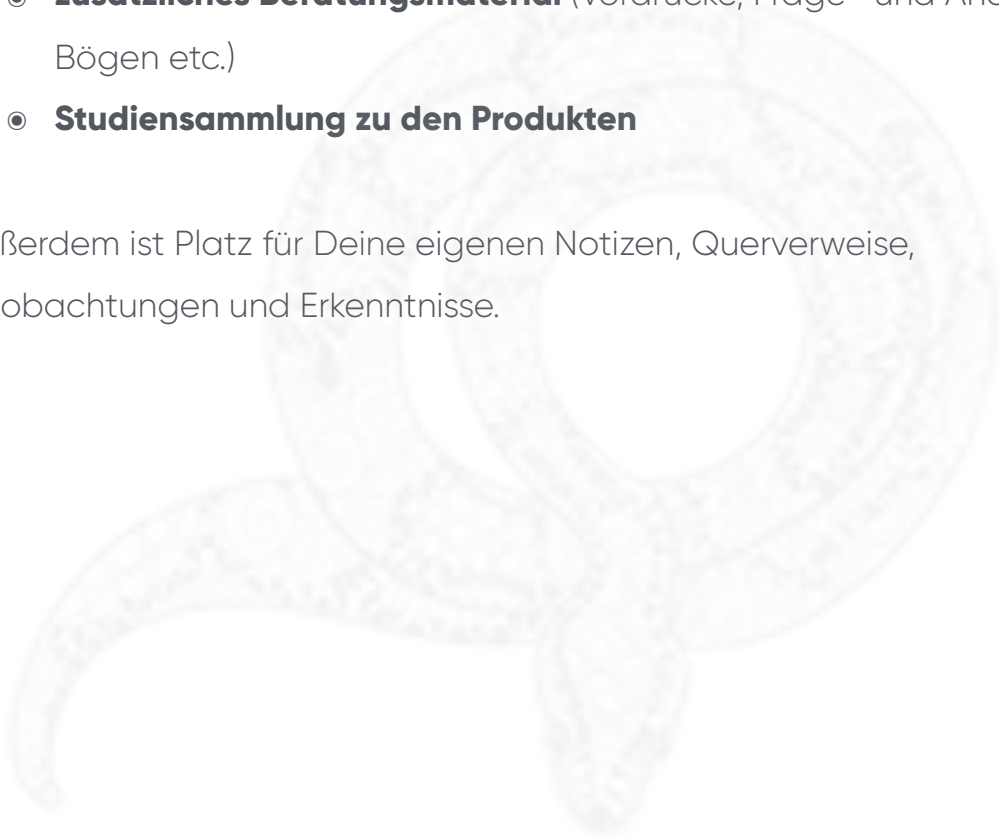


# Workbook

Es soll Dich unterstützen, die Inhalte des Kurses zu integrieren, zu vertiefen und praktisch nutzbar zu machen.

- **es umfasst Fragen zur Selbstreflexion**
- **zusätzliches Beratungsmaterial** (Vordrucke, Frage- und Analyse-Bögen etc.)
- **Studiensammlung zu den Produkten**

Außerdem ist Platz für Deine eigenen Notizen, Querverweise, Beobachtungen und Erkenntnisse.



# Inhaltsverzeichnis

Lektion 1	3
Lektion 2	4
Lektion 3	5
Lektion 4	6
Lektion 5	8
Lektion 6	9
Lektion 7	10
Lektion 8	11
Lektion 9	12
Lektion 10	13
Lektion 11	14
Arbeitsblatt	15
Arbeitsblatt 1	17
Arbeitsblatt 2	18
Zum Umgang mit dem Fragebogen (FB):	19





## Lektion 2

- ? Was ist Deine persönliche Gesundheits-Geschichte? (Womit begann sie? Warum wolltest Du gesund sein? Was hat Dich bisher unterstützt? Was hast Du gelernt? Was hat sich verändert?)
- ? Was sind die nächsten Schritte auf Deinem Weg?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Welcher Gesundheits-Typ bist Du?

