

Fit Und Leistungsfähig Im Berufsalltag

Leitfaden und Beschreibung

FULIB® Präventionskonzept

Ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Präventionskonzept zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und Optimierung des eigenen Wohlbefindens.

Beruflich und privat ist unsere heutige Zeit geprägt von Hektik, Unruhe, Zeitdruck und Multitasking rund um die Uhr. Phasen der Entspannung und Ruhe werden immer kürzer und der Stellenwert einer gesunden Ernährung rückt immer weiter in den Hintergrund.

Obwohl Kochsendungen im TV boomen geht die Kochlust immer mehr verloren. Oft stehen Fertigmahlzeiten, Fast-Food-Gerichte oder Brotmahlzeiten anstelle einer nahrhaften warmen Mahlzeit auf dem Mittagstisch.

Der Zusammenhang vom Treibstoff für den Körper = Ernährung und die daraus resultierende Leistungsfähigkeit wird nicht mehr beachtet. Unser Körper hat dennoch früher oder später mit den Auswirkungen zu kämpfen.

Wenn energiegelade und stärkende Mahlzeiten ausbleiben, kann kein Stoffwechsel auf Langzeit ohne Begleiterscheinungen und Beschwerden funktionieren.

Was passiert im Körper, wenn das Frühstück als Energie-Start einfach ausfällt und das Mittagessen geradewegs in ein Verdauungskoma führt? Ob Currywurst, Burger, Pommes, Pizza oder ein Schweinsbraten mit Knödel aus der Kantine beschäftigen den Körper für mindestens zwei Stunden mit Stoffwechsellarbeiten. Nach so einer Mahlzeit sind wir zu geistigen Höchstleistungen nicht mehr fähig. Doch auch der gesunde Rohkost-Salat benötigt eine Menge an Verdauungsenergie.

Viele streben an, die Schiefelage des Stoffwechsel mit hochwertigen Nahrungsergänzungsprodukten auszugleichen. Doch das ist nicht die Lösung des Kernproblems und keine dauerhafte Alternative. Auch Medikamente gegen Sodbrennen bekämpfen nur die Ursachen aber beeinflussen nicht das grundsätzliche Problem.

Unsere to-go-Gesellschaft und die kurze Zeit der Pausen tragen dazu bei, dass wir uns kaum mehr Zeit nehmen um eine Mahlzeit genussvoll und entspannt zu genießen.

Doch nicht nur WAS wir essen sondern auch mit welcher Emotion und Einstellung und in welchem Umfeld hat Auswirkungen. Somit ist das WIE der Nahrungsaufnahme ebenfalls von großer Bedeutung.

Beim Tanken unseres Autos sind wir uns bewusst, dass nur der passende Treibstoff und die optimalen Bedingungen zum Erfolg führen. Wir tanken regelmäßig und nicht erst wenn wir stehen bleiben.

Auch unsere Leistungskurve, die Konzentration und das Wohlbefinden lässt sich durch gezielte kleine Veränderungen anheben und der ganze Stoffwechsel in Schwung bringen.

Das FULIB® Präventinos-Konzept bietet genaue Umsetzungswerkzeuge dafür.

F it

F rühstück als Energie-Start und Speisen-Ideen für Berufstätige sowie andere Eilige

U und

U mgang mit unseren Emotionen und Stress-Typen-Analyse

L eistungsfähig

L evel anheben durch Stoffwechsel-Turbo's mit Kräuter & Gewürzen

I m

I n meiner Mitte ruhen und Balance finden durch das Kochen nach Befindlichkeit und Thermik

B erufsalltag

B asisches Brainfood als optimaler Treibstoff für den Körper und Nahrung für's Hirn

Das **FULIB®** Präventionskonzept wurde auf Basis der 5-Elemente-Philosophie und der Ernährung nach den 5 Elementen entwickelt. Dabei wurde diese ganzheitliche Philosophie, deren Ursprung in der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) zu finden ist, als Basis zugrunde gelegt und daraus praktisch anwendbare Strategien abgeleitet.

