

TRISTAN DOMMANN

WER CHILLT, DER KILLT

LEBE AKTIV UND BEWUSST

DOTRISPORTS

Achtsame GesundZeit
für mehr Lebensqualität

inkl.
**Online
COACHING**

*Für meine Eltern
Dagmar & Hendrik
&
meinen Bruder
Niklas*

„Die Welt ist nicht wie sie ist, sondern wie wir sie sehen.“

Über den Autor



Mein Name ist Tristan Dommann.

Ich bin Gesundheitsexperte.

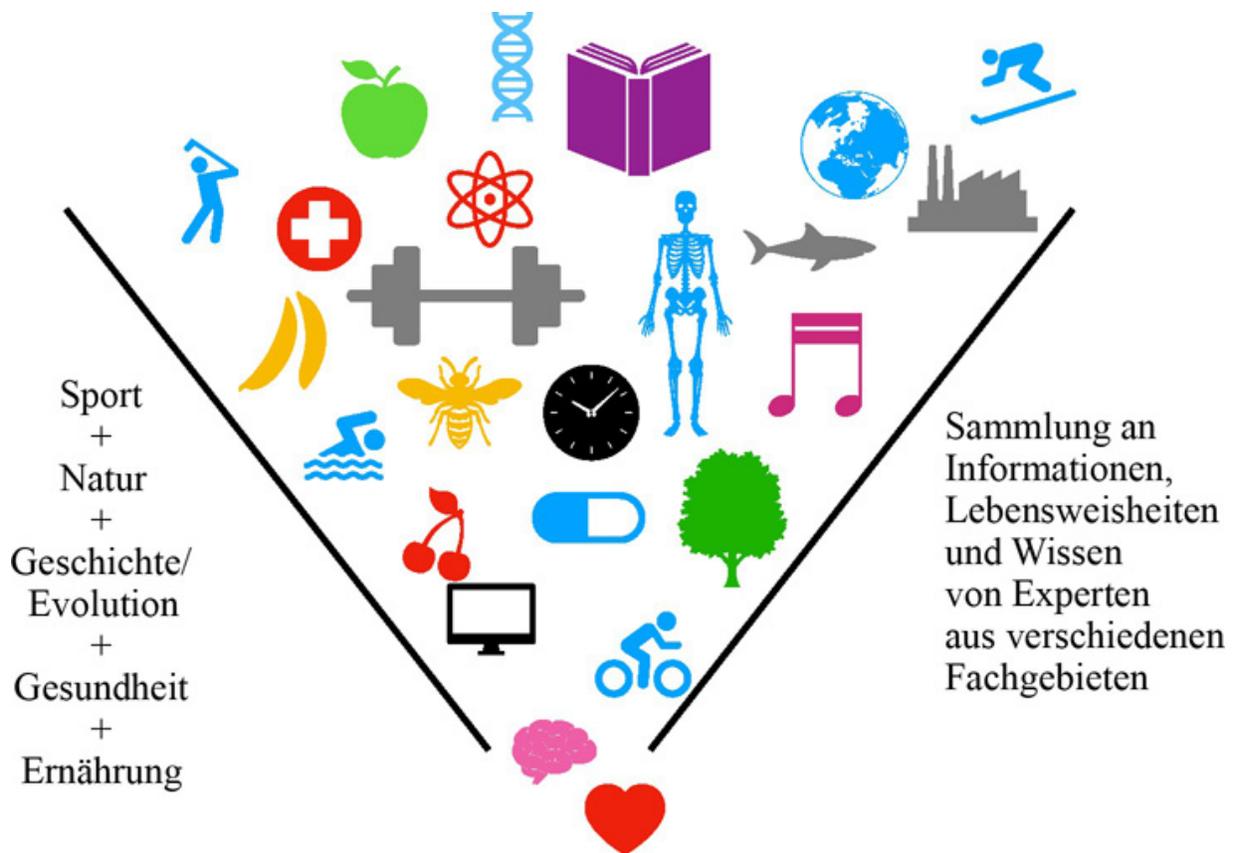
Seit über zwölf Jahren bin ich in der Sportbranche tätig.

