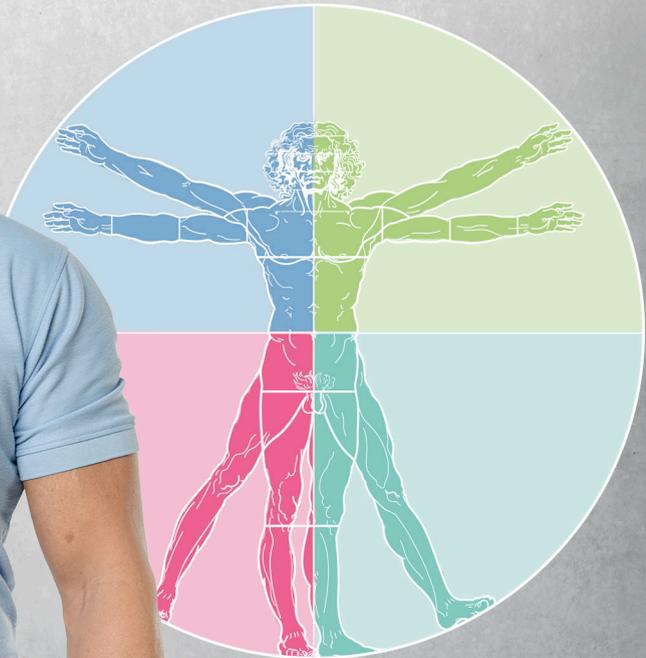


MANUEL ECKARDT

DIE B-E-R-G-FORMEL

Bewegung, **E**rnährung,
Regeneration, **G**eist

Das Manuel-Eckardt-Programm, das dein Leben verändert



humboldt

Die **B-E-R-G**-Formel – mehr als ein Ratgeber

Sie erhalten von mir kostenlos einen Zugang zum Onlinecoaching mit Vier-Wochen-Trainingsprogramm und vielen weiterführenden Infos unter www.berg-formel.de.

→ Den QR-Code dazu finden Sie auf Seite 173.

Die **B-E-R-G-Formel** gibt es auch als Liveprogramm – vier Wochen lang können Sie Montag bis Freitag ab 19 Uhr, Samstag und Sonntag ab 12 Uhr live mit mir trainieren.

→ Einfach kostenlos anmelden auf www.berg-formel.de.

Im Verlauf dieses Buches verweise ich auf Nährstoff- und Checklisten sowie auf Downloads.

→ Diese Infos finden Sie im Buch und zusätzlich als PDF im Online-Gesundheitsportal unter <https://pur-life.de>.

Sie können mich immer anschreiben und ich antworte Ihnen garantiert persönlich. Sie können auch gerne in meinem Gesundheitszentrum in Weilburg vorbeischaun, an Liveaufnahmen teilnehmen und sich von mir vor Ort beraten lassen.

→ Eine kurze Mail an manuel@pur-life.de, und ich bin für Sie da.



MANUEL ECKARDT

Die **B-E-R-G**-Formel

Bewegung, **E**rnährung,
Regeneration, **G**eist

Das Manuel-Eckardt-Programm,
das dein Leben verändert

4	EIN WORT VORAB
7	DER B-E-R-G RUFT
8	Sind Sie bereit für die B-E-R-G-Besteigung?
11	Der B-E-R-G – einzigartig ganzheitlich
25	BEWEGUNG
26	Bewegung soll Spaß machen
27	Herz-Kreislauf-Training
34	Muskelstimulationstraining
40	Muskelaufbau und Ausdauer in Balance
45	ERNÄHRUNG
46	Ganzheitliche Ernährung
48	Unsere Zellen brauchen alle 50 Nährstoffe
54	Nahrungsergänzung – ein klares „Ja“!
77	Den Stoffwechsel optimieren
88	Wasser – Dreh- und Angelpunkt unserer Gesundheit
97	Ein Wort zu Ernährungstrends

103 REGENERATION

- 104 Die Bedeutung von Regeneration
- 116 Sich selbst wahrnehmen mit Mentaltraining
- 120 Die Kraft der Visualisierung
- 127 Atmung – viel mehr als ein unbewusster Prozess
- 130 Zufriedenheit erlangen – raus aus dem Kampfmodus

133 GEIST

- 134 Sicherheit und Motivation durch Wissen
- 139 Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach?
- 141 Weniger Druck setzt positive Effekte frei
- 147 Selbstvertrauen – um seinen Weg in Ruhe gehen zu können

151 AUF DIE THEORIE FOLGT DIE PRAXIS

- 152 Wer sein Ziel kennt, kann seinen Weg finden
- 161 30 Tage B-E-R-G-Formel

178 Einnahmeempfehlung Mikronährstoffe

- 184 Danksagung

EIN WORT VORAB

Wir müssen uns immer wieder aufs Neue entscheiden, nichts geschieht zufällig. Das ganze Leben besteht aus Entscheidungen. Von der ersten Minute unseres Lebens bis zum letzten Atemzug treffen wir sie, unbewusst oder bewusst.

Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, dann haben Sie bereits eine wichtige Entscheidung für sich selbst getroffen. Nämlich die, dass Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Leben tun möchten. Machen Sie sich nun bitte bewusst: Gesundheit ist kein Grundrecht. Gesundheit wird einem auch nicht geschenkt. Gesundheit entsteht durch harte Arbeit. Sollten Sie etwas anderes erwartet haben, dann ist dieses Buch leider nichts für Sie. Denn hier erkläre ich Ihnen, wie Sie den härtesten Job Ihres Lebens mit der schlechtesten Bezahlung erledigen können und trotzdem ein Leben voller Dankbarkeit und Zufriedenheit führen werden.

Wir merken uns direkt am Anfang diesen elementaren Satz: *Nichts kann aus dem Nichts entstehen*. Manchmal treffen wir unangenehme und schmerzliche Entscheidungen. Es gibt aber auch Entscheidungen, bei denen wir uns einfach pudelwohl und sicher fühlen. Bei denen unser Bauchgefühl sagt: Ja, das passt! Das geschieht meist dann, wenn wir entweder unsere Entscheidung mit sicheren Fakten belegen können oder wenn unser gesunder Menschenverstand, unser Bauchgefühl und unser Herz eine positive Rückmeldung geben. Das sind die zwei Ebenen, die wir dafür brauchen: Entweder signalisiert uns unser Bewusstsein oder unser Unterbewusstsein, dass die Entscheidung sicher oder unsicher ist. Ich möchte mit diesem Buch erreichen, dass Sie sich auf beiden Ebenen sicher sind. Ich möchte Ihnen mit Fakten und Logik belegen, dass Sie hier goldrichtig liegen. Dazu lade ich Sie auf eine Erlebnisreise ein, die Ihr Leben grundlegend zum Positiven verändern kann. Das Einzige, was Sie tun müssen, ist, zu ent-

Es gibt keinen größeren Sinn und Lohn im Leben als die Gesundheit.

scheiden, ob Sie sich mit mir auf diese Reise begeben möchten oder nicht.

