

Klaus Brüggemann

be

# BODY & MIND PERFORMANCE

30 Jahre funktionelles  
Verjüngen ist möglich



# ÜBERSICHT

**60 % der Deutschen haben Übergewicht (1), in Ländern wie der USA sind es noch erheblich mehr. 70 % leiden unter Rückenschmerzen (2) und ca. 60 % der Deutschen fühlen sich gestresst (3).**

**Wissenschaftler schätzen die Ursache für diverse Krankheiten durch falsche Ernährung auf 60 - 75 %.**

Body & Mind, Körper und Geist, gehören zusammen. Ernährung, Regeneration, Selbstreflektion und Bewegung sind die beste Prävention. Nicht nur Gedankenhygiene, sondern auch Bewegung und Sport, Körperspannung und Körpergefühl sind entscheidend. Studien offenbaren verblüffende Verbindungen zwischen Körper und Psyche: Seelisches Leid schadet massiv der Gesundheit, aber auch der Körper steuert unsere Gefühle. Schon Sigmund Freud ging davon aus, dass psychische Konflikte sich in körperliche Beschwerden umwandeln. Bis jedoch auch Mediziner das akzeptierten, vergingen Jahrzehnte.

**Raus aus der Normalität, hinein in ein gesünderes Leben!**

Einen sportlichen Körper bekommen oder halten, ohne stundenlanges Training im Fitnesscenter. Abnehmen oder Gewicht halten, ohne Diäten und großen Verzicht, Schmerzen verringern, Krankheitsverläufe verbessern, Antiaging aktivieren, Entspannung und Gedankenhygiene, ohne langwierige Meditationsübungen. Raus aus der Insulin- und Cortisol-Falle und hinein ins Lebensglück. Ich zeige Ihnen den Weg, wie es gehen könnte!

**Funktionell sich durch Krafttraining um ca. 30 Jahre zu verjüngen ist möglich.**

Ich zeige Ihnen auf, dass es nicht teurer Maschinen bedarf, sondern man mit wenig Equipment auf wenig Raum auch zu Hause, oder unterwegs, extrem gute Trainingsziele erreichen kann. Ich informiere Sie über die drei häufigsten Fehler die, u. a. beim Fitnesport, gemacht werden. Trainieren ja, aber richtig. Ausdauersportarten sind wahre Wundermittel gegen

Erschöpfung, Stress und Burn-out. 30 Minuten, 3- bis 4-mal die Woche, für ein funktionelles Workout reichen, um nachhaltig in Form zu kommen und man muss kein Sportler\*in sein, um Erfolge zu erzielen und Spaß zu haben!

### **Gesunde Ernährung, Abnehmen, Bodyforming, Antiaging sind kein Hexenwerk.**

Einfach abnehmen, nachhaltig, ohne Diäten und Qualen! Nicht möglich?

Na, dann lassen Sie sich überzeugen! Wir essen nicht unbedingt zu viel, sondern eindeutig zu oft. Abnehmen ist keine Kunst, wenn man ein paar Dinge beachtet. Man benötigt keine der zahlreichen Diäten und man muss nur bedingt verzichten. Viele der häufigsten Krankheiten entstehen durch falsche Ernährung. Arthrose, Stoffwechselkrankheiten und vieles mehr, kann man mit einer Ernährungsumstellung lindern und verbessern. Entscheidend ist aber, Figur und Gesundheit geht ohne großen Genussverzicht! Sich gesund zu ernähren, kann Spaß machen. Die Kunst ist es, die Gewohnheiten umzuprogrammieren. Ich zeige Ihnen, wie dies funktionieren kann.

### **Overloading- und Burn-out-Prävention sind elementar für Ihre Lebensqualität.**

Fitness für den Körper machen viele, vernachlässigen aber dabei das Mindfitness. Körperhygiene ist wichtig, Gedankenhygiene aber auch. Ohne Ruhepausen geht es nicht. Den ganzen Tag vor dem Bildschirm, von einem Termin zum nächsten hetzen und abends dann nur noch auf die Couch und TV schauen. Leider ist dies der Alltag für viele Deutsche. Dabei ist unser Körper auf Bewegung programmiert. Kann man den Stress und das Overloading nicht mehr kompensieren, äußert sich das dann in den verschiedensten Symptomen. Unser Körper und unsere Seele fangen an zu leiden. Mentales Ungleichgewicht beginnt nicht nur im Kopf, sondern auch in unseren Zellen. Winzige Kraftwerke in unseren ca. 70 Billionen Körperzellen produzieren ständig Energie, indem sie die aufgenommene Nahrung in Energie umwandeln. Bei zu viel Stress oder einem Burn-out kommt dieser Prozess ins Stocken, oft bis zu einem völligen Zusammenbruch.

