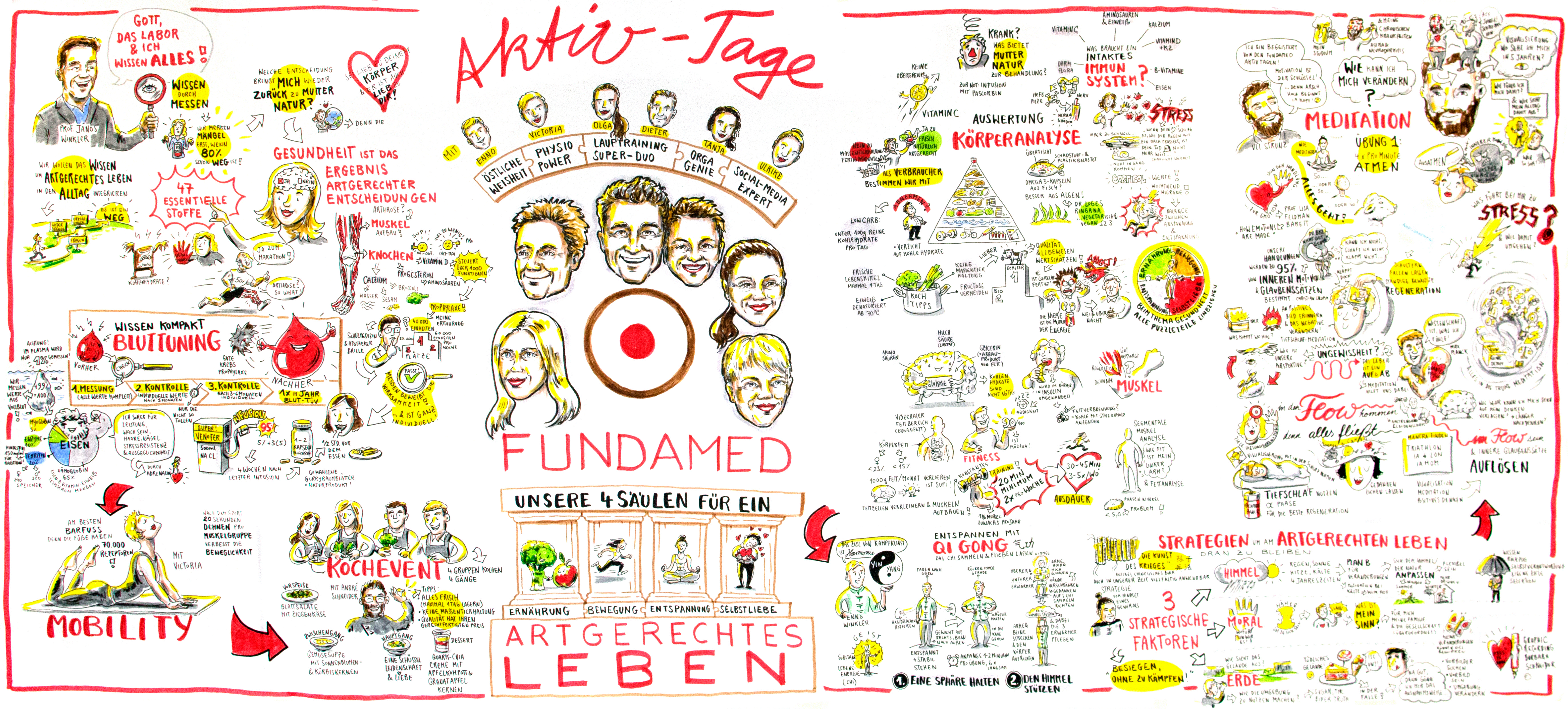
Aktiv-Tage



Gott, das Labor & ich wissen alles!
Prof. Janos Winkler
Wissen durch Messen
Wir merken Mängel erst, wenn 80% schon weg ist!
Welche Entscheidung bringt mich wieder zurück zu Mutter Natur?
Denn die
Sei lieb zu deinem Körper & er ist auch lieb zu dir!
Wir wollen das Wissen um artgerechtes Leben in den Alltag integrieren
Es ist ein Weg
Widerstände
Erklärungen
Fragen
47 essentielle Stoffe
Kohlenhydrate?
Nein danke
Gesundheit ist das Ergebnis artgerechter Entscheidungen
Ja
Nein
Arthrose?
Muskel Aufbau!
Ja zum Marathon!
50+
Arthrose? So what!
Knochen
Sup!
Mai-Okt.
Viel zu wenig!
