

*Fanny Devayani Patzschke*

# CHRONISCH GESUND

Prävention statt Pillen



Fanny Devayani Patzschke

# CHRONISCH GESUND

Prävention

statt

Pillen

# Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin .....	7
Vorwort: Prävention statt Pillen .....	8
Werde präventiv aktiv .....	10
Größter Fehler im Leben - vermeide ihn! .....	10
Dieses Vitalitätsprinzip verändert alles .....	12
Du & dein Körper - werdet das perfekte Dreamteam.....	12
FAME-Gesundheitsformel - vital mit Plan .....	13
FAME-Erfolgskreis - aus Wünschen reifen Ziele heran .....	13
FAME-Kernbereiche - Fundament des Wohlbefindens.....	17
Prävention schützt deinen größten Schatz .....	21
Nachteile von Medikamenten - oftmals unterschätzt .....	22
Mentalwellness - erblühe & wachse.....	25
Unser Gehirn - Freund oder Feind?.....	26
Glückshormone - wenn die Seele Samba tanzt.....	27
Unterbewusstsein - stiller Regisseur des Bewusstseins.....	29
Inneres Kind heilen & stärken .....	31
Erreiche dein Wunsch-Ich.....	36
Anti-Perfektionismus-Regel - Schluss mit 110% .....	37
Dankbarkeitsrituale - unterschätzte Schmerzkiller .....	37
Toxische Personen erkennen & entwaffnen.....	38
Welche Verhaltensweisen sind toxisch? .....	39
Energieräuber stoppen - so zeigst du die rote Karte.....	40
Soziale Ausgrenzung - macht Gesundheit einsam?.....	43
Mentalwellness auf einen Blick .....	44
Auszeitplan - lade deinen Akku voll auf .....	45
Chronischer Stress - Körper im Alarmzustand .....	45
Flucht-Kampf-Mechanismus - Chaos im Körper.....	46
Stress-Syndrom - dein innerer Ausnahmezustand .....	47

Entspannungsimpuls - raus aus dem Hamsterrad .....	48
Meditation - deine aktive Auszeit .....	49
Wie meditieren Chaos in Klarheit verwandelt .....	50
Meditationstipps - schicke die Gedanken auf Standby .....	50
Atemübungen - stoppe den inneren Tsunami .....	54
Tiefe Bauchatmung - dein Sauerstoffturbo .....	54
Anti-Stress-Atmung - Unruhe im Keim ersticken .....	55
Achtsamkeit - Oase im Gedankenchaos.....	56
Entspannung üben - Pausen für die Seele.....	61
Kurzentspannung - Mini-Auszeit für dein Gehirn .....	61
Shavasana - erlebe Ruhe, die bleibt.....	62
Autogenes Training - Gelassenheit auf Knopfdruck .....	63
Yoga-Nidra - Insel der inneren Ruhe .....	64
Fantasiereisen - gleite durch Traumwelten .....	64
Yogaübungen - Posen als Ruhepole .....	64
Schlaf - vernachlässigter Stressbändiger.....	65
Schlafphasen - eine Reise durch deine Nacht .....	65
Schlafstörungen - wenn die Nacht zum Albtraum wird .....	66
Auszeitplan auf einen Blick.....	71
Ernährungstuning - schlemm dich schlank .....	72
Stoffwechsel einfach erklärt - so tickt der Körper.....	73
Makronährstoffe - Kalorien clever managen.....	74
Mikronährstoffe - kleine Helfer mit großer Wirkung .....	84
Bioaktive Substanzen - natürliche Power im Einsatz .....	88
Wasser - Energie-Kick in flüssiger Form .....	90
Pflanzenbasierte Vitalkost - Zellpower pur .....	91
Vitalkost-Lebensmittelgruppen - bunt & lebendig .....	92
Dein Teller-Upgrade - Powerfood statt leerer Kalorien .....	103
Supplements - Marketinghype oder Wundermittel?.....	115
Darmgesundheit - stärke deine Mini-Armee .....	118