## **Mehr Entspannung und Lebensqualität ist möglich.**

Oft fällt es uns schwer Entscheidungen zu treffen. Das Leben ist ein Wagnis und steckt voller Erlebnisse, Erfahrungen, Glück, Liebe und Enttäuschungen. Viele Menschen sind geprägt von Unsicherheit und Bedenken und merken oft erst zu spät, dass Sie ein versäumtes und ungelebtes Leben hinter sich haben. Gewinnen kommt nach Beginnen!

Kaufen Sie sich ein Maßband und schneiden Sie es bei einer Lebenserwartung von ca. 78 Jahren/cm ab. Nun kürzen Sie die 78 cm um Ihr Alter und schon sehen Sie, dass Sie ggf. 2/3 Ihres Lebens schon gelebt haben

## **Leben Sie bewusst Ihr Leben mit Lust auf Neues und auf Wagnis.**

Einfach managen war bereits vor Jahrzehnten die Grundlage für den Erfolg von Aldi, Lidl und Co. Wenige Artikel, klare Logistik, schon damals mehrere QR-Codes am Produkt, sodass der Kassierer\*in die Artikel nicht unnötig an der Kasse drehen musste. Warum erwähne ich das? Um sich zu bewegen und Sport zu treiben, benötigt man kein sportwissenschaftliches Studium oder ein top ausgestattetes Fitnesscenter. Um sich gut und gesund zu ernähren, muss man keine Kalorien zählen, Kohlenhydrate weglassen, die Blutgruppe, oder den eigenen Stoffwechsel analysieren, oder teure Diätprodukte kaufen. Um Stress zu mindern, Burn-out-Prävention zu betreiben, mehr Zufriedenheit und Lebensqualität zu finden, muss man nicht unbedingt Meditation oder Yoga lernen, oder einen Therapeuten aufsuchen.

Fakt ist, fit werden und bleiben, sich gesund ernähren, Bodyforming, ohne großen Verzicht und mehr Ruhe, Glück und Zufriedenheit finden, ist kein Hexenwerk und sonderlich kompliziert. Natürlich lebt die Wirtschaft von immer neuen Pseudo-Weisheiten und teilweise absurden Diät- und Abnehmprodukten. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der gesunde Mensch, sich durch richtiges Krafttraining und einer gesunden Lebensweise, bis zu 30 Jahre verjüngen kann. Ich möchte Ihnen in diesem kleinen Taschenbuch einfache aber erfolgreiche Wege aufzeigen für Ihre persönliches Body & Mind Fitness. und so fit wie möglich, sein Leben gesund zu gestalten!



Abb. 1.2, Quelle: Eigene Grafik

### 1.1 Die Kunst, Gewohnheiten zu ändern

Body & Mind Performance mit Erfolg, Bewegung, Ernährungsumstellung und Burn-out-Prävention gelingen nur mit Identitätsveränderungen und Gewohnheitsumstellungen. Ich höre immer, ich esse gar nicht so viel, ich koche gesund, oder Diäten helfen mir nicht, ich arbeite 50 Std. in der Woche, oft noch die Kinder und der Haushalt, da bleibt definitiv keine Zeit für Sport. Ich bin seit 48 im Berufsleben, 25 Jahre in der Hotellerie und Gastronomie und 20 Jahre in der Sportbranche, davon 35 Jahre im Management oder in der Selbstständigkeit. Bis vor einigen Jahren hatte ich branchenbedingt, tatsächlich und real, immer durchschnittlich eine 70-Stunden-Woche. Dennoch habe ich konstant mindestens 3 Mal die Woche Sport getrieben und wenn es 30 Minuten abends um 23.00 Uhr im Hotelzimmer war. Keine Zeit zu haben, ist ein Argument, mit dem man sich selber betrügt. Es ist wie beim Essen, da hört man ähnliches, es fehlt die Zeit zum gesunden Kochen, oder ich esse bereits gesund.

Die meisten Menschen nehmen sich vor, gerade zum Jahresbeginn oder nach einer Krankheit, bei sich selber oder im persönlichen Umfeld, nun stelle ich meine Ernährung um und ich fange an, regelmäßig Sport zu machen. Wer das nötige Kleingeld hat, kauft sich dann ein Laufband oder einen Stepper für einige tausend Euro, oder erschließt einen Jahresvertrag in einem Fitnesscenter ab.

Ich persönlich schätze, dass 70% der teuren Fitnessgeräte zuhause nach ca. 3 Monaten nur noch Dekorationszwecken dienen oder zum Staubfänger werden. Ähnlich verhält es sich mit den regelmäßigen Besuchen im Fitnesscenter.

