

Ich bin Alexander Bürkle,
57 Jahre alt und wohne in Eisenach

Mein Werdegang:

In meinem 1. Leben – Handwerksberuf,
in meinem 2. Leben als Finanzkontroller in
einem weltweiten Unternehmen tätig.

Heute habe ich mein Hobby zum Beruf
gemacht:

- Gesundheits- Fitness-Trainer
- Personal Trainer
- Fachtrainer medizinische Prävention
- Sowie Ernährungsberater mit einer weiteren
Qualifikation als
Fachberater Ernährungsmedizin



Wodurch grenze ich mich von der Konkurrenz ab?

- Seit meinem 13. Lebensjahr betreibe ich Krafttraining. Somit habe ich ein sehr gutes Körpergefühl entwickelt.
- Ich habe sowohl im Handwerksberuf als auch im kaufmännischen Beruf gearbeitet und kenne die körperlichen Probleme, die sich daraus entstehen können.
- Ich arbeite mit dem Blick für das Detail und Herzblut.
- Mein Wissen wird durch Weiterbildung kontinuierlich aktualisiert.
- Eine Passion leben – eine bessere Motivation gibt es nicht .

Übersicht:

1. Bewegung
2. Krafttraining
3. Medizinische Fitness
4. Ernährungsmedizin
5. Körpercheck / Entgiftung
6. Meine Dienstleistungen

1. Bewegung

Ab wann beginnt richtige Bewegung?

- Muskeln spüren
- erhöhter Herzschlag
- erhöhte Atemfrequenz
- leichtes Schwitzen

Ab wann beginnt Krafttraining?

- Treppenlaufen jede 2. Stufe
- Liegestütz auf den Knien
- Schwere Einkaufstüten nach Hause tragen
- mittleres Schwitzen



2. Krafttraining

Krafttraining => Gesundheits-Cocktail

Es gibt nichts vergleichbares, was so viele positive Eigenschaften auf dem Körper hat, wie ein regelmäßiges **Krafttraining**?

- Gehirn: Neuronen-Verschaltung von Synapsen
- Über 4000 Gene werden positiv geschaltet
- Über 400 Botenstoffe, die die Muskulatur produziert und über die Blutbahnen im ganzen Körper verteilt werden
- 50% weniger Krebsrisiko
- keine Osteoporose
- keine Demenz
- etc.

ENERGIE: Mit einem trainierten Körper bekommen wir wieder spürbar unsere Energie zurück

Was ist medizinische Fitness?

Medizinische Fitness ist ein **Gesundheitstraining - auch Präventionstraining** genannt (kein Reha-Sport). Mit Kurz- und Langhantel (medizinischen Hanteltraining) sowie mit dem eigenen Körpergewicht - als auch Resistenzbändern

Da wir uns im Alltag 3 dimensional bewegen, müssen wir auch 3-dimensional trainieren – geführtes Maschinentraining kann das nicht

Anwendungsbeispiele für medizinische Fitness:

- Schulter-, Rückenschmerz, X-/O-Beine, Fersensporn, Golferarm, Tennisarm, Beckenverwirrung,...
- Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose, Schlaganfall, Herzinfarkt, Krebs 50% weniger Risiko
- etc.....



Vorteile medizinischer Fitness:

- Wir ersparen uns Arbeitsausfallzeiten
- zeitaufwendige Arztbesuche – unangenehme Spritzen
- sowie Medikamente mit ihren Nebenwirkungen (belasten Leber und Nieren)
- eventuell sogar Operationen (Narbengewebe irritiert das umliegende Gewebe.
zum Beispiel:
Narbengewebe, die dann den Phantomschmerz auslösen. Folge chronische Schmerzpatienten

Die wiedergewonnene Kraft bringt unsere Energie wieder spürbar zurück.

Erwachsensein besteht eigentlich nur aus Rückenschmerzen und Müdigkeit.

The logo for SERVUS TV, featuring the word 'SERVUS' in a red, stylized script font, followed by 'TV' in a smaller, black, sans-serif font. A black horizontal line is positioned below the text. The logo is set against a white background with a red brushstroke effect at the bottom left.

4. Ernährungsmedizin

Was ist ERNÄHRUNSMEDIZIN ?

