

CORA DITTKRIST

MACH MAL ESSPAUSE!

K|V|M

INHALT

- 9 Einleitung
- 13 Über die Autorin

- 15 **INTERVALLFASTEN**
- 16 Was ist Intervallfasten?
- 23 Warum Intervallfasten wichtig ist
- 32 Grundregeln
- 45 Der Plan – welche Variante ist für Sie umsetzbar?
- 52 Ernährungs-Stress-Dankbarkeits-Wünsche-Tagebuch

- 59 **BEWUSSTSEIN**
- 60 Wer bin ich und was will ich?
- 63 Immer diese Ausreden
- 67 Neustart zur Selbstfürsorge
- 71 Stress erkennen und reduzieren

- 83 **ACHTSAM LEBEN**
- 84 Glück und Gesundheit
- 85 Stoffwechsel
- 92 Unsere Selbsthilfemechanismen
- 101 Glückshormone
- 103 Wir müssen besser trinken
- 113 Stoffwechselkuren

127 BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

- 128 Bewegt leben
- 135 Gewicht – Psyche – Immunsystem
- 141 HIT-Workout – 12 Übungen in 7 Minuten
- 147 Ideen für einen bewegten Alltag
- 150 Yoga
- 156 Besser schlafen und dankbar sein
- 161 Entspannungstechniken

165 GESUND ESSEN

- 166 Natürliche Ernährung
- 170 Den Stoffwechsel verstehen
- 184 Essen Sie sich glücklich, jung und gesund
- 192 Fast Food vs. Good Food
- 201 So koche ich
- 210 Rezepte
- 226 Was Sie sich noch Gutes tun können
- 232 Fazit

- 246 Workout-Videos
- 251 Danksagung
- 253 Quellen

EINLEITUNG

Was ist so interessant am Intervallfasten bzw. warum halten Sie dieses Buch in der Hand? Haben Sie übers Intervallfasten schon mal etwas im Freundeskreis gehört? Wurde berichtet, dass dadurch plötzlich das Thema „Wechseljahre“ mit den Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen verschwunden war? Hat eine Mitarbeiterin mit dieser Methode ganz viel Gewicht verloren und sieht blendend aus? Berichtete ein nahestehender Verwandter bei einem leckeren Abendessen darüber, dass er fast komplett schmerzfrei ist, seitdem er diese Ernährungsform gewählt und umgesetzt hat? Hat Ihnen ein Kollege erzählt, dass er plötzlich viel fitter ist und besser schläft, nachdem er seine Ernährung in dieser Form veränderte?

Was steckt hinter diesem Intervallfasten? Warum ist es gerade jetzt wichtiger und aktueller denn je?

Wie Sie und viele andere vermutlich auch nutzte ich den Jahreswechsel 2020/21, um Revue passieren zu lassen. Mich beschäftigte immer wieder die Frage: „Warum wurden in dieser weltweiten Pandemie hauptsächlich Abstandhalten, Hygiene und Maskentragen als Mittel gegen einen Virus empfohlen?“ Keine Silbe, kaum mehr Reportagen, dass jeder Einzelne mithilfe einer gesunden Lebensführung schon so viel für sich selbst tun und somit sich schützen kann. Eigentlich ist dies auch jedem klar, aber „Stay-at-Home“ wurde interpretiert mit „Ich mache es mir auf der Couch gemütlich – mit Chips, Drinks & Co.“. Somit entstand oft auch noch der „Corona-Speck“, der nun wieder verschwinden soll, sich aber leider nicht so einfach verdünnt.

Es gibt mittlerweile zahlreiche Belege dafür, dass neben einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, Sport bzw. Bewegung, Entspannung sowie Stressreduktion das Intervallfasten auf Körper, Geist und Seele einwirkt, das Immunsystem stärkt und als freudigen Nebeneffekt Gewicht reduziert bzw. optimiert.

Prof. Andreas Michalsen ist ein großer Befürworter des Intervallfastens! Er hat u. a. zwei wunderbare Bücher geschrieben und auf eine Frage eines Interviewpartners, wie er das Gesundheitssystem verbessern würde, sagte er: „Ernährung muss in einem Medizinstudium viel intensiver gelehrt werden, damit jeder Patient versteht, dass er die Verantwortung für sich und seine Gesundheit selbst in der Hand hat. In den Schulen muss dies ein Fach sein, das Kinder und Eltern begeistert. Denn 70–80 % aller chronischen Erkrankungen haben ihren Ursprung in einer ungesunden Ernährungsweise.“ Und in der Folge wächst jährlich die Zahl der Risikopatienten.

