



«Warum Faultiere bis ins hohe Alter gesund bleiben – vom Umgang mit der Zeit, dem Schlaf und der Ernährung»

Mit Anita Kunz und Dr. Jürg Kuoni am 15. Mai 2018 12:15 – 13:35Uhr

Mittagsveranstaltung zur Gesundheitsförderung
organisiert durch HR, Personal- und Organisationsentwicklung

Angebote zur Gesundheitsförderung



Test

M U L T I T A S K I N G
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

nach Comperolle

Test

M U L T I T A S K I N G
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Test

M	U	L	T	I	T	A	S	K	I	N	G
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Unser Denkgehirn kann nicht gleichzeitig in zwei Systemen
(alphabetisch und numerisch) arbeiten, der Switch kostet Zeit und Energie!

Test

Z A P P E N D U S T E R
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Text verstehen

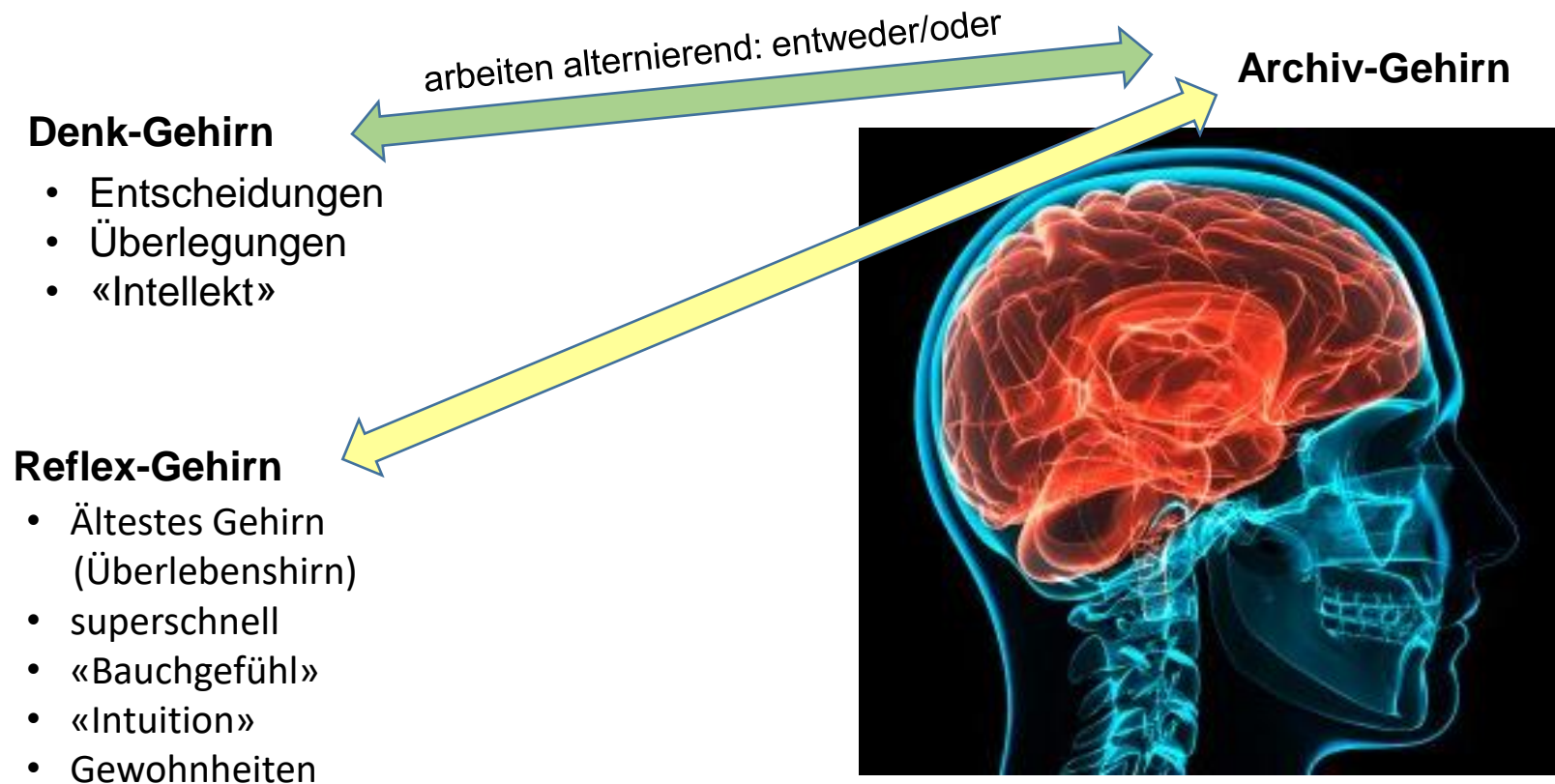
Unser Denkgehirn kann noch weniger gleichzeitig in drei Systemen (alphabetisch und numerisch und auditiv) arbeiten , der Switch kostet Zeit und führt zu Informationsverlust!

Multitasking

Der neurobiologische Background



Arbeitstechnik aus neurobiologischer Sicht



Quiz

10 Sekunden:

Zigaretten und Zündhölzer kosten zusammen Fr 5.50.
Die Zigaretten kosten Fr 5.- **mehr** als die Zündhölzer.

Wieviel kosten die Zündhölzer?



Multitasking

Unser Denkgehirn kann nicht gleichzeitig zwei verschiedene Bilder sehen!



Multitasking

Unser Denkgehirn kann ein Objekt nicht gleichzeitig aus zwei verschiedenen Perspektiven betrachten!



Multitasking

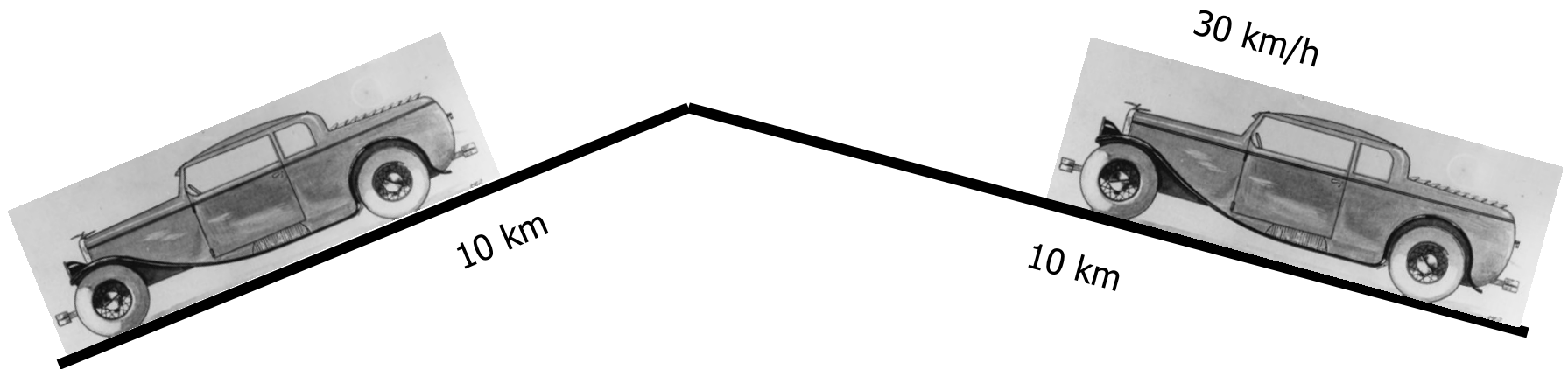


A C D Z

Der Hirnsan bestätigt:
Konzentriert sich die
Versuchsperson auf die Akustik,
nimmt die Konzentration
auf das Visuelle ab
und umgekehrt.