Mit dem Wissen über das Zusammenspiel der Stoffwechselprozesse können wir gezielt darauf Einfluss nehmen, in dem wir die richtigen „Stellschrauben drehen“.



Nur wenn wir wissen, was heutige Nahrungsmittel in unserem Körper für SCHÄDEN anrichten können, dann steigt unsere Bereitschaft: Veränderungen anzugehen, langfristig umzusetzen und Verantwortung zu übernehmen. 8

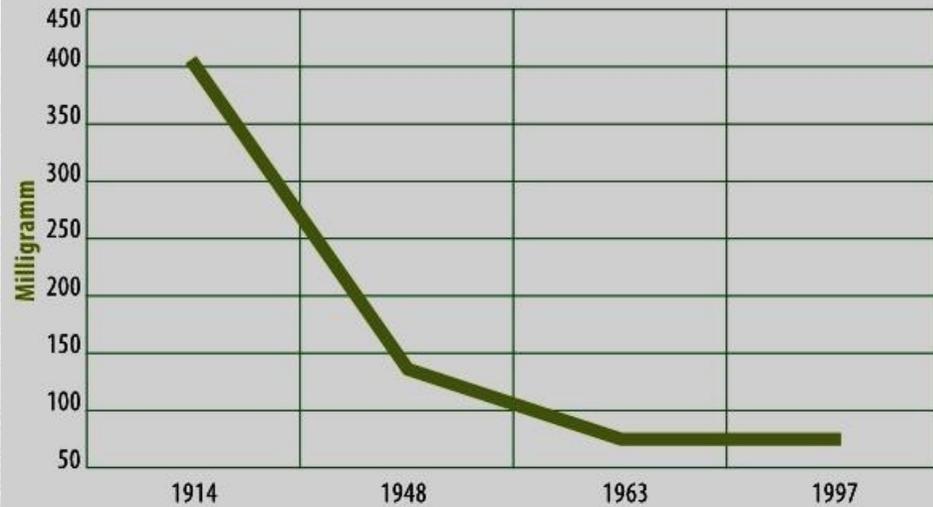
Permanente Unterversorgung an wichtigen Mikronährstoffen

Vitamin	Europa (EFSA): Oberer sicherer Bereich	Deutschland (BfR): Obergrenze
A	3000 µg	400 µg
D	50 µg	5 µg
E	300 mg	15 mg
Beta Carotin	zu wenige Daten	2 mg
Vitamin C	Keine Obergrenze	225 mg
B1	Keine Obergrenze	4 mg
B2	Keine Obergrenze	4,4 mg
B3	Nicotinamid 900 mg	17 mg
B6	25 mg	5,4 mg
B7 (Biotin)	Keine Obergrenze	18 mg
B9 (Folsäure)	1000 µg	400 µg
B12	bis 5000 µg	3-9 µg



Mineralverlust in den Böden

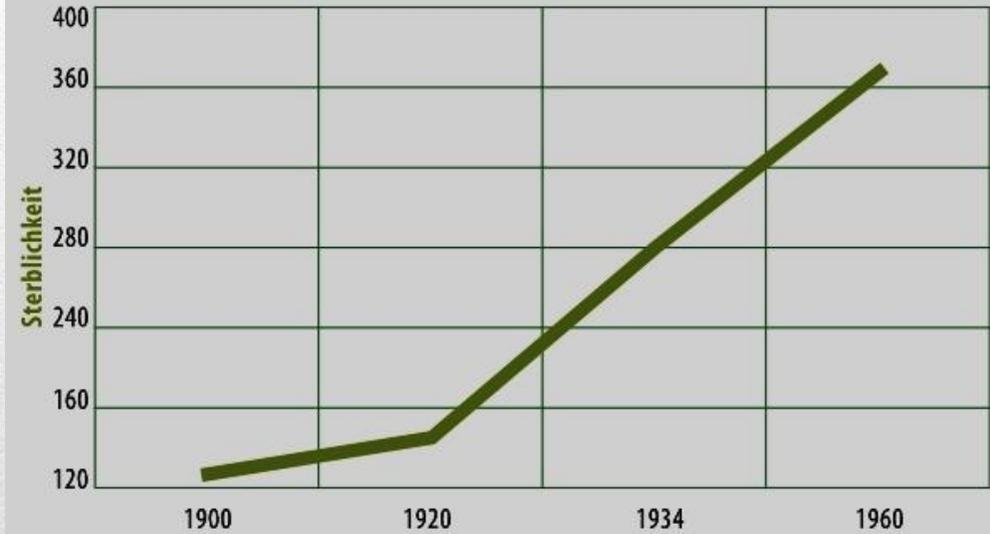
Durchschnittlicher Mineralgehalt in ausgewählten Gemüsesorten, 1914-1997
Durchschnittliche Summe von Calcium, Magnesium und Eisen in Weißkohl, grüner Salat, Tomaten und Spinat.