Gerade jetzt ist es doch um so wichtiger, die eigene Gesundheit aktiv zu stärken. Werden Sie kein Risikopatient! Wenn Sie schon zu einer Risikogruppe gehören, versuchen Sie alles, damit sich Ihr Gesundheitszustand verbessert!

Hören Sie auf Ihren „inneren Arzt“, wie Frau Dr. Petra Bracht empfiehlt! Alle Fans des Intervallfastens sind sich einig, dass es der leichteste Weg ist, „sich rundum besser zu fühlen“, indem einfach die Zeit der Nahrungsaufnahme begrenzt wird. Und dies könnte noch viel mehr in Ihrem Leben positiv verändern!

Ich möchte Sie mitnehmen auf eine Reise in Ihren faszinierenden Körper, Ihr Wissen rund um Ernährung, Bewegung, Sport und Entspannung auffrischen, mit vielen Tipps ergänzen und Sie ermutigen, diese sofort umzusetzen ... und vielleicht auch den ein oder anderen Ernährungsmuffel (den es bestimmt auch in Ihrem Umfeld gibt) überzeugen, dass es eine ziemlich gute Idee ist, einfach ein paar Gewohnheiten im Alltag umzustellen, um gesund und fit zu bleiben.





**INTER-
VALL
FASTEN**



WAS IST INTERVALLFASTEN?

Im Intervall von Zeit zu Zeit zu fasten, ist nicht neu. Es ist auch keine weitere Modediät oder nur eine Strategie zum Abnehmen ohne den berüchtigten Jo-Jo-Effekt. Diese Ernährungsform ist eine wunderbare Möglichkeit, den Organismus bei seinen täglichen Auf- und Abbauprozessen zu unterstützen, sich dadurch insgesamt fitter, vitaler und ausgeglichener zu fühlen, somit auch den Aufgaben des Alltags gelassener zu begegnen. Dabei können Sie trotz einer genussvollen Ernährung Ihr Wohlfühlgewicht erhalten und bewahren. Dazu soll das Intervallfasten Ihren Körper regelrecht verjüngen und es ist das beste „Anti-Aging“-Mittel, das Sie sich gönnen können. Da es unterschiedliche Varianten gibt, fällt die Umsetzung im Alltag auch leicht.

Unser Körper kann verzichten und dies auch auf Essen! Der Verzicht darf aber nicht gesehen werden als ein Verbot oder sich etwas vorzuenthalten, sondern als Geschenk einer gesunden Pause!

Es gibt zahlreiche Studien, die die großen gesundheitlichen Vorteile bestätigen! Während die moderne Lebensweise uns zunehmend belastet, unterstützt das „Back to roots“ unsere Selbstheilungskräfte! Bedenken Sie die lange Entwicklungsgeschichte der Menschheit mit den Phasen der Entbehrung in Hungerszeiten! Der menschliche Körper ist es schon lange gewohnt, Nahrung aufzunehmen, zu verwerten und, wenn es mehr gab, für Notzeiten zu speichern. Wenn es einen strengen und langen Winter gab oder



Fasten ist der stärkste Appell an die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen, sowohl leiblich wie seelisch gesehen.

DR. HEINZ FAHRNER

der Mensch kämpfen oder fliehen musste, konnte er auf diese Reserven zurückgreifen und überleben. Es liegt also in seinen Genen, auch wenn der Verzicht meist nicht freiwillig war.

Egal in welchen Kulturen, Ländern, Religionen – es ist ein regelmäßig auch heute stattfindendes Ritual, bewusste Fastenperioden zu zelebrieren. Dass die Reduktion von Nahrung eine tiefe Verbundenheit mit dem Glauben an eine höhere Macht fördern soll, steht meist im Vordergrund. Doch haben viele Gläubige dabei auch sicherlich erfahren, dass es ihnen danach gesundheitlich wesentlich besser ging.

Schon im 5. Jahrhundert vor Christi wurden Fastenkuren zur gezielten „Vertreibung“ von Giftstoffen und Krankheiten von dem Arzt und Lehrer Hippokrates von Kos („Vater der Medizin“) verordnet. Es entwickelten sich weitere Verfahren für die Reinigung der Säfte (Blut, Urin, Galle) und die Heilung von Krankheiten. Dazu gehörten Schwitzkuren, Aderlass, Darmreinigung, Wickel, Schröpfen und weiterhin der kurweise Verzicht des Essens u. a. mit „Wasserfasten“. Tatsächlich fasteten in so manchen Klöstern die Mönche mit Bier, welches extra für diese Zeit gebraut wurde. Allerdings geht man heute davon aus, dass dies eher an der mangelhaften Trinkwasserqualität lag, da Klärwerke ja noch nicht existierten!