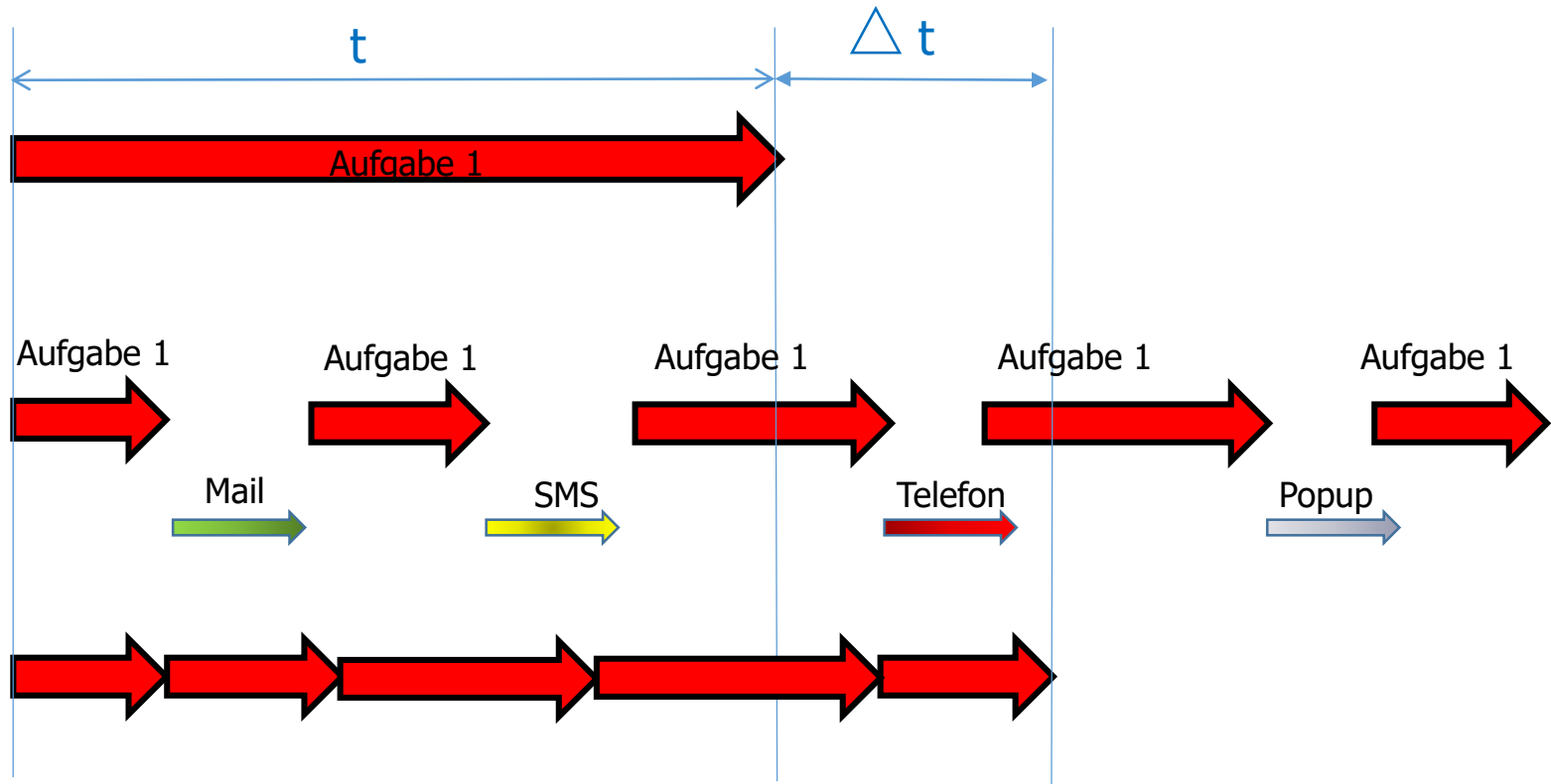


Multitasking

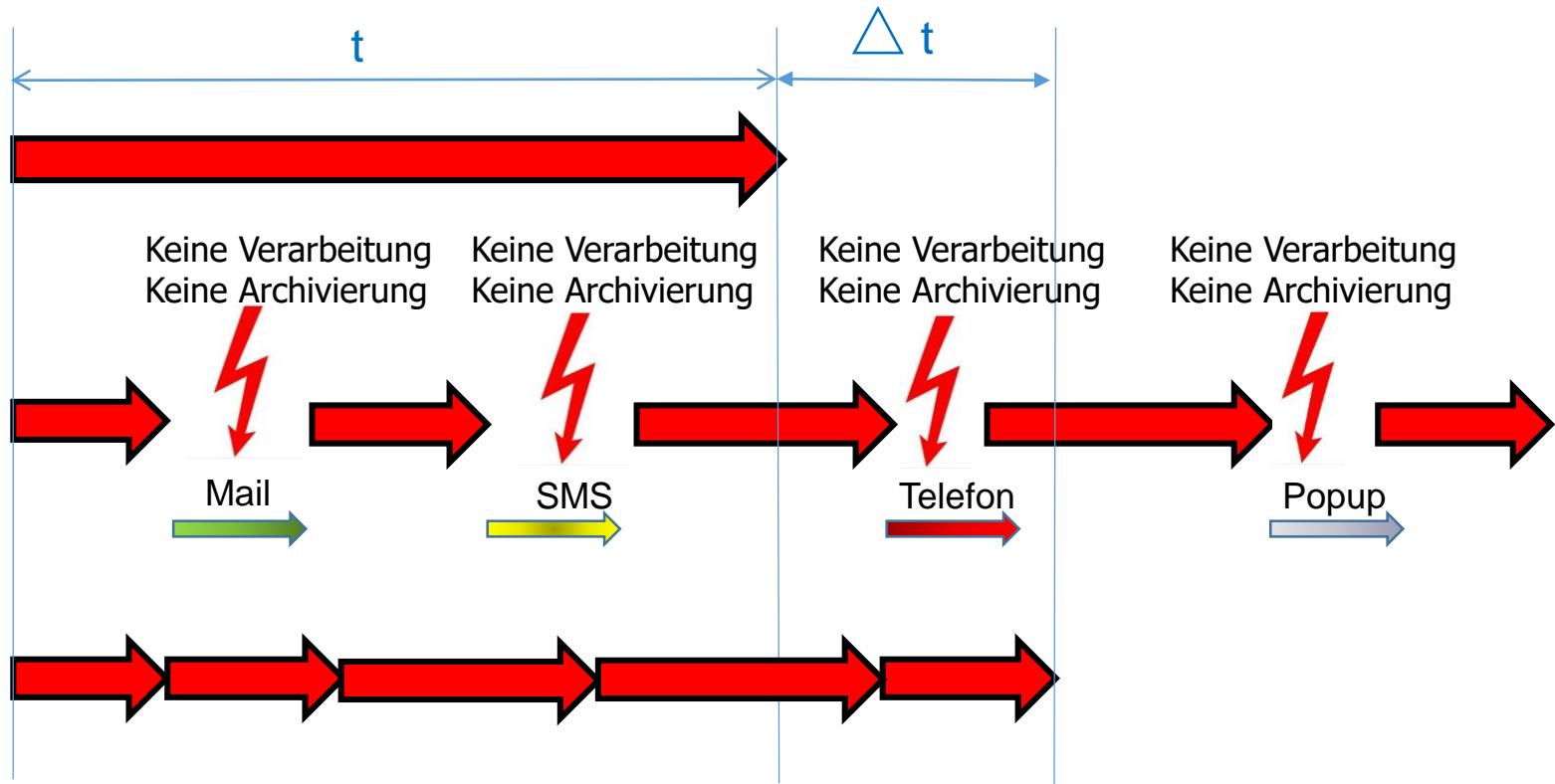


Wie schnell muss er runterfahren, damit er auf eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 60 km/h kommt?

