

lig egal, mit welchem der vier Pfeiler er beginnt. Er landet unweigerlich bei allen vieren, da es sich um einen Kreislauf handelt.

Jeder, der sich mit sich und der menschlichen Gesundheit beschäftigt, kommt früher oder später zu dem Ergebnis, dass es ein großes Zusammenspiel vieler Faktoren ist, die das Leben positiv verändern. Beim B-E-R-G handelt es sich nicht um ein Programm, das auf eine bestimmte Zeit begrenzt ist; es ist eher eine Art Lebenseinstellung, Lebensphilosophie. Das bedeutet aber nicht, dass man alles immer und stringent einhalten und nach festen Regeln leben muss. Dieses Konzept informiert und vermittelt Grundwerte, Grundeinstellungen und Verhaltensansätze, die sich – wenn man sie umsetzt – nachhaltig positiv auf alle Lebensbereiche auswirken. Dieses Programm führt zu Selbstständigkeit sowie eigenständigem Handeln und Denken in einem definierten Gesundheitsrahmen. Die eigene Gesundheit rückt in den Mittelpunkt und ein Grundverständnis der B-E-R-G-Formel hilft dabei, sich immer wieder zu orientieren und die Fragen des Alltags einfach und schnell zu beantworten. Wer einmal verstanden hat, wie Gesundheit funktioniert, der ist für alle Zeiten gut gerüstet. Das muss das Ziel eines guten Reiseführers sein: seine Reisen den vorzubereiten und sie sicher zu ihrem Ziel zu bringen. Anschließend sollten die Reisenden in der Lage sein, das Erlebte wiederzugeben und eigenverantwortlich weiterzureisen.

Das B-E-R-G-Konzept vermittelt Verhaltensansätze, die sich nachhaltig positiv auf alle Lebensbereiche auswirken.

Der komplexe Kreislauf der Gesundheit

Ja, es ist eine Reise, und wie allseits bekannt, beginnt jede Reise mit dem ersten Schritt. In diesem Fall stimmt das aber nicht ganz. Bevor Sie auf diese Reise gehen, sollten Sie sich physisch und mental darauf vorbereiten. Sie sollten sich klarmachen, was Sie wollen und wo das Ziel Ihrer Reise liegt. Nur wer seine Ziele klar definiert und sie sich vor Augen hält, wird sie auch erreichen. Für die Reise, die in diesem Buch beschrieben wird, ist das Ziel das Erschaffen eines Grundverständnisses dafür, wie Gesundheit und

Sie werden kein anderes Konzept dieser Art finden, das Ihnen so einfach und verständlich die wichtigsten Zusammenhänge des menschlichen Körpers sowie der Psyche zeigt.

Zufriedenheit miteinander zusammenhängen. Es wird Ihnen leichter fallen, wenn Sie das Buch zuerst zu Ende lesen, bevor Sie sich über ein konkretes Ziel Gedanken machen, da Sie dann besser einschätzen können, was möglich ist und wieviel man dafür einsetzen muss.

Dieses Buch, diese Formel erschafft nicht nur ein Grundverständnis für die komplexen Zusammenhänge des Körpers, sondern sie stellt auch einen kompletten Leitfaden dar, der Ihnen sehr detailliert zeigt, wie man dieses Grundverständnis Schritt für Schritt in die Tat umsetzt.

Sie halten gerade 30 Jahre Wissen, Erfahrung und Praxis in den Händen. Es ist keine große Kunst, jemandem einen Ernährungsplan, eine Diät oder einen Trainingsplan für mehr Kraft oder weniger Schmerzen aufzustellen – ohne diese Leistung schmälern zu wollen –, aber es erfordert einfach ein globales Verständnis aller Zusammenhänge, um langfristig und dauerhaft hochmotiviert an sich zu arbeiten. Jeder hat in seinem Leben schon mal fünf Kilo abnehmen wollen und das auch irgendwie geschafft. Nur das Erreichte zu halten, das gelingt den wenigsten, vor allem nicht über Jahrzehnte hinweg, denn dazu gehört einfach mehr als nur Disziplin. Es gibt ausreichend Menschen, die kurzzeitig wegen Beschwerden und Schmerzen zur Physiotherapie oder ins Fitnessstudio gehen, nur dauerhaft trainieren die wenigsten. Für mich ist das absolut verständlich und nachvollziehbar, denn es erfordert Disziplin, Willensstärke und harte Arbeit, am Ball zu bleiben, und das bei abnehmender Energie bzw. schwindender Motivation und Leistungsfähigkeit.