Die Kloster-Medizin im 6.–12. Jh. beschäftigte sich intensiv mit der Erforschung von Kräutern und Heilpflanzen für Tees, Tinkturen, Pasten und Salben. Hildegard von Bingen (10. Jh.) ist noch heute bekannt für ihre Schriften und einer nach ihr benannten Fastenform. Pfarrer Sebastian Kneipp vervollständigte mit den Kaltwasserkuren und Wickeln die Bandbreite der naturheilkundlichen Behandlungen. Kneipp-Medizin erfreut sich nach wie vor einer großen Beliebtheit in vielen Kureinrichtungen.

Vielleicht kennen Sie es auch, dass Sie zu Beginn eines grippalen Infekts überhaupt keinen Appetit haben. Der Kopf ist heiß, der Körper matt. Sie wollen sich zurückziehen, schlafen und somit gesunden. Die klassische Hühnersuppe, Wasser und Tee sind das

WARUM INTERVALLFASTEN WICHTIG IST

In den Zeiten des Nichtessens soll der Körper verarbeiten dürfen, sich entgiften, reinigen und natürlich regenerieren. Das gilt auch für unsere Bauchspeicheldrüse, die u. a. das Insulin herstellt. Dieses Hormon braucht der Körper, damit Zucker aus dem Blut in die Zelle transportiert werden kann und Sie Kraft und Energie haben. Würde das Insulin dies nicht machen, würden die Blutgefäße quasi von innen kandieren (das Problem der Diabetiker), immer unelastischer werden, und das wäre lebensgefährlich. Wenn dieses Hormon ab und an abgerufen wird, weil ich meine zwei bis drei Mahlzeiten konsumiere, ist dies vollkommen ok! Dann kann das Hormon auch die Zuckermoleküle zu den Zellen bringen und diese öffnen freudestrahlend ihre Tore.

Bei vielen Menschen, obwohl keine Schwerstarbeiter, sondern Schreibtischtäter, sieht ein Essalltag häufig leider so aus:

Morgens

- ▶ Kaffee mit Milchschaum (150 kcal)

Snacks

- ▶ Riegel (150 kcal)
- ▶ belegtes Brötchen (300–450 kcal)

Mittags

- ▶ Pizza, Burger, Pasta & Co. (400–800 kcal)

Nachmittags

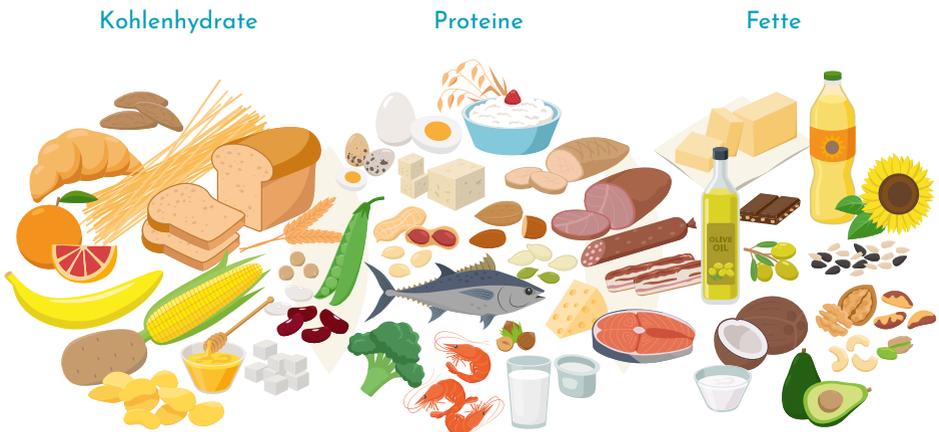
- ▶ Stückchen Kuchen (200–400 kcal)
- ▶ Latte Macchiato (150 kcal)

Abends

- ▶ gemeinsam mit der Familie oder allein vor dem TV die Brot- oder warme Mahlzeit (ca. 800 kcal)
- ▶ Tüte Chips (ca. 500 kcal)
- ▶ vielleicht noch 1 Glas Bier oder Wein (ca. 100–160 kcal)

