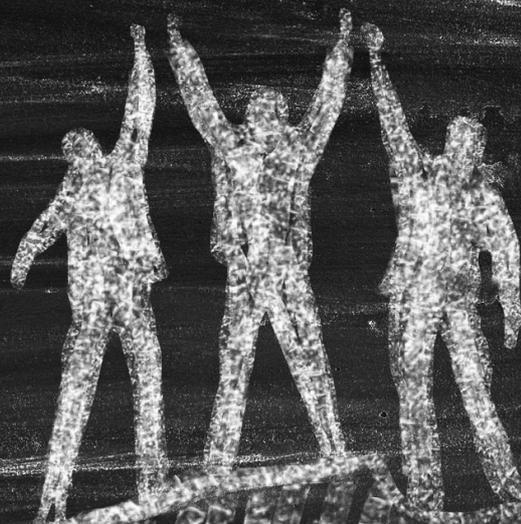




HUMAN BASICS

by Markus Bürbaumer

Betriebliches Gesundheitsmanagement - einmal anders
“chronisch gesund statt chronisch krank”



Warum in dich und die Mitarbeitergesundheit investieren?

Eine Analyse der globalen Beratungsagentur Willis Towers Watson zeigt, dass Investitionen in die Mitarbeitergesundheit mit **höheren Aktienkursen**, **höherer Profitabilität** pro Mitarbeiter sowie zu deutlich **reduzierter Mitarbeiterfluktuation** führen.

Vorteile für Arbeitgeber*innen:

- Steigerung der Arbeitszufriedenheit
- Verminderung von Krankenständen
- Verminderung der Fluktuation im Unternehmen
- Überzeuge jüngere Generationen
- Insgesamt Effizienzsteigerung
- Verbesserung des Unternehmensimages
- Erhöhung von Konkurrenzfähigkeit und Marktchancen des Unternehmens
- Was kostet es dich länger auszufallen?
- Gesund und Leistungsfähig

Vorteile für Arbeitnehmer*innen:

- Verringerung individueller gesundheitlicher Risikofaktoren
- höhere Gesundheitskompetenz
- Erweiterung der Fähigkeiten im Umgang mit Belastungen
- Verbesserung der Arbeitszufriedenheit und Arbeitsmoral
- Erhöhtes Selbstwertgefühl
- Erhöhung der persönlichen Lebensqualität
- Besserer Fokus, Produktivität und Zufriedenheit

**KENNST DU DIE PRINZIPIEN FÜR DEIN
LANGFRISTIG GESUNDES UND
LEISTUNGSFÄHIGES LEBEN?**

SETZT DU SIE ERFOLGREICH UM?

GENAU DAS BIETE ICH DIR!

HI, ICH BIN MARKUS

Ich bin Sportwissenschaftler, Innenarchitekt & Therapeut. Seit meinem 12ten Lebensjahr suche ich Antworten auf die Frage: "Wie bleibt man langfristig gesund und leistungsfähig?"

Dazu biete ich Coachings und Workshops an, in denen du und dein Team alltagsrelevantes Wissen sowie praktische Werkzeuge zur Umsetzung bekommst.

Warum?

**Weil Gesundheit die Basis für fast alles im Leben bildet
- Beruflich und Privat!**

Du hast nur dieses Leben, mach das Beste daraus!



Das Problem

Wir haben nie gelernt wie ein “artgerechtes” leben für uns Menschen aussieht.

So entstehen mit zunehmendem Alter die ersten körperlichen Beschwerden und im Laufe der Zeit können sich Übergewicht, Depressionen, Autoimmunerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und mehr dazugesellen.

Das Problem ist auch nicht das Alter, denn bei Naturvölkern sind diese Erkrankungen nahezu unbekannt - auch bei Personen mit hohem Alter.

Deshalb werden diese Erkrankungen auch Zivilisationserkrankungen genannt!

Die Pandemie der chronischen Zivilisationserkrankungen

- 24,5% der Österreicher hatten dieses Jahr chronische Rückenschmerzen (>3 Monate).
- 26% unserer Lebenszeit liegt außerhalb der durchschnittlichen 64 “Healthy Live Years”.
- 48% aller Europäer ab 65 haben mindestens drei chronische Erkrankungen.
- 55% der Österreicher haben Übergewicht oder Adipositas.
- 65% der 30-45 Jährigen empfindet ihre Stressbelastung als ungesund.
- 75% aller Berufstätigen in Deutschland leiden unter Rückenbeschwerden 1x pro Jahr.
- 86% der Todesursachen in Europa sind auf chronische Erkrankungen zurückzuführen.

Warum passiert das?

Das moderne Leben steckt voller neuer Stressfaktoren, für unseren Körper. Aus Sicht der Lebensstilmedizin ist die Wurzel der meisten Zivilisationskrankheiten eine “neuroimmunmetabolische Dysregulation”.

Dein Körper hat dadurch Schwierigkeiten, ausreichend Energie über Mitochondrien bereitzustellen, eine chronische unterschwellige Entzündung belastet dein Immunsystem und dein Nervensystem ist chronisch alarmiert.

