahlzeiten. Bereite Dein Mittagessen am Abend vorher zu und benutze Frischhalteboxen zum Transport. Denke dabei an die „Five a day“.
- d) Bewusste Ernährung, vom Einkaufen, über das Hunger- bis hin zum Sättigungsgefühl, ist das Ziel. Kochen soll Spaß machen und am Besten zum Hobby für die ganze Familie werden.

## 6. Tipp: Manage Dich wie Deinen Job

Jedes Unternehmen ist nur steuerbar auf der Basis von Daten und nur erfolgreich bei Gewinn. Genauso ist es auch im Leistungssport. Es gewinnt die Mannschaft, die z.B. mehr Tore erzielt, also eine bessere Strategie oder Taktik gegen ihren Gegner umsetzt. Betrachte Dein momentanes Spiegelbild als Gegner mit dem Ziel, es zum Partner werden zu lassen. Entwickle dazu Deine persönliche Strategie und bedenke, dass Erfolge messbar sind.



Strategieplanung gehört zu Deinem Job. Die Tools dazu beherrschst Du doch bereits: Analyse von Problemen, Planung von Maßnahmen, deren Realisierung und Kontrolle, ob sie zum Ziel führen. Andernfalls eine Korrektur der Maßnahmen, bis das Ziel erreicht ist und der Erfolg sich eingestellt hat. Übertrage all dies auf Deinen Körper, dann erreichst Du Deine Ziele, denn Du managst Deinen Körper.

### **To Do's:**

- a) Analyse: Lass Diagnostiken in den Bereichen Herz-Kreislauf-System, Bewegungsapparat und Ernährung durchführen und formuliere Deine Ziele.
- b) Planung: Entwickle gemeinsam mit Deinem Coach Strategien sowie Trainings- und Ernährungspläne.
- c) Realisierung: Setze die Maßnahmen in Taten um und dokumentiere, ob sie Ziel führend sind.
- d) Kontrolle: Gut geplante Meilensteine oder Folgeanalysen zeigen nach drei bis sechs Monaten Trainingserfolge. Sie werden Dich motivieren, den erfolgreichen Weg weiter zu gehen!

### **7. Tipp: Beachte Dein Umfeld**

Nicht nur das berufliche, sondern auch das private Umfeld kann krank machen. Häufig haben wir in Gesprächen mit Kunden gehört, dass Lebenspartner die Veränderungen nicht mittragen können oder wollen, da sie sich vernachlässigt fühlen.

Eine gut funktionierende Partnerschaft ist eine wichtige Voraussetzung und Nährboden der eigenen starken Gesundheit, genauso wie Sport und Ernährung. Keinem, weder Dir selbst, Deinem Partner oder Deinen Kindern nutzt es, wenn Dein Körper durch Missachtung oder falscher Behandlung zu streiken beginnt.

Was spricht dagegen, mit der Familie oder mit Freunden die gemeinsame Zeit gesund zu verbringen? Eine Fahrradtour am Wochenende, einen Sushi-Kochkurs oder einen gemeinsamen Kletterkurs zu beginnen? Alle diese Maßnahmen sind extrem förderlich für die Partnerschaft und Ausgeglichenheit. Denn gleichzeitig erfahren auch die Kinder, dass Bewegung fit und glücklich macht.

Kurz gesagt: Gesundheit hat eine psycho-soziale Komponente. Beachte sie, dann hat nicht nur Dein Körper etwas davon.

## To Do's:

- a) Lege Wert auf Kontakt mit Menschen, die einen aktiven Lebensstil pflegen.
- b) Überlege, welche Aktivitäten Du mit Kollegen, Freunden und der Familie gemeinsam umsetzen willst und kannst.
- c) Verändere Dein Umfeld so, dass Du körperlich aktiv werden kannst.
- d) Rede nicht nur über Maßnahmen die Du planst. Überzeuge durch Umsetzung!

## 8. Tipp: Lass Dich coachen

Nehmen wir an, Du hast ein Computerproblem. Wen fragst Du um Hilfe? Einen IT-Experten. Dein Auto muss zur Inspektion. Wo fährst Du hin? Zur Fachwerkstatt. Wer kümmert sich um Deine steuerlichen Belange? Vermutlich der Steuerberater. Und wenn Dich jemand anzeigen würde, kämst Du sicherlich nicht auf die Idee, Dich bei Gericht selbst zu verteidigen.

Aber wer hilft Dir, wenn es um das Wichtigste -die Inspektion, Wartung und Reparatur Deines Körpers- geht? Du gehst zu einem Arzt, wenn Du Beschwerden hast. Aber warum fragst Du nicht einen Experten bevor es überhaupt anfängt zu schmerzen?

