

POWER FÜR CEO'S

Mit Bewegung, Ernährung,
Mentaltechniken und
dem Gesetz der Anziehung

Für gigantischen Erfolg!

Inhaltsverzeichnis

Meine Odyssee ging zu Ende!
Das Allroundvitamin „Vitamin C“!
Die Bedeutung des Vitamin D!
Freie Radikale
Zink, das „Power-Mineral“!
Selen, ein wahres Wunder!
Vitamin B6 (Pyrodixin) und Eiweiß!
Vitamin B3, (Niacin) und Demenz!
Vitalität, Gesundheit und die Haare!
Allergie? Wirklich notwendig?
Demenz, Alzheimer und einige B-Viamine
Übergewicht - Fettleibigkeit!
LAUFEN: Die einfachste und effektivste Bewegung!
Ernährung!
Der tägliche Eiweißbedarf, zu wenig?
Doch keine Faschingsgilde.....!
Was soll ich essen?
Manche Kochsendung...
Manche Ärzte- und Kochsendungen:
25 Eier pro Tag
Welche Diäten
Zöliakie
Sitzenbleiben oder laufen
Das andere richtige Laufen - Sport in der Schule

Warum ist Bewegung unerlässlich?

Gene

Arme Angelina

Ist Genforschung am Ende?

Das Immunsystem

Immunsystem

Das andere, „neue“ Immunsystem!

Haben Sie den Tiger im Tank?

Das Bindegewebe!

Brot und Dickdarmkrebs

Brot macht auch Brustkrebs!

Burnout-Syndrom

Das leidige Theater um Burnout!

Messen- Bournout!

Die Sucht, einfach ignoriert?

Zucker - Freund - Feind - Droge?

Den Zucker in „Schach“ zu halten?

Zuckerkrankheit-Diabetes, ernst genommen?

Zucker - Freund - Feind - Droge und spritzen?

Leere Kohlenhydrate, Zucker und Ihre Folgen!

Reis verursacht Herzinfarkt?

Das Bewußtsein, Ihr Geist, wie sieht er aus?

EINLEITUNG

Dieses Buch habe ich aus einem wichtigen Grund geschrieben. Jeder Unternehmer, Führungskraft, Manager und auch jeder Abteilungsleiter hat das Recht seine volle Gesundheit, Vitalität und Powerkraft zu erhalten. Egal, wie lang der Arbeitstag dauert, 8, 10 oder 12 Stunden. Voraussetzung ist ein gesunder Geist, gesunder Körper und volle Vitalkraft. Diese Ursache ergibt ein gesundes, aufstrebendes Unternehmen! Wenn allerdings eine dieser Eigenschaften abnimmt, wandert der Mensch langsam in eine schleichende Müdigkeit und weiter letztendlich in die Krankheit. Und das überträgt sich fast immer auf das Unternehmen. Glauben Sie mir, ich weiß von was ich spreche. Denn ich war einer von Vielen, die aus diesem Grunde Ihr Unternehmen verloren!

Da brauche Sie sich nur den Gemütszustand ansehen, von den Personen deren Unternehmen versteigert wurden. Die wirken fix fertig und ausgelaugt. Dann sehen Sie sich die Personen an, die solche Unternehmen z.B. ersteigert haben. Deren Ausdruck mit Vitalität und voller Power gezeichnet! Dabei sind beide gleich alt, haben die gleiche Ausbildung in ihrem Beruf. Kennen Sie den "kleinen" Unterschied? Der eine hat seine Powerelemente immer gemessen und die Defizite aufgefüllt, der andere dagegen dies vernachlässigt! In diesem Buch steht dafür die genaue Anleitung für volle Gesundheit, Vitalität und die grenzenlose Power zu erhalten bei täglichen Arbeitstag von 10 - 12 Stunden! Denken Sie daran, es kommt nicht an, wie alt man wird (85, 95, oder 115 Jahre), sondern WIE man alt wird? In meinen Seminaren mache ich immer auf die Leistungskapazität aufmerksam.

Ich gehe dies immer Punkt für Punkt durch! Bedenken Sie eines: Umfallen ist keine Schande, jedoch das Liegenbleiben! In diesem Sinne, meine sehr geehrten Damen und Herrn, wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg beim Lesen mit diesem Buch!

Ihr
Gerhard Herz

Vorwort!

