



## Ganzheitliche IEMAS Ernährungs- und Vitalstoffberatung

Tagtäglich werden mir als ganzheitlichem IEMAS Coach für Gesundheit, Erfolg und Zufriedenheit die unterschiedlichsten Fragen in Bezug auf Ernährung und Vitalstoffe aller Art gestellt. Das versteht sich in meinen Augen auch von selbst, da jeder Mensch regelmäßig essen und trinken muss, um privat wie beruflich seinen jeweiligen Herausforderungen dauerhaft gewachsen zu sein. In diesem Zusammenhang wird mir dann sehr häufig die Frage gestellt, was die bestmögliche Ernährung ist, um dauerhaft die bestmögliche Leistung in allen Lebensbereichen

abrufen zu können? Dabei macht es natürlich einen Unterschied, ob es sich bei dem einzelnen, der mir die Frage stellt, um einen klassischen Vielarbeiter handelt, der jeden Tag 16-18 Stunden arbeitet und das ggf. noch mit einem sehr hohen Differenzierungsmoment oder um einen Menschen, der eine ganz „normale“ 40h Woche hat. Beide haben innerhalb ihrer jeweiligen Tätigkeitsfelder ihre ganz individuellen Belastungsspitzen, was sich in meinen Augen von selbst versteht, und somit ist es natürlich notwendig, wenn man die bestmögliche Ernährung für und mit dem einzelnen zusammen zaubern möchte, dass die Beantwortung der Frage immer individuellen Charakter haben wird, da alles andere an den Realitäten des Lebens vorbeigeht, so die Erfahrungen, die ich als Coach bisher sammeln durfte.



Deshalb ist das Gespräch über eine individualisierte Ernährung immer Thema beim IEMAS – Coaching, da Ganzheitlichkeit gar keinen anderen Weg in meinen Augen zulässt, als die Ernährung ins jeweilige Coachingboot zu

nehmen. Heißt ja nicht ohne Grund: „Man ist, was man isst!“ Deshalb, um auf die Ausgangsfrage nach der bestmöglichen Ernährung zurückzukommen, sollte diese Frage nicht so, sondern wie folgt für mich gestellt werden: „Was ist die bestmögliche Ernährung zum jetzigen Zeitpunkt für mich, um dauerhaft die bestmögliche Leistung in all meinen Lebensbereichen jeweils abrufen zu können?“



Diese Frage lässt sich, wie oben schon kurz beschrieben, immer nur individuell beantworten, da jede Gesundheits-, Lebens- und Arbeitsbiographie anders ist und somit auch das Ernährungsmodell individualisiert werden muss, sofern das Ziel heißt möglichst schnell die bestmögliche Ernährung für und mit dem einzelnen zusammen zu zaubern und das immer wieder aufs Neue! Eng daran schließt sich dann häufig die Frage an, ob die „normale“ Ernährung überhaupt ausreicht, um auf die Dauer beispielsweise außergewöhnliche persönliche Belastungsmomente zu meistern oder gesundheitliche Besonderheiten zu verwalten, ohne dabei Gefahr zu laufen, dass man gesundheitlich Federn lässt oder nicht die entsprechende Leistung auf die Dauer abrufen kann...? Geht es dann darum, jemanden beratend zu finden, der am besten über einen langen Zeitraum von Jahren und Jahrzehnten ganz praktische Erfahrungen damit in der „freien Wildbahn“ genannt das Leben tatsächlich sammeln konnte, so haben schon viele die Erfahrung