Durch meine Arbeit in vielen verschiedenen Ländern, unter anderem in der Schweiz für die Universität und der ETH Zürich im akademischen Sportverband als Sportdozent und als Premium Coach und Speaker in Urlaub-Clubs weltweit, hatte ich die große Ehre, von den Besten der Besten zu lernen. Ich hatte das große Privileg, viele Experten coachen zu dürfen. Darunter zählen Ärzte aus verschiedenen Fachgebieten, Professoren aus den Bereichen Sport und Gesundheit, Physiotherapeuten, Psychologen, Trainer aller Art, Autoren, Speaker und Profi-Sportler aus verschiedene Sportarten, wie z.B Fußball, MMA, Windsurfen, Basketball, Reiten, Hockey, Tanzen, Snowboarden etc...

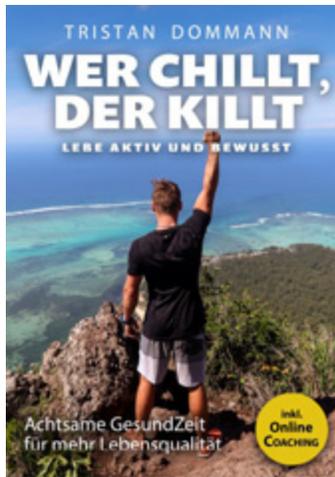
Seit vielen Jahren beschäftige ich mich intensiv mit der Ernährung und Fitness für Körper und Geist. Inzwischen habe ich viele tausende Menschen im Alter zwischen 5 und 90 Jahren erfolgreich gecoacht und zu einem gesunden, schmerzfreien und glücklichen Leben verholfen. Durch viele

Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Faszientraining, Stressmanagement, Mentaltraining, Motivation, Stoffwechsel- und Hormontypbestimmung, Ernährung, Medical Fitness, Funktioneller Master Trainer und meiner jahrelangen Arbeitserfahrung und die Vielzahl an individuellen Coachings mit Menschen aus verschiedenen Berufen und Sportarten, wurde ich nach und nach selbst zum Experten.

Dieses Buch ist eine Sammlung an Informationen, die ich von den aufgezählten erfolgreichen Menschen aus verschiedenen Fachgebieten vermittelt bekommen habe und das Ergebnis einer Zusammenarbeit mit zahlreichen Experten.



Das Ergebnis =



**„WEIL DU ES VERDIENST
HAST, DICH FIT, GESUND
UND WOHL ZU FÜHLEN “**

Inhalt

Vorwort

1. Start des Lebens, darum ist Wasser für uns so wichtig
2. Zeit zu gehen, darum gehen wir auf zwei Beinen
3. Was essen wir heute? Lebensmittel, Mittel zum leben
4. Keine Zeit! Ursachen und Bekämpfung von Stress
5. Atmung
6. Leben in Leidenschaft
7. Vorbereitung
8. Umsetzung Tagesablauf
9. Motivation
10. Finale

Vorwort

Wissen zu besitzen, ohne es anzuwenden, ist schlimmer als es nicht zu wissen. Es wäre wertlos. Darum möchte ich mein Wissen und meine Erfahrungen gerne mit dir teilen und dir somit helfen, ein Stück mehr das Leben zu führen, welches Du dir wünschst. Dir die Augen öffnen und dich zum bewussten und aktiven Leben anregen.

Der Grund, wieso ich dieses Buch geschrieben habe, ist die jahrelange Beobachtung, dass der Mensch gegen seine Natur lebt und dabei ironischerweise versucht, glücklich zu werden, vergleichbar mit Tieren in Gefangenschaft, die psychisch und körperlich krank werden (durch den Einfluss der Menschen). Die Rate von Burnout und Depression steigt stetig, obwohl wir alles haben, um glücklich zu sein, und noch viel mehr. Wir vereinsamen, obwohl es so viele Menschen auf diesem Planeten gibt, wie noch nie zuvor. Wir haben fließendes Trinkwasser, immer volle Kühlschränke und sind trotzdem unzufrieden. Wir jagen Träumen und Bedürfnissen hinterher, die uns die Werbung in allen Medien vorgeben und vergessen uns dabei selbst. Der Mensch arbeitet, ohne Rücksicht auf seine geistige und körperliche Gesundheit zu nehmen. So lange, bis der Arzt die Diagnose stellt. Dann, wenn es meist schon längst zu spät ist und wir uns nur noch mit Medikamenten bis zu unserem Ende über Wasser halten (Schadensbegrenzung).