Durch so eine tägliche „Esskultur“ mit ca. 3.000–3.500 kcal wird der Organismus ständig befüllt mit viel zu viel Zucker, Fetten, Säuren und leeren Kalorien. Alles muss mithilfe der Kaumuskulatur, den Verdauungssäften, Enzymen und Hormonen zerkleinert werden, damit der Körper damit arbeiten kann und die Zellstrukturen – also die kleinsten Funktionseinheiten – optimal versorgt werden. Über das (hoffentlich gute) Kauen und Einspeicheln gelangt gerade der Einfachzucker mithilfe des Enzyms Amylase über den Magen-Darm-Trakt in den Blutkreislauf. Nun muss aber dort das Insulin dafür sorgen, dass der Zuckerspiegel nicht zu hoch wird und die Moleküle die Zellen erreichen. Wie erwähnt, wenn das Ganze nicht so häufig gefordert wird, ist der Spiegel ok. Aber bei der o. g. Zuckermast kommt es mittel- bis langfristig zur Erschöpfung der Bauchspeicheldrüse und der Zuckerspiegel im Blut bleibt hoch und wird nicht in die Körperzellen transportiert. Die Körperzellen brauchen aber Energie und schreien „Hunger“. Dazu wird mit der erneuten Ausschüttung von Insulin die Fettverbrennung gestoppt und auf Fetteinlagerung programmiert.

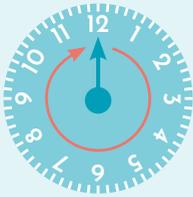
Ein weiteres wichtiges Hormon, welches ein zufriedenes und warmes Gefühl der Sättigung geben sollte, heißt Leptin und wird in seiner Wirkung, dies dem Hirn mitzuteilen, regelrecht unterdrückt. Somit haben viele Menschen, die sich eher mit einfachen Kohlenhydraten und schlechten Fetten ernähren, immer Appetit auf



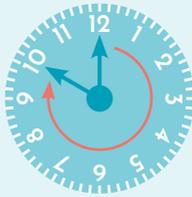
DER PLAN – WELCHE VARIANTE IST FÜR SIE UMSETZBAR?

TÄGLICHE VARIANTEN

Wenn Sie tägliche Esspausen einhalten möchten, sind folgende Varianten möglich:



**12:12 Stunden
Intervallfasten**



**14:10 Stunden
Intervallfasten**



**16:8 Stunden
Intervallfasten**

Zeitfenster für die Mahlzeiten:

Morgens: 6:30 Uhr	Morgens: 7:00 Uhr	Morgens: 9:30 Uhr
Mittags: 13:00 Uhr	Mittags: 13:00 Uhr	Mittags: 13:30 Uhr
Abends: bis 18:30 Uhr	Abends: bis 17:00 Uhr	Abends: bis 17:30 Uhr

Alle Uhrzeiten sind denkbare Beispiele. Passen Sie diese für Ihren Alltag an!

Je kürzer das Zeitfenster des Essens ist, desto eher empfehlen sich 2 Mahlzeiten und 1 gesunde Zwischenmahlzeit. Bei 18:6 oder 20:4 nutzt man das kurze Zeitfenster des Essens, sollte aber nicht endlos und auf Vorrat futtern!

Natürlich sind auch andere Kombinationen wie 15:9 oder 17:7 möglich. Aber wie schon erwähnt: Setzen Sie sich nicht unter Druck, sondern passen Sie lieber Ihren Fastenrhythmus flexibel

an Ihren Alltag an. Wenn Sie am Montag z. B. eine Esspause von 15 Stunden haben, am Dienstag nur von 13 Stunden, am Mittwoch 16 Stunden und am Donnerstag Ihren Cheat Day einlegen, wird sich die Welt natürlich weiterdrehen! Versuchen Sie aber, mindestens die 12-stündigen Fastenperioden zu praktizieren, um

- ▶ die Zellreinigung und Autophagie zu unterstützen und
- ▶ in die Fettverbrennung zu kommen.

Kalorien brauchen Sie dabei nicht zählen. Kennen Sie eigentlich Ihren Bedarf? Wenn nicht, können Sie diesen unterschiedlich berechnen lassen, hierzu mehr im Kapitel „Stoffwechsel ankurbeln“.

Am Abend sollte nicht zu kohlehydratreich gegessen werden. Desto eher kommen Sie in die Fettverbrennung. Auch das schon angesprochene „Dinner-Cancelling“ gehört zu den Optionen, die Ihren Organismus entlasten.

