

Grundlagen und allgemeine Informationen

1. Warum eine vollwertige Ernährung wichtig ist

Viele der heute bekannten Krankheiten in den so genannt „zivilisierten“ Ländern sind nachweislich auf falsche Ernährung zurückzuführen. Da die Entstehung dieser Krankheiten oftmals schleichend ist und ihnen meist jahrzehntelange Ernährungsfehler vorausgehen, sind viele dieser Krankheiten in breiten Kreisen der Bevölkerung heute noch gar nicht als ernährungsbedingt erkannt. Die Folge: Die Menschen behalten ihre krank machende Ernährung weiterhin bei, die Kosten für das Gesundheitswesen steigen weiter und die Zahl der kranken und notleidenden Menschen nimmt trotz der immer weiter fortschreitenden medizinischen Forschung nicht ab, sondern noch zu. Dabei könnte durch die richtige Ernährung auf einfache Weise viel Leid erspart bleiben und viel Geld gespart werden.

Zu den ernährungsbedingten (Zivilisations-)Krankheiten gehören: Arteriosklerose, Arthritis, Arthrose, Bandscheibenschäden, Diabetes (Zuckerkrankheit), Fettsucht, Gallensteine, Gebissverfall, Gicht, Hautausschläge, Herzinfarkt, Leberschäden, Neurodermitis, Nierensteine, Osteoporose, Parodontose, Rheumatismus, Schlaganfall, Wirbelsäulenschäden, Thrombosen, Zahnkaries, die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane (Verstopfung, Leber-, Gallenblase-, Bauchspeicheldrüse-, Dünn- und Dickdarkerkrankungen, Verdauungs- und Fermentstörungen), mangelnde Infektabwehr (Katarrhe und Entzündungen der Luftwege [Erkältungen], Nierenbecken- und Blasenentzündungen), zahlreiche so genannte Allergien und Unverträglichkeiten, manche organische Erkrankungen des Nervensystems; auch an der Entstehung des Krebses ist die Fehlernährung beteiligt.

2. Die Grundlagen meiner Arbeit als Ernährungs- und Fitnessberater

2.1 Ernährung

Die Grundlage meiner Ernährungsberatungen bilden die Erfahrungen und wissenschaftlichen Arbeiten von Dr. med. M.O. Bruker.

Dr. med. Max Otto Bruker (1909-2001), Arzt für innere Medizin, war über 60 Jahre ärztlich tätig, davon 45 Jahre als Leiter biologischer Krankenhäuser in Deutschland. Die von ihm empfohlenen Ernährungsrichtlinien haben sich in der Praxis bewährt. An über 50'000 klinischen und ambulanten Personen wurden damit zum Teil aussergewöhnliche Heilerfolge erzielt. Dr. Bruker fand einen Weg, der es für jeden möglich macht, sich gesund und vollwertig zu ernähren. Die nach ihm benannte Ernährungsform trägt den Namen „Vitalstoffreiche Vollwertkost“ (Vitalstoffe = lebensnotwendige Stoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aromastoffe, Enzyme, ungesättigte Fettsäuren, Faserstoffe). Dr. Bruker, Autor von mehr als 20 Büchern in Millionenaufgabe, ist der Nachfolger des Schweizer Ernährungsarztes Bircher-Benner und geistiger Schüler des Ernährungspioniers Prof. Kollath.

Dr. Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867-1939), Erfinder des weltberühmten, nach ihm benannten Bircher-Müesli, erkannte, dass Lebensmittel durch Erhitzung und fabrikatorische Verarbeitung eine erhebliche Wertminderung für die menschliche Gesundheit erfahren, und wies als Erster auf die Frischkost (Rohkost) als Heilkost hin.

Prof. Dr. Werner Kollath (1892-1970), der bedeutendste Ernährungsforscher der Neuzeit, hat die von Bircher-Benner aus der Praxis gewonnenen Erfahrungen durch seine wissenschaftlichen Arbeiten bestätigt und den hohen Gesundheitswert der Vollgetreide erkannt. Er ist der Begründer der Vollwertkost. Das Hauptprodukt der Kollath'schen Forschungen ist eine Tabelle (Die Ordnung unserer Nahrung), anhand derer der Wert eines Lebens- respektive Nahrungsmittels für die menschliche Gesundheit abgelesen werden kann. Sein Fazit: Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich !

2.2 Fitness + Personal Training

Die Grundlagen jeder Fitness sind Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Meine Empfehlungen und Anleitungen basieren auf einfachen wissenschaftlichen Erkenntnissen, welche diese Faktoren berücksichtigen und fördern, sowie auf meinen eigenen Erfahrungen als ehemaliger Leistungssportler Radsport (u.a. Sieger des nationalen Strassenrennes in Winterthur, des Militärradrennes St. Gallen-Zürich mit 650 Teilnehmern, Rad-Eliteamateur). Im Bereich Krafttraining biete ich verschiedene Methoden an, angefangen beim Training mit dem eigenen Körpergewicht über das Training mit Kleingeräten (Gummiband) bis hin zum Hanteltraining. „Ein Minimum an Geräten und Zeitaufwand mit einem Maximum an Nutzen“ lautet die Devise. Meine Empfehlungen im Bereich Maschinentraining basieren weitgehend auf den Erfahrungen Werner Kiesers (Kieser-Training).

