

# Herzlich Willkommen

## Alexander Koch

Ernährungsberater in der Ernährungsmedizin BfD e.V.

- Diät- und Ernährungsberater Adipositas BfD e.v.

Ernährungsmedizinischer Berater BfD e.V.

Übungsleiter B-Rehabilitationssport –

Orthopädie des TBRSV e.V.

Übungsleiter C-Lizenz DOSB

Sie haben Fragen an mich:

Alexander Koch

[alexvital@gmx.de](mailto:alexvital@gmx.de)

Tel. 0151 – 11 80 2008

0361 – 66 38 56 65

# primäre Ziele

- Strategie
- Vertrieb
- Erfolgreiches Management (Strukturell)
  - Finanzen

# Karriere auf biologischen Pump

# Epidemiologie des Burnout

- Terminstress
- Erfolgsdruck
- Engagement, Ehrgeiz
- Zeitmanagement

# Epidemiologie des Burnout

- Permanente Anspannung
- Unregelmäßiger Tagesablauf
  - Schlafmangel
- Leben auf der Überholspur

# Epidemiologie des Burnout

- Rollenkonflikte
- Inadäquate Ziele und Konzepte
- Unzureichende Unterstützung (Mitarbeiter)
  - Finanzdruck

# Hochleistungsmaschine

## Höchste Ansprüche für Psyche und Physis

- Organismus ist in ständiger Alarmbereitschaft

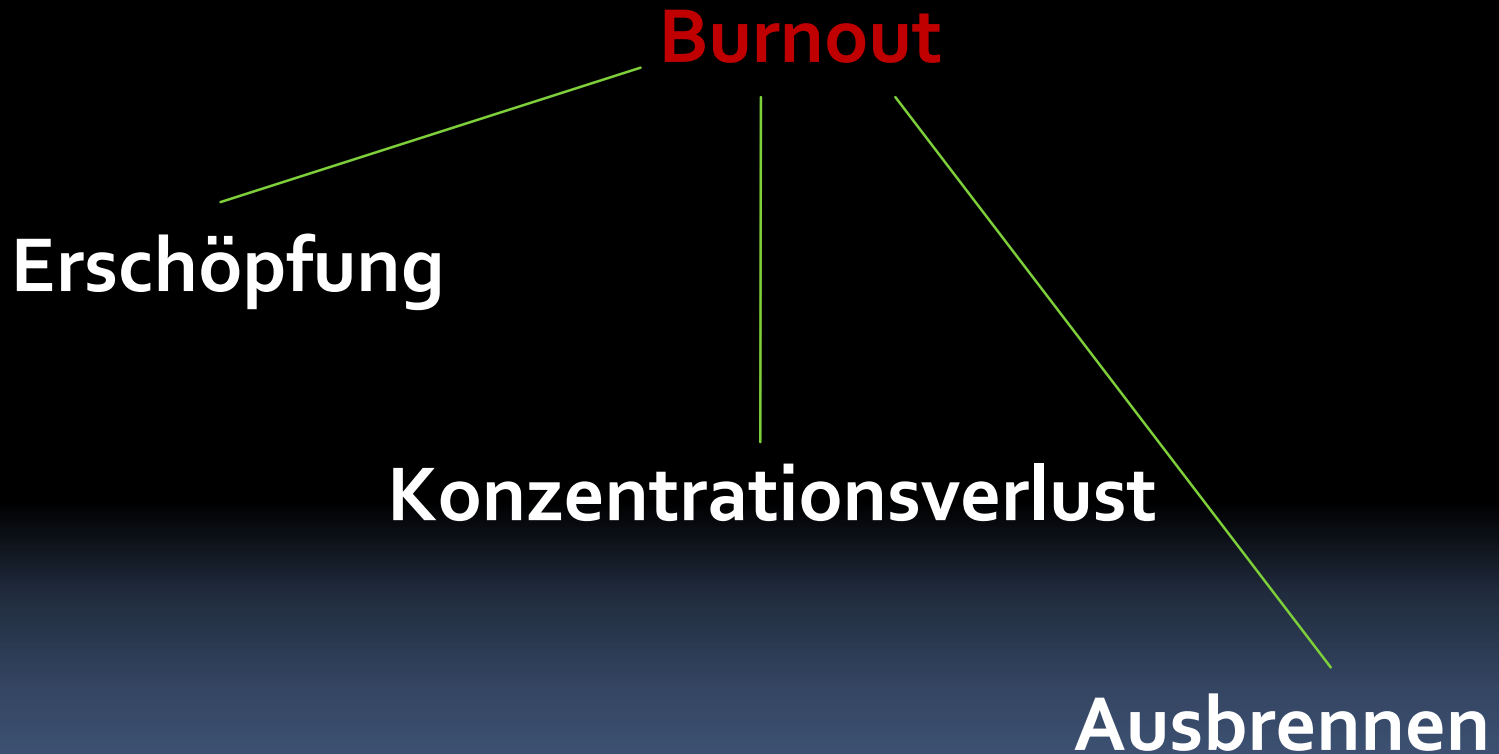


- Freisetzung biochemischer Botenstoffe (Katecholamine, Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Cortisol)

# ERGO

- Unregelmäßige und ineffiziente Nahrung-, Flüssigkeitsaufnahme

# Diagnose



# Fazit

- Lange Ausfallzeiten
- Sekundärerkrankungen
- Finanzielle Einbrüche (Verantwortung)
  - Erfolglos !

# Signale

- Erkennen
- Handeln
- Siegen

Prävention !

# 3 Säulen Taktik

- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung

# Ernährung

- Ohne Kraftstoff keine Leistung
  - Essen Sie 3 Mahlzeiten
  - 4 – 6 Stunden nüchtern

# Ernährung

1.

- *Frühstücken Sie Kaiserlich*

Prozentual 50% größte Kalorienmenge des  
Tages