Ein Fastentag pro Woche (= 4 Tage im Monat)

Am Vortag (z. B. Sonntag) beenden Sie Ihre Mahlzeit inkl. aller kalorienhaltigen Getränke bis 19 Uhr. Ab jetzt fasten und entlasten Sie Ihren Organismus für 24 Stunden. Am Fastentag können Sie dann ab 19 Uhr ein leichtes Abendessen zu sich nehmen. Dies könnte eine Gemüsepfanne oder Buddha-Bowl (s. Rezept S. 211) sein – aber essen Sie langsam und bedächtig, um das Verdauungssystem nicht zu überlasten. Sie können die Fastenzeit auch bis zum nächsten Morgen verlängern. Aber Vorsicht: Wenn Sie schon einen Diätmarathon hinter sich haben, sollten Sie zunächst nicht länger als 24 Stunden fasten. Es ist schön, wenn Sie sich an einem solchen Tag die Zeit für besonders angenehme Körperbehandlungen wie Massagen, Sauna oder Basenbad nehmen können. Wenn Sie wollen, können Sie am Morgen mithilfe des Einlaufs (nach dem normalen Stuhlgang) den Darm zusätzlich reinigen. Manche nehmen außerdem zwei- bis dreimal täglich Heilerde oder Bentonit zur Schadstoffbindung zu sich. Ein grüner Smoothie, vitalstoffreich, aber kalorienarm, sei Ihnen auch einmal am Tag gegönnt. Hier eignen sich Gurke, Staudensellerie und Blattsalate mit Obst. Eine leichte Süße darf sein.

UNSERE SELBSTHILFE- MECHANISMEN

Jetzt geht's ans „Eingemachte“ – Fachwissen kompakt! Keine Angst. Sie müssen keinen Test am Ende des Buches schreiben, aber Sie werden mit Wissen glänzen können und hoffentlich noch motivierter an die Umsetzung gehen. Wenn Sie Ihre neuen Erkenntnisse vorleben, regt Ihr Vorbild vielleicht zum Mitmachen beim Intervallfasten an. Wenn aber im Freundes- oder Familienkreis Ihr Vorschlag nicht gut ankommt, dann machen Sie es zunächst für sich selbst! Vielleicht gibt es aber in Ihrem Umfeld auch Menschen, die bereits Erfahrung mit dem Intervallfasten haben und mit denen Sie sich austauschen können!

Nun zu den Fachbegriffen und den wunderbaren Heilungsmechanismen, die wir in uns tragen:

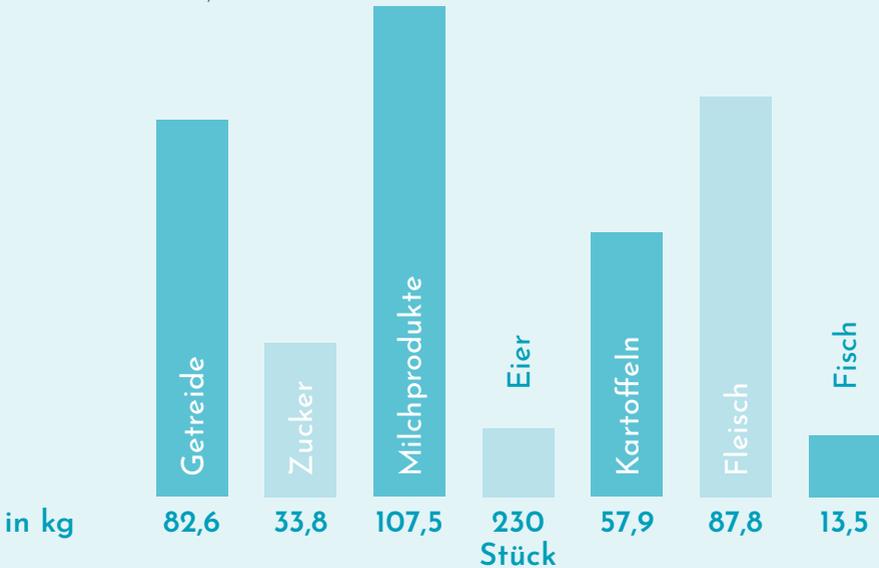
- ▶ Ketose
- ▶ Autophagie
- ▶ Spermidin
- ▶ Sirtuine
- ▶ Polyphenole
- ▶ Antioxidantien
- ▶ Freie Radikale



*Rümmere dich um
deinen Körper.
Es ist der einzige
Ort, den du zum
Leben hast.*

JIM ROHN

Wie viel isst jeder Deutsche im Jahr? Das statistische Jahrbuch 2019 liefert u. a. diese Zahlen (darin enthalten sind noch nicht die Fertigprodukte aus der Tiefkühltruhe):



Außerdem schaut er jeden Tag mehr als dreieinhalb Stunden fern, raucht 996 Zigaretten pro Jahr und verbringt viel Zeit im Internet. Für Sport und soziale Kontakte lässt er sich immerhin je eine Stunde Zeit am Tag.