Multitasking ist Zeitverlust



Multitasking ist Informationsverlust

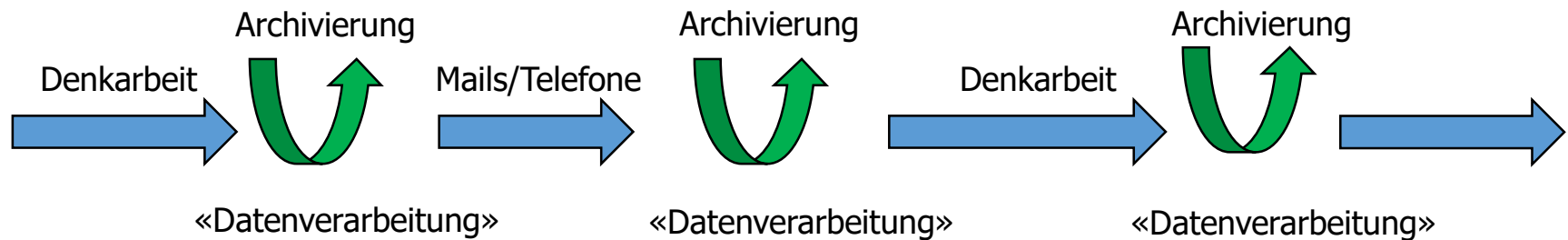


Pausenmanagement

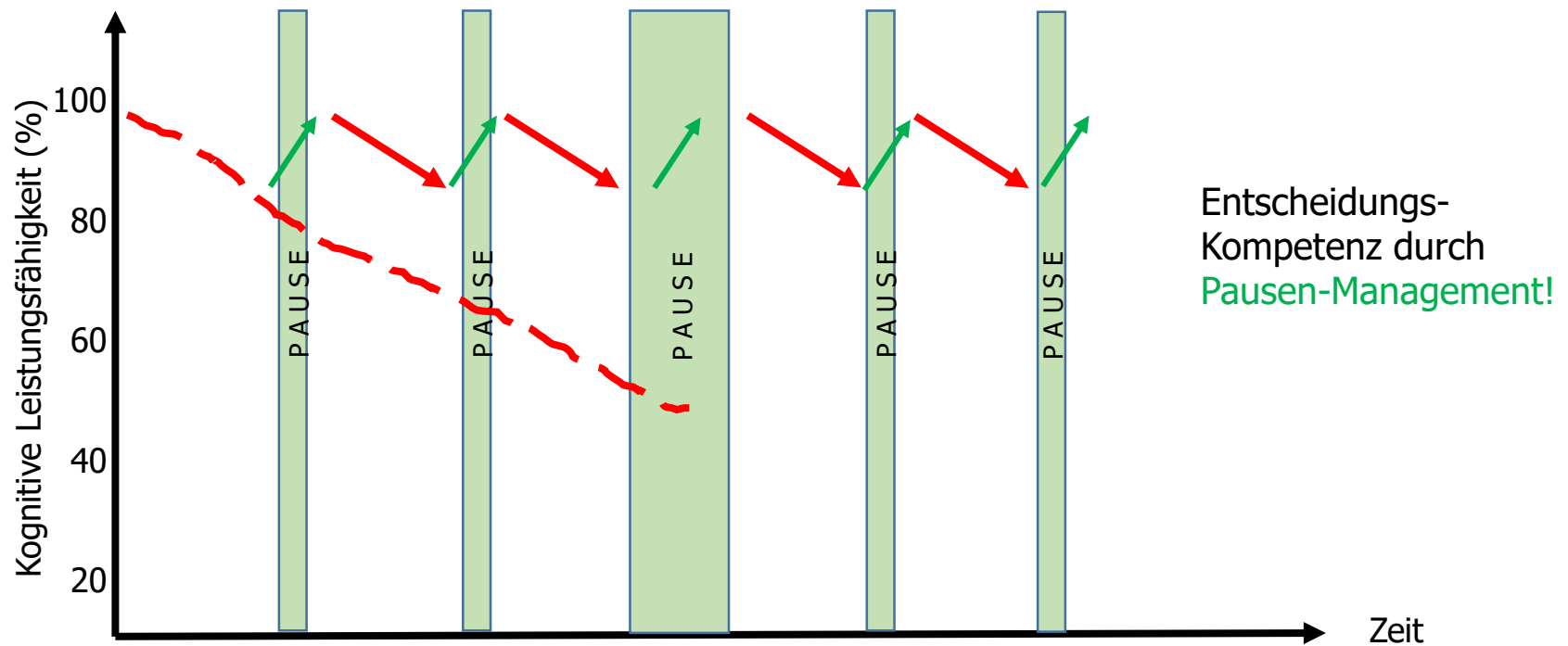


«Pausenmanagement»

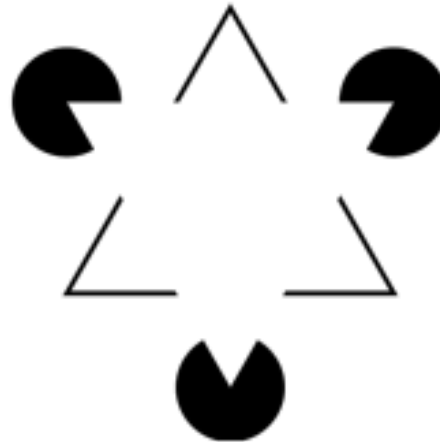
Das Denkgehirn braucht Pausen!



Das Reflexionsgehirn braucht Pausen!



Multitasking erhöht die Fehlerquote



Die durch Multitasking verlorene Information fügt unser Gehirn selbständig ein.

Multitasking



(lebens)gefährliches
Multitasking

Multitasking

- ist Zeit- und Informationsverlust
- reduziert die Gedächtnisleistung
- beeinträchtigt die kognitive Leistungsfähigkeit
- erhöht die Fehlerquote
- ist je nach Situation gefährlich

Multitasking = Underperforming



Ernährungswissen

(viel mehr Mythologie als Wissenschaft)

Was ist das wohl?



Schweinefleischerzeugnis (Schweinefleischerzeugnis 20% (Schweinefleisch Schweiz), Speck
Wasser, Schwarten, Nitritpökelsalz (Kochsalz, Konservierungsstoff E250), Verdickungsmittel, (E407)
Maltodextrin, Stabilisatoren (E 450, 451, 452), Zucker, Traubenzucker, Würze, Antioxidationsmittel (E300
301, 331), Gewürze, Geschmacksverstärker (E621), Aroma, Konservierungsstoff (E252),
Säuerungsmittel (E575), Milchzucker, Kochsalz, Glukosesirup, Wasser, Eiklar (aus Bodenhaltung),
Senf, Bouillon (mit Geschmacksverstärker E621, Traubenzucker, Antioxidationsmittel E392, Zucker,
Glukosesirup, Würze [mit Milchzucker, Sellerie und Soja] Kochsalz jodiert, Geschmacksverstärker E621,
Weissmehl, (Weizen), pflanzliche Fette und Öle (Palm, Raps), Wasser, Vollei (aus Bodenhaltung),
Kochsalz jodiert, Emulgatoren E471 und 475, Säuerungsmittel E330, Gerstenmalz.