Worum ich Sie aber direkt am Anfang bitten möchte: Seien Sie offen für neue Denkansätze und neue Informationen. Raus aus alten, verstaubten Ansichten und hin zu mehr gedanklicher Freiheit. Wenn Sie am Ende des Buches zu dem Entschluss kommen, dass die B-E-R-G-Formel etwas ist, was Sie ausprobieren möchten, dann begeben Sie sich mit Ihnen auf eine unbeschreibliche Reise.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die mehr über sich und ihre Gesundheit erfahren möchten. Dieses Buch ist allerdings kein medizinisches Werk zur Bekämpfung von Krankheiten. In meinen Beispielen berichte ich in erster Linie über eigene sowie die Erfahrungen aus meinem beruflichen Alltag mit Personen, die ich berate und betreue. Alle Schlussfolgerungen, die ich aus diesen Erfahrungen ziehe, dienen als Anregung und sollen keine medizinische Therapie ersetzen. Ich rate dringend davon ab, auf eigene Faust bestehende Medikationen oder Therapien abzusetzen.

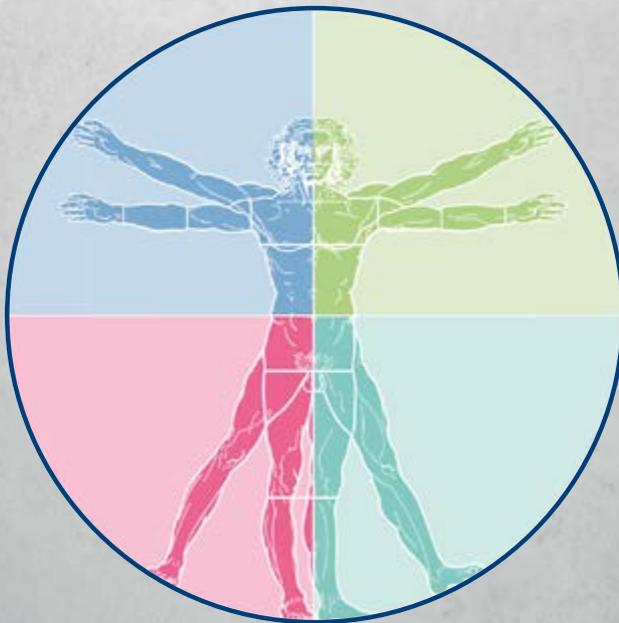
Die in diesem Buch enthaltenen Einnahmeempfehlungen von Nährstoffen basieren auf gesicherten, ungefährlichen Werten und wurden durch unabhängige Langzeitstudien belegt. Dabei komme ich zu anderen Einnahmeempfehlungen als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE e.V., deren Referenzwerte darauf ausgerichtet sind, dass „lebenswichtige physische und psychische Funktionen sichergestellt und Mangelkrankheiten verhindert“ werden. Wir wollen aber nicht nur etwas „verhindern“, sondern den Körper optimieren. Die Nährwerttabelle in diesem Buch wurde mit bestem Wissen und Gewissen erstellt und von einem medizinischen Fachbeirat geprüft, ebenso wie die Empfehlungen zur Wasser- und Salzaufnahme. Wie ich zu den von mir empfohlenen Werten komme, erläutere ich im Buch ausführlich.

Seien Sie offen für neue Denkansätze und neue Informationen.



DER B-E-R-G RUFT

In diesem Kapitel erfahren Sie mehr über das Grundkonzept der ganzheitlichen B-E-R-G-Formel und die vier Pfeiler, auf die sie sich stützt. Sie bekommen einen ersten Einblick in die Teilbereiche Bewegung, Ernährung, Regeneration und Geist und ich erkläre Ihnen außerdem, was genau mein Gesundheitsprogramm so besonders macht.



Sind Sie bereit für die B-E-R-G-Besteigung?

B-E-R-G – ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, das aus über 30 Jahren Erfahrung und realer Praxis entwickelt wurde. Ein Konzept, das alle Aspekte des Körpers, des Geistes und der Seele berücksichtigt und in Einklang bringt. Der Name ist Programm. Eigentlich steht B-E-R-G für Bewegung, Ernährung, Regeneration und Geist. Eigentlich? Ja, denn man kann es auch symbolisch verstehen. Wer sich auf dieses Konzept einlässt, der begibt sich auf eine B-E-R-G-Besteigung. Ich wähle mit Absicht diese Metapher, damit direkt klar wird, dass es sich hier nicht um einen entspannten Sonntagsspaziergang handelt. Wer seine Gesundheit, sein Leben in die eigenen Hände nimmt, dem muss klar sein, dass das mit Arbeit verbunden ist. Damit meine ich nicht, dass dieses Programm besonders anstrengend ist oder nur für Sportler oder Hochambitionierte geeignet ist, sondern dass man für seine Gesundheit etwas leisten muss. Ich möchte nicht direkt am Anfang der Spielverderber sein, aber es muss klar werden, dass man nichts im Leben geschenkt bekommt – schon gar nicht seine Gesundheit.

Die Welt ist voll mit Programmen, die Ihnen das Blaue vom Himmel versprechen. Die Welt ist voll mit Pülverchen, mit Zaubereübungen, mit Wunderwässerchen, mit Wunderpillen und vielem mehr und wir alle wissen, dass es nur Geldmacherei ist. Würden alle Menschen ihren Verstand und ihr Bauchgefühl einsetzen, dann würden sie die Finger von solchen Angeboten lassen. Der Mensch sucht immer den Weg des geringsten Widerstandes. Das ist in vielen Lebensbereichen auch gut so, denn nur so entsteht Fortschritt, nur so entsteht Entwicklung. Wir suchen allerdings auch immer nach der bequemsten Möglichkeit, ohne große Anstrengung fitter, gesünder und attraktiver zu werden. Nur ist das eben nicht immer möglich, denn dazu müssten wir die Naturgesetze außer Kraft setzen.

Wer sich auf dieses Konzept einlässt, der begibt sich auf eine B-E-R-G-Besteigung.

Ich verspreche nichts, ich verkaufe nichts. Ich zeige Ihnen faktenbasierte Naturgesetze auf, für jeden leicht verständlich und nachvollziehbar. Denn wer gesund, fit und positiv sein möchte, der muss verstehen, was er macht. Ich liefere Informationen, Tipps, Übungen, Trainings, Ernährungsgrundlagen und einfache Prinzipien für den Alltag. Ich bereite Sie auf die Besteigung Ihres eigenen Berges vor. Den Gipfel, das Ziel bestimmen Sie. Es könnte der Mount Everest sein. Das ist machbar, aber eben mit sehr viel Anstrengung verbunden. Damit meine ich nicht nur die körperliche Anstrengung, sondern den Einsatz von Zeit und Wissen. Sind Sie dafür bereit? Dann ist dieses Programm für Sie genau das Richtige.

Mein Tipp: Lesen Sie das Buch zu Ende! Natürlich liefere ich Ihnen einen genauen Vorbereitungsplan und eine genaue Routenplanung und bin während der Besteigung Ihr B-E-R-G-Führer. Ich kann Ihnen allerdings nur den Weg zeigen, gehen müssen Sie ihn selbst. Ich gehe gern vorweg und ziehe eine Spur, damit Sie es leichter haben, in der Spur zu bleiben. Gelingt es mir, Sie von dem Konzept zu überzeugen, dann wird es Ihr Leben grundlegend verändern und es wird Sie ab sofort begleiten, begeistern und Sie werden Tag für Tag mehr davon profitieren. In vielen Bereichen des Lebens werden Sie Veränderungen feststellen, erst unbewusst und dann bewusst.

- Sie werden feststellen, dass Sie und Ihre Einstellungen sich verändern.
- Sie werden feststellen, dass Ihr Körper sich verändern wird.
- Sie werden körperlich und seelisch stärker und jeden Tag sicherer.
- Sie werden sich jeden Tag wohler in Ihrem Körper fühlen.