- „Gesundheit ist die Abwesenheit von Krankheit.“
- „Gesundheit ist Leistungsfähigkeit.“
- „Gesundheit ist das Reservoir an körperlicher Energie/ Stärke.“
- „Gesundheit ist Gleichgewicht oder Wohlbefinden.“

**Bestimme, die Reihenfolge:**

**1 = „stimme ich am meisten zu“ bis 4 = „stimme ich am wenigsten zu“**



## Lektion 3



- ? Wo würdest Du Dich momentan sehen?
- ? Welche ungünstigen Gewohnheiten/ Lebensumstände gibt es momentan in Deinem Leben? (Was bewegt Dich in Richtung Krankheit?)
- ? Welche stärkenden, vitalisierenden, unterstützenden Verhaltensweisen/ Umstände gibt es? (Was bewegt Dich in Richtung Gesundheit?)

---

---

---

---

---

Menschen verhalten sich gesundheitsbewusst(er):

- wenn eine Gesundheitsbedrohung schwerwiegend erscheint = Angst/ Druck
- wenn sie an ihre eigene Selbstwirksamkeit glauben = Zuversicht/ Hoffnung/ Glaube

**Was motiviert Dich heute, gesund zu sein?**

---

---



## Lektion 4

### **Beschäftige Dich mit den 7 Schlüsseln der Gesundheit.**

- ? Wo liegen Deine Stärken und welche Schlüssel liegen Dir besonders?
- ? Was sind Deine momentanen Herausforderungen (Welche Schlüssel fallen Dir schwer?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ? Was kannst Du in der Beratung gut geben?
- ? Was bereitet Dir Schwierigkeiten?

---

---

---

---

---

---

---

---



Setze Dich mit den folgenden Fragen in Ruhe auseinander. Lass sie wirken.  
Gehe mit ihnen in die Natur. Mache Dir immer wieder Notizen. Sie werden Dein Leben verändern.

Meine Einstellungen / Überzeugungen bezüglich Gesundheit

- Woran glaube ich in Bezug auf Gesundheit?
- Wofür zahlt es sich aus, das Wohlbefinden zu steigern?

Meine Identität und höhere Vision

- Was leitet mich in meinem Dasein?
- Woraus beziehe ich meine Vision/ Kraft/ Zuversicht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Lektion 5

**Übe mit einem Freund/Partner mindestens 3-4 Beratungssituationen.**

- ★ Erstelle Deinen eigenen Ablauf.
- ★ In welchem der 4 Bereiche fühlst Du Dich am sichersten und warum?
- ★ Schaue Dir die 5. Lektion mindestens noch zwei Mal an.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## Lektion 6

- ★ Reflektiere Deine aktuelle Ernährung im Lichte der 10 grundlegenden Empfehlungen.
- ? Welche Potenziale siehst Du für kleine, nachhaltige Verbesserungen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ? Wie schätzt Du Deine momentane Versorgung z.B. mit Vitaminen und Mineralien ein?

---

---

---

---

---

---

- ★ Schau Dir die Lektion mindestens noch einmal an.



## Lektion 7

★ Schätze Deine eigene Situation im Säure-Basen-Haushalt ein.

? Welche Möglichkeiten zur positiven Veränderung stehen Dir derzeit zur Verfügung?

---

---

---

---

---

---

---

---

★ Erläutere einem Freund/ Klienten die Zusammenhänge zwischen Lebensstil (z.B. Ernährung) und Belastungen im Körper (z.B. metabolische Übersäuerung).

★ Schau Dir die Lektion 7 mindestens noch ein Mal an.

---

---

---

---

---

---



## Lektion 8

★ Schätze Deine eigene Versorgungssituation bei Omega 3 Fettsäuren & Vitaminen ein.

? Welche Möglichkeiten zur positiven Veränderung stehen Dir derzeit zur Verfügung?

---

---

---

---

---

★ Erläutere einem Freund/Klienten die Zusammenhänge zwischen Lebensstil (z.B. Ernährung) und Belastungen im Körper (z.B. Entzündungsgleichgewicht)

★ Schau Dir die Lektion 8 mindestens noch einmal an.



## Lektion 9

Welche Erfahrungen hast Du mit der Unterstützung Deines Immunsystems bisher gemacht (Stärkung & Balancierung)?

- ? Was hast Du getan?
- ? Welche Produkte hast Du genutzt?
- ? Was ist passiert? Oder auch nicht passiert?