# Ernährung

## 2.

### - Königlich Mittagessen

Sollte ca. 30% des Tagesbedarf ausmachen

Hin zu Protein und Gemüse (4 Farben!)

# Ernährung

3.

- Bettelmann Abendessen

*20% Tagesbedarf am Abend  
Proteinmahlzeit!!!*

# Ernährung

- Walnüsse
- Körniger Frischkäse
  - Proteinshake
  - Soja-Snacks

# Kohlenhydrathaltige LM

1. Getreideprodukte

2. Kartoffeln

3. Reis

4. Nudeln

5. Obst

6. Süßwaren

# Kohlenhydrate

- Schnelle Energielieferanten
- Wärmeregulation im Körper
- Liefert Ballaststoffe (Entgiftungsfunktion)
  - sättigend

# Kohlenhydrate

- Tagesbedarf von ca. **45%** des Kalorienbedarf/d
- ca. 30g Ballaststoffe (Vollkornprodukte)

# Proteinhaltige LM

- Fleisch

- Geflügel

- Fisch

- Eier

- körniger Frischkäse

- Magerquark

- Nüsse, Samen

- Hülsenfrüchte

- Sojaprodukte

# Proteine

- Erhalt und Aufbau von Muskel-, Gewebe
  - Dichtmaterial von Zellmembran
- Besitzt stärkstes Sättigungsvermögen!
- Neuronenweiterleitung durch Carrier

# Proteine

- Tagesbedarf von ca. **25%** des Kalorienbedarf/d
- Biologisch hochwertige Proteine

# Proteine

- 9 essentielle Aminosäuren



Lebensnotwendig !

# Protein

- Mangel führt zu Verlust der aktiven Körperzellmasse
  - BCM

# Fett

- Kalorienreichster Energielieferant
- Schutz-, Wärmefunktion (Organe)
  - Membran-, Zellaufbau
  - Synthetisiert Hormone

# Fett

- Träger fettlöslicher Vitamine

- EDKA

Zellschutz !

# Fett

- Tagesbedarf von ca. **30%** des Kalorienbedarf/d
- Bevorzugen Sie pflanzl. Fette (Rapsöl, Nüsse)
- Meiden Sie tierische und versteckte Fette

# Fett

- Omega 3 FS maßgeblich an Gehirnfunktion beteiligt!!!

# Aufteilung nach DGE

- Kohlenhydrate 60-65% ?
- Protein 10-15% ?
- Fett 25-30% ?

Mc Donald`s

- Stiftung Warentest (gut)....?

