Dr. Christoph Ramcke

REDNERMAPPE

Direkter Kontakt

DR. CHRISTOPH RAMCKE KONTAKTIEREN:

Dr. Christoph Ramcke
BGF aktiv GmbH
Reichsbahnstraße 10
22525 Hamburg
Telefon: 040 432 61 980
Mobil: 0176 62419399
E-Mail: info@bgf-aktiv.de
www.christophramcke.de

DR. CHRISTOPH RAMCKE HÖREN:

Podcast: „Gesundheit darf Spaß machen!“

DR. CHRISTOPH RAMCKE LESEN:

Buch: Die Schweinehundanleinung®
ISBN: 978-3-7494-2617-1

DR. CHRISTOPH RAMCKE FOLGEN:

Instagram: christoph_ramcke
Facebook: Dr. Christoph Ramcke
LinkedIn: dr-christoph-ramcke

DR. CHRISTOPH RAMCKE SEHEN:

TikTok: @christophramcke
YouTube: Dr. Christoph Ramcke

1. DIREKTER KONTAKT
2. PROFIL
3. ANGEBOTE UND VORTRÄGE
4. IMPRESSIONEN
5. PARTNER, AUSZEICHNUNGEN, QUALIFIKATIONEN
6. STATIONEN
7. MARKEN
8. BÜCHER, PODCAST, SOCIAL MEDIA
9. TV AUFTRITTE, RADIO, PRESSE
10. LEHRAUFTRÄGE
11. KUNDEN & TESTIMONIALS
12. EIN INTERVIEW MIT DR. CHRISTOPH RAMCKE
13. KONTAKT
14. TSCHÜSS & AUF WIEDERSEHEN

Lege deinen Fokus nicht auf die unveränderbare Welt.

Dr. Christoph Ramcke

Profil

GESUNDHEIT UND VERÄNDERUNGEN DÜRFEN SPASS MACHEN!

Dr. Christoph Ramcke ist Keynote Speaker, Moderator, Workshop-Leiter, Buchautor und Podcast Moderator. Er ist Doktor der Sportwissenschaft und engagiert sich als geschäftsführender Gesellschafter der BGF aktiv GmbH seit 1998 in dem Thema Gesundheit. Seit über 25 Jahren beschäftigt er sich mit einem Kernthema der Gesundheitsförderung: Die Motivation, zur langfristigen Veränderung von Verhalten und Strukturen. Als Eigentümer der Marken Schweinehundanleiner® und Schweinehundanleinung® konnte er schon zigtausende Menschen und auch zahlreiche Unternehmen für das Thema Gesundheit begeistern.

GEBURTSTAG:

28.08.1974

HOCHSCHULAUSBILDUNG:

Doktor der Sportwissenschaft / Nebenfach Medizin (2007)

QUALIFIKATIONEN:

- Geschäftsführender Gesellschafter der BGF aktiv GmbH seit 1998
- Referenten- und Moderationserfahrung bei verschiedenen Kongressen, Verbänden, Organisationen
- Trainer für Stressmanagement, Kursleiter Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Rückentraining, Tabakentwöhnung und Demographie-berater nach INQA (Initiative Neue Qualität der Arbeit)
- Lehraufträge an der Universität Hamburg im Masterstudiengang Gesundheitswissenschaft / Fachbereich Sportwissenschaft
- Eingetragene Marken: Schweinehundanleiner®, Schweinehundanleinung®, Schlafanleiner®, Ernährungsanleiner®, Bewegungsanleiner®
- Mitglied im Deutschen Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (DNBGF), im Bundesverband Betriebliches Gesundheitsmanagement e.V. (BBGM) sowie German Speakers Association (GSA)
- Podcast: „Gesundheit darf Spaß machen!“, „Gesund. Stark. Erfolgreich." (BzgA)
- Autor: „Die Schweinehundanleinung®“ (2019); Hörbuch: „Wie man den inneren Schweinehund an die Leine bekommt“ (2016)
- Schlafcoach und Ernährungsberater (IST)

Angebote und Vorträge

Ob vor Führungskräften, als Motivator für Ihre Beschäftigten, bei Kundenveranstaltungen oder als Dinner Speaker zu einem besonderen Anlass. Buchen Sie Herrn Dr. Ramcke als Impulsgeber für Ihre Veranstaltung: Egal ob für 45 Minuten oder 1,5 Stunden – der Schweinehundanleiner® schafft es kurzweilig ihr Publikum zu begeistern und Umsetzung in Gang zu bringen.

KEYNOTE:

- Sie haben doch keine Zeit?! – Wie Sie Ihren „inneren Schweinehund“ an die Leine nehmen!
- Gesundheit darf Spaß machen!
- 100 Minuten für ein gesünderes Leben
- Schlaf - unsere Hauptregenerations-quelle
- Longevity – Langlebigkeit: Mehr als ein Modetrend
- Gesundheitsförderung und KI: Die Welle reiten, denn zu stoppen ist sie eh nicht!

KEYNOTE-BESCHREIBUNGEN

Sie haben doch keine Zeit?! – Wie Sie Ihren „inneren Schweinehund“ an die Leine nehmen! Bei jeder Veränderung geht es darum, ab heute etwas anders zu machen als man es bis jetzt getan hat. Besonders in Gesundheitsthemen klappt das häufig nicht besonders reibungslos. Dr. Christoph Ramcke veranschaulicht mit der Bildsprache des inneren Schweinehundes wie man die Mechanismen erkennen und durch eine funktionierende Strategie dauerhaft etwas in eine neue Routine transformieren kann. Willkommen in der Welt des Schweinehundanleiners® Dr. Christoph Ramcke.

Gesundheit darf Spaß machen! Gesundheit ist oft verständlicherweise mit sehr negativen Emotionen besetzt. Allerdings funktioniert dauerhafte Veränderung deutlich besser, wenn wir positiv an das Thema herangehen. Insbesondere mit der „Taktik der kleinen Schritte“ von Dr. Christoph Ramcke und vielen Beispielen aus 25 Jahren Erfahrung im Thema Gesundheitsförderung, konnten schon zigtausende Menschen und auch zahlreiche Unternehmen mit Spaß Gesundheit verbessern.

100 Minuten für ein gesünderes Leben: In diesem kurzweiligen Vortrag gibt Dr. Christoph Ramcke sieben konkrete Tipps zur Veränderung des individuellen Gesundheitsverhaltens. Insgesamt „kosten“ diese 14-15 Minuten am Tag und somit in einer Woche 100 Minuten. Dabei sind alle Tipps „Game-Changer“ wie er es nennt, die eine deutliche Verbesserung der Gesundheit zum Ziel haben.

Schlaf - unsere Hauptregenerations-Quelle: Je nach Alter haben in Deutschland bis zu 50% Einschlaf- und/oder Durchschlafstörungen. In diesem Vortrag werden die Zusammenhänge erläutert und selbstverständlich direkt Tipps zur Verbesserung der Schlafsituation gegeben.

