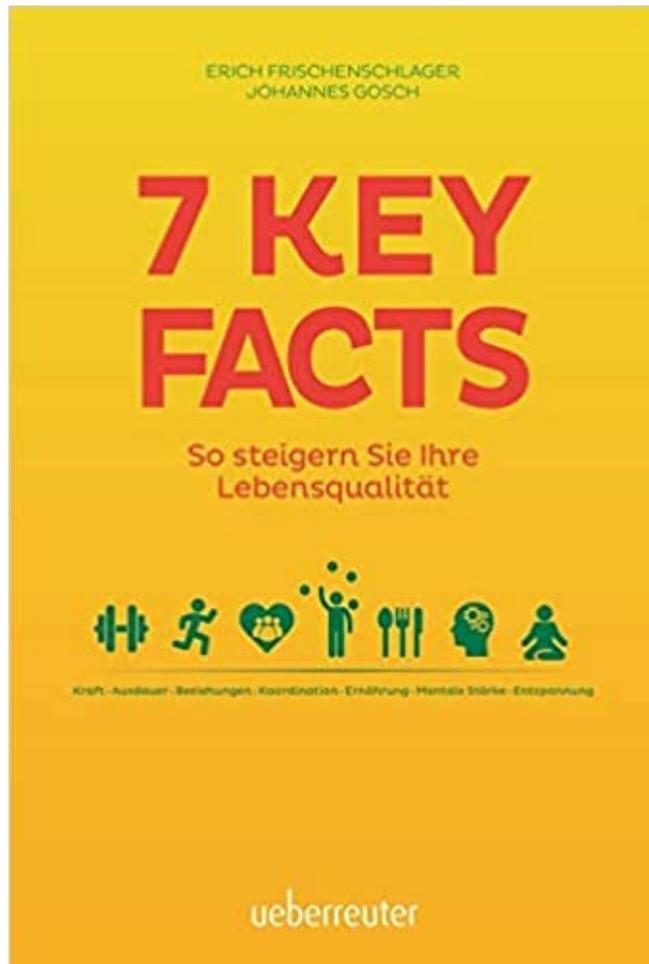


BUCHBESCHREIBUNG 7 KEY FACTS

Zusammengefasst von Christian SCHARF

7 KEY FACTS

SURVIVAL OF THE FITTEST



Körperliche Bewegung erhöht den Serotonin-, Noradrenalin- und Dopaminspiegel

Serotonin wirkt sich positiv aus auf:

- Stimmung
- Appetit
- Schlaf
- Schmerzverarbeitung
- Gedächtnis
- Stressverarbeitung
- Lust auf motorische Aktivitäten

