



GESUNDHEITS - GUIDE

All about your life.

Für mehr Erfolg im Training – und im Leben.

Herzlich willkommen zu deinen persönlichen Info-Sheets. Sie helfen dir, nachhaltig zu einer beschwerdefreien, gesunden Lebensweise zu gelangen – denn wie du deinen Alltag außerhalb von Therapie und Training gestaltest, ist entscheidend für deinen Erfolg.

✉ info@medical-kolbe.de

☎ 0162 6793808

🌐 www.physio-kolbe.de

Empfehlungen für Nahrungsergänzung



Die aufgeführten Mikronährstoffe unterstützen Stoffwechsel, Immunsystem und Regeneration – idealerweise über die Ernährung, bei Bedarf ergänzt.

Mikronährstoff	Empfehlung	Wirkung	Natürliche Quellen
Omega-3 (EPA/DHA)	1,5–3 g täglich	Herzgesundheit, entzündungshemmend	<i>Lachs, Leinsamen, Walnüsse</i>
Vitamin D3	300–1000 IE tgl. mit Fettquelle	Knochengesundheit, Immunregulierung	<i>Fettiger Fisch, Eier, Pilze</i>
Vitamin K2	100–200 ng tgl. mit Fettquelle	Knochen, Herz-Kreislauf-Funktion	<i>Fermentiertes, Käse, Eier</i>
Vitamin C	100–1000 mg täglich	Antioxidans, Immununterstützung	<i>Paprika, Orangen, Brokkoli</i>
Magnesium	bis 6 mg/kg tgl., am besten abends	Muskelfunktion, Energieproduktion	<i>Nüsse, Spinat, Bananen</i>
Jod	150+ µg täglich	Schilddrüse, Stoffwechsel	<i>Seetang, Fisch, Milchprodukte</i>
Zink	10–20 mg täglich	Immunfunktion, Zellwachstum	<i>Rindfleisch, Austern, Nüsse</i>
Selen	1–3 Paranüsse täglich	Antioxidans, Schilddrüse	<i>Paranüsse, Thunfisch, Kerne</i>
Eisen	lt. Blutbild, 100–300 mg tgl.	Sauerstofftransport, Energie	<i>Rotes Fleisch, Hülsenfrüchte</i>
Citrullin Malat	3–5 g täglich	Leistung, durchblutungsfördernd	<i>Wassermelone, Gurke, Kürbis</i>

Wichtig: Dosierungen sind allgemeine Richtwerte. Eisen und hormonwirksame Präparate bitte nur nach ärztlicher Rücksprache bzw. Blutbild einnehmen.

Was möchten wir erreichen?

Bei Beschwerden im Bewegungsapparat lohnt es sich, alle Faktoren zu betrachten. Mit den richtigen Ernährungs-Entscheidungen senkst du deine **Entzündungswerte** nachhaltig und förderst deine Gesundheit.



Besseres Wohlbefinden



Bessere Verdauung



Entzündungslevel
im Körper senken



Gefühl entwickeln,
welche Lebensmittel
dir guttun



Der Grundgedanke

Es ist entscheidend, durch bessere Entscheidungen bezüglich deiner Ernährung einen positiven Einfluss auf deine Gesundheit zu erzielen – und so deine Beschwerden langfristig zu mindern.

Wie erreichen wir dieses Ziel?

1 Optimierte Lebensmittelauswahl

Saisonal und regional einkaufen – frische, unverarbeitete Zutaten bevorzugen.

2 Bewusstes & achtsames Essen

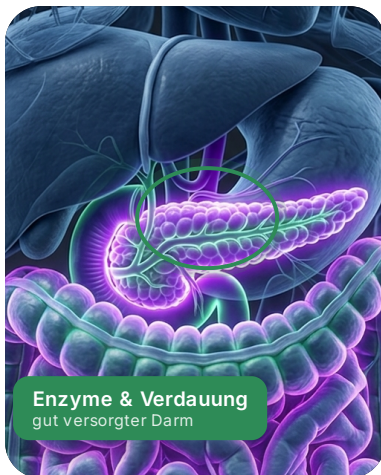
Langsam essen, gut kauen, keine Ablenkungen – Sättigung wahrnehmen.

3 Allergene reduzieren

Menge potenzieller Auslöser verringern (Weizen, Gluten, Laktose, Histamin ...).

4 Routine & Rituale

Regelmäßige Mahlzeiten, feste Zeiten, Vorkochen, fester Ort zum Essen.