Longevity– Langlebigkeit: Mehr als ein Modetrend: Langlebigkeit ist mehr als ein Modetrend. Beschleunigt durch diagnostischen Fortschritt und künstlicher Intelligenz werden sich in den nächsten Jahren Möglichkeiten eröffnen von denen wir heute nur träumen können. Nach dem Vortrag kann jede/r eine Entscheidung treffen: Will auch ich, mit für jeden umsetzbaren Tipps, mein Leben verlängern?

Gesundheitsförderung und KI: Die Welle reiten: Die KI Welle rollt unaufhörlich auch in der Gesundheitsförderung auf uns zu. Sie wird nicht zu stoppen sein und sollte Sie auch nicht, denn neben den Risiken birgt die KI natürlich eine Vielzahl von Chancen. In diesem Vortrag werden beide Seiten beleuchtet und vor allem leicht verständlich grundsätzliche Ursachen thematisiert.

FOLLOW UP WORKSHOPS

Bei Follow Up Workshops wird dem vielfachen Wunsch von Kunden Rechnung getragen, dass ein einmaliger Impuls zum Thema Gesundheit manchmal nicht nachhaltig genug ist. Follow Up Workshops gehen in der Regel über einen halben oder ganzen Tag und heißen bei uns „Die Schweinehundanleinung“. Dabei richten wir uns nach ihren individuellen Bedürfnissen, aber es gibt auch spezielle Fokusthemen:

- Fokus „gesund führen“: Gesundheit als Führungsaufgabe?!
- Fokus Azubis: Berufsstartbedingte Verhaltensveränderung?!
- Fokus Beschäftigte: Gesund in jeder Lebens-Berufslage?!

Darüber hinaus können Sie auf Anfrage auch von der langjährigen Erfahrung von Herrn Dr. Ramcke im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagement profitieren. Themen, wie die Umsetzung von „Smart Working“, „New Way of Working“, „Deksharing“, „Flexible Office“ o.ä. Konzepten werden von Dr. Ramcke, mit interessanten Lösungsansätzen dargestellt.

IMP RES SIO NEN

Ramcke

Ich habe doch
keine Zeit!
SCHWEINEHUND
Vorträge
Workshops
Hörbücher

Partner, Auszeichnungen, Qualifikationen,

LANDESGRADUIERTENSTIPENDIUM:

Gleich zu Beginn seiner Promotion (2001) erhielt Dr. Christoph Ramcke das begehrte Landesgraduiertenstipendium (2007), von der Universität Hamburg, zur Förderung des wissenschaftlichen und künstlerischen Nachwuchses, dass jährlich nur einem Studierenden des Fachbereichs gewährt wird.

DIPLOM UND DOKTORTITEL:

Sowohl den Titel des Diplomsportwissenschaftlers (2001), als auch die Doktorwürde (2007) erhielt Dr. Christoph Ramcke mit dem Gesamtprädikat „sehr gut“.

ZUSATZQUALIFIKATIONEN:

- Kursleiter Autogenes Training
- Kursleiter Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Kursleiter Rückentraining
- Moderator
- Kursleiter für Tabakentwöhnung
- Ausbildung zum Organisationsleiter
- Ausbildung zum Demografieberater
- Ausbildung zum Schlafcoach
- Ausbildung zum Ernährungsberater

WELTREKORD BEIM 1. INTERNATIONALEN SPEAKER-SLAM IN DÜSSELDORF:

Am 24.08.2019 durfte Dr. Christoph Ramcke bei dem Speaker Slam Weltrekord in Düsseldorf mitwirken. Am Ende standen 67 Teilnehmern, aus über 10 verschiedenen Ländern, auf einer Bühne.

EXCELLENCE AWARD BEIM 1. INTERNATIONALEN SPEAKER-SLAM IN DÜSSELDORF:

Außerdem erhielt Dr. Christoph Ramcke, beim Speaker Slam in Düsseldorf, den Excellence AWARD überreicht von Hermann Scherer.

WELTREKORD SOWIE SIEG BEIM 2. INTERNATIONALEN SPEAKER-SLAM IN MÜNCHEN:

Am 24.01.2020 durfte Dr. Christoph Ramcke bei dem Speaker Slam Weltrekord in München mitwirken. Am Ende standen 71 Teilnehmer, aus über 20 verschiedenen Ländern, auf einer Bühne.

Er überzeugt die Jury in der Kategorie Redneragenturen und wurde als Sieger ausgezeichnet.

GEWINNER DES ESSENCE EXPERTS GOLD AWARDS IM MAI 2022:

Am 21.05.2022 durfte Dr. Christoph Ramcke bei der Speak Night von Manuel Lojo in Frankfurt dabei sein. Als Finalist von insgesamt 16 Teilnehmern hat Christoph Ramcke den Keynote Gold Award gewonnen.

Die 4-köpfige Fachjury kürte Dr. Christoph Ramcke für die beste Performance des Abends zum Sieger.

„Selbsterkenntnis: Man kommt aus dem Lachen nicht raus, weil Dr. Ramcke schonungslos die Finger in die Wunden legt – und das auch noch sympathisch!“

Beschäftigter AXA Konzern in Bremen

PROVENEXPERT:

Auf der online Bewertungsplattform ProvenExpert hat Dr. Christoph Ramcke die Weiterempfehlung von 100% und ausschließlich 5 Sterne Bewertung.

SILENTSPEAKERBATTLE:

Am 22.8.2019 konnte sich Dr. Christoph Ramcke, beim Silent Battle Slam, gegen seine drei Konkurrenten auf der Bühne durchsetzen und das Battle für sich entscheiden. Dies Wiederholte er im folgenden Jahr in München.

DNBGF:

Seit 2017 ist Dr. Christoph Ramcke Mitglied im Deutschen Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung.

NETZWERK KOMMUNALER ARBEITGEBER IN BERLIN:

Dr. Christoph Ramcke war Mitbegründer und fachlicher Begleiter des Netzwerkes für mehr betriebliche Gesundheit, das er seit 2018 mit aufbauen durfte.

NETZWERK FÜR MEHR BETRIEBLICHE GESUNDHEIT IN NORDHESSEN:

Dr. Christoph Ramcke ist Mitbegründer und fachlicher Berater des Netzwerkes für mehr betriebliche Gesundheit, das er seit 2018 mit aufbauen durfte.

PRÜFER BEIM DEUTSCHEN SIEGEL UNTERNEHMENSGESUNDHEIT:

Seit 2017 ist Dr. Christoph Ramcke Prüfer beim Deutschen Siegel für Unternehmensgesundheit und durfte schon mehreren Unternehmen, in und aus Deutschland, ein Siegel überreichen.

AUSZEICHNUNG DES BVMID ZUM TOPEXPERTE 2023 UND 2024

Dr. Christoph Ramcke wurde im Jahr 2023 und 2024 als Top Experte ausgezeichnet.

