

## **Artikel Personal Coaching**

**Autorin: Susanne Schwarz, Stedinger Landstr. 35, 27751 Delmenhorst**

### **Meine „schmackhaften“ Neujahrsgrüße 2016 für Sie**

Ja genau, gefühlt ist es doch gerade erst so 7-8 Monate her, dass ich meine letzten Neujahrsgrüße versandt habe. Aber es ist definitiv Ende Januar 2016, und damit wünsche ich erstmal noch von Herzen ein fröhliches, glückliches, zufriedenes und vor allem gesundes neues Jahr!

Wie bekannt, stehen meine Neujahrsgrüße ja immer unter einem bestimmten Thema, und für dieses Jahr habe ich mir Essen, Ernährung, Genuss und damit zusammenhängende gesundheitliche Aspekte ausgesucht.

Nun sind bestimmt einige nach den geballten Gänsekeulen-, Kartoffelsalat- und Raclette-Festtags-Orgien erstmal nicht so interessiert, jetzt ausgerechnet etwas über Essen zu lesen. Aber in der bewährten Form habe ich einige, wie ich finde, besonders interessante Fakten und Aspekte zu diesem vielschichtigen Thema herausgesucht.

Essen und Trinken, zusammen mit Sauerstoff, sind der Treibstoff des Lebens. Und ganz ohne würden wir nur kurze Zeit überleben. Allerdings kann auch das „falsche“ Ess- und Trinkverhalten dazu führen, dass wir davon krank werden oder uns langfristig die Folgen davon das Leben nehmen. Sarkastisch ausgedrückt: „Alebemittel statt Lebensmittel“.

Die Unterscheidung, was für jeden individuell richtig oder falsch ist, ist tatsächlich nicht leicht. Oft wissen wir mit unserer Vernunft, dass etwas nicht gut für uns ist, tun es aber aus Zeit- oder Bequemlichkeitsgründen trotzdem. Ein Patentrezept habe ich dafür natürlich auch nicht, aber vielleicht helfen ja die folgenden Fakten, öfter mal noch bewusster beim Essen und Trinken zu sein:

Beginnen möchte ich mit einem kurzen Auszug aus dem Bericht "Gesundheit in Deutschland" vom 03.12.2015, erstellt vom Robert Koch Institut:

#### **Quelle / Auszug:**

**[www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtld/GesInDtld\\_inhalt.html](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtld/GesInDtld_inhalt.html)**

Erwachsene in Deutschland verzehren immer noch zu wenig Gemüse, Obst und Fisch. Knapp 25% aller Erwachsenen und ca. 6% der Kinder und Jugendlichen leiden nach medizinischer Beurteilung an Adipositas (starkes Übergewicht), mit den bekannten Erkrankungsrisiken, besonders Diabetes. Ungefähr 1/3 aller Männer und Frauen in Deutschland leiden an Bluthochdruck, das sind ca. 20 Millionen Menschen. Die nach wie vor häufigste Todesursache mit knapp 40% sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

#### **A)**

**Wer denkt denn schon daran, wenn man mal wieder den ganzen Tag zu wenig getrunken hat, dass unser Gehirn aus ca. 80% Wasser bzw. Flüssigkeit besteht? Übrigens, je älter man wird, desto weniger Wasser befindet sich im Körper und desto weniger Durstgefühl entwickelt man, daher sind z.B. viele alte Menschen oft sehr dehydriert.**

**Quelle / Auszug:**

[www.onmeda.de/ernaehrung/wasserhaushalt\\_koerper.html](http://www.onmeda.de/ernaehrung/wasserhaushalt_koerper.html)

Die Aufgaben des Wassers im menschlichen Körper sind vielfältig. Wasser ermöglicht den Stoffwechsel, indem es als Lösungs- und Transportmittel von Substanzen dient und ist für die Wärmeregulierung verantwortlich.

