

Arbeiten Sie um zu leben oder Leben Sie um zu arbeiten?

www.wuest-weiterbildung.com

Einstellung? Eine Portion Mut zum Glück. Ein bisschen Lächeln und Ihre Bereitschaft zur Begeisterung für Ihr einmaliges Leben, beruflich wie privat. Es ist nur Ihr Leben.

Das Herz ist der Motor unseres Lebens – es braucht mehr Pflege als ein Auto?

Bewegung möglichst regelmäßig und zumindest teilweise an der frischen Luft Keine spontane Überbelastung der Bewegungsapparatur (langsam aufbauen , trainieren). Nicht an die Erschöpfungsgrenze gehen (schädigt das Immunsystem).

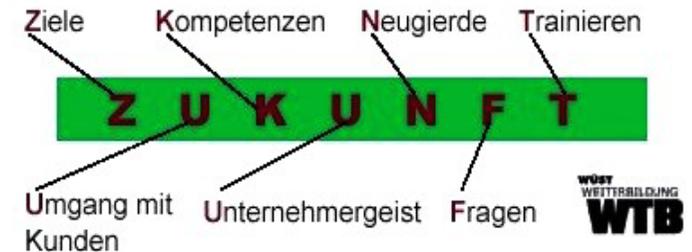
Stress und Rauchen sind große Gefahren für Körperzellen und Immunsystem. Das Immunsystem ist der Schutz und wichtig für ein gesundes Altwerden.

Burnout ist eine ganz ernst zu nehmende Krankheit, die sich mit übersteigertem Einsatz für Ziele, Erschöpfung oder Überreaktion oft zeigt. Folgen sind: Reduzierte soziale Interaktion, negative Einstellung zur Arbeit, Konzentration auf den eigenen Nutzen. Gefühl von Sinnlosigkeit, negative Lebenseinstellung und somit auch existenzielle Verzweiflung.

Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen wollen, sollten Sie dies behutsam tun. Genau wie bei einem langsamen Trainingsaufbau braucht der Körper eine Weile, bis er sich auf neue Umstände eingestellt hat. Achten Sie bei einer geringeren Kalorienzufuhr unbedingt darauf, den Nährwert Ihres Essens nicht zu senken.

Tipp

Natürliche Lebensmittel sind nicht nur sicherer, sie sind oft auch noch viel wirkungsvoller. Eine Ernährung mit einem möglichst breiten Spektrum an Obst und Gemüse gewährleistet eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C, Vitamin E und mit Beta-Carotin. Essen Sie regelmäßig Seefisch. Er enthält größere Mengen an Jod und an essentiellen Fettsäuren. „Der Körper stellt Q 10 in ausreichender Menge her“, so der Giessener Ernährungswissenschaftler Prof. Claus Leitzmann. Da es hauptsächlich in fettreichen Lebensmitteln vorkommt, ist es auch nicht empfehlenswert, die Q-10-Aufnahme durch die Nahrung gezielt zu erhöhen. Milch, Quark, Joghurt und Käse sind ideale Kalzium-Lieferanten. Auch Brokkoli, Fenchel und Grünkohl enthalten ebenso viel von diesem Mineralstoff. Um einem Eisenmangel vorzubeugen, sollten Sie regelmäßig Vollkornbrot, Rind- oder Schweinefleisch und Gemüse wie Fenchel, Schwarzwurzel oder Hülsenfrüchte essen. Die Einnahme von Eisenpräparaten sollten Sie mit ihrem Arzt absprechen. Denn bei bestimmten Stoffwechselstörungen können zu hohe Dosen an Eisen schädlich wirken.



"2/3 aller Erfolge basieren auf guter Führung und engagierten Mitarbeitern." (S.Wüst)

Kommentar eines Teilnehmers :

"Herr Wüst kann mit beeindruckender Präzision, problematische Verhaltensmuster aufdecken, sowie mit überzeugenden Ansätzen helfen."

Siegfried Wüst, 85419 Mauern