---

---

---

---

---

Plane eine Reinigungs- oder Detoxkur innerhalb der nächsten 3 Monate für Dich ein. Suche Beratung und Unterstützung wenn nötig.

Wann passt es (zeitnah)?

---

Was genau willst Du erreichen?

---

Was wirst Du tun?

---

Welche Unterstützung brauchst Du?

---

Was wirst Du tun, um Unterstützung zu bekommen?

---



## Lektion 10

Setze Dich mit den Fragen aus dieser Lektion zu Deiner Rolle als Gesundheits-Berater oder LR-Partner auseinander.

Mache Dir Notizen und/ oder besprich es mit Deinem Sponsor oder anderen Partnern.

Überlege:

- ? Wie schätzt Du Deine eigene Einstellung zum Thema Gesundheit ein?
- ? Verkörperst Du das Thema Gesundheit?
- ? Woran merkst Du das?
- ? Was kannst Du ggf. durch kleine Schritte verbessern?

---

---

---

---

---

---

---

---

Überlege, ob Dir das Praxis-Seminar **“Beratungskompetenz Gesundheit & Prävention”** gut tun könnte. Es dient vor allem Deiner eigenen Entwicklung und wird Deine Beratung weiter verbessern.

Aktuelle Termine unter: [www.drwerchan.de](http://www.drwerchan.de)



## Lektion 11

### Mache Dich mit den Inhalten und Abläufen Deiner Beratung vertraut.

★ Beantworte den Fragebogen **und** nutze ihn für Dich selbst.

★ Beurteile Deinen Umgang mit Trinken und Getränken.

? Was kannst Du optimieren?

---

---

---

---

---

---

---

---

★ Mach Dir Kärtchen/Notizen für Deinen Ablauf.

★ Übe mit Deiner Familie, Freunden, Partnern (Fragebogen, Empfehlungen usw.)



# Arbeitsblatt

## Gesprächsablauf

### 1. VORBEREITUNG

Ort/Zeit, Unterlagen, Produkte, Gesprächsvorbereitung, Fragebogen, Themenplanung

### 2. ANKOMMEN / BEGRÜSSUNG

Türöffner verwenden und dem Klienten (und Berater) die Beziehungsaufnahme erleichtern mit Namen ansprechen, ggf. Bezug auf das letzte Gespräch, Smalltalk

#### - KLARHEIT über eigene Person, Rolle und Funktion

Wer bin ich? Was kann ich für Dich tun? Wie kann ich das?

Schweigepflicht, Freiwilligkeit von Beratung, Unabhängigkeit

#### - ANLIEGEN klären

Wer hat mich empfohlen? Kommt er aus eigenem Antrieb? Was ist das Anliegen des Klienten?

Gibt es schon Ansätze von eigener Veränderungsmotivation?

### 3. ANALYSE Gemeinsame Situations- bzw. Problemanalyse

FB nutzen bzw. Antworten besprechen, aktives Zuhören, Nachfragen, Gefühle ansprechen.

### 4. AUFKLÄREN/ INFORMIEREN

Grundprinzipien Gesundheit 4.0, Lifestyle as medicine, Balance-Prinzip



## 5. ANGEBOTE (Produkte + Pläne + Empfehlungen)

Was will der Klient konkret tun, umsetzen, kaufen, ABO...? Welche Hilfe/Unterstützung braucht/wünscht er? Woher kann er sie bekommen?

### Wenn es passt

## 6. Gemeinsame ZIELE

Erarbeitung und Festlegung von Zielen, Annäherungsziele vs. Vermeidungsziele, Konkretisierung, Machbarkeit durch den Klienten

## 7. Erarbeitung und Festlegung von METHODEN zur Zielerreichung

Wie kann das Ziel erreicht werden? Was kann der Klient selber unternehmen?

Wann war der Kunde schon erfolgreich?

An welcher Stelle benötigt er Hilfe durch andere Personen (Förderung, Training, Struktur?)

