

**Dr. Erwin Gollner / Friedrich Kreuzriegler
Franz Eitzinger**

Gesundheitstraining für Manager

**Das Programm zu gesundem
Leben in Beruf und Alltag**



Vorwort 9

Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist
alles nichts 9

Kapitel 1 Folgen ungesunder Lebensführung 11

Einstieg für Querleser 12
Wenn Arbeit das Leben
verleidet 13
Verantwortung gegenüber
der eigenen Gesundheit 15
Wie fit fühlen sich
Manager? 19
Manager und
Gesundheitsförderung 20
Gesund oder krank? 23
Die Stolpersteine der
Gesundheit 26

Kapitel 2 Leben heißt Bewegung 31

Einstieg für Querleser 32
Der Mensch ist zur
Bewegung geboren 33
Zivilisationsbedingte
Bewegungsarmut 33
Reaktionen des Körpers auf
Bewegungsmangel 35

Wohlbefinden durch kleine
Bewegungsimpulse 36
Schonen statt schinden 37
Gesundheitsorientiertes
Bewegungstraining 40
Tips und Regeln für das
Gesundheitstraining 45
Das 24-Wochen-
Trainingsprogramm 49
Auswirkungen eines
regelmäßigen
Bewegungstrainings 51

Kapitel 3 Ernährung auf dem Prüfstand – Gedanken zur gesunden Ernährung 55

Einstieg für Querleser 56
Im Trend:
Gesunde Ernährung 57
Der Weg zur falschen
Ernährung – oder veränderter
Energiebedarf 58
Folgen falscher Ernährung .. 60
Welche Nähr- und Wirkstoffe
braucht der Körper? 61
Nährstoffdichte statt
Kalorien – oder Qualität statt
Quantität 78
Mehr als bloß ein neuer
Trend: Lipo-Fitneß 81
Tips für den
Ernährungsalltag 85

Kapitel 4
Wenn Streß das Leben
verleidet 89

Einstieg für Querleser 90
Mit Streß leben 91
Die Streßreaktion 92
Stressoren 94
Krankheiten und Streß 95
Streßtypologie 97
Streßprofil 99
Streß-Management 101
Schutz vor Streß 105

Kapitel 5
Das Kreuz mit
dem Kreuz 109

Einstieg für Querleser 110
Das Martyrium mit der
Wirbelsäule 111
Die Wirbelsäule des
Menschen 112
Ursachen von
Rückenschmerzen 113
Therapie 115
Vorbeugung 117
Präventives
Trainingsprogramm 121

Kapitel 6
Sport im Dienst
der Gesundheit 127

Einstieg für Querleser 128
Sport und/oder Gesundheit 129
Sport – aber richtig 130
Nutzen und Gefahren
aktueller Sportarten 131
Übungskatalog zur
Ausgleichsgymnastik 137

Kapitel 7
Mentales Training 141

Einstieg für Querleser 142
Mentale Fitneß durch
Mentales Training 143
Selbstgespräche 144
Konzentration 146
Motivation 148
»Hierarchy of criteria«-
Technik 151
Kreativität 152
Mind Machine 155

Kapitel 8
Körperpflege für
den Mann 159

Einstieg für Querleser 160
Schöne Männer braucht
das Land 161

| | |
|--|-----|
| Die Haut | 161 |
| Die männliche Haut | 163 |
| Die Hautpflege | 165 |
| Die Rasur | 168 |
| Die Haare | 170 |
| Ein kleines ABC der Herrenkosmetik | 171 |

Kapitel 9
Urlaub im Dienst
der Gesundheit 175

| | |
|---|-----|
| <i>Einstieg für Querleser</i> | 176 |
| Urlaubsträume | 177 |
| Der Gesundheitsurlaub | 178 |
| Motive für den Gesundheitsurlaub | 180 |
| Gesundheitsurlaub nach Maß | 184 |
| Tips, damit der Gesundheitsurlaub ein Erfolg wird | 202 |

Kapitel 10
Erhaltung der Human Resources 207

| | |
|---|-----|
| <i>Einstieg für Querleser</i> | 208 |
| Der Mensch im Gefüge der Leistungsgesellschaft | 209 |
| Innerbetriebliche Gesundheitsvorsorge | 210 |
| Was kostet es, Gesundheit <i>nicht</i> zu fördern? | 211 |
| Kostensparnis durch innerbetriebliche Gesundheitsvorsorge | 212 |
| Anregungen zur praktischen Umsetzung | 215 |
| Beispiele für innerbetriebliche Gesundheitsförderung | 218 |

Kapitel 11
Das 14-Tage-Programm für Ernährung, Bewegung und Regeneration 227

| | |
|------------------------|-----|
| Literaturangaben | 242 |
| Register | 244 |