BZGA PROJEKT: GESUND. STARK. ERFOLGREICH.

Seit 2014 Mitglied des Steuerungskreises/ Projektgruppe des BZgA Projektes: „Gesund. Stark. Erfolgreich. Der Gesundheitsplan für Ihren Betrieb.“ Deutschlandweite Umsetzung und Begleitung von über 30 Veranstaltungen und Moderator der eigens verhaltens-konzipierten Podcast-Reihe zu Themen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

TOP SPEAKER:

Im Rahmen des Gold Programm von Hermann Scherer erhielt Dr. Christoph Ramcke zweimal die Auszeichnung zum TOP SPEAKER.

BUNDESVERBAND BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT E.V. (BBGM):

Seit 2020 ist Dr. Christoph Ramcke Mitglied im Bundesverband Betriebliches Gesundheits-management e.V.

GERMAN SPEAKER ASSOCIATION:

Seit 2020 ist Dr. Christoph Ramcke Mitglied in der German Speaker Association.

DEUTSCHES INSTITUT FÜR GESUNDE UND NACHHALTIGE DIGITALISIERUNG:

Bis 2023 war Dr. Christoph Ramcke im Vorstand bei dem deutschen Institut für gesunde und nachhaltige Digitalisierung

Stationen

1974
Geboren in Hamburg Eidelstedt auf einem Bauernhof von 1878. Dies ist der älteste Bauernhof am selben Standort in ganz Hamburg/Eimsbüttel.

1986
Aufnahme in die Hamburger Auswahl Leistungsgruppe West im Schwimmen (16 Stunden Training pro Woche).
Erster Radioauftritt beim NDR in der Sendung „Mikado“.

1988
Aufnahmen in die Leistungsgruppe (Juniorteam) im Schwimmen am Olympiastützpunkt Hamburg (24 Stunden Training pro Woche / 365 Einheiten im Jahr).
Gewinn von Hamburger und Norddeutschen Jahrgangsmeisterschaften im Schwimmen.

1988/1989/1990
Teilnahme an Deutschen Jahrgangsmeisterschaften.

1990
Erste Weiterbildung beim Deutschen Schwimmverband (Jugendgruppenleiter).
In den nächsten 20 Jahren diverse Weiterbildungen bei verschiedensten Organisationen.

1991
Erster Weltrekord. Teilnahme am 100x400m Schwimm-Weltrekord, mit Eintrag in das Guinness Buch der Rekorde.

1992
Karriereende nach Trainerwechsel (Führung ist alles!).

1994
Year off in Australien

1995
Beginn der ehrenamtlichen Tätigkeit als Schwimmtrainer. In 10 Jahren 9 Athleten in die Hamburger Auswahl am Olympia Stützpunkt Hamburg gebracht.
Beginn des Studiums Sportwissenschaft mit dem Nebenfach Medizin.

1998
Gründung der BGF Consulting (spätere Umwandlung in BGF aktiv GmbH). Bis heute geschäftsführender Gesellschafter.

2000
Aufnahme ins Doktorranden Colloquium der Sportmedizin Hamburg (Prof. Dr. Klaus Michael Braumann)

2001
Abschluss mit der Diplom Gesamtnote 1,0. Beginn der Promotion.

2007
- Erhalt der Doktorwürde mit dem Gesamtprädikat „sehr gut".
- Vortrag beim Gesundheitswirtschaftskongress. Zusammen auf der Bühnen mit Koryphäen des betrieblichen Gesundheitsmanagement wie Alfons Schroer und Olaf Tscharnezki.
- Weiter Reden auf internationalen Kongressen u.a. zusammen mit Werner Fürstenberg.

2007-2014
Kurzer Ausflug in ein halbes Beschäftigtenverhältnis, als Referent für betriebliche Gesundheitsförderung bei einer Krankenkasse.

2008
Geburt des ersten Kindes

2009
Hochzeit

2011
Geburt des zweiten Kindes

2015-2021

- Mitwirkung an großen Projekten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und des BKK Dachverbandes.

2019

- Zweiter Weltrekord bei der Teilnahme des Speaker-Slam in Düsseldorf (67 TN)
- Vortragsrekord: 5 Vorträge an 3 Tagen in 5 Städten
- Größte Zuhörerschaft: Interview vor 3.500 Menschen
- Erste Podcastfolge und erste Buchveröffentlichung

2020

- Gewinner des Internationalen SpeakerSlam - Kategorie: Redneragentur
- Amazon Top-Seller in der Kategorie Kommunikationsratgeber am 15.02.2020
- Transformation aller offline Workshops in online Formate – Corona lässt grüßen…
- Podcast für ein BzgA Projekt im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit
- Aufnahme in die German Speakers Association e.V.
- Aufnahme in Bundesverband Betriebliches Gesundheitsmanagement e.V (BBGM)
- Erster Fernseh-Auftritt (Hamburg1) und erster Radio-Auftritt (Radio Dresden)
- Zitiert in 60 Medien, unter anderem Süddeutsche Zeitung, Frankfurter Rundschau sowie Zeit online

2021

- Radioauftritt in 3 Ländern: Deutschland, Österreich, Liechtenstein
- Verleihung des ersten Schweinehundanleiner-Awards in Hamburg
- Vermarktung des digitalen Videokurses und des digitalen 3D Gesundheitstages
- Persönlicher Vortragsrekord: In 4 Tagen insgesamt 44 Vorträge gehalten
- Erster Live TV-Auftritt bei Bild live

2022

- Vorstand im deutschen Institut für gesunde und nachhaltige Digitalisierung
- Weltweit im Radio zu hören bei einer großen Kreuzfahrt-Reederei
- Gastvortrag bei der TU Chemnitz
- Gewinner bei der Essence Expert Speaknight des Keynote Award und Gold Award

2023

- Umsetzung von Schweinehundanleiner®Clubs für Firmen und Privatpersonen

2024

- Auszeichnung des BVMID: TOP 100-Experten-Siegel

2025

- Aufnahme in deutschlands älteste Redneragentur Ramsauer Rednermanagement
- Gutachter bei der Evaluation des Studiengangs Sportwissenschaft (Uni Hamburg)

Marken

Folgende Wortmarken und Geschmacksmuster wurden beim Deutsch Marken- und Patentamt eingetragen:

- Schweinehundanleiner®
- Schweinehundanleinung®
- Schlafanleier®
- Ernährungsanleiner®
- Bewegungsanleiner®
- Gesundheitsanleiner®
- Schlafinator®
- Bildmarke: Schweinehundanleiner
- Bildmarke: Franziska der Schweinehund angeleint
- Bildmarke: Franziska der Schweinehund nicht angeleint

BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND

URKUNDE

Nr. 30 2010 043 728

Schweinehundanleiner

Bundesrepublik Deutschland

Urkunde

über die Eintragung der Marke Nr. 30 2015 049 050

BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND

URKUNDE

Eintragung in das Geschmacksmusterregister

DIE SCHWEINEHUND® ANLEINER

SCHLAFINATOR
THE SLEEP SPECIALIST

Bundesrepublik Deutschland

Urkunde

über die Eintragung der
Marke Nr. 30 2020 234 347

Az. 30 2020 234 347.7 / 41

Ernährungsanleiner

Inhaberin/Inhaberin
BGF aktiv GmbH, 22525 Hamburg, DE

Tag der Anmeldung:
31.08.2020

Tag der Eintragung:
08.10.2020

Die Präsidentin des Deutschen Patent- und Markenamtes

Rudolf-Schäffer

München, 08.10.2020

Den aktuellen Rechtsstand und Schutzumfang nach dem Verzeichnis der Waren und Dienstleistungen entnehmen Sie bitte dem DPMAregister unter www.dpma.de.