Erst arbeiten wir uns krank, um Geld zu verdienen, dann geben wir das Geld aus, um „gesund“ zu werden, haben jedoch letztendlich nicht richtig gelebt.

Sterben auf Zeit.

Wir Menschen bestehen aus Wasser und handeln leider oft auch so.

Wir nehmen immer den leichtesten Weg, mit dem geringsten Widerstand. Was uns zu faulen, gemütlichen Wesen macht, die gegen Ihre Natur leben und so vergebens versuchen glücklich und erfüllt zu sein.

Wir leben in einer Wegwerfgesellschaft. Leider gehen wir nicht nur mit materiellen Dingen so um, sondern auch mit unserer Gesundheit, Zeit und Beziehungen.

Durch falsche Werte wissen wir viele Dinge nicht mehr zu schätzen.

Vieles wird für uns selbstverständlich und wertlos. Es entwickelt sich eine Unzufriedenheit, die sich auf Kosten unseres Planeten und unsere Gesundheit negativ auswirkt, in Form von Bewegungsmangel, Lebensmittelüberschuss, Massenkonsum und Einsamkeit.

Die Rente ist nicht das Paradies! Sie sollte nicht dein Lebensziel sein! Lebe jetzt und bewusst, pflege dich und deine Gesundheit, gehe achtsam mit deinem Körper und Geist um!

Die meisten Menschen kennen sich besser mit ihren materiellen Dingen, als mit ihrem eigenen Körper aus. Sie pflegen ihren Garten, ihre Wohnung oder das Auto mehr als sich selbst. Viele Menschen beschäftigen sich nicht mit sich selbst oder ihrem Körper, obwohl dieser unser Zuhause auf Lebenszeit ist.

Wieso weißt Du, was dein Auto tankt? Wieso tankst Du dein Auto nicht mit süßer Limonade? Richtig, weil es dann kaputt geht, genauso wie unser Körper. Wir wissen es, sind aber zu bequem, etwas zu ändern. Es geht ja eine ganze Zeitlang gut, bis letztendlich der Zahltag kommt.

Ich hoffe, dir mit diesem Buch einen Ruck in die richtige Richtung geben zu können.

**Werde aktiv und verändere deine Gewohnheiten,
denn sie entlasten unser Bewusstsein.**

Viel Freude beim Lesen :-)

Chefarzt Dr. med. Andreas Romberg



Fachkrankenhaus für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychotherapie Clemens-August-Jugendklinik

„Wir Menschen sind körperlich-geistige Wesen. Die Förderung der Sinneswahrnehmung, auch als Ausdruck seelischer Prozesse und geistiger Aktivitäten, ist ein wesentliches Element der Erziehung. Dies zeigte sich schon vor über 100 Jahren, indem sich einzelne Anhänger der Jugendbewegungen und Lebensreformbewegung für eine gesündere Lebensweise engagierten. Ende der 70-iger und Anfang der 80-iger Jahre drängten die ökologische Krisensituation, die Zerstörung von Natur und Landschaft durch das Dominieren ökonomischer Bestrebungen, der Leistungsdruck in der Arbeitswelt mehr und mehr nicht nur einzelne, sondern verschiedene gesellschaftliche Gruppierungen im Gefühl einer gemeinsamen Betroffenheit dazu, das Gesundheitsverhalten zu verändern. Die Stärkung der Gesunderhaltungsfaktoren, die Orientierung an einer persönlichen Lebensordnung und Lebensführung, die uns zur aktiven Mitgestaltung unserer Gesundheit befähigt, rückte nun in das Zentrum verschiedenster

Gesundheitstrainingsaktivitäten. Schon 1988 stellten Schipperges und seine Mitarbeiter zum Teil jahrhundertealte Erkenntnisse, die in Erfahrungen der mittelalterlichen und arabischen Medizin gründeten, in eine neue Ordnung.