Das muss das Ziel sein: mehr Sicherheit in sich, mehr Frieden, mehr Zufriedenheit mit sich, mehr Wohlbefinden. Mentale Stärke ist in unserer heutigen Zeit ein absolutes Muss. Ein gesundes

Ich informiere Sie – und Sie bestimmen dann Ihr Ziel.

Eine gute Figur ist das Nebenprodukt eines gesunden Lebensstils.

Wissen über den eigenen Körper und die grundlegenden Zusammenhänge der Ernährung und Medizin helfen dabei, lange vital und fit zu bleiben.

Sie sehen, ich rede hier nicht von Abnehmen und von Figur, denn das ist hier absolute Nebensache. Das bedeutet, die Figur wird sich unweigerlich von allein verbessern, wenn der Körper wieder das tut, was er tun soll, nämlich funktionieren. Am Ende dieses Buches halten Sie das komplette Rüstzeug in der Hand, um Ihren Körper einmal komplett generalzüberholen, ihn neu zu starten und dann mit Vollgas durchzustarten. Das muss und wird das Ziel sein: ein funktionierender Körper und Geist.

Der menschliche Körper ist eine hochkomplexe Maschine. Wir haben einen Motor (das Herz), eine Steuereinheit (das Hirn), ein Energie- und Abgassystem (unser Magen-Darm-Trakt) sowie ein Kühl- und Energiesystem (unser Lymphsystem und das Blut). Bringen wir dieses System auf eine bestimmte Frequenz, dann läuft diese Maschine perfekt. Reparaturen, Aufbauarbeiten, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit sind die Folge. Sie werden im Laufe dieses Buches erleben, wie diese einzelnen Zahnräder ineinandergreifen und ein perfektes Zusammenspiel zeigen.

Dieses Buch ist nichts für Menschen, die denken: „Das kann nicht sein, das habe ich schon immer so gemacht!“ oder: „Das kann nicht sein, das hätte doch schon vorher einer erkennen müssen!“ Nein, dieses Buch ist für Pioniere. Für Menschen, die neue Wege gehen wollen, denn die alten Wege haben krank, dick oder faul und müde gemacht. Dieses Programm wurde bereits von vielen Menschen erfolgreich und begeistert absolviert, und ich könnte dieses Buch mit Tausenden von Erfolgsgeschichten und -berichten füllen, aber das möchte ich nicht. Ich möchte, dass Sie Ihre eigenen Erfahrungen machen. Dass Sie selbst spüren, wie und wann und wo Ihr Körper sich verändert.

Der B-E-R-G – einzigartig ganzheitlich

Das Interesse an der eigenen Gesundheit war noch nie so groß wie heute. Der Mensch sehnt sich nach einem langen, schmerz- und beschwerdefreien Leben. Er ist auch bereit, dafür etwas zu tun und aktiv zu werden, weil er nach 40 Jahren Arbeitsleben nicht bewegungseingeschränkt in der Ecke sitzen und auf den Tod warten möchte. Es kristallisiert sich mittlerweile sehr deutlich heraus, dass wir mehr von unserem Leben erwarten als nur Schule, Arbeit, Rente, Tod. Der Mensch bekommt ein anderes Verständnis für sich und seinen Lebensabend. Er möchte frei, unabhängig, leistungsfähig und agil sein, und das bis ins hohe Alter. Aus meiner Sicht völlig verständlich und logisch, denn wer möchte schon sein ganzes Leben buckeln und dann direkt in die Kiste springen? Es vollzieht sich langsam ein grundlegendes Umdenken. Der Mensch erkennt, dass sein Leben in vielen Fällen durch Medizin gerettet werden kann, er möchte sich aber nicht ausschließlich darauf verlassen, sondern pro-aktiv werden und es selbst beeinflussen. Das Verlangen nach Selbstbestimmung über die eigene Gesundheit wird immer größer.

Leider gibt es mittlerweile einen Informationsdschungel, der so undurchsichtig ist, dass es einem Laien extrem schwerfällt, das Gute vom weniger Guten zu unterscheiden. Unzählige Gesundheitskonzepte, Abnehm-, Trainings- und Ernährungsprogramme sowie Philosophien machen es fast unmöglich, einen Weg dauerhaft zu verfolgen. Leider gilt auch (oder gerade) in diesem Sektor: Wer am lautesten brüllt, der hat Recht. Übersetzt heißt das, wer am meisten Geld für Marketing und Promotion hat, der bekommt den größten Zuspruch. Viele Menschen fallen gern auf solche „Marktschreier“ herein, die ihnen alles versprechen. Stellt sich aber der erwartete Nutzen nicht ein, dann wird der Misserfolg sehr schnell unter den Tisch gekehrt und man will gar nicht mehr wahrhaben, dass man an so was jemals geglaubt und dabei

Dank moderner Forschung und moderner Medien stehen uns viele Informationen und Möglichkeiten zur Verfügung, um unsere Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

mitgemacht hat. So gibt es unzählige Programme, die immer wieder nach demselben Schema ablaufen: Werbung sehen, Konzept kaufen, kurz tun, abrechnen, schweigen und neues Konzept suchen. Ich arbeite seit über 30 Jahren in dieser Branche und es ist kein Umdenken in diesem Kreislauf zu erkennen. Der Wunsch des Menschen, nichts zu tun, außer etwas zu kaufen, es zu nehmen und dadurch gesund und schlank zu werden, ist so groß, dass es immer wieder aufs Neue funktioniert, obwohl man eigentlich genau weiß, dass man wieder nur Geld aus dem Fenster wirft.

Gesundheit ist kein Grundrecht. Sie muss verstanden und erarbeitet und somit verdient werden.

Warum schreibe ich das alles? Ich möchte, dass Sie so früh wie möglich erkennen, dass das Konzept, was Sie in den Händen halten, anders ist. Hier geht es nicht um einzelne Teile Ihrer Gesundheit oder Ihres Körpers – der B-E-R-G ist ganzheitlich. Ein Ansatz, der alle Aspekte der Gesundheit berücksichtigt. Es wird in dieser Welt immer schwieriger, ein gutes Konzept zu erkennen und für sich zu nutzen. Insbesondere, wenn viele andere Programme das gleiche Ergebnis versprechen, nur ohne Aufwand und Anstrengung – und genau da möchte ich das erste Mal an Ihre Logik appellieren. Glauben Sie nicht auch, dass alle Menschen gesund, schlank und fit wären, wenn es so einfach wäre? Glauben Sie mir, Sie sind nicht als Einziger faul und träge und nicht nur bei Ihnen scheitern die Diäten. Nein, bei niemandem funktionieren Diäten. Absolut bei niemandem, nur redet keiner darüber.

