

„**health** is the greatest **wealth**“

- Prävention & Selbstverantwortung -

Business Trends Academy, Berlin, Dezember 2020

AGENDA

PROBLEM

- Kritische Ausgangslage
- Schutz- und Schadfaktoren
- Lebensstilanalyse

GESUNDHEITSRITUALE

- Laufen
- Kalt duschen
- Wim Hof Atmung
- Vitalstoffe

TEIL I

PROBLEM

„DER MODERNE MENSCH IST GENETISCH NOCH IN
DER STEINZEIT.

WIR SITZEN ABER DEN GANZEN TAG AM PC UND
ERNÄHREN UNS ZU SÜß UND ZU FETT.

UNSERE GENE SIND JEDOCH FÜR EINEN TÄGLICHEN
40-KILOMETER-LAUF GEMACHT.“

Prof. Dr. med. Uwe Nixdorff
(Kardiologe und Gründer
des EUROPEAN Prevention Center)

KRITISCHE AUSGANGSLAGE

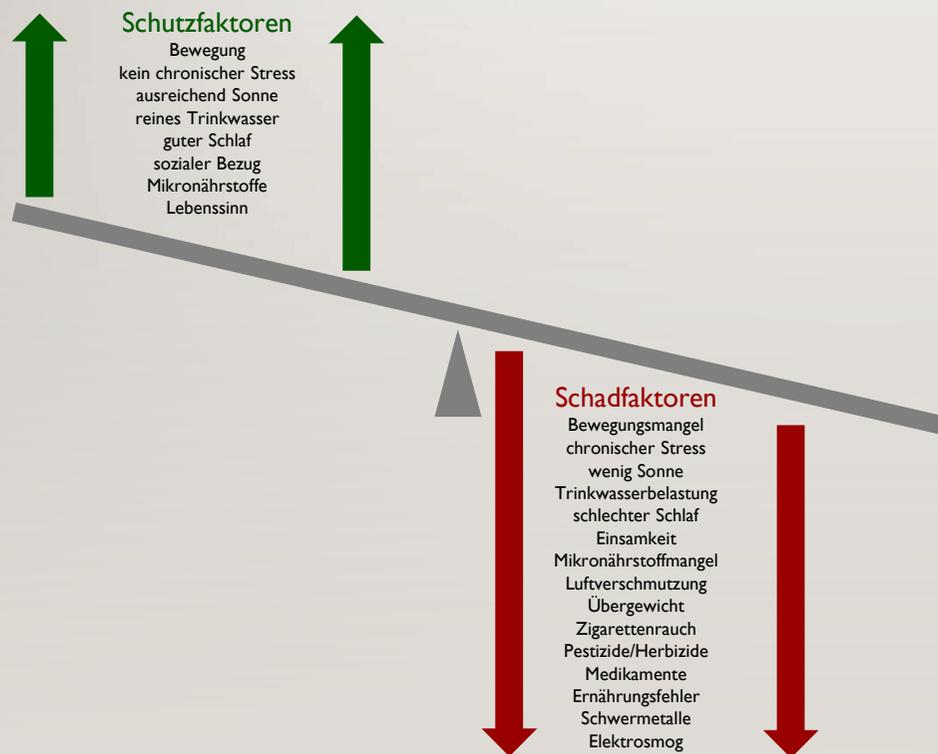
„Es gibt tausend Krankheiten, aber **nur eine Gesundheit.**“
(Ludwig Börne, Journalist, 1786-1837)

- Jeder 2. hat Übergewicht
- Jeder 2. stirbt an Herzinfarkt* oder Schlaganfall
- Jeder 3. ist Allergiker
- Jeder 3. hat Rheuma
- Jeder 3. leidet an Verstopfung
- Jeder 4. ist fettleibig
- Jeder 4. stirbt an Krebs



* In Deutschland erleidet durchschnittlich alle zwei Minuten ein Mensch einen Herzinfarkt. Zwei Drittel davon sind Männer. Herz-Kreislauferkrankungen sind mit jährlich 331.200 Fällen die #1 Todesursache, gefolgt von 231.300 Krebsfällen. 60% der 939.520 Todesfälle in 2019 entfielen allein auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. (Quelle: www.destatis, Abruf am 20.12.2020)

SCHUTZ- UND SCHADFAKTOREN



„Viele Hunde sind des Hasens Tod“



LEBENSSTILANALYSE

23.153 Studienteilnehmer* in Deutschland im Alter von 35 – 65 Jahre (Durchschnitt: 49,3 Jahre)
keine chronische Erkrankung bekannt
8 Jahre Nachkontrolle



Nur 9% erfüllen die vier Faktoren für einen positive Lebensstil !

* Studie: „Healthy living is the best revenge: findings from the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition-Potsdam study.” Ford et al: Archives of Internal Medicine, 2009 (169) S.1-8



TEIL II

RITUALE FÜR DIE GESUNDHEIT

Photo by brunetto ziosi on Unsplash

RITUALE FÜR DIE GESUNDHEIT



LAUFEN



KALT
DUSCHEN



WIM HOF
ATMUNG



VITALSTOFFE

LAUFEN



- NÜCHTERN LAUFEN → FETTSTOFFWECHSEL
- ↑ ENERGIEVERBRENNUNG MUSKELN (RUHEZUSTAND)
- KRÄFTIGUNG DER MUSKELN, SEHNEN UND BÄNDER
→ IF YOU DON'T USE IT, YOU'LL LOSE IT !

