

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Die »Dauersitzer« von heute sind die Kranken von morgen – Bestandsaufnahme mit Lösungsansatz

<b>1</b>	<b>Gesundheit und Fitness als Wirtschafts- und Erfolgsfaktor</b> . . . . .	3
	<i>Bernd Gimbel</i>	
	<b>Literatur</b> . . . . .	12
<b>2</b>	<b>Körpermanagement – Analyse, Planung, Training, Kontrolle</b> . . . . .	15
	<i>Bernd Gimbel, Christine Breitbach</i>	
<b>2.1</b>	<b>Strategie</b> . . . . .	16
<b>2.2</b>	<b>Geschäftsfeld betriebliches Gesundheitsmanagement und betriebliche Gesundheitsförderung</b>	19
2.2.1	Definitionen . . . . .	20
2.2.2	Wie funktioniert betriebliches Gesundheitsmanagement genau? . . . . .	20
2.2.3	BGM-Zyklus . . . . .	21
	<b>Literatur</b> . . . . .	27

## II »Out of balance« – erst Beschwerden, später Krankheiten

<b>3</b>	<b>Wenn Regulationsmechanismen versagen</b> . . . . .	31
	<i>Bernd Gimbel</i>	
<b>3.1</b>	<b>Mangelnde Bewegung stört die Balance</b> . . . . .	32
3.1.1	Biologische Regelkreise . . . . .	32
3.1.2	Gesetze der Leistungsphysiologie – die enge Verknüpfung von Belastung und Erholung . . . . .	32
<b>3.2</b>	<b>Süße Versuchung</b> . . . . .	34
3.2.1	Regulation des Blutzuckerspiegels . . . . .	35
<b>3.3</b>	<b>Druck in den Gefäßen</b> . . . . .	36
3.3.1	Entstehung des Blutdrucks (Systole/Diastole) . . . . .	37
3.3.2	Blutdruckregulation . . . . .	37
<b>3.4</b>	<b>Dauerbelastung mit Folgen</b> . . . . .	41
3.4.1	Stressreaktion . . . . .	41
3.4.2	Stressachse . . . . .	43
3.4.3	Freie Radikale . . . . .	43
3.4.4	Antioxidanzien . . . . .	44
<b>3.5</b>	<b>Potenzierung von Fehlregulationen – metabolisches Syndrom</b> . . . . .	45
3.5.1	Adipositas . . . . .	46
3.5.2	Hypertonie . . . . .	46
3.5.3	Diabetes mellitus . . . . .	48
3.5.4	Hyperlipoproteinämie . . . . .	49
	<b>Literatur</b> . . . . .	49
<b>4</b>	<b>Anamnese und Diagnostik – Informationen für eine erfolgreiche Strategie</b> . . . . .	51
	<i>Bernd Gimbel</i>	
<b>4.1</b>	<b>Selbsttests als Motivationsfaktor</b> . . . . .	53
4.1.1	Chronologisches vs. biologisches Alter . . . . .	53
4.1.2	Messung des Bauchumfangs . . . . .	53
4.1.3	Waist-to-Hip-Ratio und Waist-to-Height-Ratio . . . . .	53
4.1.4	Körpergewicht, Body-Mass-Index . . . . .	55
4.1.5	Pulsmessungen . . . . .	56
4.1.6	Blutdruckmessungen . . . . .	56