machen dürfen, dass ihnen selbst im allgemeinen wie alternativen medizinischen Bereich nur sehr selten wirklich dauerhaft mit Rat und Tat bei der Beantwortung dieser Fragen geholfen werden konnte! Das ist dann auch einer der Hauptgründe für viele, sofern niemand gefunden wird, der einem eine individuell zufriedenstellende Antwort geben kann, halt auf eigene Faust loszuziehen, um nach dem Versuch – Irrtum – Prinzip vorzugehen. Gesagt getan kommen dann die meisten schon an ihre Grenzen, sobald sie beispielsweise in einer Drogerie ihrer Wahl vor den mittlerweile fast endlosen Auslagen der Nahrungsergänzungsmittel, die viele auch unter der Bezeichnung Supplemente kennen, stehen, die ich kurz nur als Vitalstoffe aller Art bezeichne. Das geht jedoch nicht nur ihnen so, sondern selbst für Vitalstoffexperten wird es immer schwerer dort noch den Überblick zu behalten, da es sich um einen extrem wachsenden neuen Markt handelt, in dem fast täglich neue Produkte von der Industrie in die Auslagen der Geschäfte gebracht werden. Von immer neuen Einzelstoffen bis hin zu Vitalstoffkompositionen aller Art wird es selbst für Experten immer schwerer zum einen „nur“ Schritt zu halten mit den rasanten Entwicklungen in diesem Bereich und zum anderen fachlich immer am Puls der Zeit zu bleiben, was jedem klar sein sollte, der sich differenziert mit diesem Feld auseinandersetzt. Um auf die Situation zurückzukommen, wenn der einzelne nun vor den Vitalstoffauslagen einer Drogerie seiner Wahl steht, erwachsen dann mit großer Regelmäßigkeit eine ganze Menge von Fragen, von denen ich einige an dieser Stelle repräsentativ aufzählen möchte:

- Woran erkenne ich, ob es sich um ein Qualitätsprodukt handelt oder nicht?
- Woran erkenne ich, ob es sich um ein gutes Preis-Leistungsverhältnis bei dem jeweiligen Produkt handelt?
- Welche Dosierung ist für mich die richtige?
- Sind Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen im Einzelfall möglich und wenn ja, welche?
- Kann ich auch mehrere Produkte gleichzeitig nehmen und wenn ja, auf was ist dann zu achten für mich im Einzelfall?
- Kann ich das Produkt auch nehmen, wenn ich gesundheitliche Probleme habe, und wenn ja, worauf ist dann zu achten?
- Kann ich das Produkt über einen längeren Zeitraum nehmen und wenn ja, worauf ist dann zu achten?

- Kann man die Vitalstoffgruppe auch im Internet bestellen und wenn ja, worauf ist dabei zu achten?
- Bringen Vitalstoffe aller Art überhaupt etwas oder ist das Ganze „nur“ ein großer Hype, der so schnell geht, wie er kam?
- ...

Diese Fragereihe ließe sich noch beliebig fortführen, aber schon daran sieht man, dass der Vitalstoffbereich wesentlich komplexer ist als viele zu Beginn erst mal für möglich gehalten haben, so meine Rückmeldungen der vergangenen Jahre innerhalb meiner Coachingtätigkeit. Eng daran schließt sich dann meist die Frage an, ob es überhaupt Menschen gibt, die schon über viele Jahre und Jahrzehnte im Einzelfall ganz praktische Erfahrungen mit Vitalstoffen aller Art sammeln konnten, und wenn ja, bereit sind, ihre gemachten Erfahrungen mit dem einzelnen offen und ehrlich zu teilen? Eng damit verbunden ist die Frage, sollte man solch einen Vitalstoffexperten gefunden haben, ob dieser wirklich unabhängig arbeitet oder direkt wie indirekt auf der Lohnliste irgendwelcher Vitalstoffhersteller steht, was in der Regel der Fall ist, so die Erfahrungen, die ich selbst dort machen durfte wie die Rückmeldung der Kunden, die mit diesem Bereich schon einschlägige Erfahrungen in den vergangenen Jahren wie Jahrzehnten sammeln durften.