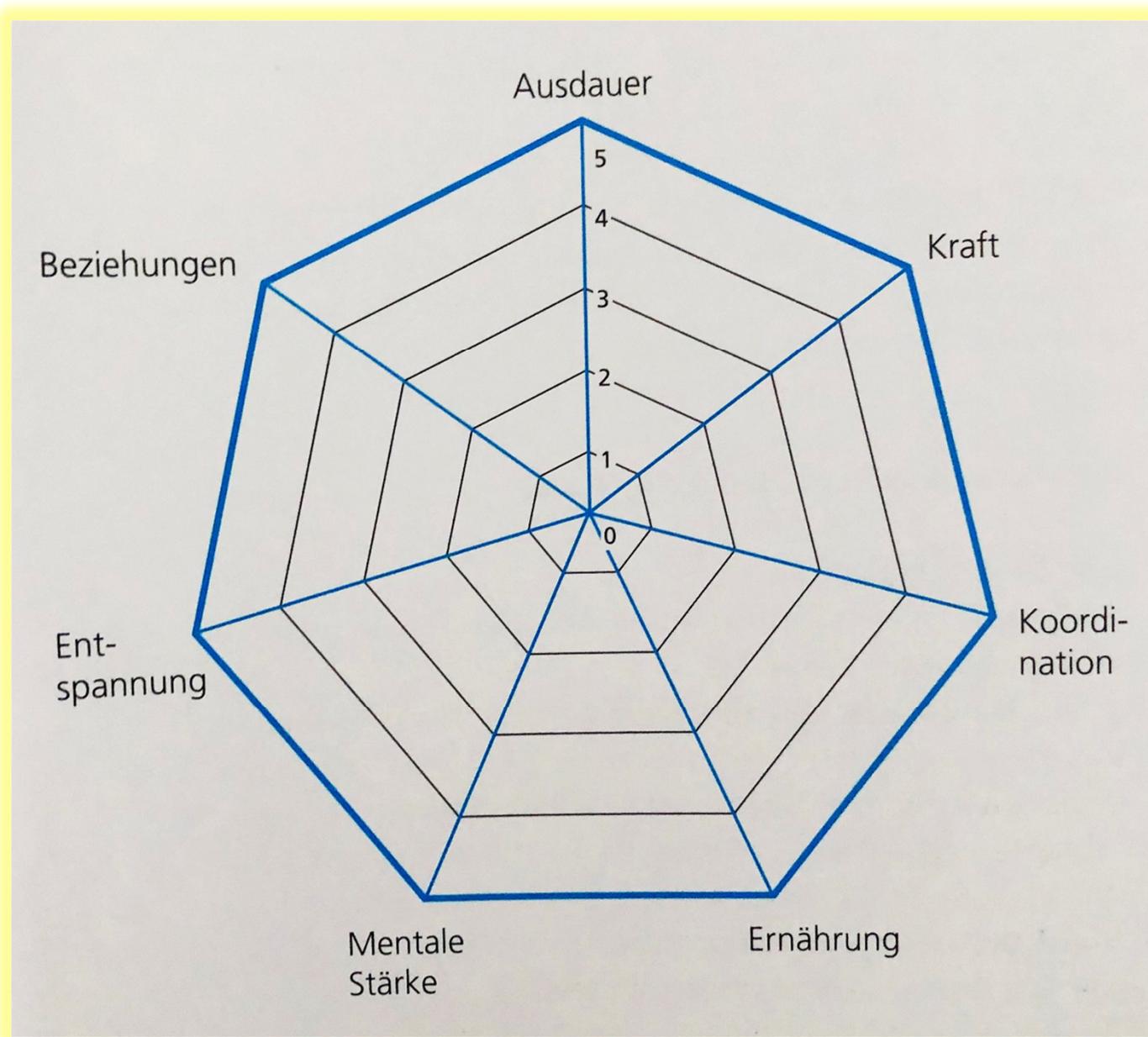
Bei Mangel entstehen:

Burn-out, Depression, Migräne,
Angststörungen

ISBN: 978-3-8000-7644-4

7 KEY FACTS

SURVIVAL OF THE FITTEST



7 KEY FACTS

SURVIVAL OF THE FITTEST

Key Fact 1: AUSDAUER

FRAGESTELLUNG:

- **1: Kannst du drei Stockwerke über eine Treppe gehen, ohne dich ausruhen zu müssen?**
- **2: Kannst du 2 km zügig gehen und dich dabei unterhalten?**
- **3: Trainierst du 2 mal die Woche für mindestens 30 Minuten deine Ausdauer (Walking, Radfahren, Laufen, etc.)?**
- **4: Gehst du täglich die empfohlenen 8000 Schritte?**
- **5: Hast du ein gutes Immunsystem, das auf ein regelmäßiges und wohl dosiertes Ausdauertraining zurückzuführen ist?**



7 KEY FACTS

SURVIVAL OF THE FITTEST

Key Fact 2: AUSDAUER

DEFINITION:

- Unter AUSDAUER versteht man den Grad der physischen und psychischen Ermüdungswiderstandsfähigkeit sowie die rasche Regeneration nach einer Belastung.

