

Energiestoffwechsel und
Immunsystem im Fokus

Leitfaden für Mediziner

zum Gesundheitscoaching und Training



Informationen zur Analyse
und Ablauf



Warum Lebensstilscoaching?

50% Reduktion einer nicht-alkoholische Fettleber in 4 Wochen.

Quelle: Holmer et al. 2021

Gesundheitliche Relevanz und Möglichkeiten

Remission von Typ 2 Diabetes um 50% in 6 Monaten

Quelle: Hallberg et al. 2019

Das Lebensstilcoaching ist ein wirksames Screening-, Trainings- und Coachingverfahren zur Stärkung des Energiestoffwechsels und des Immunsystems. Im Fokus stehen sechs modifizierbare Risikofaktoren:

- + Viszerales Körperfett
- + Körpergewicht
- + Zuckerstoffwechsel
- + Fettstoffwechsel
- + Insulinresistenz
- + Blutdruck

Dieser Leitfaden erklärt Ihnen das Coaching und den Ablauf des Coaching-Prozesses.

Welche Zielgruppe sprechen wir an?

Menschen, die sich aktiv mit den Möglichkeiten eines gesunden Lebensstils auseinandersetzen wollen.

Welche Voraussetzungen brauchen die Menschen?

Allgemeine Bereitschaft sowie ärztliche Freigabe, einen Lebensstil mit natürlicher Ernährung sowie regelmäßiger Bewegung unter Anleitung eines Sportwissenschaftlers und Trainingstherapeuten durchführen zu können.

Welches Ziel verfolgt das Coaching?

Das Coaching verfolgt eine ergänzende, nicht-pharmakologische Verbesserung des Bewegungsapparats, des Energiestoffwechsels und damit auch der Immunfunktion.

Was beinhaltet das Coaching?

Wir trainieren und optimieren in den Bereichen von: Bewegung, Ernährung, Atmung, Natürlichen Reizen, Schlaf und Mindset

Wie läuft das Coaching ab?



**DURCH DAS COACHING WERDEN IN 12 WOCHEN
ZIELE ERREICHT
LEBENSSTILFAKTOREN VERSTANDEN
IM TRAINING ERLEBT
ANALYSIERT UND OPTIMIERT**

Kontraindikationen:

Internistische Erkrankungen

Absolute Kontraindikationen

- Herzerkrankungen, die das Training mit dem Körpergewicht oder kaltes Duschen verbieten.
- Fortgeschrittene Leber- oder Niereninsuffizienz.

Relative Kontraindikationen

- Essstörungen
- Unkontrollierter Bluthochdruck
- Unkontrollierter Diabetes Mellitus
- Venöse Thrombosen

Orthopädische Erkrankungen

Absolute Kontraindikationen

- Eine Operation in den letzten 3 Monaten.

Relative Kontraindikationen

- Aktivierte Arthrose

Krankenkasse bzw. Krankenversicherung		
Name, Vorname des Versicherten		geb. am
Kostenträgerkennung	Versicherten-Nr.	Status
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum

Präventionsempfehlung für das Lebensstilcoaching & Training

Ärztliche Information zur Analyse und Coachinggestaltung

Hauptdiagnose (falls möglich, bitte genaue fachärztlich Diagnose)

Folgende Methoden dürfen nicht durchgeführt werden:

- Aerobes Ausdauertraining
- Anaerobes Ausdauertraining
- Training mit Körpergewicht
- Mediterrane Ernährung
- Intermittierendes Fasten
- Kalte Dusche / Kneipp-Methodik
- Infrarotkabine und Sauna
- Atemtraining

Wir bitten Sie folgende Laborwerte bestimmen zu lassen.

Labor:

Triglyceride _____
Glucose _____
HbA1C Wert _____
Gesamtcholesterin _____
HDL Cholesterin _____
Blutdruck _____

Verordnug:

Der o.a Patient wurde von mir untersucht. Das Lebensstilcoaching wird empfohlen. Aufgrund der vorliegenden Untersuchungsbefunde bestehen für die Teilnahme keine medizinischen Bedenken. Zur Durchführung des Coachings in Form von Bewegung, Ernährung, Kälte- und Hitzeanwendungen, Schlafoptimierung und Atemtraining können die absoluten Kontraindikationen gemäß des Leitfadens für Mediziner ausgeschlossen werden.

Datum

Unterschrift/Stempel