DIE
ERNÄHRUNGS
ANLEINER®

Bundesrepublik Deutschland

Urkunde

über die Eintragung der
Marke Nr. 30 2020 234 352

Az. 30 2020 234 352.3 / 41

Bewegungsanleiner

Inhaber/Inhaberin
Ramcke, Christoph, Dr., 22525 Hamburg, DE

Tag der Anmeldung:
31.08.2020

Tag der Eintragung:
08.10.2020

Die Präsidentin des Deutschen Patent- und Markenamtes

Rudolf-Schäffer

München, 08.10.2020

Den aktuellen Rechtsstand und Schutzumfang nach dem Verzeichnis der Waren und Dienstleistungen entnehmen Sie bitte dem DPMAregister unter www.dpma.de.

DIE
BEWEGUNGS
ANLEINER®

Bundesrepublik Deutschland

Urkunde

über die Eintragung der
Marke Nr. 30 2020 234 346

Az. 30 2020 234 346.9 / 41

Schlafanleiner

Inhaber/Inhaberin
BGF aktiv GmbH, 22525 Hamburg, DE

Tag der Anmeldung:
31.08.2020

Tag der Eintragung:
08.10.2020

Die Präsidentin des Deutschen Patent- und Markenamtes

Rudolf-Schäffer

München, 08.10.2020

Den aktuellen Rechtsstand und Schutzumfang nach dem Verzeichnis der Waren und Dienstleistungen entnehmen Sie bitte dem DPMAregister unter www.dpma.de.

DIE
SCHLAF
ANLEINER®

Bücher, Podcast, Social Media

DR. CHRISTOPH RAMCKE: DIE SCHWEINEHUNDANLEINUNG® (2019)

ISBN: 978-3-7494-2617-1
Produktbeschreibung des Lektorats:
Sie kennen das – eigentlich haben Sie sich vorgenommen, mehr Sport zu treiben, sich gesünder zu ernähren oder generell bewusster zu leben. Und doch liegen Sie wieder mit der Tüte Chips auf dem Sofa vor dem Fernseher. Das hat jetzt ein Ende!

In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie Ihren inneren Schweinehund an die Leine nehmen! Sie werden nicht nur lernen, mit welchen Tricks Ihr Schweinehund arbeitet, sondern auch wie Sie bewusst dagegen ansteuern können. Mit den praktischen Tipps und Gegenmaßnahmen im Buch können Sie sich langfristig eine Verhaltensveränderung antrainieren und müssen dabei trotzdem nicht auf Belohnungen verzichten.

Das Ziel dieses Buches ist nicht, immer schneller und besser zu werden, sondern mit gezielten und realistischen Veränderungen zu langfristigem Erfolg zu gelangen. Zögern Sie nicht länger – nehmen Sie Ihren inneren Schweinehund an die Leine!

LESEPROBE: DIE SCHWEINEHUNDANLEINUNG®

Vorwort 7

1. EINFÜHRUNG 9

2. GESUNDHEITSWISSEN /-VERHALTEN 11

3. VERHALTENSVERÄNDERUNG: VON DER PROBLEMERKENNUNG ZUR VERHALTENSSTABILITÄT 15

4. DIE GESCHICHTE DES INNEREN SCHWEINEHUNDES 24

4.1. Wie der Begriff entstand 24
4.2. Gestatten: Mein Name ist Franziska - gute Freunde nennen mit Franz 25
4.3. Ein Schweif aus Franzis Alltag 27

5. DIE TRICKS DES INNEREN SCHWEINEHUNDES 31

5.1. Zeitfalle 31
5.2. Verzögerungstaktik 32
5.3. Unverbindlichkeit 33
5.4. Informationsvielfalt zum Thema Gesundheit 34
5.5. Langfristigkeit negativer Effekte 37
5.6. Optimistischer Fehlschluss 37
5.7. Wenig Erfolgschance 38
5.8. Negative Konsequenzen 39
5.9. Sündenbock 40
5.10. Soziale Normen 40
5.11. Familiäres Umfeld 41

6. GEGENMAßNAHMEN 43

6.1. Spaß 43
6.2. Entscheidung treffen 46
6.3. Konkrete und detaillierte Planung 47
6.4. Realistische, erreichbare Ziele (Nahziele) 47
6.5. Einfacher Plan B 50
6.6. Unterstützer 51
6.7. Experten / Informationsmöglichkeiten suchen 52
6.8. Partner / Gruppe 53
6.9. Öffentliche Selbstverpflichtung 54
6.10. Belohnung (und Sanktion) 56
6.11. Messbare Erfolge 58
6.12. Attraktives Umfeld 59
6.13. Gute Ausrüstung 60
6.14. Soziales Umfeld einbeziehen 60
6.15. Erfolge bewusst genießen! 61

7. WAS SOLL ICH MIR DENN NUN VORNEHMEN? 65

7.1. Stressprävention und Entspannung 66
7.2. Bewegung und Rücken 85
7.3. Ernährung 109

8. STRATEGIEPLAN 119

9. ERFOLGSSTORY? 135

10. LITERATUR 137

11. ÜBER DEN AUTOR 141

12. NACHWORT 144

Veränderbare und unveränderbare Welt

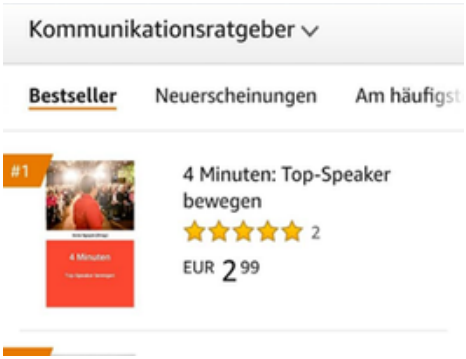
„Ja, es gibt Sachen, die wir nicht verändern können. Aber es gibt eben halt auch vieles, worauf wir sehr wohl einen großen Einfluss haben. Bei vielen ist es aber so, dass sie den Fokus auf das legen, was sie nicht verändern können, und das ist kontraproduktiv für eine positive Einstellung. Lege deinen Fokus nicht auf die unveränderbare Welt. Und wenn doch: Gehört die Führungskraft, unter der du leidest, wirklich zur unveränderbaren Welt oder ist es provokant gesagt nur deine Komfortzone, die du lange nicht mehr hinterfragt hast? Ein Job gehört doch bei vielen dann doch eher zur veränderbaren Welt. Ich gehöre allerdings nicht zu den Motivationscoaches die sagen: „Verändere dein Umfeld doch einfach! Mach mit deiner Frau Schluss, kündige deinen Job und werde Tiefseetaucher in Südamerika – du lebst ja nur einmal." Letzteres ist aber unbestritten und daher gibt es ganz sicher Grenzen. Aber ob diese erreicht ist, kannst nur du entscheiden.

