

# Gesund

## *Beschreibung der Gesundheitsstraße*

*Firmenfitness in ganzheitlicher Sichtweise*



# Gesund

## Körper, Geist, Seele und Bewusstsein

### Die Einstellung

### Prävention und Gesundheitsvorsorge im Betrieb

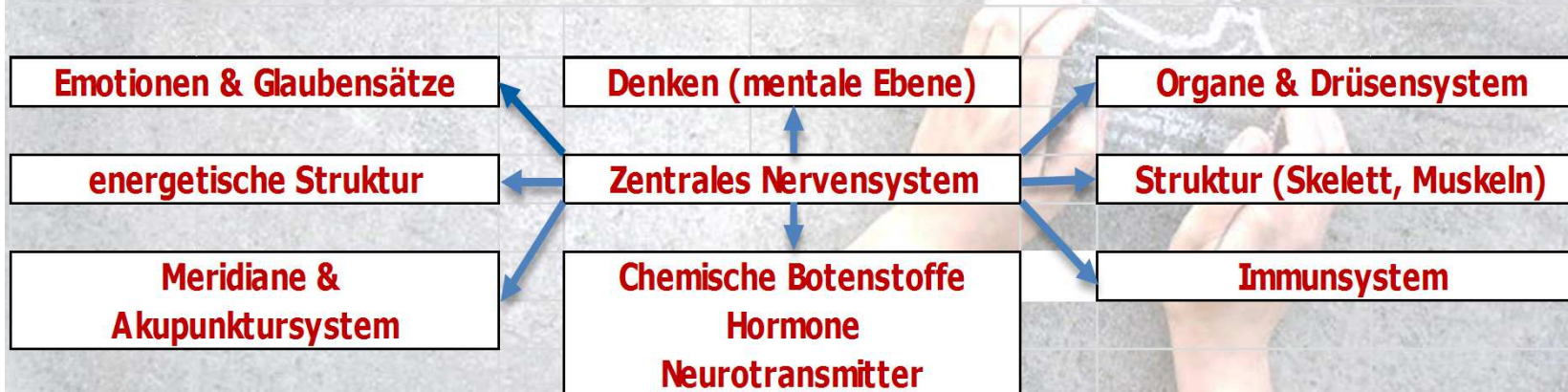
Firmen Fitness in ganzheitlicher Sichtweise!

Ziel ist es Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung durch die eigene Person und die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu erreichen!

Krankheit kann nur entstehen, wenn einer der Bereiche, Körper, Geist und Seele, durch Stress in ein Ungleichgewicht kommt und dadurch das Immunsystem negativ beeinflusst wird.

Mit verschiedenen Methoden und den uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten wird versucht, die Bereiche zu stabilisieren und durch einen persönlichen Bewegungsplan eine Verbesserung herbei zu führen

Unsere Gesundheit ist auf wesentlichen Säulen aufgebaut:



# Gesund

## 1. CRS Handscreeing

### Stoffwechseltest

Meist bestehende Disharmonien in der Energieversorgung können gemessen werden, bevor es zu einer Organmanifestation kommt.

Das CRS- Analysesystem liefert als erstes Messgerät weltweit eine nicht invasive **Screening- Methode** zur Erfassung der Regulation des zellulären Stoffwechsels.

Die optische Messung erfolgt innerhalb weniger Sekunden am Handballen. Dabei wird über eine Messsonde die Autofluoreszenz körpereigener Stoffwechselsubstanzen erfasst.

Die Analyse liefert sofort eine graphische Auswertung über **die persönliche Stoffwechselsituation** einschließlich des aktuellen Mikronährstoffbedarfs. Anhand dieser individuellen Werte lässt sich feststellen, ob der Stoffwechsel sich in Balance befindet oder ob mögliche Defizite vorliegen.

#### Welche Messergebnisse liefert das System:

- den Schutz vor Übersäuerung
- die Immunabwehr
- die Stoffumsatzregulation
- den Trainingszustand
- den Schutz vor oxidativem Stress
- die mentale Belastbarkeit
- den Schutz vor infektiösen Prozessen
- den Bindegewebszustand
- die Regulation entzündlicher Prozesse
- die allergische Aktivierung
- die Zellneubildungsprozesse
- die Zellabbauprozesse
- die allgemeine Leistungsfähigkeit
- den Mikronährstoffbedarf

# Gesund

## 2. Kinesiologie

### Emotionen/Glaubenssätze

Kinesiologie ist eine Methode in der die Muskeln als **Biofeedback** dienen und somit weitere physische Vorgänge überprüft werden können. Somit besteht die Möglichkeit eventuelle Blockaden, die zu den oben genannten Disharmonien in der Energieversorgung und dem Zellstoffwechsel führen, aufzuspüren.