Möchte Ihnen einige Worte zu den Auszügen meines Firmenseminars mitgeben. Der Grund, warum ich auf die Idee kam, meine Berufslaufbahn auf Seminare zu leiten, war der Zusammenbruch meiner Gesundheit und natürlich auch meiner Aktivität. Und dies trotz intensiver jahrelanger, ärztlicher Behandlungen („von Pontius zu Pilatus“). Der genaue Zeitpunkt war eines Tages bei meinem Freund und Hausarzt, der mir gegenüber saß und sagte: Wir sind mit unsren Latein am Ende! Da gibt es keine Hilfe mehr!“

Da war mein Taufscheinalter gerade 45 Jahre! Ich bin ihm heute noch dankbar für die Ehrlichkeit. Er selbst starb in den 90er Jahren an Krebs. Durch Zufall las ich in einer Wirtschaftszeitung: Seminar „Bioenergetik für Manager“. Dieses besuchte ich. Dort bekam ich unter anderem das Buch von dem Sportpapst Kenneth Cooper in die Hand. Von da an ging es bergauf. Weiters noch Bücher von Dr. Norman Walker, Prof. Arnold Ehret, alle aus den USA. Weiters Kurt Tepperwein wo ich den Diplom-Lebensberater absolvierte und vieles mehr.

Und dann kam ich auf den renomierten Arzt Dr. Ulrich Strunz aus Nürnberg, auch als Fitnesspapst bekannt. Damit gings weiter aufwärts. Der zeigte mir mal das Wichtigste, den Lebensstil zu ändern. Weiters brachte er mich zum Blutuning (intensive Blutanalyse der Leistungswerte). Dann intensives Körpertuning (Bewegung, Ernährung und Gedanken). Mit 58 Jahren lief ich den 4. Marathon mit 42 km!

Wie heißt der Zaubersatz? „Alles ist möglich, nur wissen und wollen sollte man es!“

Und, wie's geht? Na dann, viel Freude beim Lesen!

Meine Odyssee ging zu Ende!

Warum ich darüber schreibe? Weil einige Freunde von früher mich angerufen haben, was ich denn gemacht habe, dass ich mich so locker bewege und noch an Wettläufen beteilige, sogar noch dazu das Stockerl erreiche, wie im Loisiumlauf (10,4 km, 3. Platz).

Vor einigen Jahren ließ ich wieder meine Krankheiten (jahrzehntelanges Leiden) (Knie-, Rücken-, Hüft-, Gelenkschmerzen und Rheuma) behandeln. Mit Stromstößen, Wassertreapie, Packungen, Tabletten (Drogen, Medikamente) usw. verweigerte ich Gott sei Dank immer, auch die dazu empfohlenen Operationen.

Die Schmerzen waren immer nach einigen Wochen leichter geworden, allerdings hielt dies leider nicht lange an. Und die Prozedur ging wieder von vorne los. Der einzige „Vorteil“: die Krankenkasse bezahlte. Man könnte dies auch „Schadenersatz“ nennen, weils ja nicht hilft!

Ich hatte zum Glück schon begonnen, die orthomolekulare Medizin (Heilung) zu studieren. Da habe ich einen meiner Lehrer angerufen, Dr. Ulrich Strunz, der mir damals die Frage stellte, warum ich mich nicht gleich an die Ursache wende?

Ja, warum nicht?

Ich begann sofort meine Frohwerte im Labor zu untersuchen, um die Defizite festzustellen. Dies waren bei mir:

1. Ges. Eiweiß

Aminosäuren: Methionin, Tryptophan, Pheylalanin, Arginin
usw.

Omega-3-Index

Zink

Ferritin

Vitamine A,B-Gruppe,D,C,E

Magnesium, Lithium, Chrom, Jod, Kupfer, Selen

Diese Werte waren gefährlich tiefnormal, zwei Drittel davon sogar darunter. Ich zögerte nicht lange und füllte diese Defizite der Frohwerte sofort auf. Dies dauerte fast ein 3/4 Jahr und siehe da: Die Knie-, Rücken-, Hüft-, Gelenkschmerzen und Rheuma waren nach jahrzehnte langen Qualen vorbei.

Ja, meine Damen und Herrn, so sieht eine Heilung aus, nämlich nur von der Ursache aus. Allerdings ein Wermutstropfen ist dabei, die Krankenkasse zahlt nix! Die zahlt anscheinend nur dann, wenn's nicht hilft. Darum heißt sie ja Krankenkasse und nicht Gesundheitskasse.

Jetzt stellt sich die Frage, was wollen Sie eigentlich? Ich nehme an, dass Sie natürlich geheilt werden wollen. Auf was warten Sie noch????

FAZIT

**IHRE ENTSCHEIDUNG - AUF WAS WARTEN SIE
NOCH?**

Das Allroundvitamin „Vitamin C“!