Setze deinen Fokus sehr bewusst auch auf das, was du beeinflussen kannst, und du wirst deinen Einfluss auf dich und dein Umfeld deutlich wahrnehmen."

Die Schweinehundanleinung®, Dr. Christoph Ramcke, Seite 82

4 MINUTEN - TOP-SPEAKER BEWEGEN (HRSG. ANNA NGUYEN): DIE SCHWEINEHUNDANLEINUNG IN 4 MINUTEN MIT DR. CHRISTOPH RAMCKE (2020):

Nr. 1 bei Amazon in der Kategorie Kommunikatonsratgeber



HÖRBUCH (2011/2016): „WIE SIE IHREN INNEREN SCHWEINEHUND IN NUR 20 MINUTEN AN DIE LEINE NEHMEN!“

Wer kennt das Phänomen nicht: Hochmotiviert wird man beispielsweise Mitglied in einem Fitnessstudio und nach 2-3 Monaten lässt man sich dort nicht mehr blicken. Warum passiert das und was kann man dagegen tun? – In nur 20 Minuten erfahren Sie alles über die Tricks des inneren Schweinehundes. Mit Hilfe eines Strategie-Plans im Booklet zeigen wir Ihnen, wie Sie dauerhaft Ihr Gesundheitsverhalten verändern können.

PODCAST: „GESUNDHEIT DARF SPASS MACHEN!“

Ehrlich, authentisch, echt.: „Gesundheit darf Spaß machen!“ ist seit zwei Jahrzehnten das Motto des Schweinehundanleiners® Dr. Christoph Ramcke. Sein Podcast beinhaltet Themen wie: Verhaltensveränderung, Gesundheit, Bewegung, Entspannung, Ernährung, Persönlichkeitsentwicklung und Mindset.

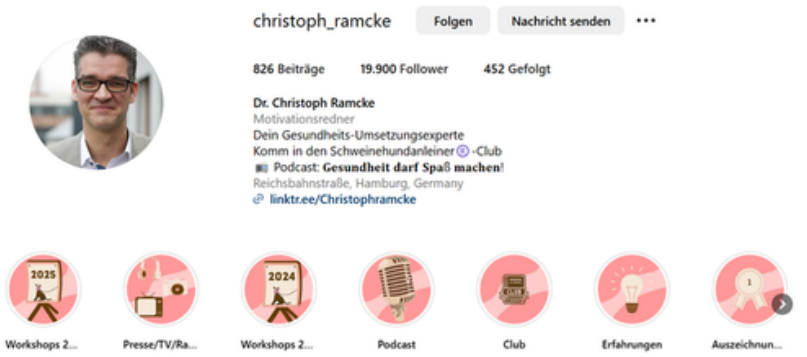
Bis Anfang 2025 sind es über 60.000 gehörte Folgen!

PODCAST: „GESUND. STARK. ERFOLGREICH. – DER PODCAST FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM) IN KLEIN- UND MITTELSTÄNDISCHEN UNTERNEHMEN“

Im Auftrag der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) werden Unternehmen bei der Umsetzung und Etablierung des BGM unterstützt. Für dieses Projekt konzipierte Dr. Ramcke eigens die Folgen, welche er zudem moderierte.

Mehr zum Podcast: http://www.der-gesundheitsplan.de/

DR. CHRISTOPH RAMCKE FOLGEN:



Instagram: christoph_ramcke

LinkedIn: dr-christoph-ramcke

christophramcke christophramcke

Folgen | Nachricht | ···

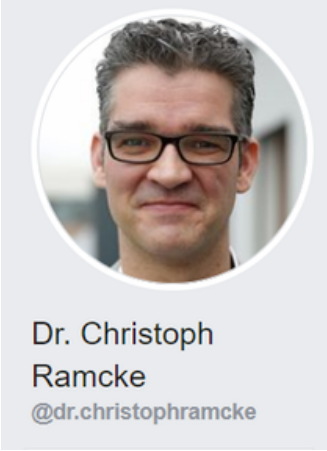
18 Folge ich **1061** Follower **1873** Likes

Gesundheitscoach
Schweinehundanleiner ®

https://linktr.ee/Christophramcke

www.christophramcke.de

TikTok: christophramcke



Facebook: Dr. Christoph Ramcke

YouTube: DrChristophRamcke

TV-Auftritte, Radio, Presse

DR. CHRISTOPH RAMCKE SEHEN:

YouTube Kanal: Dr. Christoph Ramcke

Fernsehauftritt bei Hamburg1 am 25.10.2019

Fernsehauftritt bei Hamburg1 am 14.02.2020

Fernsehauftritt bei Hamburg1 am 22.05.2020

Fernsehauftritt bei Hamburg 1 am 20.08.2021

Fernsehauftritt bei Bild live TV am 30.12.2021

DR. CHRISTOPH RAMCKE BEKANNT AUS TV, PRINT UND ONLINE MEDIEN:

ZEIT ONLINE
NDR 2
Bild LIVE
HAMBURGER MORGENPOST
WESTDEUTSCHE ZEITUNG
Frankfurter Rundschau
Hamburg 1
WAZ
Merkur
Süddeutsche Zeitung
WESTDEUTSCHE ZEITUNG
Frankfurter Allgemeine ZEITUNG FÜR DEUTSCHLAND
EXPRESS

Hannoversche Allgemeine
Kieler Nachrichten
WESTDEUTSCHE ZEITUNG
OZ OSTSEE-ZEITUNG
LEIPZIGER VOLKSZEITUNG
General-Anzeiger
BRAUNSCHWEIGER ZEITUNG
Handelsblatt
shz.de
WESER KURIER
BERLINER KURIER
Freie Presse
Hamburger Abendblatt
ALLGEMEINE NACHRICHTEN
Augsburger Allgemeine
RTL.DE
WESER KURIER
Ruhr Nachrichten
Thüringer Allgemeine
NDZ.de
Berlin.de
Kölner Stadt-Anzeiger
Mitteldeutsche Zeitung
SÜDKURIER
-online.de
OSTTHÜRINGER Zeitung
MANNHEIMER MORGEN
Rhein-Zeitung
Aachener Zeitung
Saarbrücker Zeitung
Mittelbayerische
Gießener Anzeiger
Pforzheimer Zeitung
Allgemeine Zeitung
Volksstimme.de
BOYENS MEDIEN
DHZ Deutsche Handwerks Zeitung
NRZ
WR WESTFÄLISCHE RUNDSCHAU
Badische Zeitung
MAIN POST