Das geht mit einem schleichenden Verlust deiner Lebendigkeit und Energie einher.

Die Lösung

“Bedienungsanleitung Mensch”, lernt was du und dein Körper für langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit braucht.

Mit Hilfe der Doktoren des Lebensstils gibst du deinem Körper was er braucht. Entzündungen werden reduziert, das Nervensystem und der Stoffwechsel reguliert sowie die Mitochondrien und der Bewegungsapparat trainiert.

Das Resultat: Gesundheit, Vitalität, Energie, Leistungsfähigkeit.

Was ist eigentlich Gesundheit?

Gesundheit ist die Fähigkeit, sich sozialen, physischen, kognitiven und emotionalen Herausforderungen stellen zu können und sie zu „managen“.

(Huber. How should we define health?. BMJ 2011)

Um seine Gesundheit „managen“ zu können, ist es notwendig, die Prinzipien in den folgenden Bereichen zu kennen und anzuwenden.

Die Ursachen für Gesundheit.



Das Leben ist ein Spagat zwischen allen Bereichen.
Die Kunst ist es, das Gleichgewicht zu erhalten!

**Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements,
habe ich die folgenden Angebote für euch,
in denen ich euch diese Prinzipien in Theorie und Praxis näher
bringe.**

Tagesworkshop “Crashkurs Lebensstil”

An diesem Tag erlebt ihr die Doktoren des Lebensstils im Kontext des hormetischen Prinzips. Hormesis besagt, dass Herausforderungen in der richtigen Dosierung uns wachsen lassen und diese Herausforderungen zeigen sich auch als Mittel für langfristige Gesundheit.

Warum der Workshop?

Für ein **starkes, gesundheitskompetentes Team.**

Teambuilding

Neueste Daten zeigen ganz klar, dass Menschen in ihrer **Bestform** sind (geistig, körperlich und spirituell), **nachdem sie gemeinsam durch die gleichen Herausforderungen gegangen sind**, denen unsere frühen Vorfahren jeden Tag ausgesetzt waren.

Das machen wir an diesem Tag.

Gesundheitskompetenz

Ihr erhaltet **praxisnahes Wissen**, um die Energieproduktion (ATP) in euren Zellen (Mitochondrien) zu steigern, Entzündungen zu reduzieren, das Nervensystem zu regulieren, das Immunsystem zu stärken und diese Reize optimal zu dosieren.

Programmpunkte:

- ✔ entspannte Bewegung
- ✔ evolutionären Workouts
- ✔ Lebensmittel Fermentation
- ✔ intermittierend Fasten & Trinken
- ✔ intermittierendes Atemtraining
- ✔ intermittierende Hitze
- ✔ intermittierende Kälte (Eisbaden)
- ✔ Stressmanagement
- ✔ Gehirntraining (Neuroplastizität)
- ✔ die wissenschaftlichen Grundlagen - Deep Learning

Dauer: 8h z.B.: 9-17 Uhr | Preis auf Anfrage



Workshop Eisbaden

In diesem Workshop erlebt ihr einen Aspekt von Dr. Natur, Dr. Atmung und Dr. Ich /Dr. Wir im Kontext des hormetischen Prinzips.

Hormesis besagt, dass Herausforderungen in der richtigen Dosierung uns wachsen lassen und diese Herausforderungen zeigen sich auch als Mittel für langfristige Gesundheit. Kälte und Atmung a la' Wim Hof ist ein Aspekt davon.

Warum ein Eisbade Workshop als BGM?

Eisbaden als integrativer Bestandteil der betrieblichen Gesundheitsförderung bietet nicht nur eine einzigartige Möglichkeit zur **Stressregulation** und Stärkung des **Immunsystems**, sondern schafft auch eine positive **Teamdynamik** durch gemeinsame Herausforderungen.

Diese erfrischende Praxis fördert nicht nur die **mentale Stärke** und Durchhaltevermögen der Mitarbeiter, sondern verbessert auch die **Durchblutung** was zu einem **klaren Kopf** führt. Es **steigert** die **Energielevels** und unterstützt die muskuläre **Regeneration**.

Durch die Integration von Eisbaden in den Arbeitsalltag wird nicht nur die **physische & psychische Gesundheit** gefördert, sondern auch die **Werte** der Selbstfürsorge und des **Teamgeists** betont, was zu einer vitaleren, motivierteren und insgesamt zufriedeneren Belegschaft führen kann.

Programmpunkte:

- Atemtraining ✓
- intermittierende Kälte (Eisbaden) ✓
- Stressmanagement ✓
- die wissenschaftlichen Grundlagen - Deep Learning ✓

Dauer: 3,5 h | Preis auf Anfrage ✓

Gesundheitscoaching

Um gesundheitliche Ziele auch wirklich zu erreichen und zu halten, ist eine längerfristige Betreuung essentiell. Genau dafür wurde das Coaching entwickelt. Das Coaching ist für dich als Arbeitgeber, aber auch für deine Mitarbeiter von großem Wert. Ein Leben lang!