Darmflora - deine Helden im Untergrund.....	118
Darmsanierung - frischer Wind für dein Bakterienteam .....	120
Augen auf beim Warenkauf .....	121
Einkaufsfallen - so wirst du gnadenlos irregeführt.....	121
Qualitäts-Check - werde zum smarten Warendetektiv .....	126
Einkaufstipps - Kompass im Supermarkt-Dschungel.....	127
Ernährungstuning auf einen Blick .....	128
Fitnesskick - lauf dem Pflegeheim davon.....	129
Effektiv trainieren - erwecke deine Power .....	129
Sportmotorische Fähigkeiten gezielt pushen.....	130
Sport frei - dein Körper feiert Bewegung.....	132
Mach deinen Alltag zum Fitnessstudio .....	134
Nutze die NEAT-Power - unterschätzter Kalorienkiller.....	134
Schritte sammeln leicht gemacht - mühelos & clever .....	136
Smarte Trainingsplanung - forme deinen Körper.....	138
Krafttraining - entzünde deine Muskelpower .....	138
Cardiotraining - bring Herz & Kreislauf in Schwung .....	143
Mobilitytraining - volle Freiheit für Faszien & Gelenke .....	145
Trainingsroutine - fühl dich jeden Tag lebendiger .....	149
Motivationshacks - sicher dranbleiben & Spaß haben .....	149
Trainingspraxis - Erfolge werden sichtbar .....	153
Kurze Anfänger-Workouts - Fitness wird sofort spürbar.....	154
Übungsreihenfolge - optimiere den Muskelaufbau .....	155
Muskelaufbau-Trainingspläne - spüre deine Stärke .....	155
Fitnesskick auf einen Blick.....	163
Nachwort: Bleib chronisch gesund.....	164
Danksagung.....	165
Bildnachweise & Quellen .....	166

# Über die Autorin

Franziska „Fanny“ Devayani Patzschke wurde 1985 in der Kultur- und Universitätsstadt Weimar geboren. Nach Abitur und Pharmaziestudium an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena übernahm sie zunächst die Apotheke ihres Vaters. Doch schon bald spürte sie, dass Medikamente zwar Symptome bekämpfen, aber selten die wahren Ursachen. Fanny Patzschke wollte mehr für die Gesundheit ihrer Mitmenschen erreichen und gab die Apotheke auf, um neue Wege zu gehen. Sie vertiefte ihr Wissen mit Weiterbildungen zur staatlich geprüften Ernährungsberaterin, lizenzierten Fitnesstrainerin, zertifizierten Yogalehrerin und Advanced Gourmet Raw Chef. Auf dieser Reise



entdeckte sie die Leidenschaft für Prävention, Fitness, Vitalkost und kreative Clean-Eating-Rezepte. Gesundheitsfördernde Routinen sollen für uns alle im Alltag genauso selbstverständlich sein wie das tägliche Zähneputzen.

Von ihren über 20 Jahren Berufserfahrung und den Zusatzqualifikationen profitieren nicht nur Klientinnen und Klienten vor Ort in Thüringen. Mit ihrem einzigartigen Ansatz als „Präventiv-Apothekerin“ begeistert sie mehrere tausend Menschen auf Social Media. Ihre alltagstauglichen und praxisnahen Videos auf YouTube und der Video-Podcast „Maximal Vital“ bieten fundiertes Fachwissen, einfache Präventiv-Tipps und genussvolle Vitalkost-Rezepte für ein gesundes, aktives Leben.

Als gefragte Keynote-Speakerin und Gesprächspartnerin in Interviews, Online-Kongressen, Videoformaten und Podcasts teilt sie ihr Wissen mit einem Publikum, das ihre Leidenschaft spürt.

Fanny Patzschke ist weit mehr als eine Apothekerin. Sie ist eine Visionärin, die zeigt, wie einfach wir täglich unsere gesunde Zukunft aktiv gestalten können. Sie motiviert Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen – mit Genuss, Lebensfreude und Leidenschaft.

# Vorwort: Prävention statt Pillen

Jeden Morgen wachst du auf und spürst sofort die Energie in deinem Körper. Kein Wecker muss dich aus dem Schlaf reißen, denn du bist bereits ausgeruht und fit. Alles, was du tust, fällt dir leicht. So gehst du an deine Arbeit, in deine Aufgaben, in dein Leben. Du fühlst dich in deinem fitten, gesunden Körper rundum wohl. Da du dich intuitiv ernährst, bleibst du ohne Schwierigkeiten dauerhaft schlank. Auch in stressigen Situationen und bei kniffligen Herausforderungen bist du stets cool und entspannt.

All das ist möglich. Dieses Buch ist dein persönlicher Praxis-Guide für ein Leben voller Vitalität. Unser aktuelles Gesundheitssystem hingegen setzt leider andere Prioritäten. Es hilft dir nicht fit und leistungsfähig zu bleiben. Vielmehr belohnt es unsere mentale Bequemlichkeit in Form des „inneren Schweinehundes“. Tabletten zu schlucken ist einfach. Krankheiten werden behandelt und Symptome gelindert. Doch die Ursachen bleiben. Arztpraxis, Apotheke, Medikamente - dieser Kreislauf kostet uns Energie und raubt wertvolle Lebensqualität. Du willst mehr! Du strebst nach Stärke, Wohlbefinden und Belastbarkeit. Dein Körper soll mehr als nur einfach funktionieren. Du möchtest dich rundum wohlfühlen. Dein Herz schlägt kräftig, deine Muskeln sind stark, dein Stoffwechsel läuft auf Hochtouren.