Unser Energiesystem mit den Meridianen und dem Akupunktursystem wird mit Hilfe von Stressablösetechniken und Reizen wie Blütenessencen (z.B. Bach od. Buschblüten), Öle, Klang, Energie der Steine, Kombinationen von Akupressurpunkten balanciert und ausgeglichen.

Ein funktionierendes Energiesystem versorgt uns mit der notwendigen Lebensenergie für die einzelnen Organzonen, dem Organnetzwerk, der Zelle und dem Drüsensystem mit den Hormonen.

**Ein gesunder Geist und ein gesunder Körper gehören zusammen - nur diese Kombination erlaubt es uns das gesamte Potential zu nutzen.**

Das Gehirn als unsere Schaltzentrale ist eine wesentliche Schnittstelle für unsere Gesundheit und ein ausgeglichenes erfolgreiches Leben.

**Emotionen und Glaubenssätze** begleiten uns im Alltag und beeinflussen uns in unserem Denken, in unserem Fühlen und gestalten unbewusst unsere Zukunft.

Dazu ist es notwendig, nicht nur körperliche Imbalancen und Schwachstellen, sondern auch psychische, physische und emotionale Blockaden mittels kinesiologischer Gehirnintegrations-Techniken zu korrigieren. Diese helfen, durch Stress hervorgerufene Blockaden in Gehirnarealen und Funktionskreisläufen, welche für ein leistungsfähiges Arbeiten und bei Entscheidungsprozessen wichtig sind, zu lösen.

Die Gehirnintegration basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Gehirnforschung und bedient sich Techniken der traditionellen chinesischen Medizin (Meridian-, Akupunktursystem), und der Forschung von Dr. Charles Krebs. Das Gehirn wird in zwei unterschiedliche, sich jedoch ergänzende Bereiche der Informationsverarbeitung eingeteilt: den linear logischen und den ganzheitlichen Gestalt- Bereich.

Ein aus der Neurophysiologie bekanntes Überlebenszentrum im Gehirn (Amygdala) wird über Akupressurpunkte ausgeglichen. Dadurch werden übermäßige Ängste, Unsicherheiten, negative Erlebnisse und Blockaden welche die Leistungsfähigkeit fundamental beeinträchtigen, abgebaut. Ebenso kann auf das Zentrum für Aufmerksamkeit und Wachheit (RAS) und auf das Arbeitsgedächtnis Einfluss ausgeübt werden.

Sind die meist stressbedingten Imbalancen aufgelöst, ist es möglich, hundert Prozent des Potenzials und der Lebensenergie sinnvoll zu nutzen. Gesundheit und Erfolg setzen sich dann durch.

# Gesund

## 3. Muskeltest

### **Muskelfunktion**

Zahlreiche Menschen leiden unter Muskeldysbalancen (unausgewogene Ausbildung von Muskelgruppen). Diese Dysbalancen können Auslöser für eine Reihe orthopädischer Beschwerden sein. Für das Entstehen von Dysbalancen sind auf der einen Seite Bewegungsmangel, auf der anderen Seite einseitige Bewegung bzw. Belastung verantwortlich.

Viele Menschen sitzen jeden Tag mehrere Stunden in der gleichen Haltung auf einem Bürostuhl. Am Abend verbringen sie wieder einen Großteil ihrer Freizeit in sitzender Position. Manchmal steht dies in Verbindung mit Rechts- oder Linkshändigkeit, fallweise tritt es in Verbindung mit schlechten Angewohnheiten auf. Ein Teil unserer Muskulatur neigt zur Verkürzung, andere Teile zur Abschwächung.

Wird die Muskulatur nun mehrere Stunden am Tag in ein und derselben Position gehalten, so kommt nach geraumer Zeit, zu einer permanenten Verkürzung. Im Falle des Hüftbeugemuskels (Iliopsoas) zieht dieser Muskel das Becken in eine veränderte Position. Das Becken kann nicht mehr aufgerichtet werden und die Wirbelsäule weicht von der Idealposition ab.

