

Kursreihe: Für Talente in Rente

Wie du wichtige Lebensbereiche für 60+ entwickelst

Aufgaben zu Modul 3

von: Jürg Landolt
LCT - Landolt Coaching & Training GmbH
Eustrasse 5, CH-6313 Menzingen
Tel.: +41 41 741 52 77, Handy: +41 79 643 88 47
E-Mail: juerg.landolt@lct.ch

Modul : Gesundheit & Gewohnheit

3.1 Lektion 5: Ursachen und Messungen

1. Aufgabe / Fragen:

1.1 Ärztliche Kontrolle / Vorsorge

Kläre in Absprache mit deinem Arzt deine Situation in Bezug auf deine Insulinresistenz. Mögliche Messungen sind:

- * Verhältnis von Nüchterninsulin zu Nüchtern glukose (HOMA-Index)
- * Langzeitblutzucker (HbA1c-Wert)
- * ApoB (Apolipoprotein B), „schlechte“ Transportmittel im Blut
- * ALT (Alaninprotein B) für Leberfett
- * sdLDL (kleine, dichte, LDL-Partikel), Triglyzeride
- * Harnsäurewert
- * Ketone, Vitamine D, B12, Magnesium, Zink, Jod, Selen
- * Prüfe, inwieweit du Ablagerungen in den Gefässen hast (z.B. mittels Ultraschall-Messung an der Halsschlagader)



Insulinresistenz / Schnelltest

Fragen	Ja	Nein
Hast du Bauchfett, mehr als lieb?		
Hast du erhöhte Blutdruckwerte?		
Herzprobleme in deiner Familie?		
Sind deine Blutfettwerte erhöht?		
Spürbare Wassereinlagerungen?		
Siehst du irgendwo Stielwarzen?		
Diabetes Typ zwei in der Familie?		
♂ Erektionsprobleme, Impotenz?		
♀ Unfruchtbarkeit wegen PCOS?		

Auswertung (www.andyvilliger.ch)

1 x Ja: du bist wahrscheinlich insulinresistent

2 x Ja und mehr: du bist sicher insulinresistent

3.2 Lektion 5: Lebensstil & Gewohnheiten

2. Aufgaben:

- 2.1 Prüfe Deine Labor-Messwerte im Kontext von Insulinresistenz.
- 2.2 Vermeide schädliche Nahrungsmittel.
- 2.3 Reduziere oder vermeide die Einnahme von Kohlehydraten und Zucker.
- 2.4. Trinke genügend sauberes Wasser.
- 2.5 Bevorzuge naturbelassene Nahrungsmittel.
- 2.6 Nimm Proteine, Fette und Mikronährstoffe in adäquater Menge ein.
- 2.7 Prüfe zu Dir passende Nahrungsergänzungsmittel.
- 2.8 Beachte Zeitfenster für den Zell-Recyclingprozess.
- 2.9 Sorge für regelmässige Bewegung und ausreichend Schlaf.
- 2.10 Setze dir konkrete Ziele und richte Gewohnheiten für einen gesunden Lebensstil ein.