



# Bürodoping hoch drei

## Stress lass nach.

Der Büroalltag hat sich in den letzten Jahren dramatisch geändert. Das Stressniveau steigt ständig. Der Leistungsdruck und der Zeitdruck nehmen zu. Echte Pausen gönnt man sich nicht mehr oder gewährt man nicht mehr regelmäßig. Dauerbeschuss ist die Regel.

## Nahrung fürs Gehirn.

Die Arbeitssituation ist heute auch geprägt durch Tätigkeiten mit immer höheren, längeren Konzentrationsphasen. Wenn aber Höchstleistung vom Gehirn gefordert wird, sollte man es auch perfekt unterstützen, damit es diese Leistung lange und möglichst spielerisch erzielt. Grundvoraussetzung ist dabei eine perfekte Ernährung, die alle Substanzen enthält, die das Gehirn benötigt.

### Die Realität sieht aber anders aus:

Durch zunehmende Fehlernährung wird es dem Hirn erschwert Topleistung zu erbringen. Dies ist den meisten Menschen nicht bewusst. Die häufigsten Ursachen sind:

- **Einseitige Nahrungsmittelauswahl – man greift zu oft zum Gleichen**  
Die Folgen: Mangel an Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen können Ihr Energieniveau senken.
- **Häufige Einnahme von Genussmitteln und Fast-Food-Speisen**  
Die Folgen: Zu viel Kalorien in Form von Fett und Zucker. Der häufigste und schnellste Weg zu Übergewicht.
- **Massenzubereitung von Speisen – Kantinen- oder Fertiggerichte**  
Die Folgen: Konservierungsmittel sind gesundheitsschädlich und fördern die Übersäuerung. Dies beschleunigt das Altern.
- **Zunehmende Verarmung der Nahrungsmittel an Mineralien und lebenswichtigen Nähr- und Schutzstoffen.**  
Die Folgen: Defizite schwächen das Immunsystem und die Infektanfälligkeit nimmt zu.

## **Pfusch beim Push.**

Beide Faktoren – das höhere Stressniveau plus die Fehlernährung - bringen die Menschen schneller an ihre Leistungsgrenzen. Das Gefühl von „Ausgepowertsein“ nimmt zu, Burn-Out-Fälle sind keine Einzelfälle mehr.

Viele Menschen sehen da keinen anderen Weg, als zu Aufputzmitteln zu greifen. Die Frage ist dann nur noch was und wann am besten. Doch das ist sicher der falsche Weg: Untersuchungen an Managern/innen zeigen alarmierende Ergebnisse. Der Griff zu leistungssteigernden Medikamenten erfolgt tendenziell schneller und früher. Kurzfristige Scheinerfolge mit diesen Mitteln bestärken den Notleidenden in seinem Handeln. Langfristig können sich Abhängigkeit, Persönlichkeitsveränderungen und andere unerwünschte Nebenwirkungen entwickeln. Doch keinesfalls ist dadurch ein burned out Problem ausgeschlossen.

## **Wann? Wie? Was?**

Neue ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass es von entscheidender Bedeutung ist, dem Körper nicht nur das Richtige in der richtigen Menge, sondern auch zur richtigen Zeit zuzuführen. Dieser Aspekt wird leider häufig übersehen.

Um den Menschen am stressigen Arbeitsplatz zu unterstützen, erscheint es einfach nur konsequent, auf diese Erkenntnisse zu reagieren. Es bestehen viele Ansätze dem gestressten Menschen die Sorge um seine Gesundheit zu nehmen. Viele sind jedoch einfach nicht realisierbar, weil zu komplex oder zu Zeit aufwendig. Ein recht einfaches, und leicht umsetzbares Konzept stellt der Arzt Dr. Johannes Weingart vor.

## **Bürodoping<sup>3</sup> – ganz natürlich.**

Basierend auf den Forschungsergebnissen drängen sich drei Bereiche auf, die zwingend beachtet werden sollten, damit der Beruf langfristig nicht krank macht. Mit seinem Konzept will Dr. Johannes Weingart auf diese drei Problembereiche positiven Einfluss nehmen.

## 1. Energie für jetzt: Stress leichter kompensieren.

### Die Aufgabe:

Ein Drink fürs Köpfchen, der sich in wesentlichen Inhaltsstoffen von derzeitigen Drinks unterscheidet, soll binnen weniger Minuten die Konzentration und geistige Wachheit verbessern.

### Die Lösung:

Die Wirkstoffkombination im **DOC WEINGART ACTIVE DRINK** ist zielgenau auf die Menschen ausgerichtet, die jetzt Stress haben oder jetzt im Moment ein Leistungstief erleben und da sofort raus müssen. Dazu brauchen sie sofort verfügbare Kohlenhydrate (Zucker). Auf zwei Dinge muss dabei jedoch geachtet werden. Nicht zuviel Zucker auf einmal und keinen Zucker, der den Insulinspiegel hoch treibt. Denn wenn der erst einmal ansteigt, senkt er den Zuckerspiegel sehr rasch und meist zu tief. Diesen Effekt erleben Sie als Müdemacher. Spätestens eine halbe Stunde nach der Zuckeraufnahme ist das spürbar. Deshalb werden für diesen Drink nur Fruchtextrakte und Frucht-süße verwendet. Dadurch wird die Insulinfallkurve abgeflacht, denn Fruchtzucker stimuliert die Insulinproduktion allenfalls marginal.