Welche Lebensmittel machen Sinn?

- Hohe **Mikronährstoffdichte** (siehe Tabelle „Empfehlungen für Nahrungsergänzung“)
- Viele **Antioxidantien** – Beeren, Leinsamen, Algen, Kreuzblütler, Gewürze wie Kurkuma & Zimt, Schwarzkümmelöl
- **Hochwertige Fette** – Walnüsse, Avocado, Chiasamen, fetter Seefisch, Leinsamen, Oliven

EMPFEHLUNGEN

Das Entzündungslevel senken

✓ Entzündungshemmend essen

- **Fetter Fisch** (Lachs, Makrele, Sardinen) – reich an Omega-3, entzündungshemmend
- **Beeren** (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren) – Antioxidantien & Anthocyane
- **Grünes Gemüse** (Brokkoli, Spinat, Grünkohl, Avocado) – Vitamine & Mineralstoffe
- **Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen** – Omega-3-Quellen
- **Kurkuma, Ingwer, Knoblauch** – stark entzündungshemmend
- **Oliveöl** – einfach ungesättigte Fettsäuren

Zusätzliche Tipps

- **Wasser & basische Kräutertees** unterstützen und entlasten den Körper
- **Schlaf** ist zentral für Regeneration und beeinflusst Entzündungen positiv
- **Stress abbauen** – Stress kann Entzündungen fördern



Vermeiden: stark verarbeitete Lebensmittel, zuckerhaltige Getränke und übermäßigen Alkohol – sie wirken eher entzündungsfördernd.

DEIN FUNDAMENT

Bewegungsmanagement



Unsere Bewegungs-Empfehlung

- **10.000 Schritte täglich** (entspricht ca. 2–3 Std. leichter Bewegung)
- **1–2×/Woche** leichtes bis moderates Ausdauertraining (Radfahren, Laufen, Joggen, Rudern)
- **2–3×/Woche** Krafttraining mit einem optimierten Programm

Allgemeine Bewegung

- Talk-Test bestehen – normale Unterhaltung möglich
- Bewegung mit Entspannung kombinieren (Natur)
- Freudig gestalten: „Was tue ich gerne?“

Sport

- Nasenatmung bei niedriger Intensität
- Kontinuität > Intensität – langsam steigern
- Fokus Kraft, ergänzt durch Ausdauer

Belastung baut auf. Regelmäßiges Training ist der stärkste Reiz für Muskeln, Knochen und Gelenke – Sport soll keine Tortur sein, sondern nachhaltig Fortschritt ermöglichen und Spaß machen.

Wichtig! Bei bestimmten gesundheitlichen Problemen wird die Bewegungsmenge individuell besprochen.

STRESSMANAGEMENT

Stress ist nicht „böse“ – es kommt auf die Art an.

Hypothalamus
Stress-Schaltzentrale

Stressachse (HPA)
Cortisol-Steuerung

WIE KANN STRESS AUF UNS WIRKEN?

- Erhöhter Appetit, mehr „Comfort Food“
- Schlechtere Kohlenhydrat-Verträglichkeit
- Bis zu 2× langsamere Erholung
- Reduzierter Energieverbrauch
- Bis zu 2× geringerer Kraftaufbau
- Entsprechend weniger Muskelwachstum

Eustress

Positiver Stress, der motiviert und die Leistungsfähigkeit steigert.

Distress

Negativer Stress – kann zu Angst, Unwohlsein und Beeinträchtigung führen.

Chronischer Stress

Langanhaltende Belastung über einen längeren Zeitraum.

Akuter Stress

Kurzfristige Reaktion auf eine spezifische Situation oder ein Ereignis.

Chronischem Stress vorbeugen

Präfrontaler Cortex
Planung & aktives Handeln

Hirnstamm
Aktivierung & Stressreaktion

Es geht nicht darum, Stress komplett zu vermeiden – sondern ein Gefühl für **Balance** zu entwickeln.