Entscheidend für unsere Leistungsfähigkeit ist der sinnvolle Einsatz von Lebensmitteln in Bezug auf ihre energetische und thermische Wirkung... kühlt etwas oder wärmt etwas – genau das hat wiederum Auswirkungen ob der Stoffwechsel aktiviert bzw. verlangsamt wird. Beispielsweise geben Geschmack und Thermik Auskunft, wie die Nahrungsmittel auf Organe und Psyche und auf das energetische Gleichgewicht im Organismus wirken.

Dieses ganzheitliche Wissen über die Wirkung unserer Nahrungsmittel finden wir nicht nur in den Überlieferungen der Chinesen. Auch in den Schriften von Hildegard von Bingen und in der Klostermedizin sind diese Wirkungen bekannt. Fündig werden wir auch in alten Kochrezepten unserer Großmütter, die es auch praktisch angewandt haben. Der Kümmel zum Kraut und die Prise Salz im süßen Kuchen sind klassische Beispiele dafür.

Allerdings sind die Chinesen die einzigen, bei denen dieses Wissen ungebrochen überliefert und dokumentiert wurde.

Mit dem **FULIB®** Präventionskonzept erhalten Sie bei einem Tages-Workshop an einem Gesundheitstag zahlreiche Informationen und Tipps, sowie die nötige Küchen-Praxis um Nahrungsmittel künftig gezielt nach eigener Befindlichkeit einzusetzen.

Das **FULIB®** Präventionskonzept hat positive Auswirkungen auf folgende 5 Lebensbereiche:

- Gesundheit und Wohlbefinden steigern
- Lebensfreude und innere Zufriedenheit ins Leben bringen
- Aktivierung und mehr Dynamik in unserer Schaffenskraft
- Gelassenheit und Kräfte aus sich selbst heraus mobilisieren
- Balance und Harmonie durch mehr Ausgeglichenheit

In der westlichen Ernährungslehre betrachten wir die Nahrungsmittel lediglich nach ihren Nährwerten und Inhaltsstoffen. Wir analysieren Brennwerte und orientieren uns an Details. Wir teilen nach Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ein.

Doch der Prozess der Energie-Gewinnung aus der Nahrung ist weit mehr als die Summe einzelner Bestandteile. Es gibt jedoch sehr wenige Ansätze, die den Menschen, sein Wohlbefinden und seine Leistungsfähigkeit im Ganzen berücksichtigen.

Werte und Inhaltsstoffe nutzen nur dann und bringen Energie, wenn diese auch verwertet werden. Nur mit einer starken Verdauungskraft erfolgt im Stoffwechsel die Energie-Gewinnung. Ganz banal ausgedrückt sind unverdaute Nahrungsreste im Stuhlgang ein Zeichen dafür, dass die Nahrung nicht optimal verstoffwechselt wurde und keine Energie daraus gewonnen werden konnte.

In klassischen alten Rezepturen unserer Großmütter finden wir noch Kräuter und Gewürze die gezielt als Verdauungshilfen verwendet wurden. Es hat schon seinen Sinn, warum das Kraut mit Kümmel gekocht und der Sauerbraten längere Zeit mit Wacholder und Lorbeer in Wein und Essig eingelegt wird. Auch die Zitronenscheibe auf dem Wiener Schnitzel hat sich nicht zufällig darauf verirrt.

Dieses alte Wissen um die Wirkung unserer Nahrungsmittel ist bei uns jedoch zunehmend in Vergessenheit geraten. Das Zitat von Hippokrates: „Lass Nahrung deine Medizin sein“ ist nicht mehr nachvollziehbar, weil uns das Wissen über deren Wirkung im Laufe der Zeit verlorgen gegangen ist.

Hinzu kommt unser Essverhalten und die Tatsache, dass immer weniger selbst gekocht und dafür mehr Fertignahrung von Kindern an konsumiert wird.