Die vier elementaren Pfeiler der Gesundheit

Die B-E-R-G-Formel verdeutlicht den Kreislauf der Gesundheit, sie gibt Ansätze und Hilfestellungen, um aktiv etwas für sich und seine Gesundheit zu tun. Wer sich mit dem Thema auseinandersetzt, wird unweigerlich auf die B-E-R-G-Formel stoßen. Der wird nicht umhinkommen zu sehen, dass es vier elementare Pfeiler gibt, die für die Gesundheit unabdingbar sind: Bewegung, Ernährung, Regeneration und Geist. Dabei ist es für den Reisenden völ-

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

Wenn der Körper nicht das bekommt, was er braucht, dann schaltet er einfach ein paar Zentren ab, um Energie zu sparen.

nicht richtig ernährt, der hat keine Energie. Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit, Schläppheit und Niedergeschlagenheit sind andere mögliche Folgen von unausgewogener Ernährung. Man schiebt solche Symptome schnell in Richtung Psychosomatik und Burn-out oder auf den normalen Alterungsprozess, dabei liegt die wahre Ursache in den meisten Fällen in nährstoffarmer Ernährung und einem zu hohen (stressbedingten) Verbrauch an Nährstoffen, der nicht adäquat wieder aufgefüllt wird. Wenn Sie einen Benzinmotor mit Diesel tanken, dann geht das Auto kaputt und fährt nicht mehr richtig. Wenn Sie in einem Auto mit fast leerem Tank unterwegs sind, dann überkommt Sie jedes Mal ein mulmiges Gefühl, wenn Sie aufs Gaspedal treten: Reicht der Sprit noch, um ans Ziel zu kommen? Genauso ist es auch mit Ihrem Körper, nur dass hierbei keine Gedanken in Ihrem Kopf ausgelöst werden, sondern es passiert etwas in Ihrem Unterbewusstsein und Ihr Körper übernimmt von sich aus die Kontrolle über Ihren Energiehaushalt.

Ihr Körper funktioniert am besten mit einer ganzheitlichen, auf die Zellen ausgerichteten Ernährungsweise. Wie ich Ihnen im Kapitel „Ganzheitliche Ernährung“ ab Seite 46 noch darlegen werde, liegt die Problematik darin, dass wir nicht zu 100 Prozent wissen, was der Körper braucht. Ich kann Ihnen Anhaltspunkte und eine ungefähre Vorstellung liefern, aber eines muss ganz klar sein: Unser Körper ist eine laufende Maschine, die einen variablen Verbrauch hat. Ein stehendes Auto verbraucht beispielsweise sehr wenig Sprit, ein Auto bei konstantem Tempo auf der Landstraße hat einen moderaten Spritverbrauch, und ein Auto auf der Überholspur im Vollgasmodus verbraucht sehr viel Sprit. Ich hoffe, die Analogie wird klar: Jeder Mensch ist anders. Jeder Mensch schläft, isst, trinkt, arbeitet und lebt anders und hat ein eigenes Verständnis von Belastbarkeit und Belastung. Jeder Mensch hat unterschiedliche Wahrnehmungen von Stress und jeder ist unterschiedlichen äußeren Faktoren ausgesetzt. Jeder kommt mit

Das Verhältnis von Verbrauch und Bedarf verändert sich stetig und hängt von unterschiedlichen Faktoren ab.

anderen Voraussetzungen auf diese Welt, weshalb es keine einheitliche Empfehlung für die Nährstoffzufuhr geben kann. Sie ist abhängig vom Lebensstil, den inneren und äußeren Umständen sowie der allgemeinen Belastung. Hinzu kommt, dass jeder Tag anders verläuft, ebenso wie jede Nacht. Wir haben Zeiten, in denen sind wir entspannt, und solche, in denen sind wir gestresst. Es gibt Momente, in denen sind wir glücklich und Augenblicke, in denen sind wir unglücklich. Unser Nährstoffverbrauch variiert somit andauernd, und dennoch braucht der Körper jeden Tag alle (!) Nährstoffe, damit auch alle Körperfunktionen zu 100 Prozent laufen.

Ernährung ist viel mehr als nur Essen. Ernährung ist einer der Grundpfeiler der Gesundheit sowie eines gesunden und intakten Immunsystems. Sie werden erkennen, dass wir nicht umhinkommen, uns ausgiebig mit dem Thema zu beschäftigen, wenn wir wirklich gesund, fit und alt werden wollen.

Regeneration – Power und Ruhe in Balance

Das Thema Life-Balance gewinnt immer mehr an Bedeutung. Es geht um Entspannung, Erholung und Ruhe. Die meisten wissen, dass sie Stress reduzieren und öfter mal zur Ruhe kommen müssten. Leider scheitert es immer an der Umsetzung. Erst wenn die ersten „Ausfallerscheinungen“ auftreten, denken wir darüber nach, es etwas langsamer angehen zu lassen; oftmals erst, wenn es eigentlich schon zu spät ist. Das ist meist in der Tatsache begründet, dass man denkt, Regeneration, Ruhe und Erholung seien zeitintensive Angelegenheiten. Sind sie aber im Grunde gar nicht. Man kann immer und überall etwas für seine Seele und die persönliche Entspannung und Erholung tun. Unsere Atmung beispielsweise versorgt den Körper mit Sauerstoff, der nicht nur eine lebensnotwendige Funktion hat, sondern außerdem für unendlich viele Regenerationsprozesse verantwortlich ist. Von der schnelleren Heilung über eine Verbesserung des Blutdrucks bis

„In der Ruhe liegt die Kraft!“ –
Konfuzius

hin zu tieferem Schlaf, von der stressabbauenden Wirkung ganz zu schweigen. Zu verstehen, dass der unterbewusste Prozess der Atmung eine wesentliche Auswirkung auf unsere Gesundheit hat, macht bereits vieles einfacher.

Die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers bleibt leider häufig auf der Strecke. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und gewöhnt sich sehr schnell an unangenehme Dinge wie Schmerzen. Er verdrängt gern und ignoriert die Symptome, was dann zur Folge hat, dass im Unterbewusstsein Unruhe entsteht. Das kann man sich wie ein kleines loderndes Feuer vorstellen, das vor sich hin schwelt und den Geist permanent mit negativen Impulsen belastet. Der moderne Mensch ist mittlerweile schon so gepolt, dass er diesen Schwelbrand gekonnt ignoriert und ihn erst dann wahrnimmt, wenn daraus ein Flächenbrand geworden ist. Das Schärfen der Selbstwahrnehmung, nicht nur auf psychischer, sondern eben auch auf körperlicher Ebene ist von elementarer Bedeutung für die aktive Erhaltung unserer Gesundheit. Nur wenn wir ein Gefühl für unseren Körper und seine Bedürfnisse entwickeln, können wir innehalten und heilen. Wir brauchen Ruhe und Erholung für Reparaturprozesse, Wiederaufbau und Zellerneuerung. Ohne diese Ruhe sind Zelltod und Alterungsprozesse unausweichlich. Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, wie Sie Ihr biologisches Alter senken können, dann kann ich Ihnen mein Buch *Das 5-Minuten-Body-Anti-Aging-Programm* nur wärmstens ans Herz legen. Da erfahren Sie noch viel mehr über Zellen und den Alterungsprozess.

Die Wahrnehmung der eigenen Verfassung ist der erste Schritt der Gesundheit und Gesundheitserhaltung.

Die Wahrnehmung der eigenen Situation und der eigenen Verfassung ist also der erste Schritt der Gesundheit und Gesundheitserhaltung. Nur wenn wir erkennen, was mit uns geschieht, sind wir in der Lage, aktiv etwas zu tun. Probleme zu ignorieren bringt in den wenigsten Fällen etwas. Wie immens die Auswirkungen der Psyche und der Gedanken auf die Gesundheit sind, kann man an einem simplen Beispiel erkennen, das jeder schon

mal erlebt hat: Der Gedanke „Mist, ich werde bestimmt krank!“ reicht meist schon aus, um am nächsten Morgen mit einer verstopften Nase aufzuwachen. Jeder von uns kennt außerdem das Gefühl, Bäume ausreißen zu können, wenn wir verliebt sind. Unsere Gedanken und Gefühle haben einen massiven Einfluss auf unsere Gesundheit und unseren Energiehaushalt.