KETOSE – DER INNERE „KANNIBALISMUS“

Normalerweise nehmen wir täglich die Makronährstoffe Kohlehydrate, Fette und Eiweiße auf. Der Körper verarbeitet sie im Magen-Darm-Trakt und alles, was zu viel ist, wird für später eingespeichert – eine phänomenale Leistung, die rund um die Uhr vollzogen wird.

In erster Linie versucht der Körper, alle Stoffwechselforgänge aufrechtzuerhalten und bezieht die Energie aus den Kohlenhydraten. Wenn die Zufuhr nun für längere Zeit nicht erfolgt, muss er „ans Eingemachte“. Dieser Fettstoffwechsel, die Ketose, setzt in der Regel schon in der Nacht ein. Je nachdem wie spät bzw. viel Sie ge-

HIT-WORKOUT – 12 ÜBUNGEN IN 7 MINUTEN

Für den Übungsablauf können Sie eine App nutzen oder Sie stellen sich einen Timer ein, z. B. 30 Sek. Belastung und 10 Sek. Pause bzw. Zeit, um die Station zu wechseln. Zu allen Übungen beschreibe ich Alternativen für Anfänger (A) und Fortgeschrittene (F). Wenn Sie insgesamt 5 Runden trainieren, haben Sie ein tolles Intervall-Workout von ca. 40 Minuten absolviert und dem Fettstoffwechsel ordentlich eingeheizt!

Achten Sie bei allen Übungen darauf, gelenkschonend zu arbeiten, lieber die Übung langsam und sauber ausführen als schnell und ungenau. Atmen Sie natürlich! Versuchen Sie immer, die Bauch-Beckenboden-Muskulatur anzuspannen, um den Rücken zu entlasten. Tragen Sie geeignetes Schuhwerk. Sie brauchen nur einen Stuhl und einen Kasten. Wenn Sie keinen Kasten oder Treppenstufe zur Verfügung haben, dann können Sie auch eine andere Übung einbauen. Ich stelle bei der Nr. 5 die „Dampflok“ als Option vor. Wenn Sie bei den Übungen einen Stuhl brauchen, fixieren ihn so, dass er nicht wegrutschen kann.

*Mein Tipp
Die App für
tägliche Übungen:
„7 seven“*



ÜBUNG 1 JUMPING JACKS – HAMPELMÄNNER

Diese Übung kennt sicher jeder aus der Kindheit. Gehen Sie dabei leicht in die Knie, so federn Sie die Sprünge etwas ab. Die Füße zeigen beim Öffnen leicht nach außen.

- A** Wenn das Springen zu belastend ist, stehen Sie gerade, Füße zusammen. Dann abwechselnd rechts und links die Beine öffnen, seitlich tappen und schließen. Die Arme können Sie dabei natürlich folgend mitnehmen.
- F** Bei jedem Sprung in der Hocke landen und hier wieder starten. Arme zum Schwung holen einsetzen.

ÜBUNG 2 WALL-SIT – WANDSITZ

Achten Sie auf einen rechten Winkel der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke. Rücken gerade an die Wand lehnen, Hinterkopf berührt diese ebenfalls.

- A** Setzen Sie sich anfangs nicht ganz auf 90° ab, sondern steigern Sie sich nach und nach.
- F** Den Oberkörper fest an die Wand drücken und die Fersen heben und senken.



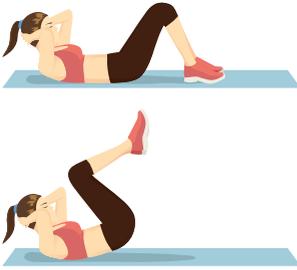
ÜBUNG 3 PUSH-UP – LIEGESTÜTZ

Gerade Körpermitte. Hier können Sie variieren, ob Sie stärker die Brustmuskulatur und Schultern (weite Armhaltung) oder Ihre Trizepsmuskulatur (Hände dicht am Oberkörper) ansprechen wollen.

- A** Knie aufgesetzt lassen oder die Hände z. B. an einem Stuhl, Tisch oder der Wand aufsetzen.
- F** Füße hinten übereinanderschlagen oder auf einer Stufe/Stuhl platzieren.