Wie man genau das verhindert, wie man lernt, motiviert zu bleiben, voller Energie, voller Tatendrang, voller Lust und Freude, das erfahren Sie hier. Sie werden am Ende sagen: „Warum hat mir das noch nie einer erzählt? Es ist doch alles so logisch!“ Ja, das ist es. Aber ich kann Ihnen verraten, dass es nicht einfach ist! Es hat mich 30 Jahre Studium verschiedenster Fachrichtungen und das

eigenständige Erarbeiten in der Praxis gekostet, um diese nun scheinbar einfachen Zusammenhänge zusammenzubauen. Auch mein Weg war und ist kein einfacher und es kostet auch mich jeden Tag aufs Neue Energie und Überzeugungsarbeit, um mich selbst immer wieder zu fokussieren. Wenn man aber über das entsprechende Wissen verfügt, dann ist die Umsetzung viel einfacher und mit Freude verbunden. Mit dem heutigen Wissen wären mir viele Dinge in der Vergangenheit erspart geblieben, aber es nutzt weder mir noch Ihnen etwas, wenn man sich im Nachhinein darüber ärgert. Es ist, wie es ist, und jetzt zählt, dass man neue Erkenntnisse umsetzt und die Zukunft verändert, denn eines ist ganz klar: Die Zukunft ist noch nicht geschrieben! Die können wir ab sofort neu schreiben und selbst in die Hand nehmen.

Was ist denn nun so neu an diesem Konzept? Was gibt es, was noch nie dagewesen sein soll? Das beantworte ich Ihnen gerne: Der B-E-R-G ist ein Kreislauf, dessen Bestandteile sich untereinander bedingen und der, wenn er gelebt wird, einen unfassbar großen Motor mit hoher Leistung in einer tollen Maschine (Ihrem Körper) ergibt. Läuft dieser Kreislauf rund, sind unser Körper und unser Geist zu viel mehr imstande, als wir uns vorstellen können. Wir müssen nur versuchen, dieses System in Einklang zu bringen. Die große Herausforderung bei diesem Konzept liegt darin, einen allgemeingültigen Ansatz zu finden, der für jeden passt. Das funktioniert in bestimmten Bereichen sehr gut, aber ich werde Ihnen auch zeigen, wie Sie den einen oder anderen Teil individuell an Ihre Situation und Bedürfnisse anpassen können.

Bewegung – setzt wichtige Produktionsprozesse in Gang

Eigentlich selbstverständlich. Jeder kennt es, jeder weiß es, aber keiner kann erklären, warum genau Bewegung so wichtig ist. Jeder denkt, sie ist gut fürs Herz und gut für die Figur. Klar, ist sie auch. Nur warum? Was steckt hinter der Bewegung und wieso ist sie lebensnotwendig? Ohne Bewegung würden Sie sehr schnell

Auch mein Weg war und ist kein einfacher und es kostet auch mich jeden Tag aufs Neue Energie.

Wir müssen uns bewegen, damit das Herz den Impuls zum Pumpen bekommt.

sterben, je nach Allgemeinzustand plus/minus 30 Tage. Todesursache? Multiples Organ- und Herzversagen. Warum? Ganz einfach: Ihr Herz braucht Impulse. Es muss aktiviert werden, und das geschieht über unsere Steuerzentrale, das Gehirn, das wiederum auf Bewegung reagiert. Die Bewegung unseres Körpers signalisiert dem Herzen, dass es Blut pumpen muss. Ohne Bewegung gibt es demnach irgendwann keinen Herzschlag mehr, da die Impulse fehlen. So einfach ist das. Nicht umsonst müssen Komapatienten beatmet und täglich bewegt werden.