Dies mündet nun in der Fragestellung, wie meine Arbeitsweise in diesem Bereich aussieht und was der einzelne von einer individuellen Vitalstoffberatung jeweils bei mir zu erwarten hat? Überschrieben ist das Ganze bei mir mit dem Leitsatz: „Das Beste ist gerade gut genug für meine Kunden wie mich selbst...!“

Dem Ganzen habe ich den Namen „Biodoping“ gegeben, d.h. eine Unterstützung des individuellen Ernährungsmodells, sollte dies erforderlich sein, um möglichst dauerhaft privat wie beruflich bei Bedarf die bestmögliche individuelle Leistung jeden Tag aufs Neue abrufen zu können und das möglichst ohne irgendwelche Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen aller Art! Ich arbeite in der Regel nicht mit vorgegebenen Vitalstoffmischungen zu vergleichen mit Gewürzmischungen, sondern meist mit Einzelkomponenten, um die bestmögliche individuelle Vitalstoffmischung immer wieder in Symbiose mit dem einzelnen Kunden an den Start bringen zu können. An dieser Stelle gebe ich zu bedenken, dass individuelle Mischungen, die im gemeinsamen

miteinander während des IEMAS – Coachings jeweils entstanden sind, auch nicht einfach so übertragbar sind auf jemand anderes, da wirkungsvolle, individuelle Vitalstoffwege auch mit einer Vielzahl von Gefahren in Form von Nebenwirkungen und Wechselwirkungen aller Art verbunden sein können, sofern die jeweils gefundenen persönlichen Vitalstoffmischungen nicht auf den individuellen Lebens- und Arbeitsalltag des einzelnen jeweils optimal angepasst werden im gemeinsamen miteinander. Dies ist zu vergleichen mit der Gabe von wirkungsvollen Medikamenten, die ja auch immer wieder individuell auf den jeweiligen Patienten vom medizinischen Apparat angepasst werden müssen, um gesundheitliche Risiken aller Art von vorne herein möglichst gering zu halten! Diese Gefahren lassen sich durch die



dauerhafte Begleitung durch einen Vitalstoffexperten natürlich vermeiden, wodurch es dann möglich wird, immer wieder aufs Neue die optimale individuelle Vitalstoffmischung zu erzeugen in Bezug auf Veränderungen im Lebens- und Arbeitsalltag! Das geschieht in meinem ganzheitlichen Coaching durch regelmäßige Vitalstoffupdates, in denen die jeweils auf den Weg gebrachten Maßnahmen einer Evaluation unterzogen werden, damit der einzelne immer wieder aufs Neue auf die bestmögliche individuelle Vitalstoffmischung bei Bedarf privat wie beruflich zurückgreifen kann! Um diesen hohen individuellen Beratungsstandard zu sichern sowie immer die besten individuellen Vitalstoffmischungen in Symbiose mit dem einzelnen zu zaubern, ist es natürlich notwendig, tagtäglich sehr ausgiebige medizinische wie gesundheitliche Recherche im ganzheitlichen Sinne zu betreiben, was in meinem Fall auch mein persönlicher Anspruch an mich selbst und meine Arbeit mit dem einzelnen ist!