## 8. VERABSCHIEDUNG

Smalltalk, Beziehungspflege

## 9. NACHBEARBEITUNG

evtl. Kundenkarte ausfüllen, „Merk-würdiges“ und „Sonstiges“ notieren, Kopien der Unterlagen ggf. wenn angemessen und vereinbart Hausaufgaben nachfassen, „Ich bin für Dich da“





# Arbeitsblatt 1

## „Zahlen – Daten – Fakten zur Ernährung“

**Alter:**

**Größe:**

**Gewicht:**

**BMI (Body-Mass-Index)**

**WHR (Waist-to-Hip-Ratio)**

**kg / m x m**

**Bauchumfang / Hüftumfang**

Körpermasse / Körpergröße x Körpergröße

Bauchbetontes Übergewicht:

Frau > 0,85 und Mann > 1,00

### BMI-Tabelle (Einteilung nach WHO)

Kategorie	BMI
Untergewicht	weniger als 18,5
Normalgewicht	18,5 - 24,9
Übergewicht	25 - 29,9
Starkes Übergewicht (Adipositas Grad I)	30 - 34,9
Adipositas Grad II	35 - 39,9
Adipositas Grad III	40 oder mehr
Quelle: WHO (2008)	

### Grenzwerte des Taillenumfangs

Taillenumfang	erhöhtes Risiko	deutlich erhöhtes Risiko
<b>Männer</b>	> 94 cm	> 102 cm
<b>Frauen</b>	> 80 cm	> 88 cm
Quelle: DGE-Info (2007)		



## Arbeitsblatt 2

### „Zahlen – Daten – Fakten zur Ernährung“

#### Kalorienbedarf

- Gesamtumsatz = Grundumsatz + Leistungsumsatz
- Täglicher Grundumsatz in kcal/24 h für Männer:  
 $66,47 + 13,7 \times \text{Gewicht (kg)} + 5 \times \text{Körpergröße (cm)} - 6,8 \times \text{Alter (Jahre)}$
- Täglicher Grundumsatz in kcal/24 h für Frauen:  
 $655,1 + 9,6 \times \text{Gewicht (kg)} + 1,8 \times \text{Größe (cm)} - 4,7 \times \text{Alter (Jahre)}$

Leistungsumsatz = Grundumsatz x (PAL-Faktor – 1)

Faktor	Aktivität	Beispiele
1,2	nur sitzend oder liegend	gebrechliche Menschen
1,4–1,5	sitzend, kaum körperliche Aktivität	Büroarbeit am Schreibtisch
1,6–1,7	sitzend, gehend und stehend	Studenten, Schüler, Taxifahrer
1,8–1,9	hauptsächlich stehend und gehend	Verkäufer, Kellner, Handwerker
2,0–2,4	körperlich anstrengende Arbeit	Landwirte, Hochleistungssportler

(PAL-Faktor)

**Bewegung** (Anzahl Schritte pro Tag, Bewegungsumfang, Sportart, Dauer etc.)

**Ruhe** (Schlafstunden, Schlafrhythmus, Ruhepausen, Entspannung)





## Zum Umgang mit dem Fragebogen (FB):

Den FB kannst Du nutzen, um verschiedene Aspekte der aktuellen Lebenssituation Deiner Klienten zu erfassen (Ernährung, Bewegung, aktuelle Stressbelastung und einige Beschwerden).

Bitte beachte, dass es sich dabei um sensible persönliche Daten handelt. Gehe vertraulich und achtsam mit ihnen um. Betone das, wenn nötig, noch einmal für Deinen Kunden.

Ihr könnt den FB gemeinsam ausfüllen oder Dein Klient füllt ihn zu Hause oder im Vorfeld Deiner Beratung aus. Du kannst im Beratungsgespräch auch nur einzelne Fragen nutzen, wenn Du Dich auf bestimmte Aspekte konzentrieren möchtest.

Die Antworten können zum Ausgangspunkt von Beratung und Produktempfehlungen sein. Die verschiedenen Lektionen enthalten zu fast jeder Frage entsprechende Informationen und Anregungen.

Der FB ersetzt keine medizinischen Maßnahmen. Auch dient er nicht der Diagnosestellung oder ersetzt eine solche.