Quelle: Lindlahr, 1914 ; Hamaker, 1982 ; U.S. Department of Agriculture, 1963 and 1997

Steigerung der Sterblichkeit

Sterblichkeit durch Herzerkrankungen pro 100.000 Einwohner, USA, 1900 – 1960



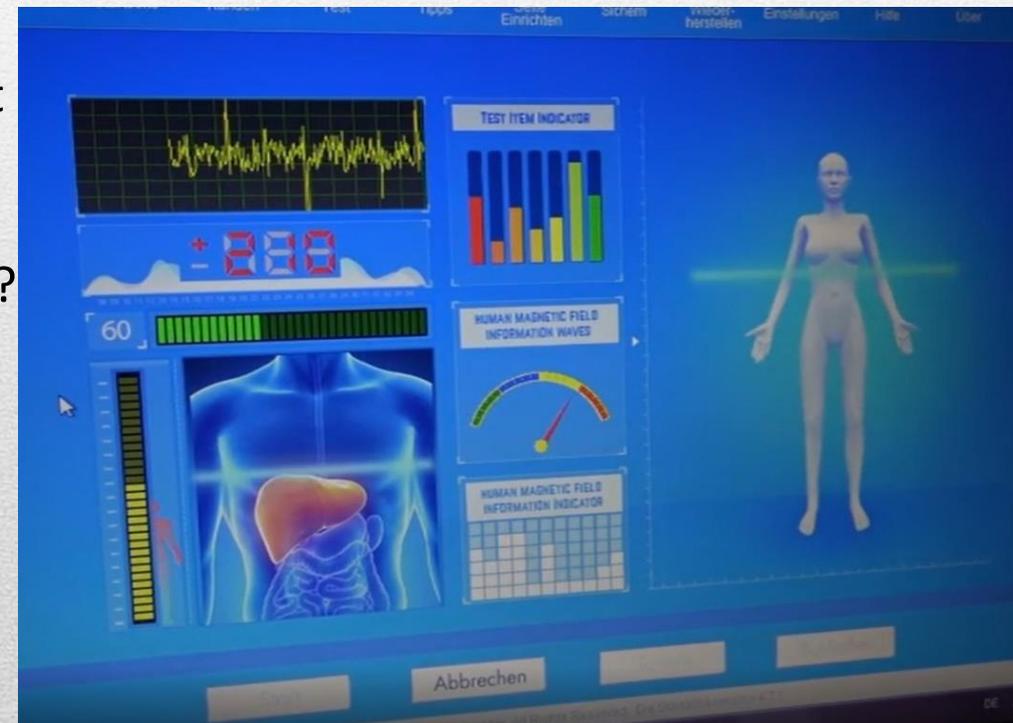
Quelle: Price, 1938 ; USDC, 1997

5. Körpercheck

Mangelercheinungen und Entgiftung

Mit dem IQ-Scan bekommst du einen Überblick von deinem Gesundheitsstatus.

- Welche Toxine sind im Gewebe?
- Arbeitet mein Darm richtig und kann somit alle Nährstoffe verwerten?
- Gibt es einen Östrogenmangel / dominanz?
- Bin ich Diabetes II gefährdet?
- Habe ich eine Fettleber?
 - Wenn ja, was hat das für mich für Folgen?
 - Was kann ich dagegen tun?



Ist unser Körper von Giften befreit, bekommen wir wieder unsere Energie zurück. 11

5. Körpercheck



Messung auf Zellebene:

Hier wird die
Energiefrequenz der
Organe gemessen.