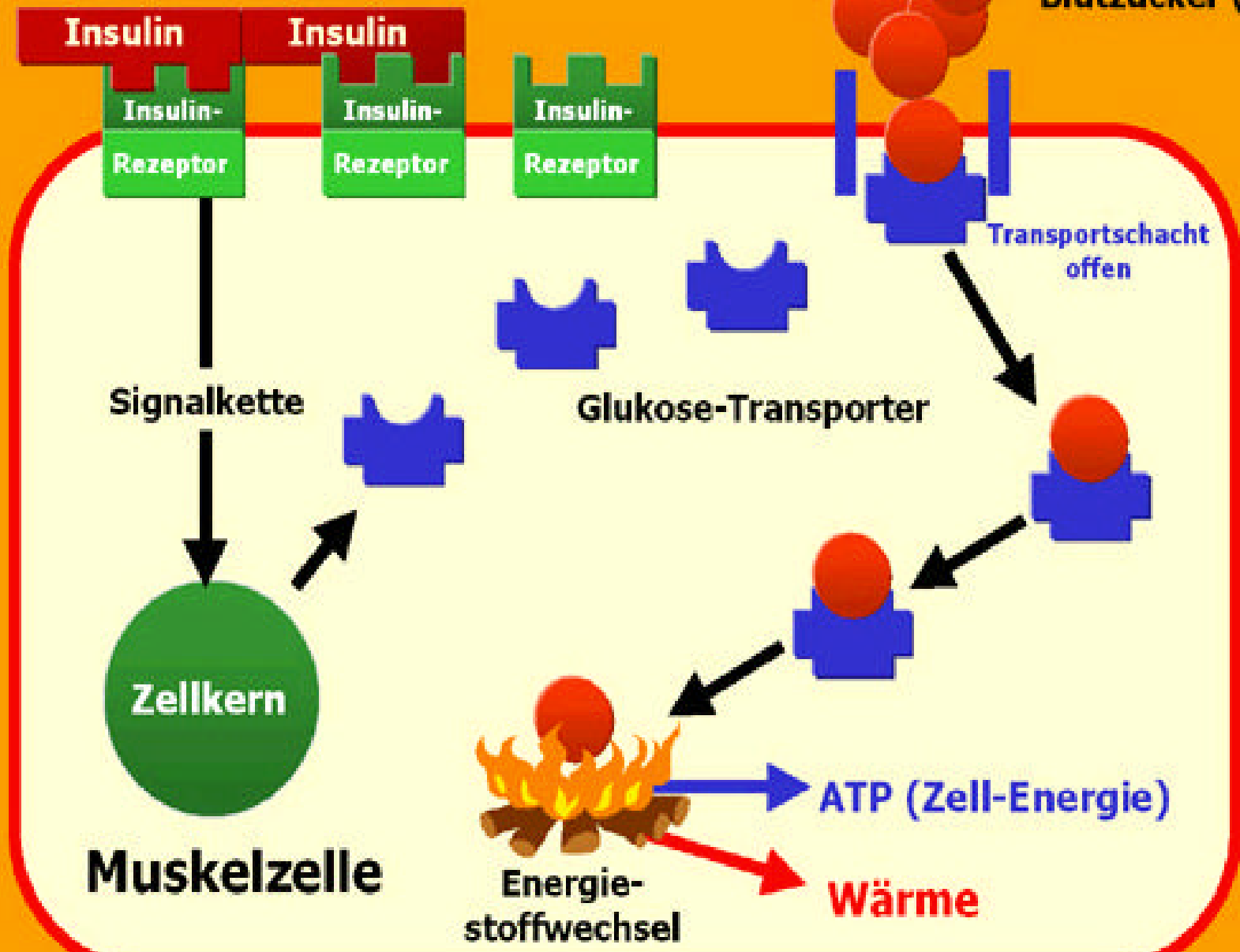
# Wasser

- Grundbaustein des Lebens
- Organismus besteht zu ca. 68%
  - Transportmittel
  - Lösungsmittel
- Stoffwechselfunktion

# Antiaging

- Inflammation 
- Freie Radikale 
- Intrazelluläres Wasser 
- Extrazelluläres Wasser 
- Zelltod

„Schlüssel-Schloss-Prinzip“



# Orthomolekulare Medizin

- Antioxidantien

# Antioxidantien

- Vitamine
- Spurenelemente
- Mineralstoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe



- Schutz vor freien Radikalen

***Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und  
Interesse***

*Deine Nahrungsmittel sind Deine  
Heilmittel*

Hippokrates