4.1.7	Bestimmung des persönlichen Infarktrisikos . . . . .	56
<b>4.2</b>	<b>Medizinische Diagnostik . . . . .</b>	<b>58</b>
4.2.1	Herz-Kreislauf- und Stoffwechseldiagnostik . . . . .	58
4.2.2	Krebsfrüherkennung . . . . .	60
<b>4.3</b>	<b>Laboruntersuchungen – Risiko- und Schutzfaktoren . . . . .</b>	<b>62</b>
<b>4.4</b>	<b>Körpergewebeanalyse . . . . .</b>	<b>70</b>
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>73</b>
<b>5</b>	<b>Trainingsprogramme aus medizinischer Sicht . . . . .</b>	<b>75</b>
	<i>Bernd Gimbel</i>	
5.1	Die richtige Dosis . . . . .	76
5.2	Evidenzbasierte Medizin: Gesicherte medizinische Empfehlungen . . . . .	78
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>80</b>
<b>III</b>	<b>In Balance – Muskeln, Faszien, Gelenke</b>	
<b>6</b>	<b>Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparats . . . . .</b>	<b>83</b>
	<i>Bernd Gimbel</i>	
6.1	Aktive und passive Anteile des Bewegungsapparats . . . . .	84
6.1.1	Skelettsystem . . . . .	84
6.1.2	Muskulatur . . . . .	85
6.1.3	Faszien . . . . .	89
6.1.4	Messung der Muskellänge und -spannung . . . . .	91
<b>6.2</b>	<b>Bewegungsebenen und muskuläre Dysbalance . . . . .</b>	<b>93</b>
<b>6.3</b>	<b>Anatomie des Bewegungsapparats . . . . .</b>	<b>94</b>
6.3.1	Rumpf und Wirbelsäule . . . . .	94
6.3.2	Kopf (Schädel) und Halswirbelsäule . . . . .	98
6.3.3	Schulter und Arme . . . . .	99
6.3.4	Hüfte und Beine . . . . .	100
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>101</b>
<b>7</b>	<b>Verfahren zur Diagnostik von Kraft, Beweglichkeit und Koordination . . . . .</b>	<b>103</b>
	<i>Bernd Gimbel</i>	
7.1	»EKG des Rückens« – Ein stabiler Rumpf kennt (fast) keinen Schmerz . . . . .	104
7.2	Messung der Kraft(ausdauer) . . . . .	108
7.3	Messung von Beweglichkeitseinschränkungen . . . . .	108
7.4	Diagnostische Verfahren der Koordination . . . . .	109
7.4.1	S3-Check . . . . .	109
7.4.2	Einfache Verfahren zur motorischen Koordinationsprüfung . . . . .	110
7.4.3	Test komplexer Bewegungsmuster: FMS . . . . .	111
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>114</b>
<b>8</b>	<b>Training des Bewegungsapparats . . . . .</b>	<b>115</b>
	<i>Bernd Gimbel</i>	
8.1	Planung und Steuerung von Kraft- und Beweglichkeitstraining . . . . .	116
8.2	Planung und Steuerung von Koordinationstraining . . . . .	129
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>135</b>
<b>9</b>	<b>Körpermanagement am Beispiel eines chronischen Rückenschmerzpatienten . . . . .</b>	<b>137</b>
	<i>Bernd Gimbel</i>	

## IV Sauerstoff und Nährstoffe – Energie für leistungsfähige Organe

<b>10</b>	<b>Muskularbeit erfordert Sauerstoff und Energie</b>	147
	<i>Bernd Gimbel</i>	
10.1	Grundbegriffe und Basisparameter der Stoffwechselphysiologie	148
10.2	Kraftwerk Muskulatur	155
10.3	Pyruvat – Laktat: Schnittstelle der Energiebereitstellung	162
	Literatur	167
<b>11</b>	<b>Diagnostische Verfahren der Ausdauerleistungsfähigkeit</b>	169
	<i>Bernd Gimbel</i>	
11.1	Feld- oder Labortests?	170
11.2	Aussagekraft der Testparameter	170
11.3	Tests auf dem Fahrradergometer	174
11.4	Laufbandtests	186
11.5	Feldtests	187
	Literatur	191
<b>12</b>	<b>Planung und Steuerung des Ausdauertrainings</b>	193
	<i>Bernd Gimbel</i>	
	Literatur	200
<b>13</b>	<b>Körpermanagement an praktischen Beispielen</b>	201
	<i>Bernd Gimbel</i>	
13.1	Nach 6 Monaten 1 Stunde ohne Pause laufen können	202
13.2	Nach Herzinfarkt wieder belastbar werden	207
	Literatur	212

## V Gesundheit geht durch den Magen

<b>14</b>	<b>Der Mensch ist, was er isst</b>	215
	<i>Elisabeth Malzfeldt</i>	
14.1	Nahrung liefert Energie	216
14.2	Nahrung enthält Nährstoffe	218
14.2.1	Makronährstoffe	219
14.2.2	Mikronährstoffe	234
14.2.3	Sekundäre Pflanzenstoffe	244
14.2.4	Wasser	246
14.2.5	Alkohol	247
	Literatur	248
<b>15</b>	<b>Ernährungsdiagnostik</b>	253
	<i>Elisabeth Malzfeldt</i>	
15.1	Analyse der Nährstoffaufnahme: Ernährungsprotokoll	254
15.2	Nährstoff-Laboruntersuchungen	254
15.2.1	D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr	255
15.2.2	Mikronährstoffe – Bedarf und Versorgung	255
15.2.3	Eiweißdiagnostik	255
15.3	Nahrungsmittelunverträglichkeitstests	260
15.3.1	Immunglobulin-G-Tests	260
	Literatur	262