Okt-Mai
Pro
Vitamin D
Steuert über 1000 Funktionen!
Calzium
Wasser
Sesam
Broccoli
Progesteron
Aminosäuren
Prophylaxe!
Meine Erfahrung
40.000 Einheiten
20.000
60.000 Einheiten pro Woche
1
2
3
Plätze
Schulmedizin & Apotheker Brille
Passt!
Messen beweist die Wirksamkeit!
… & ist ganz individuell!
Wissen kompakt
Bluttuning
Achtung! Im Plasma wird nur 1% gemessen!
Wir messen Werte aus Vollblut
+99%
=100%
Vorher
Check
Gute Krebs Prophylaxe
Nachher
1. Messung (alle Werte komplett)
2. Kontrolle individuelle Werte nach 3 Monaten
3. Kontrolle nach 3-6 Monaten individuell
1x im Jahr Blut-TÜV
Nur die nicht so tollen
Myoglobin 5%
Enzyme 10%
Ferritin 20%
Hämoglobin 65%
Eisen
Mindestens 150 mg/ml für Marathon!
♀ 290
♂ 320
Speicher
Eisen: B Vitamin, Eiweiß, Testosteron, Mangan
Ich sorge für Leistung, wach sein, Haare, Nägel, Stressresistenz & Ausgeglichenheit
Durch Adrenalin
Super! Venofer
500 ml NaCl
Infusion
95!
5% + 3(5)
4 Wochen nach letzter Infusion
1-2 Kapseln
Lactoferrin
1/2 Std. vor dem Essen
Gemahlene Curryblätter = Naturprodukt!
Am besten barfuss denn die Füße haben 70.000 Rezeptoren!
Mit Victoria
Nach dem Sport 20 Sekunden dehnen pro Muskelgruppe verbessert die Beweglichkeit
Mobility
Kochevent
4 Gruppen kochen 4 Gänge
Mit André Schneider
Vorspeise
Blattsalate mit Ziegenkäse
Tipps:
Alles frisch (maximal 1 Tag lagern)
• Keine Massentierhaltung
• Qualität hat ihren gerechtfertigten Preis
Zwischengang
Gemüsesuppe mit Sonnenblumen- & Kürbiskernen
Hauptgang
Eine Schüssel Leidenschaft & Liebe
Dessert
Quark-Chia Creme mit Apfelkompott & Granatapfelkernen
Mit
Enno
Östliche Weisheit
Victoria
Physio Power
Olga
Dieter
Lauftraining Super-Duo
Tanja
Orga Genie
Ulrike
Social-Media Expert
Fundamed
Unsere 4 Säulen für ein
Ernährung
Bewegung
Entspannung
Selbstliebe
Artgerechtes Leben
Krank? Was bietet Mutter Natur zur Behandlung?
Zur Not: Infusion mit Pascorbin
Keine Obergrenze
Vitamin C
Was braucht ein intaktes Immunsystem?
Vitamin C
Aminosäuren & Eiweiß
Kalzium
Vitamin D + K2
B-Vitamine
Eisen
Darmflora
Hefe Pilze
Nerv
Nervenschäden
Auswertung
Körperanalyse
Stress
Immer zu schnell…
Wenn dein Herzschlag ist wie der Regen, der auf ein Dach prasselt, ist dein Tod nicht mehr weit… Chinesische Weisheit
… oder nicht in Gang kommen
Cortisol-Werte!
Wochenend Migräne
Balance zwischen Anspannung & Entspannung
Nein zu Massentierhaltung Fertigprodukte
Ja zu frisch natürlich artgerecht
Als Verbraucher bestimmen wir mit
Überfischt
Schadstoff- & Plastikbelastet
Omega 3-Kapseln aus Fisch?
Besser aus Algen!
Dr. Loges
Ringana
vegetarisch
vegan Ω 3
Abnehmen?
Low Carb: unter 100g reine Kohlenhydrate pro Tag
= Verzicht auf Kohlehydrate
Lieber
Demeter 1
Bio 2
Qualität & Lebewesen wertschätzen!
€ ist gerechtfertigt!
Angst!