Eine gesunde Lebensführung berührt folgende Bereiche:

- den Lebensraum und seine Gestaltung
- die Ernährung und ihre Prinzipien
- den Alltag und seine Strukturierung
- den Kräftehaushalt und seinen Ausgleich
- den Körper und seine Pflege
- das Gefühlserleben und seine Dynamik

Heute geht es in vielen Bereichen auch darum, die psychische Widerstandskraft (Resilienz) zu fördern. Jeder dritte Mensch, der belastende Ereignisse oder ungünstige Rahmenbedingungen durchlebt, verfügt über so viel Widerstandskraft und -fähigkeit, dass er dennoch nur wenig Schaden nimmt. Die Entwicklung dieser Widerstandskraft zu fördern, ist auch ein zentrales Moment der Erziehung, denn resiliente Kinder sind meist auch emotional gesunde Kinder. Ferner ist Lernen immer auch Beziehungslernen. Gerade jüngere Kinder lernen, weil sie ihre Lehrerin/ihren Lehrer schätzen und nicht, weil sie z. B. später einmal Techniker werden wollen.

Wir alle sind Autoren unseres Lebens. Aber oft verhalten wir uns wie Schauspieler, die nur eine Rolle spielen.

Wenn wir den Mut und die Bereitschaft entwickeln, realistische Erwartungen zu formulieren und eine Atmosphäre der Wertschätzung schaffen und uns fragen, wodurch wir eine problematische Situation aufrechterhalten, können wir beginnen, ein neues Skript zu schreiben und

neue Wege suchen, die später zu positiven Lösungen werden.

Wer sich als Kind gerne bewegt - und dies machen Kinder in aller Regel, wenn sie nicht irgendwo sitzen müssen - wird sich auch als Erwachsener gerne bewegen.

Gegenwärtig steht im wissenschaftlichen Fokus vor allen Dingen unsere zunehmende körperliche Inaktivität. Übermäßiges Sitzen steht mit der Entwicklung von Übergewicht, Diabetes und kardiovaskulären Ereignissen in Verbindung. Selbst Stehen wird gesünder als Sitzen bewertet.

Es geht also letztlich darum, wie auch in diesem Buch u.a. beschrieben, unnötige Sitzzeiten zu unterbrechen.

Körperliche und mentale Fitness gelten heute als Schutzfaktoren, auch hinsichtlich der Entwicklung von Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes. Leider werden diese Schutzfaktoren bisher nur wenig in den Blick genommen.

Insbesondere bewegungsarme bzw. sportungewohnte Kinder, Jugendliche und Erwachsene können aber rasch eine Steigerung ihrer Fitness entwickeln, wenn sie wieder oder neu mit einer Veränderung ihres Bewegungsverhaltens beginnen. Ein Einstieg kann über eine Erhöhung der Alltagsaktivitäten erfolgen: So braucht man im normalen Tempo für 1000 Schritte ca. 10 Minuten. Empfohlen wird nun z. B. eine Steigerung der Aktivität pro Tag auf 100 Minuten (entspricht ca. 10.000 Schritten).

Letztlich bietet jede Bewegungsart Vorteile und fördert nicht nur den Gesunderhalt, sondern steigert insbesondere auch die Lebensqualität.

Dieses Buch enthält vielfältige Anregungen, Informationen und gibt motivierende Impulse, sich aufzumachen und einen gesünderen Lebensweg einzuschlagen. Hierzu braucht es immer wieder die Unterstützung anderer, um die eigene

Motivation aufrechtzuerhalten und die Ermutigung, eingefahrene Pfade zu verlassen.

Tristan Dommann ist mit diesem Buch ein solcher Ermutiger.“