Übrigens, viele erfolgreiche Menschen haben einen Coach in unterschiedlichen Bereichen. Hattest Du nicht auch schon viele Berater? Stell Dir vor, welche Erfolge Du erzielen kannst, wenn ein solcher Trainer Dich persönlich berät. Doch Vorsicht! Der Begriff „Personal Trainer“ ist nicht geschützt! Jeder kann sich so nennen und fast jede Betreuung in Fitness Studios wird heute als Personal Training verkauft.

## Deshalb die folgenden To Do's

- a) Informiere Dich ausführlich bevor Du einen professionellen Coach buchst!
- b) Ein guter Trainer hat eine sportwissenschaftliche und/oder therapeutische Ausbildung, macht eine ausführliche Anamnese beim Erstgespräch, kann Diagnostiken durchführen und deren Ergebnisse interpretieren. Zudem scheut er keine Re-Checks, denn Erfolge stellen sich nur bei fundiertem Training ein.

## 9. Tipp: Investiere in Deine Gesundheit

An dieser Stelle möchten wir Dir wieder ein Beispiel aus unserer Praxis geben. In unserer Branche wird, genauso wie in anderen Branchen auch, hin und wieder der Nutzen in Frage gestellt. Nach dem Motto: „Hat mein Körper diese Priorität gegenüber der Zeit, Motivation und Kosten für diese Dienstleistung verdient?“ So haben wir z.B. einen Kunden, der anfangs sehr skeptisch war, starkes Übergewicht hatte und einige gesundheitliche Beschwerden angab. In einem der ersten Trainings bezeichnete er sich als Autoliebhaber und erzählte,

dass seine Autofelgen mehr als 2.000 Euro gekostet haben. Mit Sicherheit fährt er sein Auto regelmäßig zur Inspektion und zahlt dafür selbstverständlich mehrere hundert Euro. Sollte nicht nur ihm, sondern uns allen der eigene Körper nicht mindestens genauso wertvoll sein?

Häufig vertreten Mensch die Auffassung, dass ihre Krankenkasse für ihr körperliches Wohlbefinden aufzukommen hat. Wer die finanzielle Lage unseres Gesundheitssystems kennt, wird schnell zu der Überzeugung kommen, dass dies die Kasse nicht leisten kann. Allerdings gibt es verschiedene Präventionsprogramme, die Du in Anspruch nehmen kannst.

In der Pflicht bist also Du, denn es geht um Deinen Körper. Mit Deiner Investition, mit Deinem Verhalten, Deinem Engagement und Deiner (Muskel)Kraft kannst Du Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität – genauer gesagt wertvolle Schätze – bekommen.

### **To Do's:**

- a) Investiere in Deine Gesundheit, damit Du nicht später für Krankheit bezahlst. Agiere frühzeitig!
- b) Setze die richtigen Prioritäten und kümmere Dich jetzt um Dich! Je schneller Du beginnst, desto früher wird Dein Körper es Dir danken.

### **10. Tipp: Du hast einen Startknopf!**

Dieser Tipp ist genau genommen überhaupt keiner. Deshalb gibt es auch keine weiteren To Do's:

### **TU' ES EINFACH!**

Macher sind Gewinner, gewünschte Veränderungen entstehen nur durch Umsetzung.

Suche keine Ausreden deren Hintergrund falsch gesetzte Prioritäten sind. Setze direkt den Starttermin für Dein neues Ich fest und rufe uns gerne an, wenn wir Dich bei der Koordination von Diagnostik und Trainingsplan unterstützen sollen. Fixiere auch gleich die weiteren Trainingszeiträume in Deinem Kalender, in denen Du Dich um Dich und Deine Gesundheit kümmern kannst. Sei hinsichtlich dieser Angelegenheit auch mal egoistisch!

Wir möchten Dir zum Abschluss noch ein Zitat von Platon mit auf den Weg geben:

*"Wer geistige Bildung und körperliche Leistungsfähigkeit aufs schönste verbindet und sie im rechten Maß der Seele dienstbar macht, der ist nach unserer Ansicht der vollendet gebildete und harmonisch gefügte Mensch."*

Dieses Zitat hat besonders heute immer noch seine Gültigkeit und soll Dich auf Deinem Weg begleiten.

Wenn Du nach dieser „Anleitung“ noch Fragen hast, melde Dich einfach. Wir stehen Dir jederzeit gerne für Dein **KörperManagement®** zur Verfügung!

Drück den Startknopf und lass uns beginnen!

Dein **KörperManagement®**-Team



Dipl. SpOec. Alexander Gimbel  
Geschäftsführer  
**KörperManagement®** KG

### So erreichen Sie uns:

Institut  
**KörperManagement®** KG

Westerbachstr. 23 A  
61476 Kronberg/Ts.

Telefon: +49 (0) 6173 325096 2  
E-Mail: [a.gimbel@koerpermanagement.com](mailto:a.gimbel@koerpermanagement.com)  
Web: [www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com)