PZ
SZ|LZ SCHAUMBURGER ZEITUNG & LANDES-ZEITUNG
L'essentiel
NWZ ONLINE
m
co come-on.de
WP
dpa

DR. CHRISTOPH RAMCKE BEKANNT AUS DEM RADIO:

radio WESTFALICA
radio HERFORD
radio LIPPE
radio GÜTERSLOH
radio WAF
radio BIELEFELD

HELLWEG RADIO
RADIO KIEPENKERL
RADIO MK

ANTENNE MÜNSTER 95.4 MHz
RADIO WMW 88.4 • 93.0 • 97.6 • 103.6
radio herne
radio mülheim

Radio Euskirchen
Radio Erft
Radio Köln
Radio Bonn/ Rhein-Sieg
Radio Leverkusen
Radio Rur

Radio 90.VIER
DAS NEUE Radio Seefunk
AIDAradio

antenne unna
radio hbw harz-börde-welle
RADIO RSG 94,3 | 107,9 | 92,2
RadioL LIECHTENSTEIN
WELLE n NIEDERRHEIN UKW 87,7 und 100,6

SECOND RADIO
Radio Dresden. Wir lieben Dresden!
radio 91.2 MEIN DORTMUND
ANTENNE NIEDERRHEIN UKW 98,0 UKW 105,7 RADIO IM KREIS KLEVE
RADIO Siegen

radio Ostfriesland
Netradio.Kulmbach
Radio LIECHTENSTEIN

Lehraufträge

Sommersemester 2001
Fachhochschule Hamburg, Seminar: Sport, Bewegung, Entspannung und Gesundheit

Sommersemester 2001
Universität Hamburg, Fachbereich Sportwissenschaft, Seminar: Betriebliche Gesundheitsförderung

Wintersemester 2001/2002
Universität Hamburg, Fachbereich Sportwissenschaft, Seminar: Betriebliche Gesundheitsförderung

Sommersemester 2002
Universität Hamburg, Fachbereich Sportwissenschaft, Seminar: Betriebliche Gesundheitsförderung

Wintersemester 2002/2003
Universität Hamburg, Fachbereich Sportwissenschaft, Seminar: Betriebliche Gesundheitsförderung in Theorie und Praxis (Kompaktveranstaltung)

Wintersemester 2003/2004
Universität Hamburg, Fachbereich Sportwissenschaft, Seminar: Betriebliche Gesundheitsförderung in Theorie und Praxis (Kompaktveranstaltung)

Wintersemester 2004/2005
Universität Hamburg, Fachbereich Sportwissenschaft, Seminar: Betriebliche Gesundheitsförderung in Theorie und Praxis (Kompaktveranstaltung)

Sommersemester 2005
Universität Hamburg, Fachbereich Sportwissenschaft, Seminar: Betriebssport in Hamburg – Organisation, Betriebssportgemeinschaften, Firmen und zeitgemäße Angebote

Wintersemester 2005/2006

Universität Hamburg, Fachbereich Sportwissenschaft, Seminar: Betriebssport in Hamburg – Organisation, Betriebssportgemeinschaften, Firmen und zeitgemäße Angebote

Wintersemester 2017/ 2018

Universität Hamburg, Fakultät für Psychologie und Bewegungswissenschaft, Institut für Bewegungswissenschaft: Vertiefung Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Wintersemester 2019 / 2020

Online-Lehrveranstaltung Wissenshäppchen für die Universität zu Köln: Wie funktioniert Verhaltensveränderung?

Sommersemester 2022/2023

Gastvortrag in der TU Chemnitz

Sommersemester 2025

Gastvortrag in der Universität Hamburg, Fakultät für Psychologie und Bewegungswissenschaft, Institut für Bewegungswissenschaft

„Als Christoph von „lebensverändernden“ Entscheidungen sprach dachte ich spontan: „Na, mal nicht übertreiben“. Aber es ist tatsächlich so [..]“

KUNDEN & TESTIMONIALS

CHRISTIAN RIEKEL
PERSONALLEITER NORD / SÜD, AXA KONZERN AG

„Herr Dr. Ramcke begleitet unser Unternehmen seit vielen Jahren mit Vorträgen und Workshops. Gerade beim deutschlandweiten Ausrollen einer neuen, agilen Arbeitswelt an allen Standorten, schafft er es mit kurzen, 2-stündigen Veranstaltungen unsere Beschäftigten so sehr zu begeistern, dass es tatsächlich zu nachhaltigen Veränderungsprozessen kommt!“

MARKUS SCHREIER
ABTEILUNGSLEITER GESUNDHEITSFÖRDERUNG,
PRONOVA BKK

„Ich kenne Christoph schon seit Jahren und schätze ihn und unsere Zusammenarbeit sehr. Vor allem bei unseren Veranstaltungen für Unternehmen buchen wir ihn sehr gerne für Vorträge, da er mit seiner unglaublich mitreißenden Art unsere Kunden sehr begeistert. Gerade die Kombination aus fundiertem Wissen im Bereich Gesundheit und Veränderung - welches aber stets humorvoll rübergebracht wird - inspiriert die Zuschauer immer wieder. Frei nach dem Motto: Gesundheit darf Spaß machen!“

FRANK WOLLMANN
GESCHÄFTSFÜHRER, KANN GMBH BAUSTOFFWERKE

„Herr Ramcke hat uns dieses Jahr gleich bei drei Veranstaltungen für verschiedene Mitarbeiter mit einem lebendigen Vortrag begeistert. Ich war selber überrascht, wie nachhaltig einzelne Mitarbeiter in nur 2 Stunden inspiriert wurden etwas an ihrem Gesundheitsverhalten zu verändern. Da ich selber natürlich bei allen drei Veranstaltungen dabei war, war es faszinierend zu merken, wie ich selbst bei den letzten noch neuen Sachen für mich entdecken konnte!“

HERMANN SCHERER
TOP SPEAKER, SCHERER GMBH & CO. KG

„Als waschechter Sportwissenschaftler liegt Christoph das Thema des Gesundheitsmanagements sehr am Herzen. Dabei verhält es sich mit den sportlichen Betätigungen doch ganz ähnlichen wie bei vielen anderen Bereichen des Lebens: Die Motivation, eine echte, langfristige Veränderung herbeizuführen, aufzubringen. Hier setzt Christoph an und begeistert durch seine offenherzige und mitreißende Art Alt und Jung für das Thema Gesundheit.“

JOCHEN BENDFELD
BETRIEBSRAT SIEMENS GAMESA RENEWABLE ENERGY GMBH & CO. KG

"Christoph Ramcke hat unsere Mitarbeitenden bei verschiedenen Gesundheitsaktionen zu verschiedene Themen online sowie in präsenz begeistert. Er hat seinen eigenen Rekord aufgestellt und innerhalb von 4 Tagen 44 Vorträge live und vor Ort bei uns in Cuxhaven gehalten. Wir als Betriebsrat haben durchweg positives Feedback von unseren Mitarbeitenden erhalten."