Kleinste Abweichungen beginnen sich einzuschleichen und zu manifestieren. Im Laufe der Jahre summieren sich diese kleinsten Verschiebungen.

Infolge der Fehlbelastungen kommt es häufig zu Beschwerden. Eine ähnliche Entwicklung können Sportler durchlaufen, die sehr einseitigen Sport betreiben, ohne ein entsprechendes ausgleichendes athletisches Training durchzuführen.

Ein **Muskelfunktionstest** ist eine **Untersuchungsmethode**, die über die Kraft einzelner Muskeln oder Muskelgruppen, die eine funktionelle Einheit bilden, und über das Ausmaß von Läsionen peripherer motorischer Nerven Auskunft gibt.

Er ermöglicht außerdem die Analyse einfacher motorischer Stereotype, bildet die Grundlage für die analytisch vorgehende Therapie und ist zugleich Hilfsmittel zur Bestimmung der Leistungsfähigkeit eines getesteten Körperteils.

Eine gezielte Kräftigungs- und Ausgleichsgymnastik kann dazu beitragen, das allgemeine Wohlbefinden deutlich zu verbessern. Erfahrungsgemäß zeigen sich schon nach 2-3 Monaten regelmäßig durchgeführten und individuell abgestimmten Kraft- oder Gymnastikübungen eine bessere Körperhaltung und Ganzkörperstabilität und das sowohl im Alltag als auch in sportlichen Bewegungsabläufen.

Es wird ein individueller Kraft- oder Therapieplan erstellt, welcher optimal auf die Dysbalancen abgestimmt ist.

# Gesund

## 4. Leistungstest

### Ausdauerstest mit Laktatmessung

Die Anhäufung des Laktatstest (Milchsäure) im Blut stellt einen Indikator für die Intensität der Belastung dar. Aus der Laktatanreicherung im Blut ergeben sich Rückschlüsse auf das Leistungsvermögen der Muskulatur und des Herzens.

Der Laktatruhwert im Blut liegt zwischen 1,0 mmol/l und 1,8 mmol/l. Bis zu einer Laktatkonzentration von 2,0 mmol/l im Blut geht man von einem aeroben Energiestoffwechsel aus. Die Laktatkonzentration steigt bei steigender Belastung an. Die Muskulatur beginnt zu „**übersäuern**“, es wird mehr Laktat gebildet als abgebaut werden kann.

Der Grenzbereich wird als **aerob-anaerobe** Übergang oder **aerobe Schwelle** bezeichnet. Diese Schwelle ist sehr individuell und kann nur durch einen Test bestimmt werden. Hierbei spricht man von der individuelle **Anaerobe Schwelle**.

Die Belastungsuntersuchungen erfolgen alle in einem ähnlichen Schema. Auf einem Laufband, einem Fahrrad- oder Ruderergometer erfolgt eine stufenmäßig ansteigende Belastung.

Zusätzlich zur **Laktatmessung** erfolgen eine **Herzfrequenzmessung** und eine **Blutdruckmessung**. Jede Belastungsstufe wird mindestens über eine Zeitdauer von 3-6 min beibehalten. Damit wird sichergestellt, dass die Laktatbildung, die typisch für die jeweilige Belastungsstufe ist, auch über den Laktatspiegel im Blut gemessen werden kann.

Zu Beginn des Tests und am Ende der einzelnen Belastungsstufen wird mit einem winzigen Stich einer sterilen Lanzette ins Ohrläppchen gestochen. Mit einer dünnen Glaskapillare wird das austretende Blut aufgenommen. Die so gewonnenen 0,02 ml Blut werden nach Einbringen in ein mit verschiedenen Chemikalien gefülltes Reagenzgefäß analysiert. Das Laborgerät ermittelt innerhalb von wenigen Minuten den Laktatwert. Über den Computer lassen sich dann die Ergebnisse mit den entsprechenden Schwellenwerten darstellen.