Abgerundet wird dies bei Bedarf durch die enge Zusammenarbeit mit dem jeweiligen medizinischen Apparat des einzelnen, da die einzelnen Vitalstoffkomponenten immer harmonisieren müssen mit den schon vorhandenen medizinischen Maßnahmen wie z.B. dauerhafte Medikamente aller Art, die bei vielen Menschen ab einem gewissen Alter in der Regel häufig der Fall sind! Die Bezahlbarkeit wie die Einbettung in den individuellen finanziellen Rahmen stehen bei allen Betrachtungen innerhalb des ganzheitlichen IEMAS – Coachings immer ganz Oben, da es keinem hilft Vitalstoffmischungen zu favorisieren, die nur die wenigsten tatsächlich auf die Dauer bezahlen können. Dabei hilft ungemein, dass ich völlig unabhängig arbeite, d.h. nicht direkt oder indirekt auf der Lohnliste irgendeines Vitalstoffanbieters stehe, und so in der Regel immer einen individuellen Weg mit dem einzelnen im gemeinsamen miteinander während des Coachings finde, um bestmögliche Leistung für den bestmöglichen Preis jeweils dauerhaft zu erzeugen. Genauso klar ist aber auch, dass es dies auch bei mir nicht zum Nulltarif gibt, sondern der ein oder andere Gesundheitstaler auf das persönliche Gesundheitskonto eingezahlt und investiert werden muss. Tut man dies aber nicht oder begibt sich auf eigene Faust auf den Weg, ist die Gefahr, bei den von mir gesammelten Erfahrungen, sehr hoch, dass man seiner Gesundheit nicht immer etwas Gutes tut, was im schlimmsten Fall zum Verlust von einer Menge Gesundheitstalern auf dem persönlichen Gesundheitskonto führen kann! Außerdem sollte man meiner Meinung nach den Schritt, etwas für seine Gesundheit zu tun, nicht erst dann vollziehen, wenn die Gesundheit schon sehr großen Schaden genommen hat, sondern am besten schon präventiv tätig werden, sobald man merkt, dass die persönlichen Anforderungen privat wie beruflich so hoch sind auf die Dauer, dass mit gesundheitlichem Abrieb mit hoher Wahrscheinlichkeit über kurz oder lang zu rechnen ist! Denn viele Menschen kümmern sich erst um ihre Gesundheit, wenn sie schon krank sind, anstatt ihre Gesundheit zu einem Zeitpunkt zu stärken wie zu unterstützen, wenn dies noch nicht der Fall ist, so meine Erfahrung der vergangenen Coachingjahre! Deshalb halte ich den präventiven Weg natürlich für den besten, bin aber gewohnt, dass dies nur die Ausnahme in meiner Coaching Tätigkeit bisher darstellt hat, da es in der Regel genau andersherum ist. Am Ende rechnet sich das Ganze dann aber egal für wen, da Gesundheit in Gold nicht aufzuwiegen ist und jeder gewonnene Gesundheitstaler auf dem persönlichen Gesundheitskonto, ob präventiv wie anders, immer ein mehr als guter Partner war wie ist, ob für einfache wie schwierige lebensstechnischen Zeiten, so meine Erfahrung auf diesem Gebiet! Dies mündet dann in der Aussage, die ich irgendwann mal in den vergangenen Jahren innerhalb einer Beratung gesagt habe: „Wer heute nicht bereit ist



etwas für seine Gesundheit zu investieren, wird spätestens morgen den persönlichen Preis dafür bezahlen!“ Somit kann ich jeden nur dazu ermuntern eine solche individuelle, ganzheitliche Vitalstoffberatung mal wahrzunehmen, um die Erfahrung machen zu dürfen, welches Potential in diesem Bereich für praktisch jeden zu finden ist, so die Erfahrungen der vergangenen Jahre und Jahrzehnte! Schließen möchte ich mit dem Satz, den ich gerne zu pflegen sage in diesem Bereich: „Wenn die Gesundheit erst mal hängt, wird man merken, dass an dieser alles andere hängt!“ An dieser Stelle möchte ich nun enden, um jeden, der mit dem Gedanken spielt, seine jeweiliges Ernährungsmodell zu optimieren und bei Bedarf mit entsprechenden Vitalstoffen aller Art zu komplettieren, zu einer gemeinsamen Coaching Reise einzuladen, um mit Hilfe der Erfahrungen, die ich auf diesem Gebiet für mich persönlich wie viele andere schon seit vielen Jahren und Jahrzehnten sammeln durfte in der freien Wildbahn, seine ganz persönliche Ernährungs- und Vitalstoffmischung im gemeinsamen miteinander zu erzeugen, um privat wie beruflich bei Bedarf die bestmögliche Leistung auf die Dauer abrufen zu können, wobei ich schließen möchte mit dem Satz eines befreundeten Mediziners,

der immer folgendes gerne sagt: „Auf die Dauer, zählt nur die Power!“