coop

PRIX Garantie

★ Partygipfeli
Croissants Party
Gipfel Party

mit Fleischfüllung
farcis à la viande
con ripieno di carne

20 Stück
pièces
pezzi

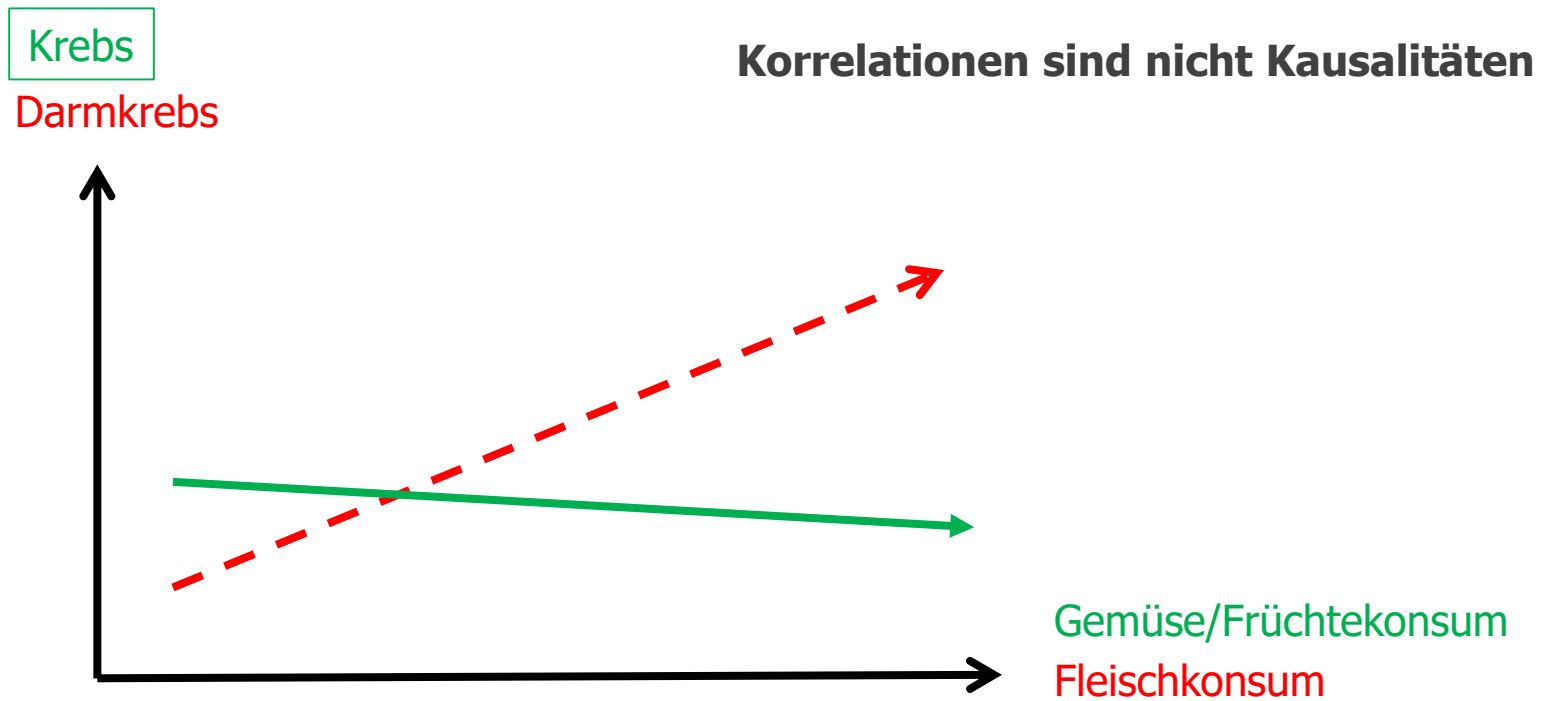
840 g

Backofenfertig/prêts à enfourner/pronti da infornare

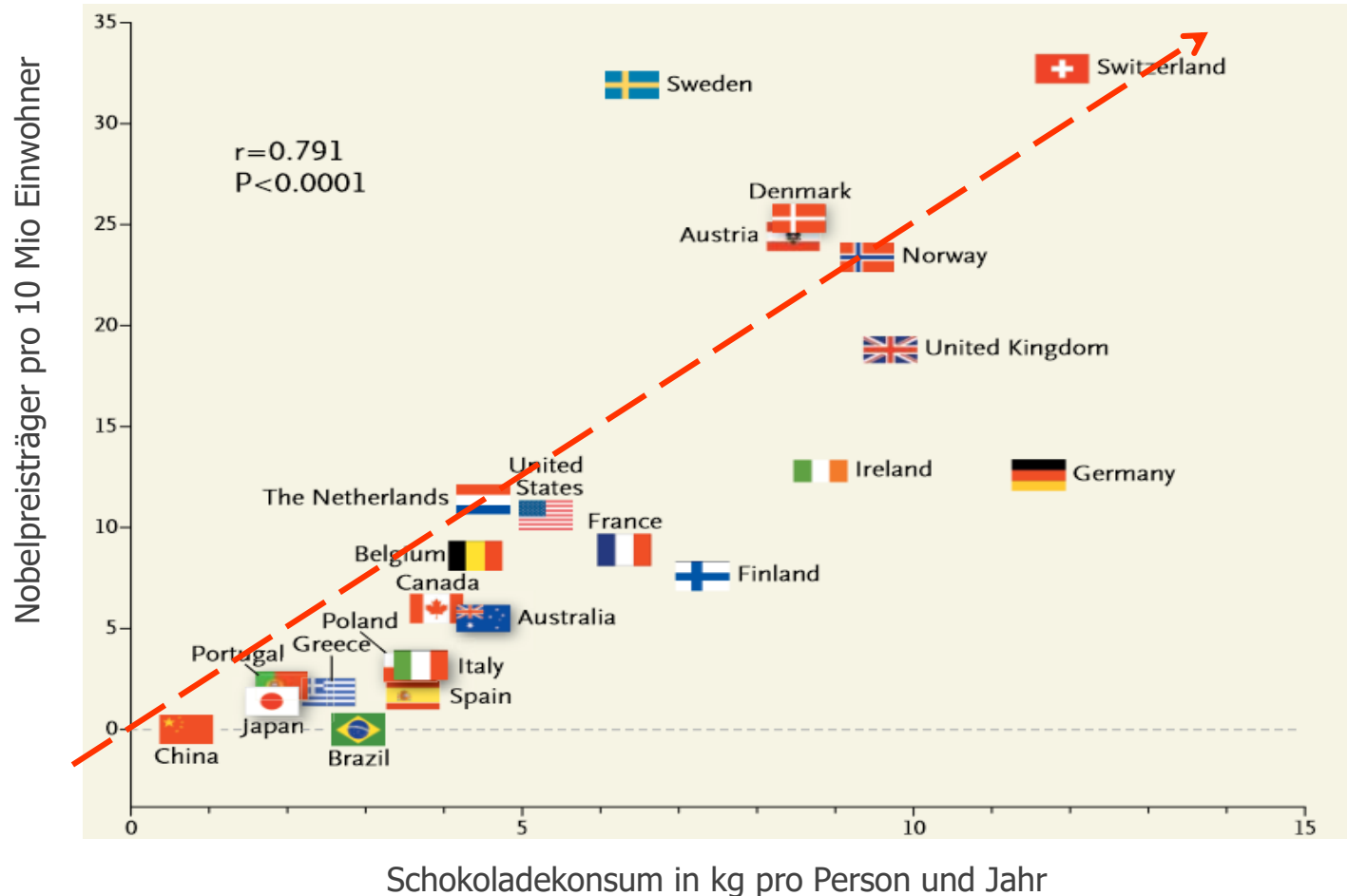
200°C
22 MIN.

1 Stück/piece
(42 g)
134 kcal 7%
100 g
1330 kJ (316 kcal)

Ernährungsmedizin: eine Wissenschaft?



Werden Sie Nobelpreisträger! Essen Sie mehr Schokolade!



Messerli F
NEJM 2012;
367:1562

Zwei (von vielen!) Ernährungsmythen

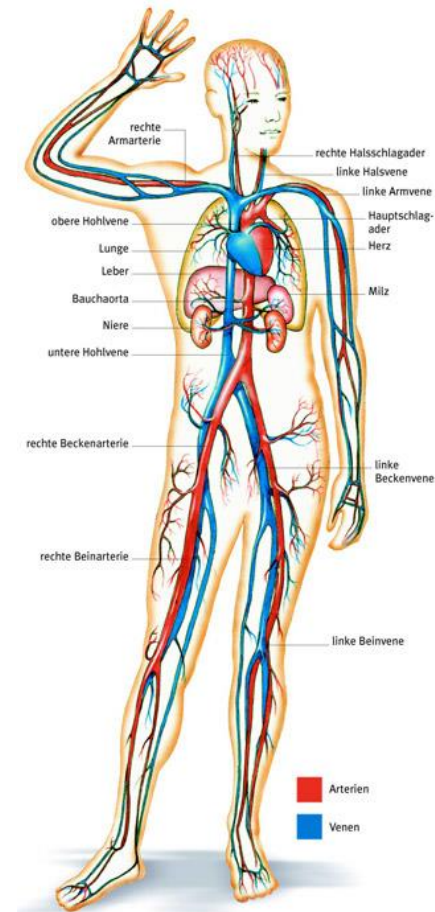
1. Der Mensch braucht Kohlehydrate
 - > Das Gehirn braucht Zucker
 - > Die Muskeln brauchen Zucker
2. Fett macht fett