KATRIN RAND
SACHBEARBEITERIN EINER KRANKENKASSE

„Meine Einstellung/Wahrnehmung hat sich durch Ihren Workshop sehr zum positiven geändert. Davor war mein Leben (in meiner Wahrnehmung) anstrengend, stressig und ich habe mich immer mal wieder nach dem Sinn des Ganzen gefragt. Ich habe mich am Ende des Vortrages für die Variante 21 Tage lang 3 positive Sachen aufzuschreiben entschieden und direkt begonnen. Ich habe mich anfänglich sehr schwer damit getan, positive Sachen zu finden. Nach 2 Wochen hatte ich schon das Gefühl, dass die Tage nicht mehr anstrengend sind, stressig ja, anstrengend nein. Letzte Woche hatten wir Personalversammlung und ich habe viele „alte" Kollegen getroffen. Die regelmäßige Frage: „Und wie geht es dir?" haben die meisten mit „Muss ja irgendwie gehen." beantwortet, während ich inzwischen mit voller Überzeugung sage: "Mir geht es gut!" Und dafür möchte ich mich von Herzen bei Ihnen bedanken!"

AUSZUBILDENDER BEI EINER VERSICHERUNG

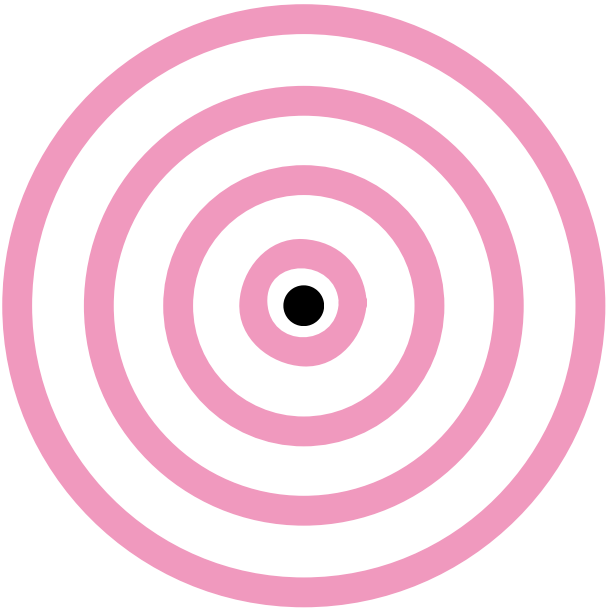
„Als Christoph von „lebensverändernden" Entscheidungen sprach dachte ich spontan: „Na, mal nicht übertrieben". Aber es ist tatsächlich so: Manchmal braucht es nur die eine „richtige" Inspiration, um eine Sache in Gang zu bringen. Nach seinem Workshop war meine Entscheidung gefallen, endlich mein Gewicht in den Griff zu bekommen. Mit einem genauen Plan und all den anderen Ideen / Hilfen von Christoph habe ich es geschafft und 9 Monaten 20 kg abzunehmen und dieses Gewicht nun schon seit Monaten dauerhaft stabil zu halten. Andere, um mich herum sagen ich sei ein neuer Mensch."

BESCHÄFTIGTER AXA KONZERN IN BREMEN

„Selbsterkenntnis: Man kommt aus dem Lachen nicht raus, weil Dr. Ramcke schonungslos die Finger in die Wunden legt – und das auch noch sympathisch!"

KURZKOMMENTARE:

- *„Er hat ja so recht!“*
- *„Keine Sekunde Langeweile“*
- *"Christoph verdeutlicht einem humorvoll, dass beim eigenen Handlungsbedarf noch Luft nach oben ist."*
- *„Kommt authentisch rüber“*
- *„Immer gespannt, welchen meiner Schweinehunde er jetzt gleich wieder trifft!“*
- *„Das sollte mal mein Mann hören!“*
- *„Ich finde, besser geht nicht!“*
- *„Große und spannende Wissensvermittlung."*
- *„Selbsterkenntnis: Man kommt aus dem Lachen nicht raus, weil Dr. Ramcke schonungslos die Finger in die Wunden legt – und das auch noch sympathisch!“*
- *"Gesundheitsthemen mal anders!"*
- *"Jeder kennt die eigenen Ausreden und Christoph Ramcke führt sie einem so sympathisch und treffend vor Augen."*
- *"Fesselnder Vortrag!"*



AKTUELLE UND EHEMALIGE KUNDENLISTE (AUSZUG):

- Asklepios Kliniken GmbH & Co. KGaA
- AWO Landesverband Hamburg e.V.
- AXA Konzern AG
- Axel Springer SE
- BASF SE
- BG Bau-Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft
- Betriebssportverband Hamburg e.V.
- Bezirksamt Eimsbüttel / Fachamt Gesundheit
- BKK Herkules, BKK Landesverband Mitte
- BKK provita, BKK VBU
- BKK VerbundPlus, BKK ZF & Partner
- CP GABA GmbH
- Deutsche Bank AG
- DB Cargo AG
- Diakonie-Hilswerk Schleswig-Holstein
- Eppendorf SE
- Euler Hermes SA
- Friedrichstadt-Palast Betriebsgesellschaft mbH
- Generalzolldirektion
- Glinicke Dienstleistungs GmbH
- Hanseatische Krankenkasse - HEK
- Health Coevo AG
- Helm AG
- Hüttenhospital gemeinnützige GmbH
- IKK- Die Innovationskasse, KdöR
- Itzehoer Versicherung/Brandgilde von 1691 Versicherungsverein a.G.
- KANN GmbH Baustoffwerke
- MEWA Textil-Service AG & Co. Management OHG
- Novitas BKK
- pronova BKK
- F. REYHER Nchfg. GmbH & Co. KG
- Schindler Group
- Schmitz Cargobull AG
- Siemens Gamesa Renewable Energy, S.A.
- Serengeti-Park Hodenhagen GmbH
- Sparkasse Mittelholstein Aktiengesellschaft
- Stromnetz Berlin GmbH
- VIACTIV Krankenkasse
- sh:z Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag GmbH & Co. KG
- vivida bkk

Ein Interview mit Dr. Christoph Ramcke

WAS SIND DEINE THEMEN, WORÜBER SPRICHST DU?

„Über Gesundheit! Letztendlich geht es mir dabei immer, um die langfristige Verhaltensveränderung von Menschen. Egal zu welchem Gesundheitsthema - ob Stress, Entspannung, Rücken, Ernährung oder Betriebliches Gesundheitsmanagement. Sei es der eine Apfel am Tag, den man essen möchte oder der Marathon, zu dem sie sich anmeldet. Am Ende geht es darum ab jetzt etwas anders zu tun, als bisher und den Menschen dabei zu helfen. Das ist mein Job.“

WAS IST DEINE PASSION, WOFÜR BRENNST DU?