Natürlich lässt sich nicht jede Krankheit verhindern. Aber die typischen Geißeln der Menschheit wie Diabetes, Fettleibigkeit, Entzündungen, chronische Schmerzen, Osteoporose oder Burnout lassen sich vermeiden. Lerne, wie dein Körper arbeitet. Mach ihn zu deinem besten Freund. Bewegung stärkt ihn. Vitalkost nährt jede einzelne Zelle von innen. Gesunde Routinen halten dich widerstandsfähig, fit und belastbar. Schulmedizin ist im Notfall unverzichtbar. Doch die meisten Probleme entstehen leise und schleichend über Jahre hinweg. Genau dort liegt dein Hebel.

Die revolutionäre FAME-Gesundheitsformel zeigt dir, wie du langfristig Energie, Stärke und Wohlbefinden aufbaust. Kein Kopfzerbrechen mehr über Diabetes, Übergewicht oder Burnout. Schreckensmeldungen über steigende Infektionszahlen können dich nicht schocken. Du weißt, wie du diesen chronischen Volksleiden immer einen Schritt voraus sein wirst, denn du bist PRÄVENTIV AKTIV.

Gesund leben und dauerhaft fit bleiben, geht leichter, als du glaubst. Mit 60 lieber Rad statt Rollator fahren? Städtereisen statt Seniorenheim? Älter werden ohne dich gebrechlich zu fühlen? Na logisch! Dieses Buch gibt dir eine klare Struktur an die Hand, um gesunde Gewohnheiten in deinen Alltag zu integrieren. Darauf darfst du dich freuen:

- Erfahre, wie du mit dem Vitalitätsprinzip einen entscheidenden Fehler vermeidest, den 95% der Menschen leider nach wie vor mehrmals täglich machen.
- Überwinde negative Glaubenssätze und verlasse deine Komfortzone. Verpasse deinem inneren Schweinehund gekonnt einen Maulkorb.
- Bewahre die Ruhe, wenn andere im Alltagschaos versinken. Unterbrich das Kopfkino und verbessere deine Schlafqualität.
- Schlemme genussvoll ohne Reue und Verzicht. Die pflanzenbasierte Vitalkost versorgt dich optimal mit allen wichtigen Nährstoffen. Dank Ampeltabelle und Mahlzeiten-Matrix wird die Ernährungsoptimierung für dich zum Kinderspiel. Schluss mit Heißhungerattacken und leeren Kalorien. Bleibe ein Leben lang schlank und gesund. Essen nach Zahlen und qualvolle Diäten waren gestern.
- Bring Schwung in den Alltag und deinen Körper in Bewegung. Halte deinen Stoffwechsel aktiv und verwandle ihn in eine echte Fettverbrennungsmaschine. Lerne effektive Übungen kennen und erfahre, wie du sogar ohne Sport nebenbei mehr Kalorien verbrennst - und das jeden Tag.

Bist du bereit loszulegen und präventiv aktiv zu werden?

Ja, wirklich?

Großartig!

Dann beginnt dein neues Leben JETZT. Ab heute beginnt die Heldenreise zu deinem fittesten und glücklichsten Ich. Sei chronisch gesund und werde MAXIMAL VITAL!

Last but not least noch ein kurzer Hinweis: zwecks besserer Verständlichkeit habe ich mich bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern auf die männliche Form beschränkt. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung selbstverständlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform inkludiert keinerlei Wertung.

*Alles Liebe, deine Fanny*



# 1

## Werde präventiv aktiv

Wusstest du, dass du ein Held bzw. eine Heldin bist?

Nein? Vielleicht hast du diesen Gedanken bisher nie zugelassen?

Aber es stimmt.

Jeden Tag versetzt du Berge. Du arbeitest, kümmerst dich, organisierst, trägst Verantwortung. Du löst Probleme, hältst durch, gibst dein Bestes. Jetzt hast du dich dazu entschieden, auch für deine Gesundheit einzustehen. All das ist großartig und verdient absoluten Respekt.

Also richte dich erst einmal bewusst auf. Hebe den Kopf, atme tief ein und klopfe dir kräftig auf die Schulter. Ernsthaft, mach es wirklich! Dieser Moment gehört dir.

Gesunde Lebenszeit ist der größte und wertvollste Schatz, den du besitzt. Ich unterstütze dich dabei ihn zu bewahren. Krankheiten kommen nicht zufällig. Ein fitter, vitaler Wohlfühl-Körper ist kein Glückstreffer. Er ist das Ergebnis bewusster Entscheidungen. Deshalb verlassen wir gemeinsam die Komfortzone und übernehmen Eigenverantwortung. Jeder noch so kleine Schritt bringt dich deinem Ziel ein Stück näher. Es ist nicht wichtig, wie groß er ist, sondern dass er in die richtige Richtung geht. Heute beginnt der erste Tag vom Rest deines Lebens und den wirst du nutzen, um deine Zukunft aktiv positiv zu gestalten.