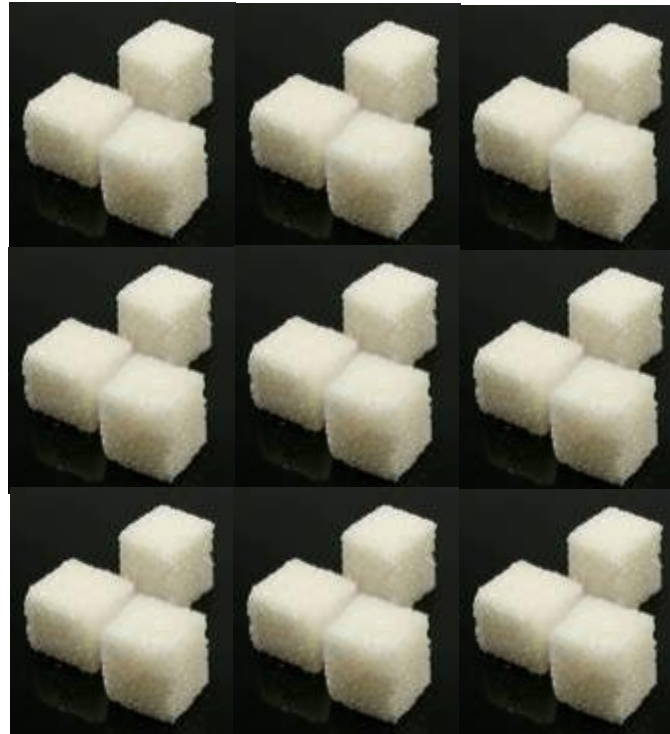
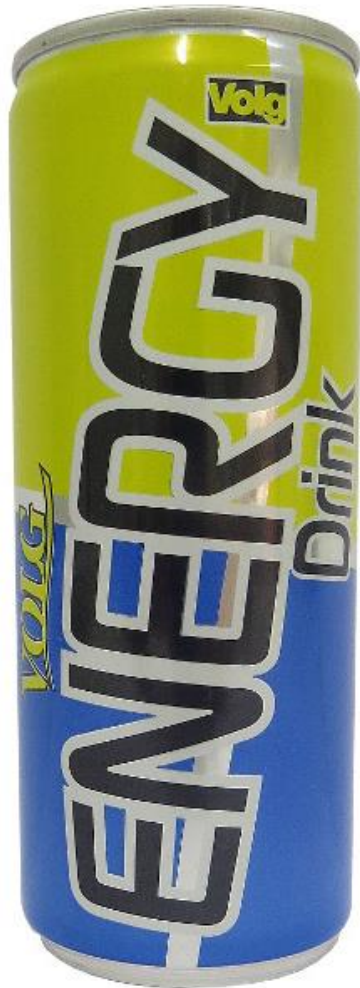
Kohlenhydrate = Zucker

- Wieviel g (oder kg) Zucker haben Sie in Ihrem Blutkreislauf (4-5 l)



1 ½ Würfelzucker





20 – 30 Würfelzucker, > 15 mal soviel wie in ihrem Blutkreislauf sein dürfen!

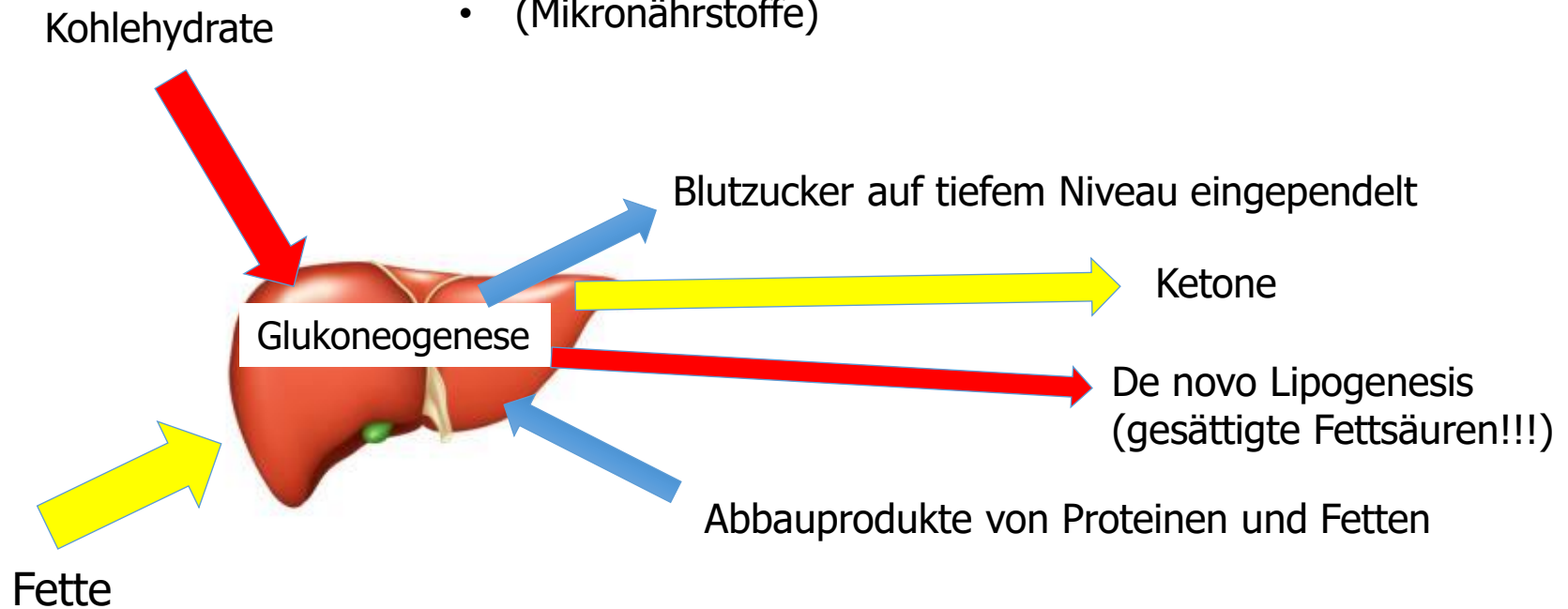
Mythos: der Mensch braucht Kohlehydrate

lebensnotwendig:

- Fette
- Proteine
- (Mikronährstoffe)

optional:

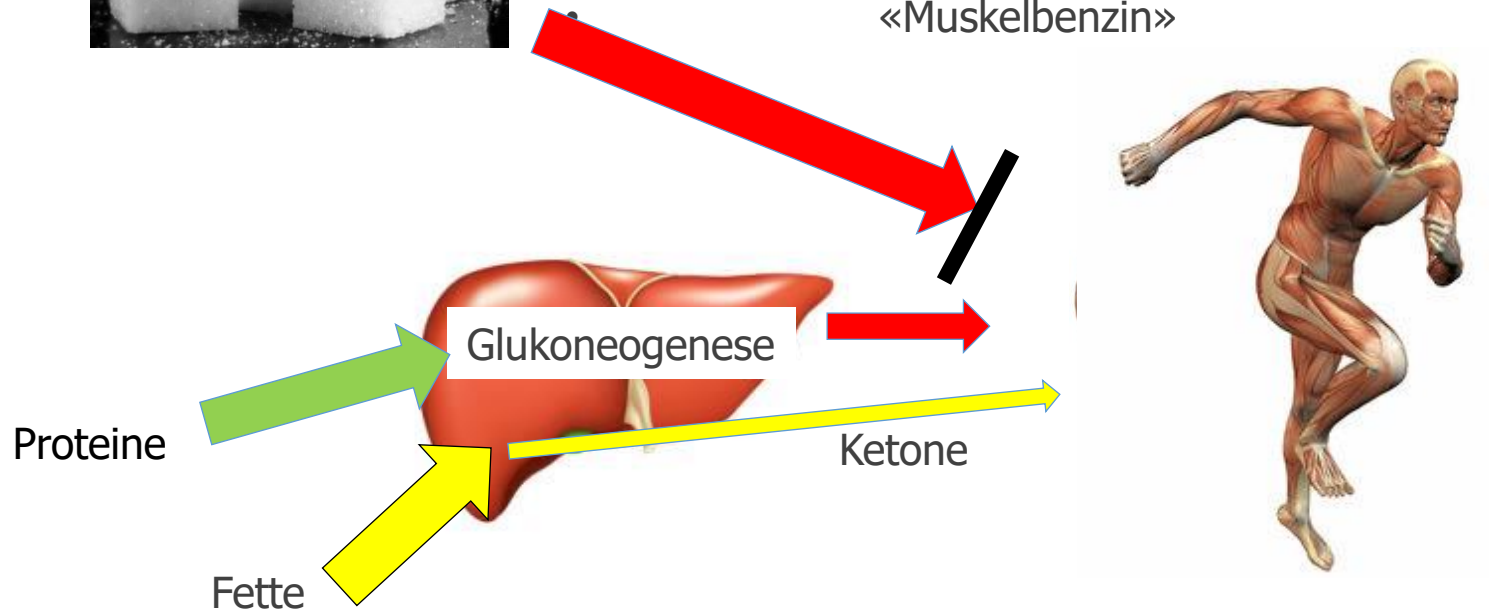
- Kohlehydrate



Mythos: Das Gehirn braucht Zucker Die Muskeln brauchen Zucker

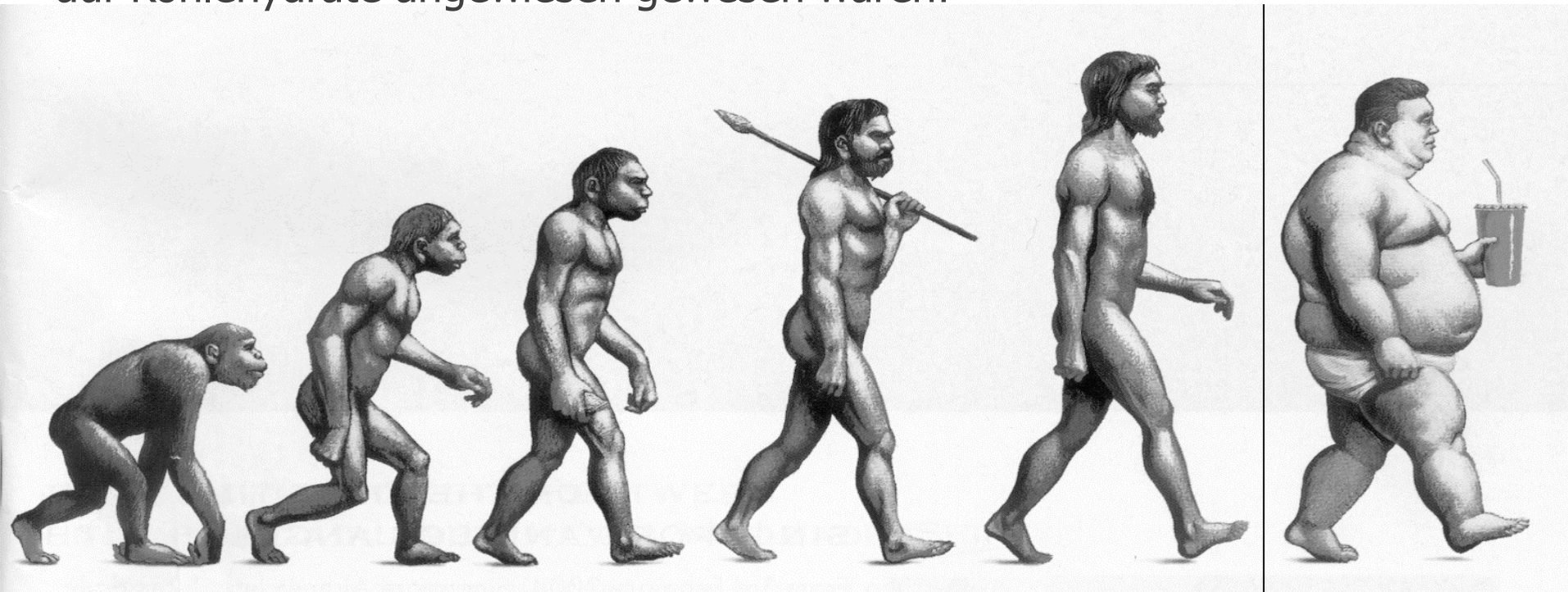


- Basaler Zuckerspiegel durch Glukoneogenese
- Zusätzliches «Gehirnbenzin»: Ketone aus Fetten
- «Muskelbenzin»



Evolution

Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, hätten nie überlebt, wenn sie auf Kohlehydrate angewiesen gewesen wären!

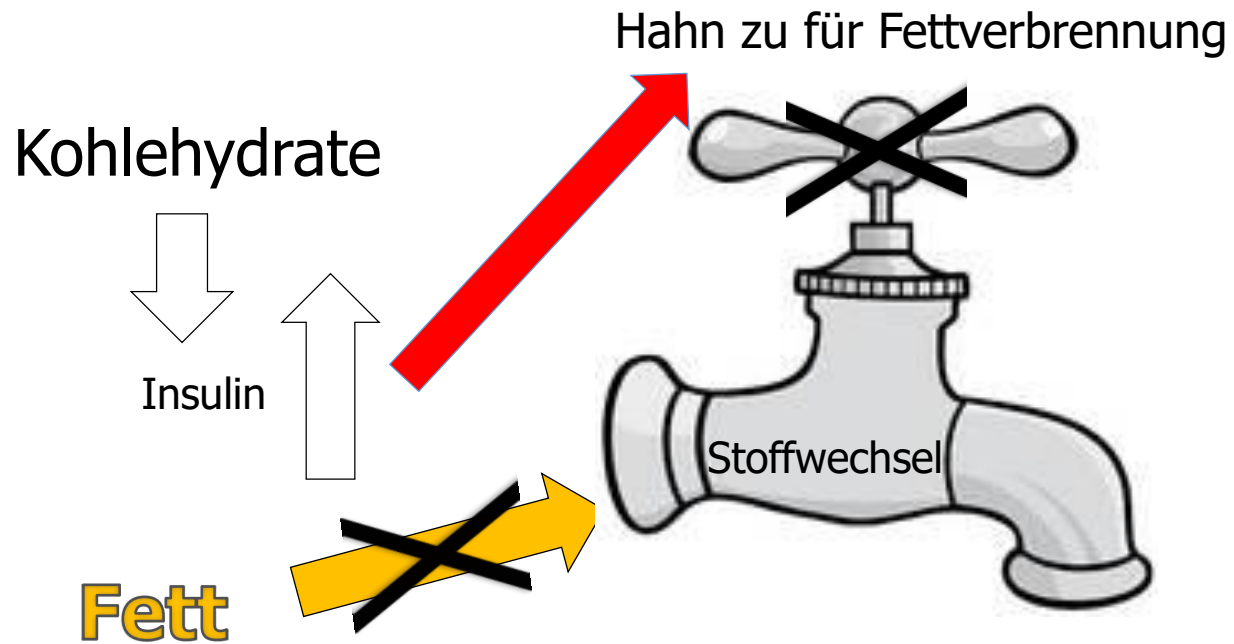


4 – 5 Mio Jahre

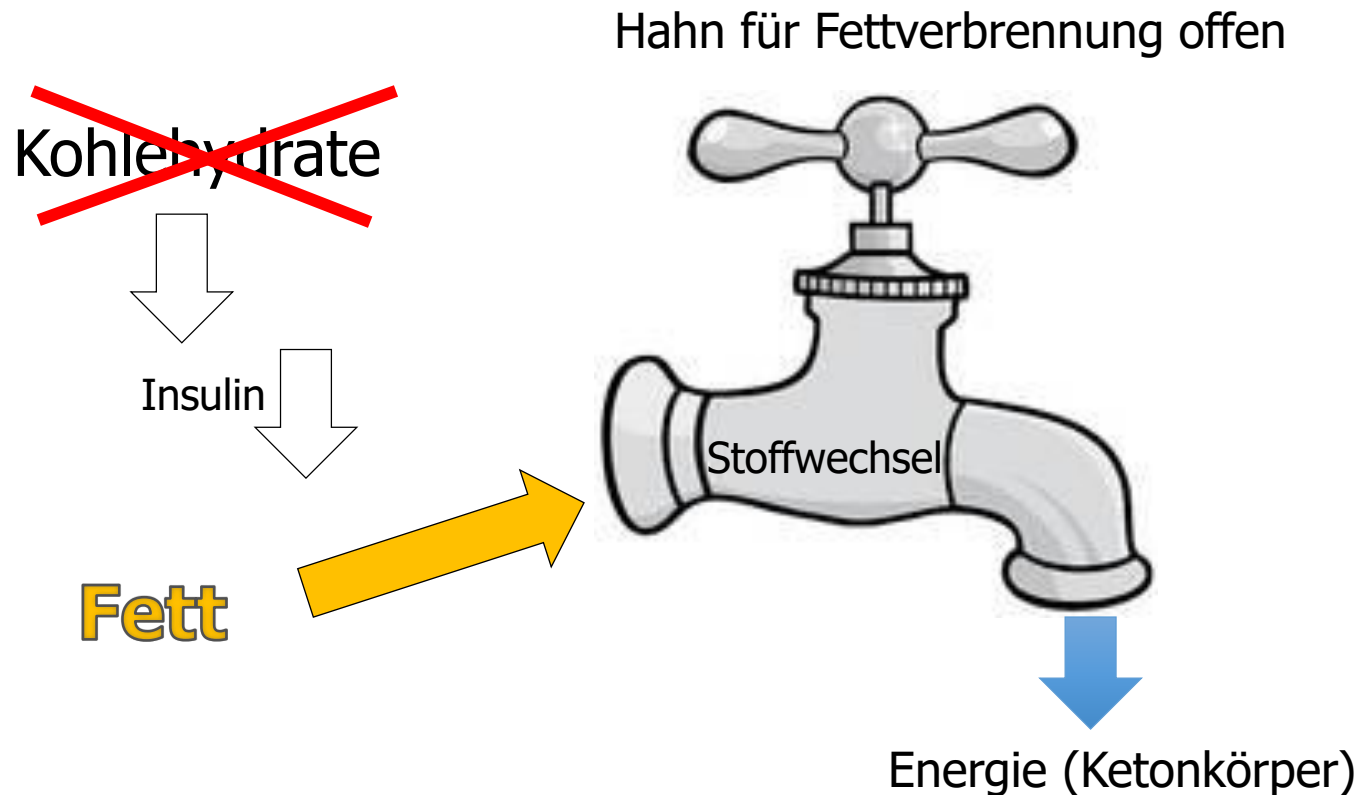
10'000 Jahre

Mythos: Fett macht fett





Wie aktiviere ich meinen Fettstoffwechsel?