Eine Hauptauswirkung unserer Gedanken bezieht sich auf einen der wichtigsten Bereiche unseres Körpers und des Immunsystems, nämlich unseren Hormonstatus. Denken wir positiv, aktivieren wir positive Hormone in uns, die unsere Abwehr stärken und uns Energie geben. Haben wir negative Gedanken, führt das zu einem Überschuss an negativen Hormonen. Das bekannteste negative Hormon ist das Stresshormon Cortisol, das extrem negative Auswirkungen auf unser ganzes System hat, wenn es in zu hohen Dosen und dauerhaft im Blut vorkommt. Aus diesem Grund ist es so wichtig, dass wir lernen, unsere Gedanken und Hormone zu kontrollieren. Zumindest wäre ein Grundverständnis über die Macht unserer Gedanken von großem Vorteil, denn das erspart einem viele Nerven und bringt einen Aufschwung in unser persönliches Gesundheitssystem.

Wer auf seinen Körper hört und die Regeneration lebt, wird feststellen, dass es ihm von Tag zu Tag besser geht: mehr Ausgeglichenheit, mehr Ruhe, mehr innerer Frieden, mehr Energie, mehr Lust, mehr Positivität. An erster Stelle muss das Mindset stehen. Aus meiner langjährigen Erfahrung weiß ich, dass der Mensch langfristig und dauerhaft nur Dinge macht, von denen er überzeugt ist, von denen er weiß, dass sie funktionieren und dass sie ihm guttun. Deshalb ist der folgende, letzte Pfeiler eigentlich der Hauptbaustein des Gesundheitskonstrukts.

*Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.*
Talmud

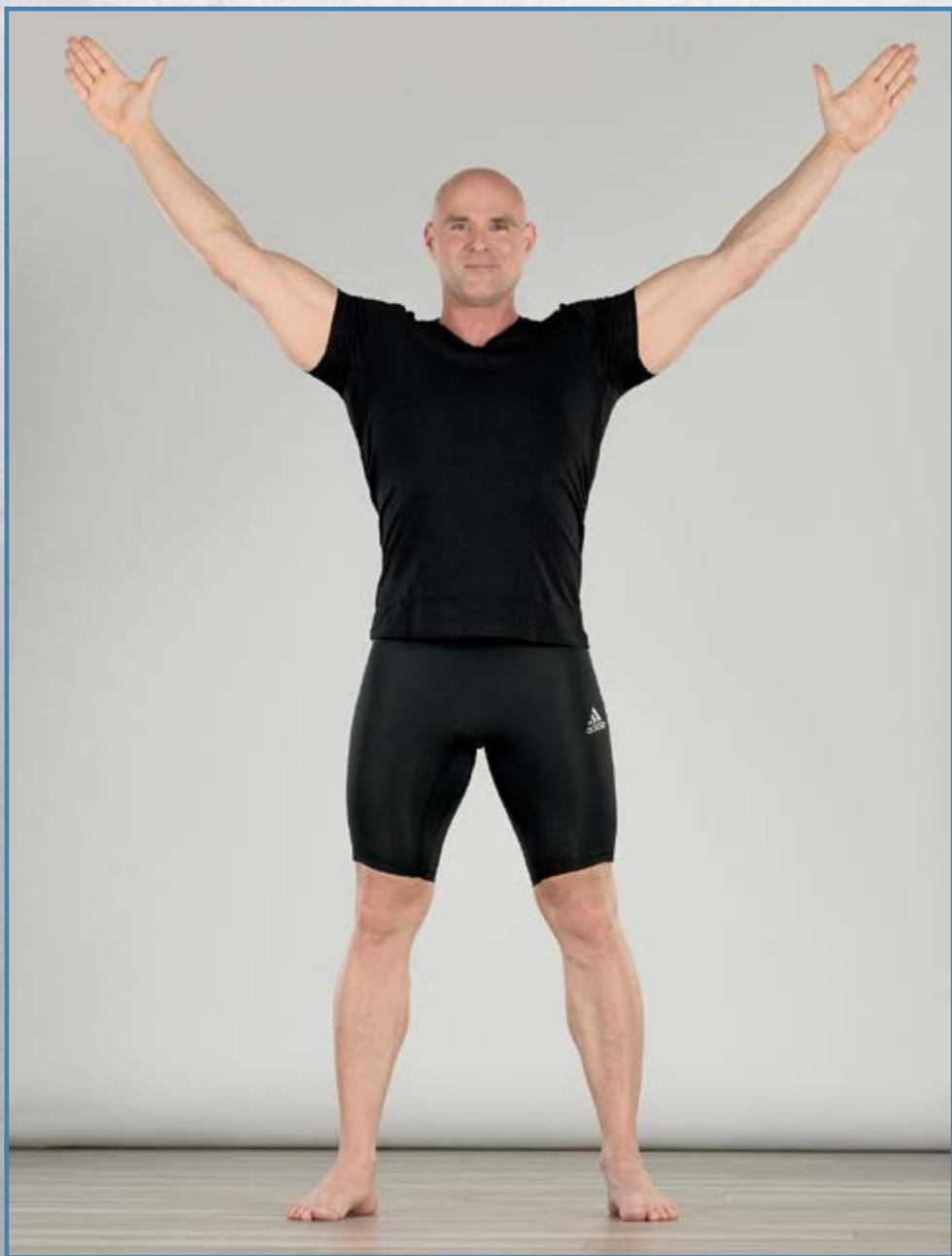
Geist – Wissen ist Gesundheit

Der Geist muss überzeugt sein von dem, was wir tun. Das gelingt nur, wenn er ausreichend Informationen und Erfahrungen gesammelt hat, um eine Entscheidung zu treffen. Mein Hauptziel für dieses Buch ist es, Ihnen anwendbares Wissen zu vermitteln, um Ihren Geist anzuregen. Machen Sie sich bitte Folgendes bewusst: Das Wissen um die eigene Gesundheit und die eigene Psyche ist unbezahlbar! Die Erkenntnisse, die Ihnen dieses Buch liefert, können Ihnen sehr viel Wartezeit bei Arzt ersparen. Diese Investition in sich und Ihren Körper wird Ihnen Lebenszeit schenken und für Wohlbefinden sorgen.

Allein die Tatsache, dass wir durch Wahrnehmungstraining viel bewusster leben und genießen, ist mit Geld nicht zu bezahlen. Viele Menschen hetzen durch den Tag, ohne wirklich zu leben. Hektik und Stress, jahrein, jahraus. Das Ergebnis: Sie waren zwar anwesend auf diesem Planeten, haben aber nichts daraus gemacht. All das macht die B-E-R-G-Formel so besonders: das Wissen sowie das Wahrnehmen des eigenen Körpers, gefolgt vom Umsetzen und Leben. Ich sage nicht umsonst, dass dieses Programm Ihr Leben verändert. Es wird Sie, Ihre Gedankenwelt und Ihre Wahrnehmung nachhaltig und dauerhaft beeinflussen. Sie werden bewusster essen, sich bewusster bewegen und vor allem bewusster denken. Ihr neues Wissen wird Sie motivieren und beflügeln, es wird Ihnen Halt und Zuversicht geben.