Der Anteil des Wassers am Körpergewicht ist dabei alters- und geschlechtsabhängig. Beim Neugeborenen beträgt er 75 Prozent, beim Erwachsenen etwa 65 Prozent (entspricht etwa 45 Litern) und bei älteren Menschen noch etwa 50 Prozent. Die starke Abnahme des Wassergehalts mit dem Lebensalter entsteht durch die gleichzeitige Zunahme des Fettgewebes und durch den altersbedingten Umbau des Bindegewebes von wasserreichen zu wasserärmeren Typen. Bei Frauen ist der Wasseranteil im Durchschnitt niedriger als bei Männern, was auf den geringeren Muskelanteil zurückzuführen ist, da diese zu zwei Dritteln aus Wasser bestehen.

Vor allem das Blut, das Gehirn, die Leber, die Muskelzellen und die Haut enthalten viel Wasser. Wasser wird vorwiegend über die Lungen in Form von Wasserdampf, durch die Nieren in Form von Urin, durch die Haut in Form von Schweiß und letztlich auch über den Darm ausgeschieden.

Störungen des Wasserhaushalts können verschiedene Körperfunktionen, wie beispielsweise den Blutdruck, den Blutzucker und die Ablagerung von Cholesterin in den Gefäßen, erheblich beeinträchtigen und gefährliche Ausmaße annehmen.

**B)**

**Und wem ist klar, dass unser Magen- und Darm-System nicht einfach nur die „Müllabfuhr des Körpers“ ist, sondern im Gegenteil über dieses großartige, komplexe System auch unsere Nährstoffversorgung, Hormonbildung und das Immunsystem maßgeblich bestimmt wird?**

**Quelle / Auszug:**

[www.dgem.de/material/pdfs/Ernaehrung2010/pk\\_groeneveld.pdf](http://www.dgem.de/material/pdfs/Ernaehrung2010/pk_groeneveld.pdf)

Das Wunderwerk Verdauungstrakt schafft es, jeden Tag rund drei Kilogramm Lebensmittel und Getränke zu verarbeiten und daraus den Körper mit Energie und allen benötigten Nährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren etc.) zu versorgen. Allein der Transport dieser Masse durch den Darm – er ist immerhin acht Meter lang – ist eine Meisterleistung. Ein Geflecht von mehr als 100 Millionen Nervenzellen sorgt dafür, dass der Nahrungsbrei verdaut und transportiert wird.

Damit die Nährstoffe aus der Nahrung in die Darmschleimhaut gelangen können, ist ein intensiver Kontakt zwischen der Nahrung und der Darmschleimhaut nötig. Deshalb ist die Oberfläche unseres Gastrointestinaltrakts durch so genannte Zotten vielfach vergrößert. Würde man die Oberfläche ausbreiten, ergäbe sich eine Fläche von rund 300 Quadratmetern, so groß wie ein Tennisplatz.

Diese große Oberfläche birgt jedoch auch eine Gefahr, denn sie bildet eine mögliche Eintrittspforte für pathogene (krankmachende) Mikroorganismen. Der Gastrointestinaltrakt muss also zwei sich eigentlich widersprechende Aufgaben erfüllen: Er muss dafür sorgen, dass die Nährstoffe in den Körper gelangen, und dabei gewährleisten, dass schädliche Stoffe und Mikroorganismen "draußen" bleiben.

Wir brauchen also eine gute Abwehr. Deshalb ist unser Gastrointestinaltrakt gleichzeitig unser größtes Immunorgan. Rund 80 Prozent aller aktiven Abwehrzellen des Körpers befinden sich in diesem Bereich. Die Ernährung ist ein wichtiger Einflussfaktor auf die Darmgesundheit und die Zusammensetzung der Darmflora

### C)

**Wer versteht schon den Zusammenhang, wenn er einen „Jieper“ auf Schokolade hat, zwischen Zucker, Tryptophan und dem Belohnungssystem im Gehirn?**

**Quelle / Auszug:**

**[www.ernaehrung.de/aktuell/archiv/Schokolade-Glueck.php](http://www.ernaehrung.de/aktuell/archiv/Schokolade-Glueck.php)**

Die positive Wirkung der Schokolade auf die menschliche Psyche dürfte auf das gleichzeitige Vorhandensein der Aminosäure L-Tryptophan und einfacher Kohlenhydrate zurückzuführen sein.