Mit dem FULIB® Präventionskonzept werden folgende Aspekte bei der Auswahl der Nahrungsmittel berücksichtigt:

1. Die thermischen Eigenschaften
2. Die Wirkung unserer 5 Geschmacksrichtungen
3. Berücksichtigung des Saisonkalenders
4. Schonende Kochmethoden
5. Umsetzbarkeit im Alltag durch Kochmanagement

Der positive Gesundheitswert des FULIB® Präventionskonzeptes

Die Ernährungsempfehlungen und Rezepte haben eine aktivierende und dynamisierende Wirkung auf den Stoffwechsel. Der Fokus liegt auf qualitativ wertvollen Nahrungsmitteln, welche mit schnellen und einfachen Kochmethoden frisch zubereitet werden.

Hinzu kommen Empfehlungen für mehr Bekömmlichkeit, die Berücksichtigung des Saisonkalenders und die gezielte Verwendung von Kräutern und Gewürzen als Verdauungshilfen.

Die Entwicklerin des FULIB® Präventionskonzeptes

Isabel Ockert



- Ganzheitliche Ernährungsberatung mit Schwerpunkt TCM und 5-Elemente-Küche
- Stresspräventions- und Burnout-Beraterin
- Betriebswirtin und selbständig seit 2003
- Betreiberin der mobilen Kochschule mit Spezialisierung auf Teambuilding in der Küche
- Buchautorin und Verlegerin des isaverlages
- aktuell in Ausbildung zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement mit IHK-Zertifikat

Der Tagesworkhop - GESUNDHEITSTAG zur Umsetzung des FULIB® Präventionskonzeptes

Die Gesundheitstage werden als offene Veranstaltungen zu verschiedenen Terminen regelmäßig angeboten.

Es können zudem für Gruppen ab 15 Personen geschlossene Veranstaltungen nach Termin-Wunsch individuell gebucht werden.

Seminar-Dauer: 6 Stunden in Theorie und Kochpraxis
von 9.30 Uhr bis 15.30 Uhr inkl.
Working-Lunch

Seminar-Inhalt:

- Harmonie und Säure-Basen-Balance
Der Säure-Basen-Test gibt Auskunft und die Infos im PowerPoint-Vortrag präsentiert Hintergründe und Zusammenhänge
- Ernährung & Stress
Umgang mit unseren Emotionen, Stress-Typen-Analyse, Entstehung von Heißhunger-Attacken und Auswirkung von Stress auf unseren Ernährungsstil
- Basisches Brainfood
Präsentiert wird, welche Nahrung gezielt den Hirnstoffwechsel aktiviert und DETOX-Nahrungsmittel die den Stoffwechsel und die Ausscheidung und das Immunsystem aktivieren
- Wirkung unserer 5 Geschmacksrichtungen und die Thermik der Nahrungsmittel mit Einblick in die Welt der 5-Elemente / TCM
- Working-Lunch – gemeinsames Kochen
Warenkunde, genussvolle Rezepte die sich auch im Alltag umsetzen lassen. Erlernen des Koch-Management = 1 x Kochen und mehrmals genießen

Seminar-Orte: Die Gesundheitstage werden in Locations mit Seminarraum und Eventküche im Großraum Stuttgart und Ulm angeboten

STANDORT STUTTGART

KochKunst & Event
im Küchenstudio Claus Holder
Stuttgarter Str. 68
70736 Fellbach

STANDORT ULM

Schulungszentrum Obermarchtal
im Küchenzentrum Marchtal
Riedlinger Str. 41
89611 Obermarchtal

Investition: pro Teilnehmer 99,00 Euro zzgl. MwSt.
inkl. Seminar-Unterlagen, Mittagessen
und Getränke (Wasser, Tee und Säfte)

Durchführung
und Organisation: Ernährungsberatung & Kochschule
Isabel Ockert, Georg-von-der-Vring-Str. 21
73614 Schorndorf
Telefon: 07181 - 9375358
mobil 0171 - 8284667
info@isabel-ockert.de

Weitere Informationen: www.kocherlebnisse.de