Fett



Ω

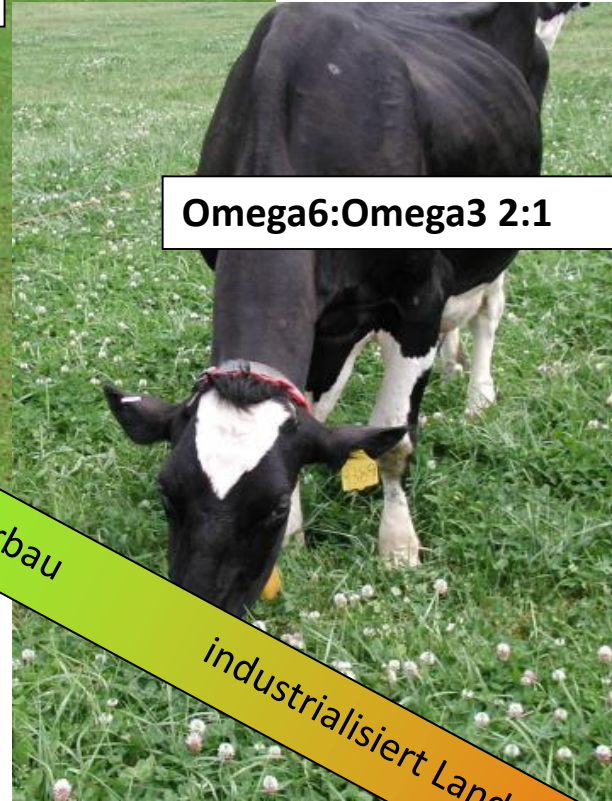
Omega6: Omega3 = 1 : 1



Jäger & Sammler

4-10% Fett

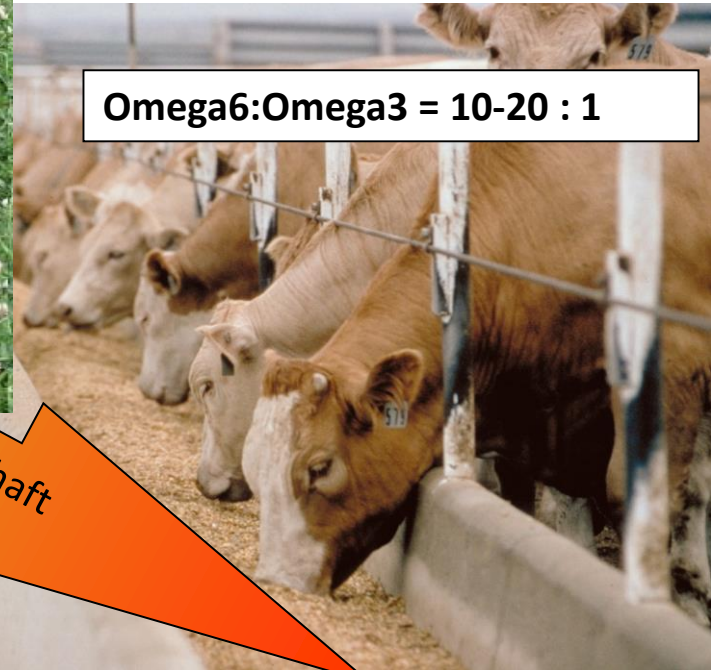
Omega6:Omega3 2:1



Ackerbau

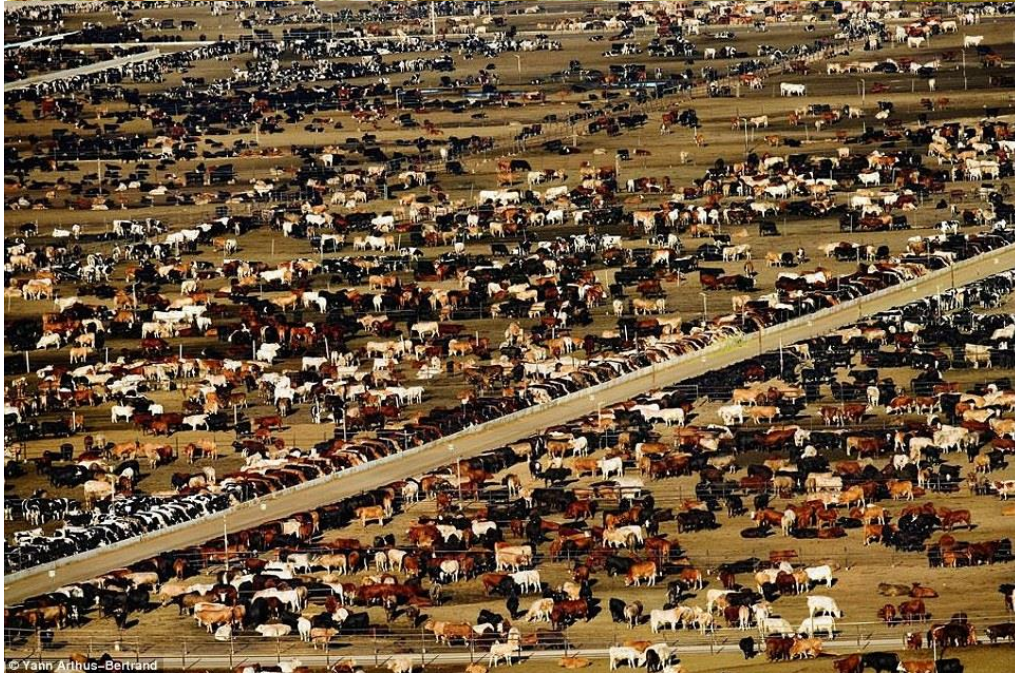
15-20% Fett

Omega6:Omega3 = 10-20 : 1

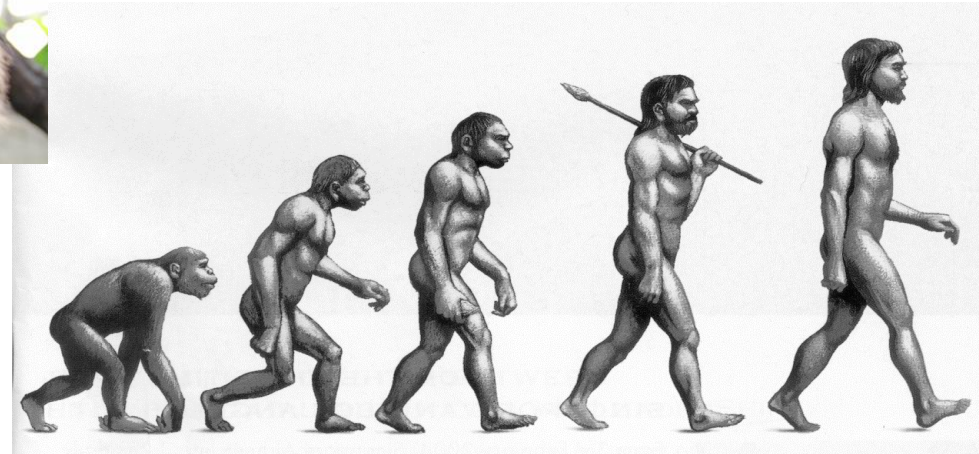


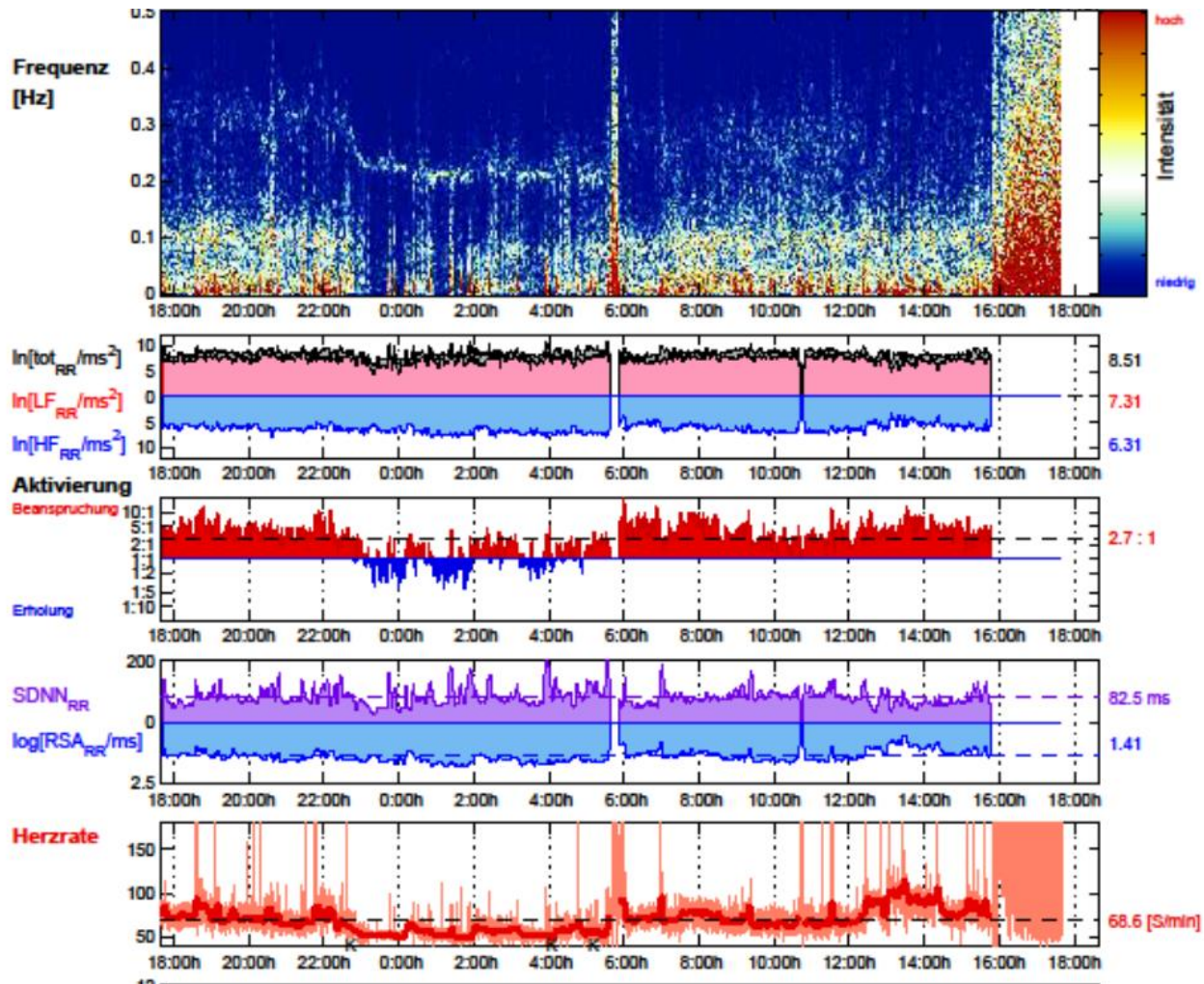
industrialisiert Landwirtschaft

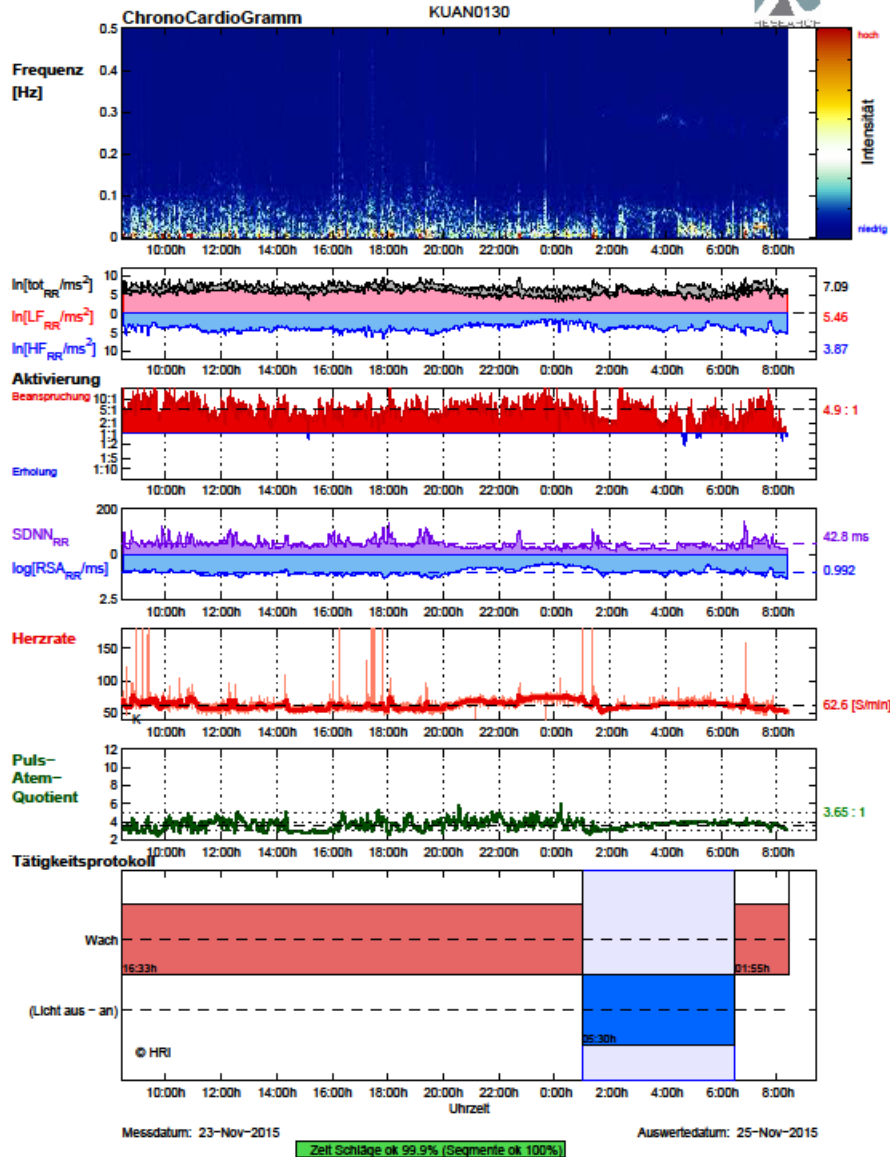
> 25% Fett



Was wir von Faultieren lernen können







24-Stunden Messung der
Herzrhythmusflexibilität HRF

CHF 500 inkl. 45 Min
Feedback und Beratung

Genauere Infos
www.heartcheck.ch

Geballe 60 Jahre Erfahrung in Ernährung Bewegung Stress Regeneration

Wir sind Spezialist für Gesundheitswesen in Unternehmen.
Der Fokus liegt auf **Leistungsoptimierung und Regeneration**. heartcheck hat Methoden zur **Messbarkeit** von Gesundheit entwickelt. Die erhobenen Parameter sind Voraussetzung für gezielte Massnahmen. Der Erfolg wird messbar.

Jürg Kuoni, Dr. med.

Facharzt für Allgemeine Medizin

Zusatzbildungen in Ernährungs-, Sport- und Chronomedizin
Nach Übergabe der Privatpraxis für Allgemein- und Sportmedizin
Fokussierung auf Prävention und betriebliche
Gesundheitsförderung
Motto: Fakten statt Mythen



Anita Kunz, MAS Communication Management & Leadership

Healthmanager und Coach

Ehemalige Leistungssportlerin
dipl. Fitness-, Rücken- und Personal Trainerin
Grundlagen der Ernährungsmedizin
Body Composition Analysis
Analyse und Interpretation von Zucker- und Fettstoffwechsel
Chronobiologie und Messung der HRF
Trainer Adaptive Resilienz
emWave Trainer, Atemtechnik mit Biofeedback-Methode
Oxygen Advantage Instructor