Das sogenannte „Glückshormon“ Serotonin entsteht im Gehirn aus Tryptophan. Durch die gleichzeitige Zufuhr von leicht verdaulichen Kohlenhydraten, wie z.B. Zucker, wird die Ausschüttung von Insulin gefördert, das neben dem Blutzucker auch verschiedene Aminosäuren in die Muskelzelle schleust. Eine Ausnahme stellt das Tryptophan dar, da dieses im Blut an ein Eiweiß gebunden ist.

Während also die anderen Aminosäuren in die Muskelzellen wandern, kann Tryptophan "ungestört" ins Gehirn gelangen, wo es zur Synthese von Serotonin herangezogen wird. Je höher die Tryptophan-Konzentration im Gehirn ist, desto mehr Serotonin kann produziert werden.

Durch diese Vorgänge lässt sich möglicherweise auch erklären, warum gerade Depressive, Frauen mit Menstruationsstörungen und Personen, die unter hohem Stress stehen oder gerade mit dem Rauchen aufgehört haben, vermehrt zu Schokolade greifen. Diese Zustände sind alle mit einem niedrigen Serotonin-Spiegel assoziiert.

### D)

**Worin besteht die Verbindung von einem Mangel an Vitamin D3 im Blut mit Problemen wie z.B. erhöhter Infektanfälligkeit, schneller Ermüdung, Asthma und Bronchialkrankheiten, Hautproblemen oder Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiven Phasen?**

**Quelle / Auszug:****[www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d3-mangel-ia.html](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d3-mangel-ia.html)****[www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-mangel-symptome-ia.html](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-mangel-symptome-ia.html)**

Vitamin D wird zu einem Großteil vom Körper selbst gebildet. Doch braucht er dazu das Sonnenlicht. Nun führt aber nicht nur das Klima in mitteleuropäischen Breiten häufig dazu, dass wir oft wochenlang keinen Sonnenstrahl abbekommen, sondern oft auch die Tatsache, dass viele Menschen tagtäglich ihrer Arbeit in geschlossenen Räumen nachgehen. Vitamin-D-Mangel ist vorprogrammiert.

Das tägliche Minimum an Vitamin D wird für einen Erwachsenen seit dem Jahr 2012 offiziell mit 20 Mikrogramm angegeben. Wollte man nun diese Menge lediglich mit der Nahrung decken, dann müsste man täglich etwa 200 Gramm Sardinen, 2 Kilogramm Käse, 700 Gramm Eier oder 500 Gramm Kalbfleisch essen.

Für die Stimulierung der Vitamin-D-Bildung in der Haut genügen im Sommer bei einer intensiven Sonneneinstrahlung und bei hellhäutigen Menschen bereits wenige Minuten. Bei bedecktem Himmel muss der Aufenthalt im Freien allerdings deutlich länger sein.

Berücksichtigen Sie dabei auch, dass der Organismus im Winter das nötige Vitamin D aus seinen körpereigenen Vorräten – sofern überhaupt genügend vorhanden – nehmen muss, da die Sonneneinstrahlung im Winter für eine Vitamin-D-Bildung in Mitteleuropa nicht ausreicht. Die Einnahme von Vitamin D ist also besonders in den Wintermonaten äußerst empfehlenswert.