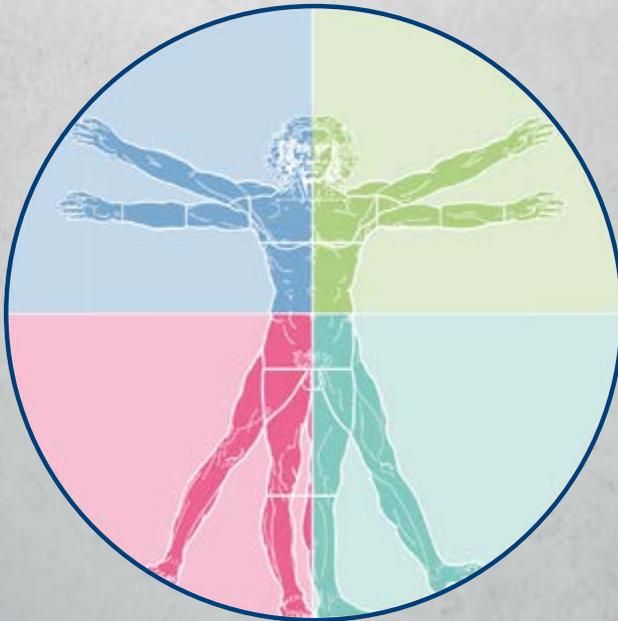
Ich hoffe, es ist mir bisher gelungen, Sie neugierig zu machen auf das, was ich für Sie vorbereitet habe. Was ich mir für Sie wünsche ist, dass Sie Ihren Geist immer offen halten für neue Informationen und neue Blickwinkel, denn der Mensch lernt nie aus –

auch ich nicht. Wir entwickeln uns und unser Wissen stetig weiter. Was Sie hier lesen ist der neueste Stand der Gesundheitsmedizin, wenn nicht sogar ein Stück Zukunft. Die B-E-R-G-Formel ist viel mehr als ein Bewegungskonzept mit ein bisschen Ernährung und Atmen; sie ist eine ganzheitliche Betrachtung und Behandlung des Körpers und des Geistes. Im Endeffekt sorgen wir dafür, dass der Körper das bekommt, was er zur Heilung, zur Leistungserbringung und zum Glücklichsein braucht.



AUF DIE THEORIE FOLGT DIE PRAXIS

Genug geredet, jetzt wollen wir aktiv werden! Auf den folgenden Seiten finden Sie eine detaillierte Anleitung für das vierwöchige B-E-R-G-Programm. Sie lernen, eine Bestandsaufnahme zu machen, Ihr Ziel zu definieren sowie sich selbst und Ihr Umfeld auf die kommenden Veränderungen vorzubereiten. Außerdem erfahren Sie, wie genau die Detoxwochen ablaufen und wie Sie auf das Onlinecoaching zugreifen können, um gemeinsam mit mir zu trainieren.



Wer sein Ziel kennt, kann seinen Weg finden

Allein mit der Tatsache, dass Sie sich auf die B-E-R-G-Formel einlassen, haben Sie schon richtig was geleistet, denn der erste Schritt ist der schwerste!

Wer sich auf die B-E-R-G-Formel einlässt und sich auf diese Reise begibt, der wird sein Leben nachhaltig verändern. Dieses Programm erweitert Ihren Horizont, es lässt Sie Ihre eigenen Grenzen überschreiten, es erzeugt Wohlbefinden, Entspannung und Gelassenheit und es bereitet Sie darauf vor, mit stressigen oder unbekanntem Situationen anders umzugehen. Es zeigt Ihnen, worauf es im Leben tatsächlich ankommt, und zeigt neue Perspektiven auf, die Sie vorher nicht für möglich gehalten hätten.

Bestandsaufnahme – herausfinden, wo man steht

Nehmen Sie sich ein paar ungestörte Momente Zeit. Denn nur, wer sein Ziel kennt, wird seinen Weg finden. Ein Weg ist eine Strecke zwischen zwei Punkten, einem Startpunkt und einem Zielpunkt, und man kann keinen Weg definieren, wenn man nicht weiß, von wo man startet. Seien Sie deshalb ehrlich zu sich selbst und beantworten Sie die folgenden fünf Fragen:

1. Was kann ich wirklich leisten?
2. Wie viel Zeit kann ich realistisch aufbringen?
3. Wie viel Zeit möchte ich aufbringen?
4. Kann ich mir täglich eine feste Zeit einplanen?
5. Wie reagiert mein Umfeld darauf?

Es ist wie bei jeder Reise, die man antritt. Eine gewisse Menge an Aufregung und Nervosität stellt sich ein, wenn man den Entschluss gefasst hat. Vorbereitung ist alles, mental ebenso wie physisch. Außerdem ist eine Reise mit Reiseführer entspannter als eine Reise allein durch den Dschungel, ohne Karte. Deshalb bin ich bei Ihnen. Ich versuche, die Route und Vorgehensweise so detailliert wie möglich zu beschreiben, damit Sie sich zu jedem

Zeitpunkt gut und sicher fühlen. Wichtig ist zu wissen, dass Sie absolut nichts falsch machen können.

Was nicht minder wichtig ist, ist der Fakt, dass Sie jederzeit abbrechen können, wenn Sie keine Lust mehr haben oder es Ihnen einfach nicht guttut. Nichts ist ein Muss. Es dient alles nur dazu, dass es Ihnen gut geht. Sollte dem nicht so sein, dann können Sie das Ganze einfach beenden und akzeptieren, dass es nichts für Sie ist. Denn gescheitert ist nur der, der nicht versucht hat, etwas in seinem Leben zu ändern. Eine kleine Pause ist natürlich ebenso denkbar. Wichtig ist nur, dass Sie nicht aufgeben, bloß weil es ein wenig anstrengend wird. Geben Sie Ihr Bestes und schauen Sie, wo es Sie hinführt.

Zu Beginn Ihrer Reise mit der B-E-R-G-Formel müssen Sie sich zunächst bewusst machen, wo Sie stehen. Ehrlich zu sich selbst zu sein und seine eigene Situation realistisch und selbstkritisch einzuschätzen kann sehr schwer und schmerzhaft sein, wenn man feststellt, was einem eigentlich alles wehtut und fehlt. Dieses Gefühl sollte man direkt in Hoffnung und Mut umwandeln, denn ab sofort arbeiten Sie ganz gezielt an diesen „Misständen“ und beheben sie nach und nach – das allein verleiht bereits viel Energie und Motivation. Nehmen Sie sich daher bitte ein paar Minuten Zeit für folgende Fragen:

IHR ZUSTAND	NOTE 1	NOTE 2	NOTE 3	NOTE 4	NOTE 5
Wie ist Ihr Allgemeinzustand?					
Wie ist Ihr geistiger Zustand?					
Wie ist Ihr allgemeiner körperlicher Zustand?					
Wie ist Ihre Ausdauer?					
Wie ist Ihr Schlaf?					
Wie ist Ihre Stressresistenz?					

Sichtbare Veränderungen festzuhalten ist sehr motivierend.