Frische Lebensmittel maximal 1 Tag
Eiweiß denaturiert ab 70°C
Koch Tipps
Keine Massentierhaltung
Fructose vermeiden
Die Niere ist die Mutter der Energie
Weiß über Nacht
Ernährung
Bewegung
Entspannung
Selbstliebe
Beim Thema Gesundheit alle Puzzleteile einbeziehen
Aminosäuren
Milchsäure (Laktat)
Glycerin (= Abbauprodukt von Fett)
Glukose
Kohlenhydrate sind nicht nötig
Wird im Körper in Insulin umgewandelt
Müdigkeit
Fettverbrennung? = Kohle mit Streichholz anzünden
Regeneration
Gut versorgt
Dehnbar
Muskel
Viszeraler Fettbereich (Organfett)
Körperfett
♀ < 23%
♂ < 15%
1000 g Fett/Monat verlieren ist supi!
Fettzellen verkleinern & Muskeln aufbauen!
90/100 ist möglich!
Fitness
Konstantes Training!
20 min Minimum 2x pro Woche
1 kg Muskel Zuwachs pro Jahr
30-45 min 3-5x/Wo
Ausdauer
Segmentale Muskel Analyse
Wie fit ist mein linker Arm?
& Fettanalyse
Phasenwinkel
Zelle
< 5,0 Problem!
Entspannen mit Qi Gong 气功
Das Chi sammeln & fließen lassen
Das Ziel von Kampfkunst ist Harmonie
Yin
Yang
Enno Winkler
Geist
Substanz
Lebensenergie (Chi)
Faden nach oben
Handflächen rotieren
Gewicht auf rechts, beim nach außen
Entspannt + stabil stehen
Rücken immer gerade
Schüssel halten
In die Knie gehen
Anfangs 1-2 Minuten pro Übung, 6x langsam
Oberer & unterer Erwärmer
Himmel
Arme hoch & hoch schauen
Hände verschränken & Gedanken auf's Chi sammeln richten
Den Himmel stützen
Arme & Beine strecken & den Körper aufrichten
& dabei die 3 Erwärmer pflegen
1. Eine Sphäre halten
2. Den Himmel stützen
Ich bin begeistert von den Fundamed Aktivtagen!
Motivation ist der Schlüssel!
… denn Arsch hoch beginnt im Kopf!
Uli Strunz
Mein Studium
& meine chronischen Krankheiten
Asthma & Neurodermitis
Wie kann ich mich verändern?
Meditation
Übung 1: 4x pro Minute atmen
Wie meditieren?
So… oder so… oder so?
Von der Handlung zur Emotion
Alles geht!
Prof. Lisa Feldman Barett "How Emotions are made"
Visualisierung: Wo sehe ich mich in 5 Jahren?
Wie führe ich mich damit?
& wie sehr mein Alltag damit aus?
Ausatmen…
Innerer Monolog
Was führt bei mir zu Stress?
& wie damit umgehen?
Unsere Handlungen werden zu 95% von inneren Motiven & Glaubenssätzen bestimmt
Kann ich nicht, schaff ich nicht, klappt nicht…
Klappt doch!
Schultern fallen lassen
Ständige bewusste Regeneration
Was kommt wo hin?
Oder
An Positives Bild erinnern & das Negative verändern!
Tiefschlaf-Meditation
Wie ist unsere Perspektive?
Ungewissheit?
Das Leben ist ein Auf & Ab
Meditation hilft uns dabei
Wissenschaft ist, was ich fühle!
Max Planck
Alles in die tiefe Meditation
In den Flow kommen
denn alles fließt
Ziele visualisieren
Visualisierung mit in den Schlaf nehmen
Tiefschlaf nutzen
α Phase
Für die beste Regeneration
Gedanken ziehen lassen
Mantra finden
Triathlon
Visualisation
Meditation
Positives Denken
Im Flow sein
& innere Glaubenssätze auflösen
Strategien um am artgerechten Leben dran zu bleiben
"Die Kunst des Krieges" 孙子兵法
Antikes chinesisches Buch
Auch in unserer Zeit vielfältig anwendbar
Strategie vom Mindset eines Generals
3 strategische Faktoren
"Besiegen, ohne zu kämpfen!"
Himmel
Regen, Sonne, Hitze, Kälte, 4 Jahreszeiten
Plan B für Veränderungen
Motivation bei Kälte & wenn heiß
Sich dem Himmel/der Natur anpassen
Flexibel sein
Sommer
Winter
Moral
Wofür tun wir es?
Näher
Sinn
Was ist mein Sinn?
Für mich, meine Familie & die Gesellschaft
Erde
Wie sieht das Gelände aus?
Wie die Umgebung zu nutzen machen?
Tödliches Gelände
Sugar, the bitter truth
In der Falle!
Iss uns!
Na gut, dann gönn ich mir das ausnahmsweise
• Vorbilder suchen
• Vorbild sein
• Umgebung verändern
Graphic Recording Barbara Schneider