# Gesundheit 4.0

## Fragebogen für

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:



Frage 1: Alter	
Alter	
Frage 2: Wie groß bist Du? (Angabe bitte in Meter z.B. 1,70)	
Größe	
Frage 3: Dein Gewicht in kg?	
Gewicht	
Frage 4: Wie viel Portionen Obst/ Gemüse (á 80g) isst Du?	
< als 1 Portion am Tag	
1-2 Portionen am Tag	
3-4 Portionen am Tag	
>4 Portionen am Tag	
Frage 5: Wie oft isst Du Fleisch und Wurst?	
mehrfach täglich	
täglich	
2-3 mal pro Woche	
weniger als 1 mal pro Woche	
Frage 6: Wie oft isst Du Milchprodukte?	
mehrfach täglich	
täglich	
2-3 mal pro Woche	
weniger als 1 mal pro Woche	
Frage 7: Wie oft isst Du fetten Fisch (Lachs, Makrele, Hering) pro Woche?	
> 2 mal pro Woche	
1-2 mal pro Woche	
< 1 mal pro Woche	
nie	
Frage 8: Welche Menge an ungesüßten Getränken trinkst Du am Tag (kalorienfreie Flüssigkeiten wie Wasser, Tee, Kaffee schwarz)?	
> 1,5 l	
1,0-1,5 l	

0,5 bis 1,0 l	
weniger als 0,5 l	
<b>Frage 9: Welche Menge an gesüßten bzw. kalorienhaltigen Getränken trinkst Du insgesamt pro Tag (Limonade, Cola, Saft, Schorle, Milchkaffe etc.)?</b>	
< 0,2 l	
0,2 bis 0,5 l	
0,5 bis 1 l	
mehr als 1 l	
<b>Frage 10: Wie schätzt Du Dein wöchentliches Bewegungs- und Aktivitätslevel ein?</b>	
viel Bewegung, sehr aktiv	
ausreichend Bewegung, viel Aktivität	
wenig Bewegung, mäßig aktiv	
sehr wenig Bewegung, kaum aktiv	
<b>Frage 11: Hast Du das Gefühl, Dich mehr bewegen zu wollen/müssen?</b>	
Ja, habe ich häufig	
Ja, habe ich gelegentlich	
Ja, mein Arzt hat es mir empfohlen	
Nein, habe ich nicht	
<b>Frage 12: Wie oft treibst Du Sport?</b>	
mehr als 3 mal pro Woche	
1-2 mal pro Woche	
> als 1 mal pro Woche	
nie	
<b>Frage 13: Wie schätzt Du Deine aktuelle Fitness ein?</b>	
Sehr gut	
gut	
mittelmäßig	
eher schlecht	
<b>Frage 14: Bekommst Du nach Sport oder durch Bewegung Gelenkbeschwerden?</b>	
Ja, häufig	
Ja, gelegentlich	

Selten	
nie	
<b>Frage 15: Fühlst Du Dich tagsüber erschöpft oder überfordert?</b>	
Ja häufig	
gelegentlich	
selten	
nie	
<b>Frage 16: Fühlst Du Dich unruhig oder schläfst Du schlecht?</b>	
Ja häufig	
gelegentlich	
selten	
nie	
<b>Frage 17: Wie oft fühlst Du Dich gestresst?</b>	
täglich	
gelegentlich	
selten	
nie	
<b>Frage 18: Leidest Du unter häufigen Erkältungen? (Husten, Schnupfen, Bronchitis)</b>	
Ja, fast jeden Monat	
Ja, einmal im Quartal	
Nein, höchstens 1-2 mal/Jahr	
Nein, weniger als 1 mal/ Jahr	
<b>Frage 19: Leidest Du unter allergischen Symptomen? (mehrere Antworten möglich)</b>	
Heuschnupfen	
Asthma	
sonstige Allergien	
keine	
<b>Frage 20: Hast Du Probleme mit der Verdauung? (Verstopfung, Blähungen, Durchfall)</b>	
häufig	
gelegentlich	
selten	

nie	
<b>Frage 21: Verträgst Du bestimmte Speisen nicht? (Leidest Du unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten?)</b>	
Ja, ich habe öfter das Gefühl	
Ja, das hat mein Arzt festgestellt	
Nein	
<b>Frage 22: Rauchst Du?</b>	
Nein	
Ja < als 10 Zig./ Tag	
Ja > als 10 Zig./ Tag	