Vitamin C ist einer der wichtigsten Antioxidantien, die für ca. 15.000 Stoffwechselprozesse verantwortlich sind. Leider lesen wir manchmal in den Medien „Vitamin C haben wir genug“ und daher bräuchten wir keines extra zuzuführen. Der Mensch hat im Laufe der Evolution ein Gen verloren, das für die Produktion von Vitamin C im Körper verantwortlich war. Viele frei lebende Tiere haben dieses Gen (bis auf einige Ausnahmen). Darum müssen wir es mit der Nahrung aufnehmen. Vitamin C ist sehr hitzeempfindlich und hat dadurch einen Kochverlust von 100%, das gleiche gilt auch für die sehr wertvolle Folsäure.

Die DGB (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt zwar 70 - 100mg täglich und meint, dies wäre genügend.

Sehen wir uns dies einmal etwas genauer an!

„Vitamin C + Vitamin E + Bewegung verhindert Demenz bis zu 78% (Studie Neurologie, 2000)“

„Vitamin C + Vitamin E + Q10 hilft gegen Augenerkrankungen wie Grauer Star (Uni London)“

„Vitamin C verhindert Diabetes II“, stellte u.a. die University of Cambridge, England fest. Eine Studie von 20.000 Menschen, über einen Zeitraum von 12 Jahren. Dabei wurde festgestellt, dass bei einer höheren Gabe von Vitamin C 62% weniger Personen an Diabetes erkrankt sind!“

Demenz, Grauer Star, Diabetes II, alleine nur von diesen drei Geißeln der Menschheit, kann man in den verschiedensten

Zeitschriften lesen. Abgesehen von der ohnehin hohen medizinischen Belastung werden auch Firmen durch Krankenstände belastet. Statt an der Ursache anzupacken, wird immer nur am Symptom herumgepfuscht, das noch dazu den Krankenkassen sinnlose Milliarden € kostet.

Die freilebenden Tiere erzeugen je nach Größe ca. 5.000 bis 30.000 mg täglich, da ist nichts von 70 -100 mg zu lesen. Der zweifache Nobelpreisträger Prof. Linus Pauling empfahl schon vor 20 Jahren eine zusätzliche Gabe von 3 - 5 Gramm (3.000 - 5.000 mg) Vitamin C, täglich! Bei Erkrankung erhöhte Prof. Pauling die Dosis bis auf 10.000 mg täglich.

Er selbst nahm täglich ein Dosis von 5.000 bis 10.000 mg täglich zu sich, neben anderen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen ein. Das bescherte Prof. Pauling ein stattliches Alter von 95 Jahren und noch etwas: Er leitete sein Unternehmen bis zum letzten Tag.

So ähnliche Wege der Gesundheits - und Vitallehre verkünden auch die drei großen Amerikaner: Kenneth Cooper (Cooper Institute), Prof. Dean Ornish (Ornish Kliniken) und Frau Prof. Perth (NIH), den größten Gesundheitszentrum der Welt in den USA.

Und da liest man in vielen Medien in Deutschland, leider auch in Österreich, man hätte genug Vitamin C. Wenn man es allerdings misst, stellt man fest, fast alle haben zu wenig. Auch ich hatte zu wenig, 0,2 mg/l, statt 20 - 30 mg/l. Ich hatte das Problem innerhalb von 4 Monate behoben. Der Labortest zeigte dann 25 mg/l bei einer Gabe von 6000mg Vit C SR (zeitversetzt) täglich. Und die jährliche Grippe war Vergangenheit.

Vor kurzem las ich einen Bericht in der Kronen Zeitung, „Bald schon 3 mal mehr Demenzkranke, wenn keine

Heilungsmöglichkeit gefunden wird, von 100.000 auf 270.000. Wann wachen denn unsere Herrn im Krankensystem auf und verwandeln es in ein Gesundheitssystem?“

Die von mir hier oben erwähnten Studien kennt man in den USA, Kanada, Australien, fast auf der ganzen Welt nur in Österreich und Deutschland nicht. Sind wir denn wirklich von der übrigen Welt so isoliert oder haben wir bloß Scheuklappen? Die Antwort lasse ich Ihnen über!

Ja soviel und soweit über das Vitamin C - ein Auszug von meinem Firmenseminar „Bewegung, Ernährung und Gedanken“.

FAZIT

**AUF VITAMIN C SOLLTEN SIE UNBEDINGT
ACHTEN, ES IST IHRE LEBENSVERSICHERUNG**