Als Nächstes wäre es von Vorteil, verschiedene Körperregionen zu messen und die Werte zu notieren. Sichtbare Veränderungen festzuhalten kann extrem motivierend sein, ist aber nicht unbedingt jedermanns Sache. Auch hier gilt deshalb: Es ist voll und ganz Ihnen überlassen, ob Sie das machen möchten oder nicht. Messen würde ich auf jeden Fall, wiegen hingegen ist nicht so mein Ding. Warum? Ganz einfach: Nehmen Sie ein Kilo Fett ab und in derselben Zeit ein Kilo Muskeln zu, dann zeigt die Waage keinen Unterschied an, Sie sehen aber dennoch ganz anders aus, da sich Ihr Körper um zwei Kilo verändert hat. Das demotiviert viele Menschen, da sie sich von den Werten auf der Waage extrem beeinflussen lassen. Deshalb wären Ausmessen und dazu eventuell ein Vorher-Nachher-Fotovergleich meine Empfehlung. Tragen Sie gerne hier Ihre Werte ein:

Körpermaße am: _____
_____ rechter Arm (in cm)
_____ linker Arm (in cm)
_____ Brustumfang (in cm) (bitte Brustmitte messen)
_____ Hüfte (in cm) (an der breitesten Stelle messen)
_____ Taille (in cm) (Bauchnabel als Anhaltspunkt nehmen)
_____ rechtes Bein (in cm)
_____ linkes Bein (in cm) (Mitte des Oberschenkels messen)
_____ Gewicht (in kg) (bitte nur, wenn Sie möchten)

Dann bitte in vier Wochen wiederholen!

Körpermaße am: _____
_____ rechter Arm (in cm)
_____ linker Arm (in cm)
_____ Brustumfang (in cm) (bitte Brustmitte messen)
_____ Hüfte (in cm) (an der breitesten Stelle messen)
_____ Taille (in cm) (Bauchnabel als Anhaltspunkt nehmen)
_____ rechtes Bein (in cm)
_____ linkes Bein (in cm) (Mitte des Oberschenkels messen)
_____ Gewicht (in kg) (bitte nur, wenn Sie möchten)

Für die Langzeitmotivation ist es von entscheidender Bedeutung, dass Sie Ihre Erfolge sichtbar machen. Sie müssen sehen und spüren, dass sich etwas verändert und Sie müssen sich bewusst machen, dass es ein Prozess ist, ein langer Weg, der ohne Zwischenziele nicht durchzuhalten ist. Deshalb kann ich Ihnen nur raten, die Werte in regelmäßigen Abständen zu erfassen und einzutragen, um Ihren persönlichen Erfolg zu dokumentieren und sich daran zu freuen.

Ziel definieren – wo möchten Sie hin?

Wir haben schon ein wenig über die Wichtigkeit von Zielen gesprochen. Wer keine Ziele hat, der irrt meist sinn- und orientierungslos durch den Alltag und läuft Gefahr, sich einer Depression auszusetzen. Aus diesem Grund ist es nicht nur für Ihr Wohlbefinden und Ihre Orientierung besser, klar definierte Ziele zu haben, sondern eben auch für Ihre Gesundheit. Deshalb auch hier wieder fünf kurze, zielgerichtete Fragen:

1. Wie lange haben Sie nichts mehr aktiv gemacht?
2. Wie stellen Sie sich Ihr Leben mit 60, 70 oder 80 vor?
3. Was würden Sie gern kurzfristig (in den nächsten sechs Monaten) erreichen?

4. Was würden Sie gern mittelfristig (in den nächsten drei bis fünf Jahren) erreichen?
5. Was würden Sie gern langfristig (in den nächsten zehn Jahren) erreichen?

Wie wir alle wissen ist Vorfreude die schönste Freude, deshalb freuen Sie sich auf Ihr neues Leben! Es wird toll!

Erlauben Sie es sich, zu träumen! Stellen Sie sich Ihr neues Leben so detailliert wie möglich vor. Versuchen Sie bei der Vorstellung zu spüren, welche Emotionen Sie durchfluten. Je intensiver Sie das machen, desto mehr werden Sie es wollen und desto mehr werden Sie daran arbeiten. Ein klar definiertes und „gefühltes“ Ziel vor Augen zu haben motiviert ungemein. Manifestieren Sie diese Ziele außerdem in Ihrem Mentaltraining. Wie das geht, erfahren Sie im Kapitel „Positive Gedanken nutzen“ ab Seite 121. Verankern Sie die Emotionen, die Sie sich von dem neuen Zustand erhoffen, und freuen Sie sich darauf.

Ganz konkret schlage ich Ihnen Folgendes vor: Schreiben Sie das auf, was Sie gerne an sich verändern und verbessern möchten. Machen Sie sich eine Wunschliste. Schauen Sie, wie realistisch Ihre Wünsche sind, und setzen Sie sich Zeitfenster für jedes einzelne Ziel. Überlegen Sie bitte vorher kurz, wie lange Sie schon Schmerzen oder Wehwehchen ignorieren und wie lange Sie schon denken, dass das eine oder andere Kilo dann doch mal wegmüsste. Einfach mal kurz sacken lassen und sich dann bewusst machen, dass es mindestens genauso lange dauern wird, bis das Problem behoben ist. Denn kaputt ging es von allein bzw. durchs Nichtstun, repariert oder verändert werden muss es durch aktives Handeln und Anstrengung. Das ist der große Unterschied. Das Gute daran ist, dass der Stolz und die bevorstehende Belohnung die Mühen allemal wert sind.

Hier ein paar Informationen zur ungefähren Veränderungsdauer, damit Sie eine grobe Orientierung bekommen und nicht direkt die Motivation verlieren:

- Reparatur und Aufbau von Muskeln: ca. 2 Monate
- Nachhaltige Veränderung der Haut und deren Struktur (z. B. Cellulite, Falten): ca. 3 Monate
- Stärkung und Reparatur von Gelenken, Bändern und Sehnen: ca. 6 bis 12 Monate
- Knochenaufbau, Reduzierung von Arthrose und Osteoporose: ca. 12 bis 18 Monate
- Stärkung des Herzens, Reparatur der Gefäße und positive Veränderung des Blutdrucks: ca. 3 Jahre
- Umstellung und Reaktivierung des Stoffwechsels: ca. 6 bis 12 Monate

Das sind Erfahrungswerte und sie beziehen sich darauf, dass man die B-E-R-G-Formel kontinuierlich anwendet. Nichts geschieht über Nacht, der Körper geht weder über Nacht kaputt noch kann er über Nacht heilen. Er kann aber heilen, dazu benötigt er nur die richtigen Bausteine in der richtigen Menge. Zudem sind Geduld und Vertrauen extrem wichtig für den Prozess. Wer beides besitzt wird schnell mehr Zufriedenheit erlangen und sehen, dass es oft schneller geht, als man denkt.

Was möchte ich verändern?	Wann kann ich damit rechnen, dass es passiert?

Für eine starke Wirbelsäule in nur 5 Minuten



Stand 2021. Änderungen vorbehalten.

- 8 Wochen, 5 Minuten pro Tag: effektive Übungen gegen Rückenschmerzen und -beschwerden
- Mehr als ein Trainingsbuch: Manuel Eckardt ergänzt das Übungsprogramm mit kostenlosem Online-Coaching
- Von der Zeitschrift ÖKO-Test mit der Gesamtnote GUT bewertet

Manuel Eckardt

Das 5-Minuten-Rückentraining

2. Auflage

208 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-89993-867-8

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
...bringt es auf den Punkt.

Mit Faszientraining Beschwerden lindern

Stand 2021... Änderungen vorbehalten.