<b>16</b>	<b>Ernährungstraining für bessere Leistungsfähigkeit</b>	265
	<i>Elisabeth Malzfeldt</i>	
<b>16.1</b>	<b>Balance der Nährstoffe</b>	266
16.1.1	Was ist gesunde Ernährung?	266
16.1.2	Ernährungskonflikt – Wie sind die Makronährstoffe richtig verteilt?	270
16.1.3	Steinzeiternährung – Anregung für eine vollwertigere Kost	273
<b>16.2</b>	<b>Praktische Umsetzungstipps</b>	273
16.2.1	5 am Tag – Obst und Gemüse hält gesund	274
16.2.2	Ballaststoffe – alles andere als Ballast	275
16.2.3	Eiweiß sorgt für gute Sättigung	275
<b>16.3</b>	<b>Spezielle Situationen fordern spezielle Ernährung</b>	276
16.3.1	Veggie-Food für Vegetarier und Veganer	276
16.3.2	Low-Calorie-Food bei Übergewicht	277
16.3.3	Body-Food für Sportler	283
16.3.4	Brain-Food – Ernährung für ein gesundes Gehirn	284
<b>16.4</b>	<b>Empfehlung für alle: ONQI-Wert für gute Lebensmittel</b>	287
<b>16.5</b>	<b>Nahrung, ein wertvolles Gut – Tipps für den täglichen Genuss</b>	288
	Literatur	290
<b>17</b>	<b>Ernährungsmanagement am praktischen Beispiel</b>	293
	<i>Elisabeth Malzfeldt</i>	
<b>17.1</b>	<b>Metabolisches Syndrom – Bewegungs- und Ernährungscoaching</b>	294
<b>17.2</b>	<b>Unterversorgung mit Mikronährstoffen</b>	306
	Literatur	308
<b>VI</b>	<b>Der »innere Schweinehund« als psychologische Herausforderung: Vom Kampf zur Kooperation mit sich selbst</b>	
<b>18</b>	<b>Daseinsberechtigung des »inneren Schweinehundes«</b>	311
	<i>Marion Badenhop</i>	
	Literatur	313
<b>19</b>	<b>Psychologische Arbeit mit dem Kunden</b>	315
	<i>Marion Badenhop</i>	
<b>19.1</b>	<b>Ganzheitliches Rollenverständnis des beratenden Trainers und Okay-Haltung gegenüber dem Kunden</b>	316
<b>19.2</b>	<b>Im Spannungsfeld zwischen Heimatsystem und Beratungssystem</b>	317
<b>19.3</b>	<b>Innere Einstellung des Kunden – Selbstbild, Selbstwert, Selbstwirksamkeit</b>	318
	Literatur	319
<b>20</b>	<b>Das Ziel bestimmt den Weg</b>	321
	<i>Marion Badenhop</i>	
<b>20.1</b>	<b>Vom »Warum?« zum »Wofür?« – motivierende Zielberatung</b>	322
<b>20.2</b>	<b>Motivierende Analyse mäßiger Zielerreichung</b>	323
<b>20.3</b>	<b>»Stolz« als Motivator</b>	324
	Literatur	325
<b>21</b>	<b>Wunsch – Wille – Handlung</b>	327
	<i>Marion Badenhop</i>	
<b>21.1</b>	<b>Vom Wunsch zum tatsächlichen Willen – eine Frage der Emotionen</b>	328
<b>21.2</b>	<b>Rubikon-Modell – von der Entscheidung zur Handlung</b>	329
	Literatur	330

<b>22</b>	<b>Kleine Motivatoren, die den Willensprozess lebendig halten</b> . . . . .	331
	<i>Marion Badenhop</i>	
	<b>Literatur</b> . . . . .	333
<b>23</b>	<b>Fünf Säulen der Identität als Ressourcenmodell</b> . . . . .	335
	<i>Marion Badenhop</i>	
23.1	Erläuterungen der fünf Säulen . . . . .	336
23.2	Fünf Säulen als Energielieferanten gegen Stressempfinden – eine Coaching-Methode mit Fragenkatalog . . . . .	337
23.3	Fragen zur Selbstreflexion des Trainers . . . . .	339
	<b>Literatur</b> . . . . .	339
	<b>Serviceteil</b> . . . . .	341
	Stichwortverzeichnis . . . . .	342

Körpermanagement

Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen  
Gesundheitsförderung

Gimbel, B.

2014, XIV, 349 S. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-662-43642-4