**„VOGEL FLIEGT, FISCH SCHWIMMT,
MENSCH LÄUFT.“**

(EMIL ZATOPEK, ATHLET, 1922-2000)

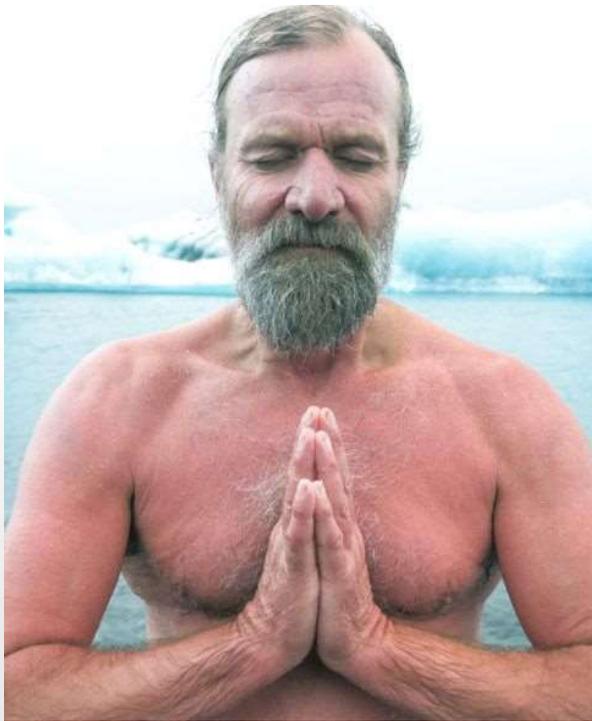
KALT DUSCHEN

- **↑** IMMUNSYSTEM → **↓** ERKÄLTUNGEN
- **↑** GEFÄßMUSKULATUR
- KLARER IM KOPF

**DURCH REGELMÄßIGES SCHOCKEN
DES KÖRPERS PASST SICH DIESER AN
UND WIRD ROBUSTER !**



WIM HOF ATMUNG



- POWER-ATMEN AM MORGEN
- EINE METHODE VON BIOHACKING
- ENERGIE, FOKUS UND FLOW ERLEBEN

„THE LIMIT IS NOT THE SKY.
THE LIMIT IS THE MIND.“

(WIM HOF, SPORTLER, GEB. 20.04.1959)

VITALSTOFFE



- OPC (OLIGOMERE PROANTHOCYANIDINE)
- OMEGA 3-FETTSÄUREN
- MULTIVITAMIN-MINERALSTOFFMISCHUNG

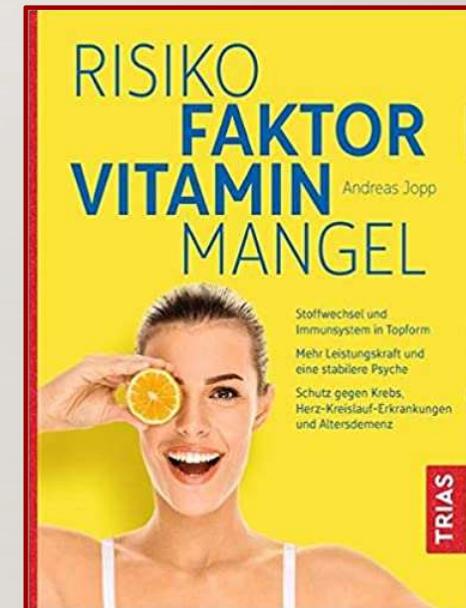
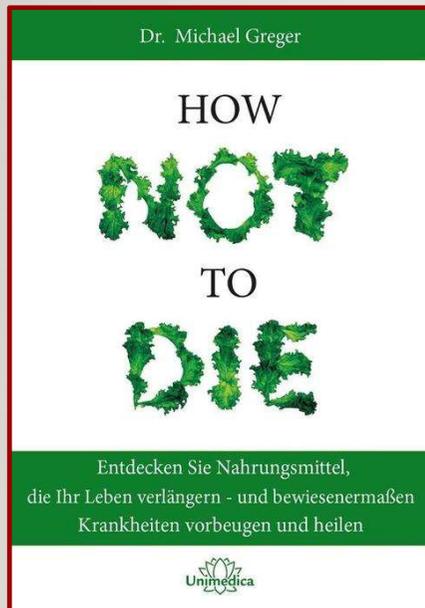
VITALSTOFFE SOLLTEN IDEALERWEISE IN IHRER GESAMTHEIT („ORCHESTER“) SOWIE IM KOMBINATION MIT SEKUNDÄREN PFLANZENSTOFFEN EINGENOMMEN WERDEN (WIE IN DER NATUR).



„JEDE KRANKHEIT IST DIREKT AUF EINEN
MINERALSTOFFMANGEL ZURÜCKZUFÜHREN.“

Dr. Linus Pauling
(US-Chemiker und zweifacher Nobelpreisträger, 1901-1994)

DREI TIPPS ZUR EIGENEN RECHERCHE





VIELEN DANK FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT!

Christian Kempe | Coaching & Training | + 49 176 72 86 57 33 | ck@kempe-advisory.de | www.kempe-advisory.de