A Aktive vs. passive Bewältigung

- Probleme direkt ansprechen und klären (Arbeit & Privat)
- Kleinigkeiten nicht aufschieben, sondern direkt erledigen
- Grundursachen mit **Handlungen** angehen – nicht mit Gedanken

Achtsamkeit üben

- Positive Selbstgespräche, Bilder, Visualisierung
- Meditation – bei aktiver Bewältigung mehr Ruhe & Fokus
- Verhaltensmuster erkennen und unterbrechen

⌚ Work Hard, Play Hard

- Stress nur **episodisch** nutzen – bewusst hohe und niedrige Phasen
- z. B. 8–16 Uhr Büro + Sport 17 Uhr (Hochphase), ab 18 Uhr ausklingen (Ruhephase)
- **Nicht bis kurz vor dem Schlafen arbeiten** – sonst leidet der Tiefschlaf (v. a. Home-Office / Selbstständige)

Chronischem Stress vorbeugen

Ab in die Natur

Bewegung in der Natur reduziert deinen **Cortisol-Level** – und damit auch dein Stressempfinden. Auch Pflanzen in der Wohnung können einen beruhigenden Effekt auf den mentalen Zustand haben.

Flexibel sein

- In der Lage sein, vom ursprünglichen Plan abzuweichen, um ein Ziel zu erreichen
- Situationen können sich jederzeit ändern und müssen evtl. neu bewertet werden
- Wer sich leicht anpasst und mit dem „**FLOW**“ geht, hat weniger Stress

FLOW

REGENERATION

Schlafmanagement

Zzz

1 Regelmäßigkeit ist alles (Routinen)

Mach nach Möglichkeit einen Zeitplan mit „relativ“ festen Ess-, Schlaf- und Trainingszeiten. Dein Körper liebt Rhythmus.

2 Täglich helles Licht

Täglich Sonneneinstrahlung bekommen – oder ggf. eine 10.000-Lux-Lampe mit künstlichem Dämmerungssimulator nutzen.

3 Ernährung vor dem Schlafengehen optimieren

- Schwere, fettige Mahlzeiten kurz vor dem Schlafen vermeiden
- Leichte, gut verdauliche Snacks – Obst, Nüsse, Milchprodukte; wenig Zucker & scharfe Speisen
- Kleiner Snack aus Kohlenhydraten + Protein hält den Blutzucker stabil
- Beruhigend: Bananen, Haferflocken oder Mandeln

REGENERATION

Schlafmanagement

Licht vor dem Schlafengehen

Vermeide ca. eine Stunde vor dem Schlafengehen blaues Licht (Handy, TV, PC etc.).

Raumtemperatur

Optimal sind etwa **19 °C**. Gern nach Gefühl – aber tendenziell etwas kühler wählen, als du intuitiv würdest.

Koffeinkonsum einschränken

Koffeinhaltige Getränke nach 17 Uhr bzw. mindestens 6 Stunden vor dem Schlafengehen meiden.

Besorge dir ein gutes Bett

Bequeme Matratze und Kissen – tendenziell eher eine etwas härtere Unterlage wählen.

Merke: Guter Schlaf ist kein Luxus, sondern die Basis für Regeneration, Muskelaufbau, niedrige Entzündungswerte und ein stabiles Stressniveau.

Fragen? Wir sind für dich da.

Melde dich jederzeit per E-Mail oder telefonisch.

SCHMERZ VERSTEHEN

Das Ampelsystem für Belastung

Nicht jeder Schmerz ist ein Warnsignal. Das Ampelsystem hilft dir einzuordnen, wann du weitermachen, anpassen oder pausieren solltest – als Orientierung zwischen den Terminen.

**0-3****Grün · weitermachen**

Leichter Schmerz während oder nach der Belastung, der innerhalb von 24 Std. abklingt. Belastung ist **akzeptabel** – wie geplant fortsetzen.

**4-5****Gelb · anpassen**

Moderater Schmerz. Reduziere **Intensität, Umfang oder Bewegungsausmaß** und beobachte die Reaktion. Bleibt es stabil, ist das in Ordnung.

**6-10****Rot · pausieren**

Starker oder zunehmender Schmerz, Schwellung oder Beschwerden, die länger als 24 Std. anhalten: **Belastung pausieren und Rücksprache halten.**

Faustregel: Schmerz bis ca. 3/10, der sich nicht verschlechtert und schnell abklingt, ist meist unbedenklich. Im Zweifel gilt: lieber kurz Rücksprache halten als etwas verschleppen.



DEIN TEAM

Fragen? Wir sind für dich da.

Melde dich jederzeit per E-Mail oder telefonisch. Ob Training, Ernährung, Schlaf oder Beschwerden – wir begleiten dich persönlich auf deinem Weg.



E-Mail

info@medical-kolbe.de



Telefon

0162 6793808



Web

www.physio-kolbe.de

All about your life.

Für mehr Erfolg im Training – und im Leben.