Nahezu jede Körperzelle ist zur optimalen Steuerung ihrer intrazellulären Prozesse auf das Vitamin D angewiesen, daher erfüllt es auch unzählige Aufgaben im Körper. Die Vielfältigkeit seines Aufgabenbereichs zeigt auch gleichzeitig, dass ein Mangel an Vitamin D zu den unterschiedlichsten gesundheitlichen Problemen führen kann.

Welche gesundheitlichen Auswirkungen ein Mangel an diesem überaus wichtigen Hormon haben kann, wollen wir beispielhaft anhand der folgenden Erkrankungen zeigen, deren Zusammenhang mit einem chronischen Mangel an Vitamin D3 wissenschaftlich nachgewiesen wurde:

Asthma, Bluthochdruck, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Typ 2 Diabetes, Karies, Neurodermitis, Rheumatische Arthritis, Krebs. *(Anmerkung: Details zu jeder dieser Krankheiten sind auf der genannten Internetseite aufgeführt!)*

Der beste Weg, einen möglichen Mangel an Vitamin D3 nachzuweisen, ist sicherlich ein Bluttest, den Ihr Hausarzt durchführen kann und der zumeist selbst bezahlt werden muss (Vitamin D3 25 OH aus dem Vollblut, Kosten ca. 30 EUR).

E)

**Ist es nicht spannend, dass unser Gehirn, die Leber und die Nieren zusammen ca. 50% unseres täglichen Energiebedarfs verbrauchen? Die andere Hälfte verteilt sich mit ca. 25% auf die Muskulatur, gefolgt vom Herzen mit 7% sowie ca. 18% für alles weitere, das im Körper Energie benötigt.**

**Quelle / Auszug:**

**[www.ernaehrung.de/tipps/allgemeine\\_infos/ernaehr10.php](http://www.ernaehrung.de/tipps/allgemeine_infos/ernaehr10.php)**

Der menschliche Organismus braucht, wie jedes andere Lebewesen auch, Energie und Nährstoffe, um "funktionieren" zu können. Beides erhält der Körper mit der Nahrung, die im Verdauungstrakt soweit aufgeschlossen wird, dass ihm die einzelnen Nährstoffe zur Verfügung stehen. Der Körper benötigt Energie und Nährstoffe, um folgende Aufgaben erfüllen zu können:

- ✓ Erhaltung der Körperwärme
- ✓ Aufrechterhaltung körperlicher Funktionen - Gehen, Muskeltätigkeit, Verdauung, Organfunktionen etc.
- ✓ Aufrechterhaltung geistiger Funktionen
- ✓ Wachstum
- ✓ Wiederaufbau verlorengegangener Körperbestandteile, z. B. Haare, Nägel, Haut
- ✓ Stoffwechsellätigkeiten

Den Bedarf an Energie deckt der Körper aus der Oxidation der Nährstoffe Kohlenhydrate, Fett, (Alkohol) und zum Teil auch Eiweiß. Die "Verbrennung" erfolgt nicht, wie bei einem Ofen plötzlich und unter Flammenbildung, sondern geht langsam, in vielen Teilschritten vor sich. Die dabei freiwerdende Energie nutzt der Körper für die aufgeführten, vielfältigen Aufgaben. Die Stoffwechselendprodukte (im Volksmund als "Schlackenstoffe" bezeichnet), die bei dieser Verbrennung entstehen, werden über die Atmung, über die Niere und den Darm ausgeschieden.

F)

**Und wer hat schon mal von unseren innerzellulären Mini-Kraftwerken, den „Mitochondrien“ gehört, von denen tausende in jeder einzelnen Körperzelle ununterbrochen unfassbare Mengen an Hochleistungsenergie erzeugen?**

**Quelle / Auszug:**

**[www.wagnersausblick.de/2013/11/04/mitochondrien-die-geheimnisvollen-quellen-des-lebens/](http://www.wagnersausblick.de/2013/11/04/mitochondrien-die-geheimnisvollen-quellen-des-lebens/)**