ÜBUNG 4 CRUNCHES – BAUCHPRESSEN



In Rückenlage ab auf die Matte oder eine geeignete Unterlage. Schauen Sie schräg nach oben, halten Sie den Kopf stabil und arbeiten Sie aus der vorderen Körpermitte, entlasten Sie Ihren Rücken, Füße aufgestellt.

- A** Blick zur Decke. Sie können den Hinterkopf halten, aber nicht am Nacken reißen, wenn Sie hochkommen. Dann lieber eine andere Variante wählen.
- F** Beginnen Sie liegend, Füße aufgestellt, und rollen Sie sich von dort komplett bis fast zum Sitz auf. Natürlich können Sie auch gerne eine intensivere Variante wählen, bis der Muskel „brennt“.

ÜBUNG 5 STEP-UP ONTO CHAIR – STUFENSTEIGEN



Sicheres Auf- und Absteigen auf eine Treppenstufe oder einen Kasten. Den ganzen Fuß sauber, bewusst leise absetzen und nicht „aufplatschen“. Ein Stuhl eignet sich nur für geübte Fortgeschrittene, aber seien Sie vorsichtig, da dieser schnell kippen kann.

- A** Wenn Sie unsicher sind, dann lehnen Sie den Kasten gegen eine Wand, um ein Wegrutschen zu vermeiden, oder nutzen Sie eine Treppe mit Geländer. Gleichzeitig können Sie sich etwas abstützen.
- F** Springen Sie auf die Stufe, entweder rechts und links im Wechsel oder mit beiden Füßen gleichzeitig. Absteigen bitte langsam und dort nicht springen.

Alternative: „Dampflok“

Sie stehen gerade, Hände im Nacken verschränkt – Ellenbogen ziehen nach außen. Nun ziehen Sie im Wechsel ein Knie hoch und drehen sich mit dem Oberkörper dem Knie seitwärts entgegen. Wenn Sie z. B. das rechte Knie heben, drehen sie den Oberkörper so, dass Ihr linker Ellenbogen mit dem rechten Knie zusammen kommen könnte 😊, dann wechseln zur anderen Seite.

ÜBUNG 6 SQUAT – KNIEBEUGE

Schulterbreiter Stand. Setzen Sie sich mit dem Po weit nach hinten unten, nicht das Becken nach vorne drücken. Rücken gerade, Blick und Arme nach vorne.

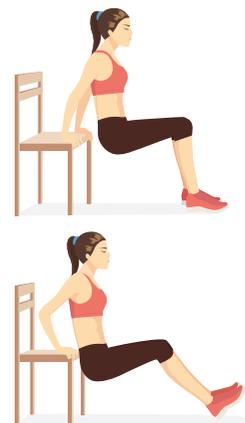
A Saubere und langsame Übungsausführung. Um das Gleichgewicht zu halten, können Sie sich ggf. an einem Stuhl oder einer Wand etwas stützen.

F Fußstellung variieren. Beim Hochkommen Becken vordrücken und auf die Zehenspitzen gehen, ggf. noch Gewichte (Kettlebell oder Hanteln) einbauen.



ÜBUNG 7 TRICEPS DIPS ON A CHAIR – TRIZEPSÜBUNG

Bitte den Stuhl so aufstellen, dass er nicht wegrutschen kann. Umfassen Sie die Sitzfläche des Stuhls vorne mit den Händen und stellen Sie die Füße in einem 45°-Winkel zum Stuhl auf, sodass die Arme gestreckt sind. Langsam absenken.







GESUND ESSEN



NATÜRLICHE ERNÄHRUNG

Wer oder was hindert uns daran, gesunde und natürliche Ernährung in die Tat umzusetzen, d. h. eine Ernährung mit naturbelassenen Lebensmitteln, die gar nicht oder nur in geringem Umfang verarbeitet wurden? Mal Hand aufs Herz, das Wissen bzw. die Grundlagen der gesunden Ernährungs- und Lebensweise sind längst vorhanden. Egal ob man Artikel darüber in einem der Printmedien beim Arzt- oder Friseurbesuch bzw. Bücher gelesen hat, eine Fitness-Zeitschrift, -App oder passenden Videokanal abonniert hat, die zahlreichen Reportagen oder Koch-Shows rund um dieses Thema zur Kenntnis nimmt – bis hin zu den Tricks der Lebensmittelherstellung und Skandalen –, man kommt glücklicherweise (!) an dem Thema „gesunde Ernährung“ nicht mehr vorbei.

- ▶ Gesunde und natürliche Ernährung, die auf unverarbeitete Lebensmittel zugreift, schließt Genuss nicht aus!
- ▶ Gesunde Ernährung hilft, dem Teufelskreis von Tiefkühlpizza, Sportfaulheit und Schokolade, gefolgt von Diäten, zu entkommen!