Und was hat das nun mit der Gesundheit zu tun? Bewegung fördert die Durchblutung, den Stoffwechsel sowie die Grob- und Feinmotorik und somit hat sie direkte Auswirkungen auf unser Gehirn. Die Bewegung sorgt für mehr Sauerstoff im Blut, mehr Sauerstoff bedeutet eine bessere Zellversorgung. Blut und Sauerstoff zirkulieren besser im Körper und versorgen somit die Körperzellen mit allem, was für sie notwendig ist. Bewegen wir uns nicht, kann das zu Durchblutungsstörungen führen. Blutdruck-, Herz-, Organprobleme und vieles mehr kann die Folge sein. Bewegung macht aber noch viel mehr, als nur eine gute Zellversorgung und Durchblutung zu fördern. Durch Bewegung werden Produktionsprozesse in Gang gesetzt, die unser Körper braucht. Es werden hormonelle Prozesse, Wachstumsprozesse und Zellerhaltungsprozesse aktiviert und angestoßen. Ohne Bewegung ist der Körper in einem sogenannten katabolen Zustand, und das bedeutet Abbau. Den gilt es zu vermeiden, wenn wir ein langes und gesundes Leben führen möchten.

Es gibt kaum eine Ernährungsform, die nicht von sich behauptet, die einzig wahre zu sein.

Ernährung – gesunde Zellen für ein gesundes Leben

Nirgends gibt es so viele Mythen und Ammenmärchen wie im Ernährungsbereich, und jeder proklamiert für sich, die Wahrheit zu kennen. Von Bio über Veganismus oder Pescetarismus bis hin zum „Fleischfresser“: Es gibt kaum eine Ernährungsform, die nicht von sich behauptet, die einzig wahre zu sein. Ich betrachte

das alles aus einer ganz anderen Perspektive. Ich schaue mir an, was der Körper wirklich braucht. Dabei gehe ich noch ein Stück weiter und achte nicht nur darauf, was der Körper braucht, sondern definiere außerdem, was die Zellen brauchen, und das machen die meisten der bekannten Ernährungsformen nicht. Sie beschränken sich auf die Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette) und legen ihren Fokus auf die Hauptbestandteile der Nahrung. Vom Ansatz her nicht unbedingt falsch. Auch Themen wie Umweltschutz, Tierschutz, Gesundheit und ein gesundes Gewicht haben alle ihre Richtigkeit und Wertigkeit.

Aber was nutzt es mir, wenn ich mich nachhaltig und ausgewogen ernähre (nach der eigenen Auffassung oder dem eigenen Eindruck), aber nicht alle Nährstoffe an meinen Körper liefere und auch nicht in der richtigen Menge? Dann ist es zwar schön, dass ich die Umwelt und die Tiere geschützt habe, aber meine Zellen schütze ich dadurch nicht. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch! Alles hat seine Wertigkeit, aber in erster Linie muss Ihre Gesundheit im Vordergrund stehen. Nur wenn Sie fit und gesund sind, können Sie aktiv etwas für den Umwelt- und Tierschutz tun, und zwar nicht nur in Bezug auf Essen bzw. Ihre Essenauswahl. Deshalb beziehe ich auch Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in mein Konzept mit ein und zeige Ihnen hier sehr genau, worauf es ankommt und auf was Sie achten müssen. Ganz egal, welche Ernährungsform Sie momentan praktizieren. Ich verlange nicht, dass Sie sich vom Vegetarismus abwenden, auf gar keinen Fall! Hier erfahren Sie, was der Körper tatsächlich braucht, wie und über welche Quelle ist schlussendlich egal. Sie werden sehen.

Ich muss Sie allerdings enttäuschen, wenn Sie denken, dass das hier ein Abnehmkonzept ist oder Sie mit diesem Ratgeber schnell Pfunde verlieren. Hier stehen Leistungsfähigkeit, Energie, Freude, Zufriedenheit und Gesundheit im Vordergrund, und dafür ist die richtige Nährstoffversorgung unerlässlich. Wer sich