Der Name Mitochondrium ist abgeleitet aus dem Altgriechischen und beschreibt in etwa die Form der winzig kleinen, meist länglichen Organe innerhalb unserer Zellen. In jedem von uns stecken unvorstellbare Mengen dieser mikroskopisch kleinen, in aller Regel bohnenförmigen Zellkraftwerke. Bei etwa zehn Billionen Körperzellen, die wir haben und 100 bis zu 2.000 solcher Energiewerke pro Zelle (!) ergeben sich Gesamtzahlen für den kompletten Organismus im hohen Billiardenbereich. Die Mitochondrien sind die Organe des Lebens. In ihnen spielt sich das Leben ab. Ohne Mitochondrien bekämen alle unsere Körperzellen keine Energie mehr und alle Lebensvorgänge würden sofort erlöschen.

Auch das menschliche Gehirn verdankt seine Leistungsfähigkeit den „winzigen Verbrennungsmaschinen“ der Mitochondrien in jeder einzelnen seiner etwa 100 Milliarden Hirnzellen. Ohne die Mitochondrien, von denen über tausend in einer einzigen Hirnzelle ununterbrochen Hochleistungsenergie erzeugen, gingen im Supercomputer Gehirn rasch die Lichter aus.

Wenn die Mitochondrien nicht oder nicht mehr richtig funktionieren, so hat man sukzessive herausgefunden, kommt es zu schweren Herz-, Nerven- und Muskelerkrankungen. Stoffwechseldefekte wie Diabetes gehen ebenfalls auf das Konto geschädigter Mitochondrien. Sehkraftverlust, Krebs, Alzheimer, Parkinson – auch diese gefürchteten Menschheitsgeißeln haben ihren Ursprung in Fehlfunktionen der zellulären Kraftwerke. Was genau dabei passiert, ist jedoch noch nicht entschlüsselt. Mitochondrienforschung ist (noch) nicht so trendy wie die Hirnforschung.....

Man merkt wohl auch alleine schon an der Länge dieses Artikels, wie sehr mich das Thema „Ernährung“ und alles, was damit zusammenhängt, fasziniert, weil ich eben auch ganz persönlich gemerkt habe, wieviel Gutes man sich mit einer vernünftigen, individuellen und genussfreudigen Ernährungsweise tun kann.

Ganz sicher gehören bei mir aber auch nach wie vor meine geliebten Kartoffelchips, Pommes und viel Fleisch mit dazu. Klingt komisch, ist es aber nicht: es kommt eben wirklich auf die Gesamtheit an, auf die Kombination, Zubereitung, Variabilität und Qualität. Mein meistens sehr ausgeglichenes Gemüt, ein stabiles Immunsystem und meine ziemlich abweichungsresistente Anzeige auf der Waage geben mir da wohl Recht!

Vielleicht beginnen Sie selbst einmal zu recherchieren, in die jeweiligen Richtungen, die Sie für sich ganz persönlich interessant und „nahrhaft“ finden?

Mein Jahr 2015 war mit Personal Coaching und Personal Coaching Business wirklich ein absolut großartiges und sehr erfolgreiches Jahr! Ich bin allen Kunden, Interessenten und Netzwerk-Partnern sehr dankbar für das viele Vertrauen und die tolle, nachhaltige Zusammenarbeit. Es ist mir eine unendliche Freude!

Und für 2016 stehen die Vorzeichen ebenfalls gut für ein richtig tolles Jahr, denn ab Februar 2016 werde ich nach 31 Jahren Vollzeit-Arbeit bei meiner "Hauptarbeitsstelle" auf Teilzeit reduzieren, und damit mehr Zeit für Familie, Freunde und natürlich auch für mein Herzensprojekt Personal Coaching haben!

Nun wünsche ich Ihnen von Herzen ein fröhliches, gesundes, glückliches sowie durch und durch „schmackhaftes“ Jahr 2016!

Herzlichst,

Ihre

Susanne Schwarz