### **Warum ist das so?**

Wenn ein Raucher sagt, ich höre gerade auf zu rauchen, dann hat er schon verloren und fängt mit dem Rauchen wieder an. Gleiches trifft auch für den Begriff Diäten zu. Wer über eine längere Zeit fastet und entbehrt, verliert schnell die Lust. Er sucht sich dann für sich legitime Argumente, wie „Ich fühle mich ja recht wohl mit dem Übergewicht, oder man muss ja nicht den Schlankeitswahn mitmachen, oder ich genieße und esse und trinke nun mal gerne.“

Wie kommt man nun zu einem erfolgreichen und nachhaltigen Wandel und Erfolg? Sie müssen bewusst Ihre Identität verändern. Der Raucher muss gleich ab dem zweiten Tag sagen, ich bin Nichtraucher. Aber wie kommt der Laufbandkäufer nun zu einem regelmäßigen Training über Jahre und nicht nur für einige wenige Wochen? Wie schafft es der Abnehmwillige, nachhaltig seine Ernährung umzustellen?

Zwei Punkte sind dabei entscheidend. Erstens, Sie müssen ein paar Regeln und Fakten beim Sport aber insbesondere bei der Ernährung beachten. Welche Fakten das sind, erläutere ich Ihnen in den nachfolgenden Kapiteln. Zweitens geht es um Gewohnheiten und quasi ein Gewohnheits- und Verhaltensmanagement.

Ernährungsumstellung ohne Diäten und ohne großen Verzicht gelingt, wenn man sich an ein paar Fakten und Regeln hält. Wir essen zu oft, nicht immer zu viel. Heute ist es keine große Kunst mehr alt zu werden, die Kunst ist es, halbwegs gesund alt zu werden. Der Alterungsprozess geht seinen Weg, dadurch dass unser Zellenstoffwechsel sich mit dem Alter verlangsamt, Zellen sich nicht erneuern und wir permanent auf Verschleiß fahren. Damit forcieren sich natürlich auch Krankheiten und insbesondere Alterskrankheiten. Es gibt große Sprünge in der Genforschung, der Epigenetik (Entwicklung der Lebensweisen und Lebenswesen) und der Biopharmazie. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis die moralische und wissenschaftliche Grenze überschritten wird und vereinfacht formuliert, die Gene für ein längeres Leben manipuliert werden.

## **Inhalte bzw. Kapitel des Buches:**

### **I.**

Die Kunst, Gewohnheiten zu ändern

Wie verändere ich meine Gewohnheiten, mein Verhalten und meine Ziele?

Commitment to myself

Beginnen führt zum Gewinnen

### **II:**

Kann man sein funktionelles Alter um bis zu 30 Jahre verjüngen?

Zu leichte Gewichte, zu schnelle Bewegung und uneffektives Training.

Das richtige Training - Die Kunst der Langsamkeit

Welches Training ist nun für Sie das richtige?

Training in Bildern und Video

Der richtige Puls, der Fettstoffwechsel und Insulin

### **III:**

Wir essen zu oft, nicht immer zu viel

Selbstmord auf Raten

Der Stoffwechsel

Die Insulinfälle

Droge Zucker und Fruchtzucker

Der Glykämische Index

Kalorien, Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß und Ballaststoffe

Unsere Energiebilanz

Nahrungsergänzungen, die Sinn machen und ggf. das Leben verlängern

Beispiele für eine kalorienreduzierte schmackhafte Ernährung

### **IV**

Die Grundproblematik von Überforderungen und Burn-out-Gefahren in Unternehmen.

Warum Burn-out nicht jeden trifft

Wie vermeide ich nun Überforderungen, Übung und Empfehlungen

Werte - Wer bin ich?

Bedürfnisse & Ziele

Was ist für Sie Glück?

Schlussempfehlung



Klaus Brüggemann 63 Jahre. Körperfettanteil 11%, trotz Genuss, bei einer kalorienreduzierten- und ausgewogenen Ernährung

### Der Autor:

Klaus Brüggemann, Jahrgang 1959, hat eine lange Karriere hinter sich. Vom gelernten Koch, zum studierten Betriebswirt, war er bereits mit 27 Jahren der jüngste Personalchef im Lufthansa Konzern. Nach über 10 Jahren als CEO einer mittelständischen Unternehmensgruppe wechselte Klaus Brüggemann vor 20 Jahren in den Profisport. Operationsmanager bei der FIFA WM 2006, Manager in der 3. Liga, oder Berater für Clubs und Profisportler, waren nur einige seiner Stationen. Seit über fünf Jahren ist Klaus Brüggemann Dozent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) tätig. Klaus Brüggemann ist u. a. zertifizierter Fitness- und Gesundheitstrainer und Burnout- und Mentalcoach. Als Referent und Experte war er u. a. für das ZDF, NTV, DKV, IBM tätig.

- Klaus Brüggemann ist Autor der Buches: Die Fußballblase: Hinter den Kulissen eines Milliardengeschäfts und Vorsitzender des Aufsichtsrat von HERTHA BSC

Bei Amazon oder direkt beim Verlag bestellbar:

ISBN: 978-3-96229-364-2

Preis: 19,95 €