Training = Belastung (z.B. 3 x 30 min pro Woche) + Regeneration ergibt Superkompensation und damit optimale Leistungssteigerung

MAXIMALE HERZFREQUENZ (HF_{\max}): 220 minus Lebensalter
Gesundheitszone – Verbesserung HK - Systems – 65 - 75% der HF_{\max}
Entwicklungszone – Verbesserung körpl. Fitness -75 - 85% der HF_{\max}
Anaerober Bereich – Warnzone – 85 - 100% der HF_{\max}

METHODEN DES AUSDAUERTRAINING:

Dauermethode = 30 - 45 Minuten mit 65 – 85% der Hf_{\max}

Fahrtspiel = 5-10 min Laufen, dann mittleres Tempo bergan, danach kurze Geh Pause dann wieder von vorne

Extensive Intervallmethode: Wechsel zwischen hohen Belastungsphasen und Erholungsabschnitten

7 KEY FACTS

SURVIVAL OF THE FITTEST

Key Fact 2: KRAFT

FRAGESTELLUNG:

- **1: Kannst du von dir aus behaupten, dass du kein Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule hast?**
- **2: Kannst du eine volle Getränkekiste (ca. 20 kg) beschwerdefrei 20 m weit tragen?**
- **3: Kannst du aus der Rückenlage ohne Hilfe der Arme den Oberkörper heben (Sit-up)?**
- **4: Kannst du in Bauchlage deine gestreckten Arme und Beine zehn Sekunden hochhalten?**
- **5: Machst du zweimal pro Woche für mindestens 10 Minuten Krafttraining?**



7 KEY FACTS

SURVIVAL OF THE FITTEST

Key Fact 2: KRAFT

DEFINITION:

- Unter Kraft versteht man einen Widerstand zu überwinden oder ihm entgegenzuwirken.

Muskuläres Training führt zur Aktivierung des Stoffwechsels (damit mehr Kalorien verbrennen) und zu einer Zunahme der Anzahl der Mitochondrien (Kraftwerke der Zelle = Energiefresser) in der Muskelzelle.

THUMBS UP

Bauchlage
Arme weg strecken
Daumen nach oben
Brust vom Boden



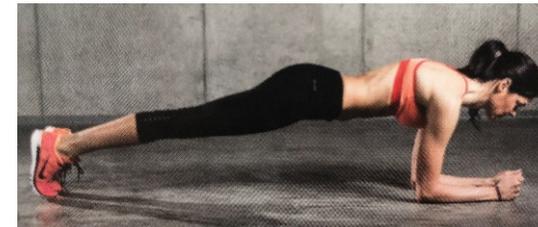
CYCLE CRUNCHES

Heben des
Oberkörpers +
Fahrradbewegung
der Beine



PLANK

Unterarmstütz mit
gestrecktem Körper



7 KEY FACTS

SURVIVAL OF THE FITTEST

Key Fact 3: KOORDINATION

FRAGESTELLUNG:

- **1: Schaffst du es 30 Sekunden mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen?**
- **2: Betreibst du eine koordinative anspruchsvolle Bewegungsform, wie z.B. Tanzen, Fußball, Aerobic etc.?**
- **3: Bist du offen für neue Bewegungsformen und probierst du diese auch aus?**
- **4: Kannst du auf steinigen und wurzeligen oder verschneiten Wegen sicher gehen?**
- **5: Kannst du 20 m sicher rückwärtsgehen?**



7 KEY FACTS

SURVIVAL OF THE FITTEST

Key Fact 3: KOORDINATION

DEFINITION:

- Eine gut ausgeprägte Koordination hat, wer über eine schnelle Aufnahme und Verarbeitung von äußeren Reizen verfügt und folglich das Zusammenspiel mit der ausführenden Muskulatur beherrscht.