Gesundheitliche Relevanz und Möglichkeiten

50% Reduktion einer nicht-alkoholischen Fettleber in 4 Wochen.

Quelle: Holmer et al. 2021

Remission von Typ 2 Diabetes um 50% in 6 Monaten

Quelle: Hallberg et al. 2019

Im Fokus stehen modifizierbare Risikofaktoren:

+ Bewegungsapparat
+ Zuckerstoffwechsel

+ Körperfett/ Körpergewicht
+ Blutdruck

+ Fettstoffwechsel
+ Insulinresistenz

Das 12-wöchige Lebensstilcoaching ist ein wirksames Verfahren zur Optimierung deines Arbeitsumfeldes, zur Regulation des Nervensystems, zur Stärkung des Energiestoffwechsels und des Immunsystems.

Ablauf:

Verstehe die Bedürfnisse deines Körpers und Geistes.

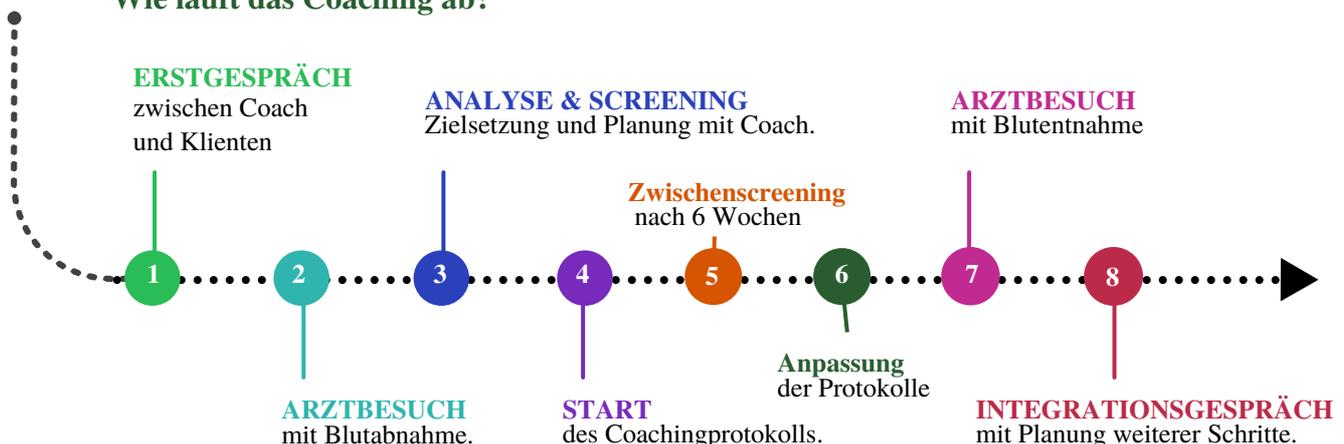
Erlebe bewährte, wissenschaftliche und evolutionäre Prinzipien in der Praxis.

Integriere die für dich relevanten Punkte in dein Leben, denn das ist der Schlüssel.

Gemeinschaft: In einer Gruppe unterstützen wir uns, denn Wissen alleine reicht nicht.

- **1 zu 1 Coaching**
um wirklich deine individuellen Themen zu lösen. Vor Ort oder Online
- **Regelmäßiger Austausch**
- **Großes Partner Netzwerk**
Alles rund um Biohacking, Mitochondriale und Darmgesundheit, personalisierte Mikronährstofftherapie, Genanalyse u.v.m.
- **Online Plattform**
zu den Doktoren und Präsentationen als Vertiefung zu relevanten Themen

Wie läuft das Coaching ab?



Zusammengefasst: Wie könntest du und dein Unternehmen von meinem Angebot profitieren?

- Versteht dich, deinen Körper, deine Gene und deine Bedürfnisse für langfristige Gesundheit
- Setzt es endlich in die Tat um, durch die Arbeit mit dem Unterbewusstsein statt reiner Willenskraft
- Evolutionäres Teambuilding
- Reduzierung von Krankheitstagen, Schmerzsymptomen und Burnout
- Reduzierung von Kosten, die durch Arbeitsausfall entstehen
- Steigerung der Produktivität und Zufriedenheit der Mitarbeiter
- Förderung eines gesunden Arbeitsumfelds und gesunder Mitarbeiter
- Verminderung der Fluktuation im Unternehmen
- Erhöhung von Konkurrenzfähigkeit und Marktchancen des Unternehmens

“Unser Lebensstil kann uns krank machen, da ist es nur logisch, dass er uns auch gesund machen kann.”

Gemeinsam gestalten wir einen gesünderen Arbeitsplatz und ein gesünderes Umfeld, für dich und deine Mitarbeiter!

**Kontaktiere mich jetzt,
für ein unverbindliches
Erstgespräch.**

Markus Bürbaumer
Sportwissenschaftler
Innenarchitekt
Therapeut

+43(0)670/400 69 69
info@humanbasics.at
www.humanbasics.at

Waidhofnerstraße 63/2
3353 Seitenstetten
Österreich