3. Wie kann ich Ihnen helfen?

3.1 Ernährung

- A. Indem wir Ihre gegenwärtige Ernährungsform analysieren. (Ist-Zustand)
- B. Indem ich Ihnen aufzeige, was vollwertige Ernährung ist. (Soll-Zustand)
- C. Indem wir den Weg vom Ist-Zustand zum Soll-Zustand planen und gehen.

Anmerkung: Eine Ernährungsumstellung hin zu einer vollwertigen, gesunden und naturnahen Ernährung, die danach auch beibehalten werden kann, ist keine kurzfristige, „schnelle“ Sache. Dazu ist längerfristige, konstante Arbeit erforderlich. Durch mein Wissen und meine Begleitung kann ich Ihnen Ihre Arbeit erleichtern. Ihr Lohn sind bessere Gesundheit, höheres Wohlbefinden und verbesserte Lebensqualität.

3.2 Fitness + Personal Training

- A. Indem wir Ihren gegenwärtigen Fitnesszustand (Ihre Fitnessaktivität) analysieren.
- B. Indem wir gemeinsam ein auf Sie zugeschnittenes Fitness-Programm erarbeiten.
- C. Indem wir sicherstellen, dass Sie sich regelmässig bewegen und fit halten.

Anmerkung: Ich begleite und motiviere Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg zu Fitness und Wohlbefinden. Für aktive Sportler, die ihr Training verbessern möchten, biete ich die Möglichkeit einer Überprüfung der aktuellen Trainingsmethoden mit dem Ziel der Optimierung des eigenen Trainings sowie weitere Dienstleistungen.

4. Lebenshilfe

Hauptsächlich aufgrund einer eigenen mehrjährigen grossen Lebenskrise in meiner Vergangenheit habe ich mich intensiv mit der Psyche und deren Einfluss auf unsere Gesundheit und Wohlbefinden befasst. Ich weiss, wie belastend Depressionen, Angstzustände, Beziehungsstress, Trennungen, Finanzprobleme und zahlreiche weitere psychische und lebensbedingte „Ereignisse“ sein können und wie verzweifelt man in Lebenskrisen sein kann. Ich bin jedoch überzeugt, dass alles im Leben einen Sinn ergibt, oder zumindest bewältigbar ist und häufig sogar eine Chance darstellt, und dass für jede und jeden Hoffnung existiert. Falls Sie mit mir sprechen und sich mit mir austauschen möchten, ich bin für Sie da und tue mein Möglichstes um Ihnen zu helfen.

5. Ball-Jonglage

Ich behaupte: Das Jonglieren mit drei Bällen ist für jeden erlernbar. Es ist leichter als Sie denken, etwas Durchhaltewillen brauchen Sie allerdings schon. Jonglieren liegt irgendwo in der Mitte zwischen Sport und Kunst, zwischen Denken und Fühlen. Es ist eine Tätigkeit, die spielerisch mithelfen kann Alltagsstress abzubauen und sich der eigenen Mitte zu nähern. Zudem verbessert das Jonglieren die koordinativen Fähigkeiten, die mit zunehmendem Alter meist abnehmen. Und nicht zu unterschätzen: den Stolz, den man fühlt, nachdem man das scheinbar Unmögliche (jonglieren mit drei Bällen – das lern ICH nie) geschafft hat. Und wer dann mit vier Bällen jonglieren lernen möchte, oder gar mit fünf (uff! -- schwer), auch das ist möglich.

6. Wie Sie mich finden

A. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Fahren Sie mit dem Zug oder Bus bis nach Baar. Anschliessend mit Buslinie Nummer 31 Baar-Neuheim bis Endstation Neuheim Post. Danach laufen Sie etwa 25 m weiter in der Fahrtrichtung des Busses und biegen nach links ab. Dies ist die Obere Rainstrasse. Nach etwa 200 m gelangen Sie auf der linken Seite zum Haus mit der Nummer 13 (etwa 3 Minuten von der Bushaltestelle aus).

B. Mit dem Auto:

Von Baar, Sihlbrugg oder Edlibach kommend dem Wegweiser Neuheim-Dorf folgen. Bei der Dorfeinfahrt Neuheim (das Dorf liegt etwas höher als die Umgebung), die erste Strasse rechts abbiegen. Dies ist bereits die Obere Rainstrasse. Fahren Sie dieser Strasse entlang bis Sie nach etwa 250 m, direkt bevor Sie nach links in die Birkenstrasse abbiegen könnten, links zu einem Mehrfamilienhaus mit teilweise roten Backsteinen gelangen. Das ist die Obere Rainstrasse 13. Ihr Auto können Sie direkt vor dem Haus, links vom Haupteingang, parkieren. Es sind genügend Parkplätze vorhanden.