Noch mal die Frage: „Wer oder was hindert an der Umsetzung unseres Wissens? Wer ist es denn?“ Ich! Da haben wir ihn wieder – unseren inneren Schweinehund „Charlie“!

Auch der Partner, die Kinder oder Kollegen wissen, was gesunde Lebensweise bedeutet und warum sie wichtig ist. Nehmen Sie sie also mit ins Boot. Sie verletzen doch niemanden damit, dass Sie ihnen Gutes tun, oder?

Sich natürlicher und vollwertig zu ernähren, ist auch nicht kompliziert. Je naturbelassener die Produkte und schonender die Zubereitung ist, desto mehr Vitalität geben Ihnen die Nahrungsmittel. Gehen Sie mit offenen Augen in einen Discounter. Halten Sie Ausschau nach unverpackten und frischen Produkten. Sie werden dann erst einmal feststellen – wie viel Sie NICHT brauchen! Das spart am Ende auch sehr viel Geld. Ein bewusster Konsum ist unter dem Strich günstiger als konventionelle, überzuckerte, überwürzte und vor Fett platzende, in Plastik verpackte, industriell verarbeitete Kost.

Ihr Körper ist Ihr Naturschutzgebiet

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen auf einer wunderschönen Wiese, lassen den Blick schweifen und genießen die Aussicht. Wenn dort „Coffee-to-go“-Becher, Verpackungsmaterial von Burger, Batterien, Chips sowie vergammelte Alu-Schalen und Klamotten liegen würden, wäre das sicher mehr als störend.

Wir wissen, dass alles, was wir aufnehmen, irgendwie in unserem Körper verarbeitet werden muss. Das eine kann die Zelle direkt gebrauchen, anderes wird gespeichert und der Rest dann entsorgt – die guten ins Kröpfchen, die schlechten ins Töpfchen! Doch heute nehmen wir oft versteckt viel zu viele Stoffe auf, die für unseren Körper schädlich sind.

- ▶ Geschmacksverstärker (in Fertigprodukten)
- ▶ Herbizide, Pestizide, also Insektenschutzmittel, Glyphosat aus konventionellem Anbau
- ▶ Mikroplastik, Aluminium und Weichmacher (BPA, BPB) in Kosmetika, Fisch, Verpackungen, Plastikflaschen
- ▶ Hormone und Antibiotika aus der Fisch-, Fleisch- und Tiermilchproduktion, dem Trinkwasser
- ▶ Farbstoffe in Lebensmitteln/Süßigkeiten, Softdrinks, Kleidung und Kosmetik
- ▶ Palmöl, Transfette in frittierten Produkten wie Pommes und Knabbergebäck, Margarine und Schoko-Nuss-Aufstrichen
- ▶ oxidierte Fette in geriebenem Käse, Wurstwaren



WILDKRÄUTERSMOOTHIE

(Rezept von Angela Schulze-Hamann)

ZUTATEN

- 1 Handvoll Wildkräuter (z. B. Giersch, Löwenzahn, Knoblauchsrauke, Vogelmilch, Spitzwegerich, Wiesenkerbel, Brennnessel, Gundelrebe, Sauerampfer, Bärlauch, Schafgarbe, Gänseblümchen)
Wildkräuter sind in gut sortierten Bioläden erhältlich.
- 1 Banane
- 1 Stück Ananas
- Ahornsirup
- Wasser nach Bedarf

ZUBEREITUNG

Alles mit dem Mixstab zerkleinern und zu einer homogenen Masse werden lassen.



HÄHNCHEN-MANGO-CURRY

(Rezept von Jens Busch)

ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 400 g)
- 2 frische reife Mangos
- 50 ml süße Sahne oder Kokosmilch
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Scheibe frischen Ingwer
- 1 TL Senfsamen
- 4 Nelken
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 TL Curry
- 1 TL Koriander
- 1/4 TL Garam Masala
- 1 MS Muskatblüte
- Ghee oder Kokosöl zum Braten

WORKOUT-VIDEOS

INTENSIVES GANZKÖRPERTRAINING (HIT)

Entdecken Sie die auf S. 138 genannten Übungen als praktische Anleitungen in Videos mit mir und scannen Sie die QR-Codes.



Begrüssung



Kniebeugen



Schattenboxen



Lunges I



Lunges II



Zickzack



Kniebeuge Kick I



Kniebeuge Kick II



Taille I