Eine gesunde Zelle
schwingt anders als eine
kranke Zelle.

Basis-Check

Vitamine
Spurenelemente
Aminosäuren
Schwermetalle
Körperfunktion
Coenzym
Toxine

Basis-Check:
99.-€ jetzt 49.- €
incl. Kurzberatung



ALEX-MED-FITNESS
Personal Fitness Coach
Fachtrainer med.
Prävention
Fachberater
Ernährungsmedizin

Tel.: 0178 30 64 703
in Eisenach

www.alex-med-fitness.de

Vital-Check

Vitamine
Spurenelemente
Aminosäuren
Schwermetalle
Körperfunktion
Coenzym
Toxine

Kardio-
/zerebrovaskulär
Magen-Darmfunktion
Leberfunktion
Gallenblasenfunktion
Bauchspeicheldrüse
Nierenfunktion
Lungenfunktion
Hirnnerven
Gynäkologie
Dickdarm
Schilddrüse
Menstruationszyklus
Prostata

Vital-Check:
149.-€ jetzt 99.- €
incl. Kurzberatung

Komplett-Check

Vitamine
Spurenelemente
Aminosäuren
Schwermetalle
Körperfunktion
Coenzym
Toxine

Kardio-
/zerebrovaskulär
Magen-Darmfunktion
Leberfunktion
Gallenblasenfunktion
Bauchspeicheldrüse
Nierenfunktion
Lungenfunktion
Hirnnerven
Gynäkologie
Dickdarm
Schilddrüse
Menstruationszyklus
Prostata

Knochendichte
Allgem. körperl. Zust.
Haut
Immunsystem
Brust
Augen
Knochenwachstums
Allergie
Adipositas
Kollagen
Knochenwachstums

Komplett-Check
199.-€ jetzt 149.- €
incl. Kurzberatung

Quantenmagnetische Resonanzanalyse

Das kompakte, effektive Analysegerät
zur aktuellen Körperzustandsmessung

Hinweis: Das Gerät analysiert nicht im Sinne einer labortechnischen Diagnose. Bei der Analyse werden keine Heilversprechen abgegeben und sie ersetzt auch keine schulmedizinisch anerkannte Diagnosemethode. Jedoch kann diese dann auf Grundlage der Testergebnisse zielgerichteter und effektiver ansetzen

6. Dienstleistungen

Vorträge zum Thema Prävention:

- Warum ist es so wichtig, dass wir unsere Muskulatur erhalten bzw. zu stärken?
- Schlank im Schlaf – ist das möglich?
- Kommt Diabetes II über Nacht?
- Stillen – nicht wie, sondern warum und wie lange ist es so notwendig zu stillen?

Praxis LEBENSfREUDE

- Gesundheitsberatung
- Prävention
- Firmen-Fitness
- Medizinische Fitness
 - bei Schmerzen oder als Prävention (kein Reha-Sport)
- Ernährungsberatung
- Personaltraining ohne Zuschauer
- Gewichtsreduktion ohne Jo-Jo-Effekt
- Muskulaturaufbau
- Ernährungsmedizin
- Quantenmagnetische Resonanzanalyse („Bio-Scan“)
 - Immunsystem-Check auf Zellebene (keine Blutentnahme)

- Vorträge zum Thema Gesundheit
 - Alt werden ja, aber bitte vital
 - Diabetes Typ II – erste Anzeichen und deren Folgen
 - Schlank im Schlaf
 - Stillen im 21 Jhd. – nicht wie gestillt wird, sondern warum und wie lange es Sinn macht



www.alex-med-fitness.de
Tel.: 0178 30 64 703

- Lebensberatung
- Biografiearbeit: Seminare zur Selbstreflexion
- Wechseljahre-Beratung / Vorträge
- Lachyoga: Lach- und Atemtraining
- Seminare
- Vorträge zum Thema Gesundheit
 - Cannabis – die gesunde Alternative
 - Gut und erholt schlafen
 - Lach den Stress weg
 - Die Kraft der Lebensmitte



www.birgit-neubert.de
Tel.: 0157 80 25 35 21



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Alexander Bürkle

Tel: 0178 30 64 703

www.alex-med-fitness.de