Am Ende des Tests stehen verschiedene Daten zur Verfügung:

Herzfrequenz bei verschiedenen Belastungsstufen

Laktatwerte bei verschiedenen Belastungsstufen

Blutdruck bei verschiedenen Belastungsstufen

Mittels dieser Daten werden die für ein optimales Ausdauertraining festgelegten Pulswerte aufgelistet.

# Gesund

## 5. Blutbild

### *Im Vorfeld beim Hausarzt machen lassen*

#### **(Was das Blut verrät)**

Viele Schwächen, Krankheiten und Mängel lassen sich erst mit einem Blutbild nachweisen. Am Blutbild erkennt der Mediziner, ob eine Entzündung im Körper ist, ob eine Gerinnungsstörung vorliegt oder ob Hinweise auf eine innere Blutung oder eine Anämie vorliegen.

Bei einem Blutbild wird die Anzahl der roten Blutkörperchen, der weißen Blutkörperchen und der Blutplättchen ausgezählt. Außerdem wird der Hämatokrit errechnet. Als Hämatokrit bezeichnet man den Anteil von zellulären Bestandteilen am Blut insgesamt.

Durch Schleudern in der Zentrifuge können die zellulären Bestandteile abgetrennt werden. Die Blutflüssigkeit, die übrig bleibt, wird als Blutplasma bezeichnet. Werden auch die Gerinnungsfaktoren entfernt, spricht man von Blutserum.

#### **Das kleine Blutbild**

Im kleinen Blutbild wird die gesamte Anzahl der Leukozyten (weißen Blutkörperchen), aufgezählt. Hinzu kommen die Anzahl der Erythrozyten, der roten Blutkörperchen, das Hämoglobin (Blutfarbstoff), und andere Untergruppen. Auch die Thrombozyten werden überprüft, um den Gerinnungsfaktor des Blutes einschätzen zu können. Das kann schon ein allgemeines Bild über den Gesundheitszustand eines Menschen geben.

#### **Das große Blutbild** (ist nur bei den Personen mit bekannten Krankheitsbildern notwendig)

Im großen Blutbild wird ein sogenanntes Differentialblutbild gemacht, in dem festgestellt wird, aus welchen Untergruppen sich die Leukozyten zusammensetzen. Denn die Leukozyten sind mitunter, die wichtigsten Zellen des Blutes.

#### **Inhalte: Leukozyten, Erythrozyten, Hämoglobin, Hämatokrit, Thrombozyten, Cholesterin, Harnsäure, Leberwerte, Nierenwerte usw.**

Das ist nur eine Auswahl der wichtigen Blutwerte, die durch ein Blutbild über den Gesundheitszustand eines Menschen gewonnen werden können.

Die Analyse der Blutwerte hilft bei der Erstellung von Therapie- und Bewegungsformen. Ein eventuell vorhandenes Blutbild, das nicht älter als 4 Monate ist, kann für die Planung herangezogen werden.

*Die Kosten für das Blutbild werden meist von den jeweiligen Krankenkassen übernommen.*

# Gesund

## 6. Planung

### **Trainingsplanung aus ganzheitlicher Sichtweise**

Anhand der gewonnenen Werte und Daten, wird speziell an der jeweiligen Schwachstelle angesetzt und ein gezielter Trainingsplan mit folgenden Inhalten erstellt. Nach dem Milo - Prinzip wird die Intensität in einen 3 - 4 Monatszyklus gesteigert und bei der Erfolgskontrolle wieder neu angepasst.

In den Trainingsplan eingebundene Parameter:

Kinesiologische Balance	=	zusätzliche Stimulation der Meridiane im Krafttraining
Kraft- und Funktionsübungen	=	ausgerichtet nach den jeweiligen Dysbalancen
Gewichtsmanagement	=	Positive Kalorienbilanz reguliert durch den Trainingsumfang
Ausdauer	=	gesteuert nach der Laktatkurve
Ernährung	=	abgestimmt mit dem Hand CRS Screening – System
Kuren oder Therapien	=	angepasst an den jeweiligen Körperstatus
Regeneration	=	abhängig vom den jeweiligen Körperstatus

Therapeutische Elemente werden eingearbeitet und eine spezielle Bewegungsplanung für jeden persönlich erstellt. Mit einer eigenen Pulsuhr können sie ihre Leistungssteigerung selber verfolgen.

Durch die ganzheitliche Betrachtungsweise können sie maximales Körperfeeling erreichen!!