„Gesundheit darf Spaß machen! - das ist mein Motto. Ich möchte Menschen dazu bewegen, sich positiv im Thema Gesundheit auseinanderzusetzen.“

WIE SAH DEINE REISE AUS, WIE BIST DU ZUM SPEAKER GEWORDEN?

„Die Reise begann 1997/98 in der Uni, bei einem Projekt. Dabei ging es um das Thema: „Betriebliche Gesundheitsförderung“. Es fing an, mit der Rückenschule und bald schon merkten wir, dass das Thema Rücken sehr negativ besetzt und bei vielen mit Schmerz und Leid verbunden ist. Dies dann so aufzubereiten, dass das Thema auch Spaß macht, das war der erste Ansatz.
Auf die Bühne ging es dann irgendwann, als wir festgestellt haben, dass die Leute in unserem Rückenschulkurs mehr gelacht haben, als bei so manchen Vorträgen.“

WAS IST DEIN ZIEL, WO WILLST DU MAL HINKOMMEN?

„Tatsächlich will ich zu einer Verbesserung der Gesundheit in Deutschland beitragen. Ich will meinen bescheidenen Beitrag dazu leisten, die Welt gesünder zu machen. Ich will, dass Gesundheit der Mehrheit wieder Spaß macht.
Das ist das Ziel, das tun wir auch schon, aber größer - größer und mehr... (nicht zu verwechseln mit „höher, weiter, schneller").“

WIE SIEHT DEIN KONZEPT AUS? - EIN SATZ

„Menschen dazu zu befähigen, vom Wissen in die Umsetzung zu kommen.“

GIBT ES PRINZIPIEN, DIE DICH DURCHWEG LEITEN?

„Ehrlich, authentisch, echt - kein fake. Keine Story, die ich erzähle, ist nicht so passiert. Manchmal schmücke ich sie vielleicht ein bisschen aus, um Sachen zuzuspitzen, doch der Kern ist immer echt.“

WER IST DR. CHRISTOPH RAMCKE?

„Doktor Christoph Ramcke ist eigentlich Landwirt und auf dem Bauernhof groß geworden. Schon mit sechs Jahren saß ich auf dem Trecker, hab bei der Rübenernte geholfen und festgestellt, dass wenn man sein Tageswerk auf dem Acker sieht, was man tatsächlich mit eigenen Händen geschafft hat, einen das wirklich erdet – im wahrsten Sinne des Wortes! Christoph ist im Herzen immer noch ein ehrgeiziger Sportler (ehemaliger Leistungsschwimmer am Olympiastützpunkt Hamburg), doch war mit 18 Jahren eigentlich Sportvalide. Seine Erfahrungen aus Verletzungen, Ärztebehandlungen, Physiotherapeuten und sonstige Expertenhilfe würden allein ein ganzes Buch füllen. All diese Erfahrungen brachten mich dahin, wo ich heute bin. Ich bin Eventmanager, Gastronom, Podcaster, Buchautor, Vater, Ehemann, Key-Note Speaker, Moderator, Workshop-Leiter, Verhaltensveränderer, Umsetzer und am Ende des Tages, Experte im Thema Gesundheit. Dr. Christoph Ramcke ist der Schweinehundanleiner®.“

WAS BRINGT DIR AN DEINEM JOB AM MEISTEN SPASS?

„Mit Menschen zu arbeiten und Menschen zu
inspirieren, das was sie wissen, tatsächlich auch umzusetzen. Gesundheitswissen haben die meisten, aber sie haben über Vieles lange nicht mehr nachgedacht. Ich bringe sie dazu, dass sie ihren persönlichen Schweinehund an die Leine nehmen und dass sie dauerhaft ihr Verhalten verändern.“

WARUM MACHST DU DEN JOB, DEN DU HEUTE MACHST?

„Nach Jahren des Leistungssports wurde ich mit achtzehn Jahren Sportinvalide. Knie kaputt, Rücken kaputt, Bandscheibenvorfall, Schulterprobleme. Dies führte dazu, dass die Themen Sportwissenschaft und Bewegungswissenschaft zu mir durchgedrungen sind. Ich habe festgestellt, dass man über Spaß und über Motivation bei dem Thema Gesundheit viel mehr erreichen kann, als mit dem erhobenen Zeigefinger."

WAS BRINGT POSITIVE ENERGIE IN DEIN LEBEN?

„Meine Kinder und meine Frau.
Ansonsten tatsächlich vor Menschen reden zu dürfen. Wenn ich auf der Bühne stehe, das Publikum bei mir ist und sie sich begeistern lassen, dann bin ich voller Endorphine und einfach glücklich. Das ist immer wieder ein sehr schönes Gefühl."

WENN DU EIN LEBENSMITTEL WÄRST, WELCHES WÄRST DU?

„Ja selbstverständlich eine Zwiebel!
Die hat so viel Power - da ist alles drin. Jedes zweite Rezept, fast jedes Wundermittel dieser Welt enthält Zwiebel. Schon bei Omchen gab es Zwiebelsud, wenn der Hals mal kratzte. Wenn du eine Zwiebel bist, hast du alles! Dann stinke ich auch gerne und mein Umfeld muss das aushalten, denn dann werde ich nicht krank. Eine Zwiebel hat viele Schalen und hinter jeder verbirgt sich etwas anderes. Die erste Schale ist hart, die zweite ist weich, die dritte knackig und die letzte hat die meisten Energie und ist voller Power. Eindeutig eine Zwiebel."

WELCHE BERÜHMTE PERSÖNLICHKEIT HAT DICH INSPIRIERT?

„Dr. Eckhard von Hirschhausen. Ich bin ein Fan von ihm und er hat mich gerade beim Thema Glück sehr inspiriert. Er hat insgesamt unglaublich viel im Thema Gesundheit bewegt.
Von anderen habe ich schon mal gehört, dass mein Podcast an ihn erinnert, das kann ich natürlich nicht beurteil, ist jedoch ein riesen Kompliment für mich."

Kontakt

DR. CHRISTOPH RAMCKE

Dr. Christoph Ramcke
BGF aktiv GmbH

Reichsbahnstraße 10
22525 Hamburg

Telefon: 040 432 61 980
Mobil: 0176 62419399
E-Mail: info@bgf-aktiv.de

www.christophramcke.de

Podcast: „Gesundheit darf Spaß machen!“
Instagram: https://www.instagram.com/christoph_ramcke
LinkedIn: https://www.linkedin.com/in/dr-christoph-ramcke
TikTok: https://www.tiktok.com/@christophramcke
YouTube Kanal: https://www.youtube.com/watch?v=HZAQhySYkzM
Facebook: https://www.facebook.com/dr.christophramcke

TSCHÜSS & AUF WIEDERSEHEN