DAS PROPRIOZEPTIVE SYSTEM:

Das optischen System, das Vestibulorgan im Innenohr, die Muskelspindeln, Sehnenspindeln, Gelenkspindeln und Sensoren der Haut liefern Informationen über Stellung und Bewegung der Gelenke = und damit die Lage des Körpers im Raum = **Eigenempfindung**

ALLTAGSÜBUNGEN KOORDINATIVER BEWEGUNGEN:

Bälle jonglieren, auf einem Bein stehen beim Zähneputzen, beim Essen das Besteck vertauschen, Tanzen gehen

7 KEY FACTS

SURVIVAL OF THE FITTEST

Key Fact 4: ERNÄHRUNG

FRAGESTELLUNG:

- **1: Trinkst du deinem Körpergewicht entsprechend genug Wasser?**
- **2: Isst du täglich 2 Hand voll Obst?**
- **3: Isst du bewusst, ohne dabei Medien (Zeitung, TV, Handy etc.) zu konsumieren?**
- **4: Fördert deine Ernährung deine kurz-, mittel- und langfristigen Lebensziele?**
- **5: Kaufst du Lebensmittel überlegt und gesundheitsbewusst ein?**



7 KEY FACTS

SURVIVAL OF THE FITTEST

Key Fact 4: ERNÄHRUNG

Mahlzeiten sollen mich unterstützen, meinen Geist und meinen Körper fit zu halten.

AUSWIRKUNGEN UND NÄHRSTOFFMANGEL:

Kopfschmerzen = Wasser, Glukose, Magnesium

Müdigkeit = Wasser, Vitamin D, Vitamin B, Hormone, Glukose

Schlafprobleme = Vitamin B, Hormone

Konzentrationschwäche = Wasser, Glukose, Fettsäuren, B-Vitamine

Bei hohen Blutzuckerschwankungen ergeben sich Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Antriebslosigkeit und schlechte Stimmung.

Es ist nicht wichtig was sie zwischen Weihnachten und Silvester essen, sondern vielmehr was sie zwischen Silvester und Weihnachten essen.

7 KEY FACTS

SURVIVAL OF THE FITTEST

Key Fact 4: ERNÄHRUNG

SIEBEN SCHLÜSSELSUBSTANZEN

WASSER: fördert Konzentration, senkt Müdigkeit und Kopfschmerzen – mind. 30 ml/kg Körpergewicht

MAGNESIUM: entspannt die Muskeln, je stressiger der Tag desto mehr Magnesium 250 bis 400 mg täglich

BALLASTSTOFFE: regeln den Blutzucker, 30 g täglich

B-VITAMINE: Nervenvitamin in Hülsenfrüchte, Hefeprodukte

MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN: Isoliermittel für Gehirn- und Nervenzellen, in Leinöl, fette Fische, Kernöl

VITAMIN D und B12: beeinflussen körperliche und mentale Leistungsfähigkeit – nicht zu viel 4000 IE (int. Einheiten)

TRYPTOPHAN: beeinflusst Serotoninproduktion im Gehirn, auf eine kohlehydrat- und eiweißbetonte Ernährung achten

7 KEY FACTS

SURVIVAL OF THE FITTEST

Key Fact 5: ENTSPANNUNG

FRAGESTELLUNG:

- 1: Kannst du deinen eigenen Stresspegel erkennen und gut mit regelmäßig wiederkehrenden Belastungen umgehen?
- 2: Fühlst du dich in der Regel morgens ausgeschlafen?
- 3: Gönnst du dir regelmäßig Pausen bzw. ausreichend Ruhe?
- 4: Hast du genügend Frei- und Eigenzeit?
- 5: Beherrscht du eine Entspannung Technik und wendest diese bei Bedarf an?