Zusätzlich braucht der Gestresste den ganzen „Blumenstrauß“ der Vitamine und Pflanzenstoffe jetzt, in diesem Moment und nicht erst abends, wenn vielleicht ein Gemüseteller geplant war. Die wichtigsten 8 Vitamine, die der Stress raubt, sind im **DOC WEINGART ACTIVE DRINK** ebenfalls enthalten. Wichtige Mineralien und Pflanzenextrakte unterstützen die Steigerung der Hirnleistung. Den besten Effekt erzielt man dabei, wenn die Mineralien über Pflanzenextrakte verabreicht werden. Dann sind sie leichter resorbierbar. Deshalb enthält der Drink Pflanzen und nicht irgendwelche synthetische, energetisch wirkungslose Substanzen.

Auf die – zumindest im Tierversuch - krebserregenden Süßstoffe, auf schädliche Konservierungsmittel, Geschmacks- und künstliche Aromastoffe, die in fast allen Soft und Energy Drinks enthalten sind, konnte ebenfalls verzichtet werden.

## 2. Energie zur täglichen Regeneration: Vorbereitung auf den nächsten Tag

### Die Aufgabe:

Häufig geben Manager an, dass sie auf die Qualität der Ernährung wenig achten. Im Stillen machen sie sich Sorgen, aber es fehlt an klaren, hilfreichen Angeboten.

### Die Lösung:

Diese Tatsache war die Grundlage für die Entwicklung von **DOC WEINGART ELEMENTAR**. Die Wirkstoffkombination im **DOC WEINGART ELEMENTAR** hat das Ziel Manager/innen in möglichst kurzer Zeit mit Elementarem aus der Natur zu regenerieren.

Für die Leistungsmenschen am Schreibtisch enthält **DOC WEINGART ELEMENTAR** die ideale Grundversorgung, um sich für den nächsten Tag zu wappnen. In langen Testreihen wurde die optimale Regenerationswirkformel entwickelt. Diese beinhaltet eine spezielle, natürliche Kombination aus verschiedenen Kohlenhydraten und Eiweißen. Denn schnelle Regeneration funktioniert nur,

wenn ein perfektes Eiweißangebot in Verbindung mit Kohlenhydraten zur Verfügung steht. Unterstützt und beschleunigt wird der Einbau dieser Aufbaustoffen in die Körperzellen durch Bio-stoffe, Vitamine, Mineralien und wertvolle Pflanzenextrakte, die in einer einzigartigen Kombination vorhanden sind. Über Nacht können sich Körper und Geist auf den nächsten, stressigen Tag im Schlaf vorbereiten. Ein echter Sicherheitsfaktor, der dadurch erreicht wird, dass alle Substanzen so aufbereitet werden, dass sie leicht verdaulich sind und eben keinen nächtlichen „Verdauungs-stress“ verursachen, wie so manches belastende Abendessen.

### **3. Energie, um den Jahren Leben zu geben (und nicht nur dem Leben Jahre!)**

#### **Die Aufgabe:**

Es gibt Substanzen in der Natur, die Alterungsprozesse verlangsamen, die helfen Fett besser zu verbrennen, mit denen Schwächen des Alters frühzeitig begegnet werden kann. Diese Substanzen sollte man nutzen.

#### **Die Lösung:**

Ungesättigte Fettsäuren wie sie im **DOC WEINGART TRANSFORMER** enthalten sind, können primär Stressreaktionen günstig beeinflussen, aber auch Alterungsprozesse verlangsamen oder gar stoppen. Die beginnen bereits mit dem 30. Lebensjahr – das ist vielen nicht bewusst. Erreichen kann man das durch die wertvollen Einzelbausteine, die im Distel- und Hanföl enthalten sind. Der Fachbegriff lautet Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Sie unterstützen die Regeneration von Zellwänden, bauen Fett ab und fördern den Muskel- und Zellaufbau. Nachdem Muskelschwund und Alterungsprozesse schon ab dem 30. Lebensjahr einsetzen, haben die Substanzen eine klare Anti-Aging-Funktion. Zusätzlich unterstützen 8 verschiedene E-Vitamine diese Reaktionen und zusätzlich das Immunsystem.

Der Wirkeffekt wird umso deutlicher spürbar, je mehr ungesättigte Fettsäuren in der Nahrung des jeweiligen Menschen fehlen. Um die Inhaltsstoffe vor der aggressiven Magensäure zu schützen, müssen sie in Kapseln „verpackt“ werden. Die Kapseln des **DOC WEINGART TRANSFORMER** sind die Basis für eine Langzeitstrategie, um Defiziten frühzeitig zu begegnen.



**DOC WEINGART®**

**DOC WEINGART VERTRIEBS GMBH & CO. KG**

LINDAUER STRASSE 108/1 | D-88046 FRIEDRICHSHAFEN

TEL: +49 (0) 7541 - 3740-222 | FAX: +49 (0) 75 41 - 3740-269

E-MAIL: [info@docweingart.com](mailto:info@docweingart.com) | [www.docweingart.com](http://www.docweingart.com)