- Leichte Übungen mit Sofortwirkung – ganz ohne Hilfsmittel durchführbar
- Für ein gesundes Faszien-gewebe, das nachhaltig zu einer hohen Lebensqualität und Gesundheit im Alter beiträgt
- Mehr als ein Trainingsbuch: Manuel Eckardt ergänzt das Übungsprogramm mit kostenlosem Online-Coaching

Manuel Eckardt

Das 5-Minuten-Faszientraining

144 Seiten

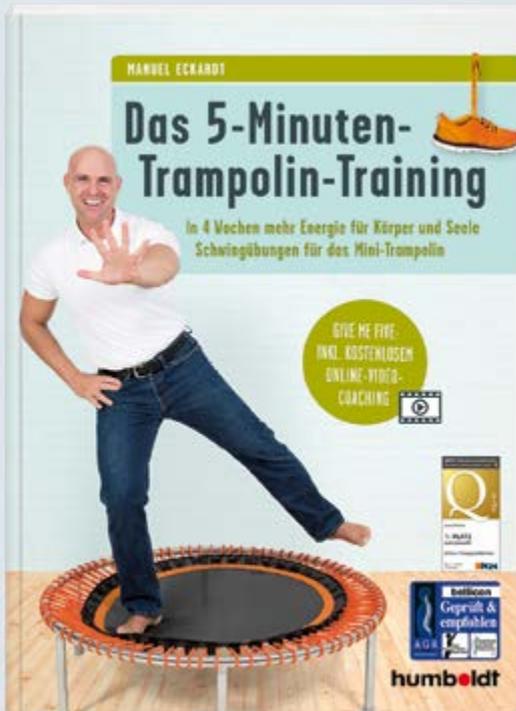
15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-89993-892-0

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Schwingen: Das effektive Gute-Laune-Training



Stand 2021. Änderungen vorbehalten.

- Leichte Übungen mit Sofortwirkung – für mehr Wohlbefinden, Energie und Zufriedenheit
- Schwingübungen fördern Gleichgewichtssinn, Ausdauer und Beweglichkeit
- Mehr als ein Trainingsbuch: Manuel Eckardt ergänzt das Übungsprogramm mit kostenlosem Online-Coaching

Manuel Eckardt

Das 5-Minuten-Trampoltraining

160 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-89993-951-4

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Aktiv gegen Krebs



- Mit einem bewussten Lebensstil, Bewegung, viel Flüssigkeit und einer guten Nährstoffversorgung die Gesundheit positiv beeinflussen
- 4 Wochen, 5 Minuten pro Tag: Übungen für Füße und Fersen, Beine und Rücken, Schultern, Arme und Hände
- Mehr als ein Trainingsbuch: Manuel Eckardt ergänzt das Übungsprogramm mit kostenlosem Online-Coaching

Manuel Eckardt

Das Anti-Krebs-Training

176 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-044-9

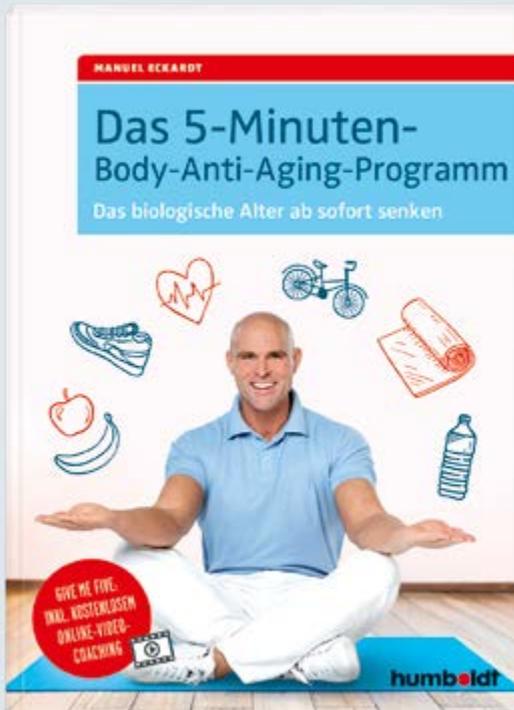
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Der Grundstein zu langer Gesundheit und Fitness



Stand 2021. Änderungen vorbehalten.

- Mit einer positiven Lebenseinstellung, einer gezielten Zufuhr an Makro- und Mikronährstoffen, viel Wasser und Bewegung für lange Gesundheit und Fitness sorgen
- Leichte Übungen mit Sofortwirkung – ganz ohne Hilfsmittel durchführbar
- Mehr als ein Trainingsbuch: Manuel Eckardt ergänzt das Übungsprogramm mit kostenlosem Online-Coaching

Manuel Eckardt

Das 5-Minuten-Body-Anti-Aging-Programm

166 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-328-0

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Die Workout-Geheimwaffe

Stand 2021. Änderungen vorbehalten.



- Raus aus der Komfortzone: mehr Leistung, mehr Muskeln und weniger Fett mit kurzen, intensiven Übungen
- Mit vielen Informationen zu Trainingslehre, Körperfunktionen und Ernährung
- Mehr als ein Trainingsbuch: Manuel Eckardt ergänzt das Übungsprogramm mit kostenlosem Online-Coaching

Manuel Eckardt

Das 5-Minuten-High-Intensity-Training

184 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-330-3

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3009-3 (Print)

ISBN 978-3-8426-3010-9 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3011-6 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Fotostudio Yasmine Schüßler; Shutterstock/I.Friedrich, itlada; Shutterstock/MysticaLink

Fotostudio Yasmine Schüßler: Cover, 6, 24, 44, 102, 132, 150

Shutterstock/MysticaLink: 7, 25, 45, 103, 133, 151

Originalausgabe

© 2021 Humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Behandlung. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Meike Key, KeyTextwork, Rueil-Malmaison

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Manuel Eckardt ist einer der führenden Motivations- und Gesundheitsexperten Deutschlands. Sport und Ernährung begleiten ihn seit über 30 Jahren, darüber hinaus beschäftigt er sich intensiv mit den Themen Gesundheit, Molekularmedizin, Sportmedizin, Fitness und Mentaltraining. Neben Meisterschaftserfolgen im Bereich Bodybuilding kann er auf eine erfolgreiche Karriere als Motivations- und Gesundheitstrainer zurückblicken.

2009 gründete er pur-life.de, das erste und größte Live-Portal für Gesundheit. Neben zahlreichen Kursvideos findet der Nutzer hier wertvolles Wissen rund um die Inhalte der **B-E-R-G-Formel**.

Manuel Eckardt betreibt zudem ein Gesundheitszentrum und ist deutschlandweit auf Kongressen und in Firmen als Speaker unterwegs.



Die App zum Buch

Die **B-E-R-G-Formel**-App

- + **Kostenlos** runterladen
- + **4 Wochen Online-Coaching** von Manuel
- + **Jeden Tag ein neues 45-Minuten-Video**

Android App:



iOS App:



humboldt ... bringt es auf den Punkt.

Manuel Eckardt ist davon überzeugt: Ein gesundes Leben ist für jeden erreichbar, es kommt jedoch nicht von allein.

Was kann ich tun, um meine Gesundheit zu fördern? Wie schaffe ich es, mich körperlich und seelisch zu stärken? Wie kann ich mich im stressigen Alltag wirklich um Bewegung, gesunde Ernährung und Regeneration kümmern? Diese Fragen beantwortet der Motivations- und Gesundheitsexperte mit seiner **B-E-R-G-Formel**.

In nur vier Wochen und 45 Minuten pro Tag zeigt Manuel Eckardt, wie man seine Selbstwahrnehmung schärfen, bewusster leben, den Körper reinigen und mit Bewegung sowie der richtigen Ernährung das Wohlbefinden steigern kann. Dabei begleitet er Sie nicht nur in diesem Ratgeber, sondern auch mit Online-Videos und Download-Angeboten – ganzheitlich und garantiert persönlich!

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3009-3



9 783842 630093

19,99 EUR (D)

**Vier Wochen, 45 Minuten pro Tag:
persönliches Coaching
von und mit Manuel Eckardt.**