7 KEY FACTS

SURVIVAL OF THE FITTEST

Key Fact 5: ENTSPANNUNG

ENTSPANNUNGSREAKTION:

- **Psychisch**: Wohlbefinden, positive Grundeinstellung, innere Gelassenheit und Zufriedenheit
- **Physisch**: abklingender Muskeltonus, absinkende Herz-, Puls- und Atemfrequenz, Wiederherstellung des hormonellen Gleichgewichts

ENTSPANNUNGSPYRAMIDE:

- **Ausreichend Schlaf (7-8 Stunden)**
- **Freizeit (Hobbies, Muße)**
- **Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung)**
- **Sonstige Hilfsmittel (Tees, Farben, Düfte, Musik)**

7 KEY FACTS

SURVIVAL OF THE FITTEST

Key Fact 6: MENTALE STÄRKE

FRAGESTELLUNG:

- 1: Hast du klare Ziele und kannst diese auch erreichen?
- 2: Hast du einen gesunden und realistischen Selbstwert?
- 3: Kennst du deine Stärken und kannst diese aufzählen?
- 4: Bist du in der Lage, auch kleine Glücksmomente mit allen Sinnen zu genießen?
- 5: Kennst du mentale Techniken, die du bei Bedarf auch anwendest?



7 KEY FACTS

SURVIVAL OF THE FITTEST

Key Fact 6: MENTALE STÄRKE

MENTAL STARK sind nur Menschen, die wissen, wer sie sind (Selbstbewusst, Selbstwert, Gefühle, Bedürfnisse), die ihre Stärken kennen (besondere Fähigkeiten, Talente) denen klar ist, wohin sie gehen möchten (Visionen, Ziele, Vorhaben) die bereit sind, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen (Eigenverantwortung) und die dann im Tun ganz und gar aufgehen können (Aufmerksamkeit, Achtsamkeit)

Es gibt innere Bilder, aus denen wir Mut, Zuversicht und Ausdauer schöpfen.

Es gibt aber auch innere Bilder, die uns in Hoffnungslosigkeit, Resignation und Verzweiflung stürzen.

Positive Selbstinstruktionen: Ich bin in jeder Situation ruhig und gelassen. Mein Kopf ist klar. Ich kann es. Ich lerne gerne, schnell und leicht.

Klare Ziele setzen – SMART Regel anwenden – S=selbst erreichbar, M=messbar, A=attraktiv, R=realistisch, T=terminisiert

7 KEY FACTS

SURVIVAL OF THE FITTEST

Key Fact 7: BEZIEHUNGEN

FRAGESTELLUNG:

- **1: Lebst du in deiner Partnerschaft bzw. Familie in einer guten Beziehungsstruktur?**
- **2: Ist das Arbeitsklima durchwegs positiv?**
- **3: Hast du Freunde, auf die du dich verlassen kannst?**
- **4: Kanst du dich gut abgrenzen, hast du genügend Raum für dich?**
- **5: Kannst du konstruktive und sachliche, wenn notwendig einfühlsame, Gespräche führen?**



7 KEY FACTS

SURVIVAL OF THE FITTEST

Key Fact 7: BEZIEHUNGEN

Im positiven Sinne geht es um ein wertschätzendes, vertrauensvolles, unterstützendes, liebevolles und achtsames Miteinander.

Freude und Sinnhaftigkeit sind zwei wichtige Faktoren für das Glücksempfinden.

Achtsamkeit in der Unterhaltung bedeutet, konsequenter in der Wahl der Gesprächspartner und des Gesprächsstoffes zu sein.

EMPATHIE UND MITGEFÜHL:

EMPATHIE ist die emotionale Resonanzfähigkeit, das Einfühlungsvermögen. Ein zu viel führt zu empathischen Stress und damit zu Handlungsunfähigkeit (Durch Mitleid entsteht mehr Leid)

MITGEFÜHL ist mehr ein Gefühl der Fürsorge, das Wohl des anderen im Auge behalten und mündet in Handlungsfähigkeit.



VIEL SPAß BEIM LESEN