## Größter Fehler im Leben - vermeide ihn!

CHRONISCH GESUND zu sein ist nicht kompliziert. Doch viele scheitern, weil ein grundlegender Fehler passiert:

*DIE MEISTEN MENSCHEN ARBEITEN UNBEWUSST GEGEN IHREN EIGENEN  
KÖRPER, STATT MIT IHM ZUSAMMEN.*

Das tut weh, oder? Diese Aussage ist wie ein Schlag ins Gesicht. Vielleicht denkst du sogar:

*„So ein Unsinn, was die da schreibt! Ich sabotiere mich doch nicht selber.“*

In deinem Inneren regt sich sofort Widerspruch. Dabei gibt es viele Situationen, in denen wir nicht achtsam gegenüber uns selbst sind. Einige Beispiele gefällig?

- Wie oft hast du schon „Ja“ gesagt, obwohl du „Nein“ gefühlt hast, nur um andere nicht zu verärgern oder zu enttäuschen. Ein notgedrungenes, halbherziges „Ja“ zu anderen ist automatisch immer ein „Nein“ zu dir selbst.

- Wie oft bist du nach dem Essen müde oder hast Verdauungsprobleme wie Blähungen und Völlegefühl als normal abgetan?
- Wie oft gehst du nach einem stressigen Arbeitstag an die frische Luft statt auf die Couch vor dem Fernseher?
- Wie oft hast du Symptome wie Kopfschmerzen, Durchfall, Magenkrämpfe, grippale Infekte oder Gelenkentzündungen mit Tabletten bekämpft?

Diese kleinen Momente sind alles Punkte, wo du gegen dich selbst arbeitest. Befindlichkeitsstörungen wie:

- Müdigkeit & Erschöpfung
- Verdauungsbeschwerden
- Konzentrationsschwäche
- Muskelverspannungen
- Schlafstörungen
- Kreislaufprobleme
- Herzrasen
- Hautunreinheiten
- diverse Schmerzzustände
- Unruhe
- depressive Verstimmungen & Antriebslosigkeit etc.

... sind keine Zufälle. Es sind verzweifelte Hilferufe deines Körpers. Er will dir mitteilen:

*„STOPP! HIER LÄUFT ETWAS GRÜNDLICH SCHIEF. DU ARBEITEST GEGEN  
DICH SELBST. HÖR AUF DAMIT.“*

Du fühlst dich ertappt? Keine Sorge! Du bist nicht allein. Auch mein früheres Ich war in Sachen Selbstsabotage Spitzenreiter. Heute ist das zum Glück anders.

Was aber kannst du dagegen tun? Es ist ganz einfach. Lerne die Sprache deines Körpers, denn er ist dein wichtigster Lehrer. Dafür brauchst du Aufmerksamkeit, Neugier und Bereitschaft zur Veränderung.<sup>[1]</sup>

Genau darauf basiert mein Vitalitätsprinzip.

## *Warum Routinen so kraftvoll sind*

Routinen sind die unsichtbaren Helfer des Alltags. Sie tragen uns mühelos durch den Tag. Wir müssen nicht jede Handlung durchdenken, planen oder aktiv entscheiden. Dein Gehirn liebt Routinen, weil sie Energie sparen. Neues Handeln verlangt seine volle Aufmerksamkeit. Dein präfrontaler Cortex muss Höchstleistung bringen. Bei Gewohnheiten hingegen erledigen kleine, clevere Steuerzentren tief im Gehirn die Arbeit automatisch - die Basalganglien. <sup>[4]</sup>

Das Gehirn möchte neue Aktionen schnellstmöglich automatisieren, da Routinen dich belohnen. Gewohnte Handlungen laufen sicher, präzise und zeitsparend ab. Als Belohnung gibt es eine Extra-Dosis Endorphine dazu. Du spürst Leichtigkeit, Flow und Stolz. Dein Tag läuft flüssig. Stress reduziert sich. Du fühlst Kontrolle und Sicherheit. Mit den richtigen Routinen baust du Struktur in dein Leben ein. Du weißt, wann du dich bewegst, wann du dich erholst, wann du isst. Alles fügt sich und läuft leichter. Dein Körper und dein Geist danken es dir. Du bist fokussierter, energiegeladener und leistungsfähiger. Routinen sind Werkzeuge, die dein Leben selbstbestimmt und kraftvoll gestalten.

## Positive Veränderungen spürbar machen

---

Jetzt weißt du, wie Routinen entstehen und welche Kraft in ihnen steckt. Du hast gesehen, dass sie sowohl Fluch als auch Segen sein können. Die gute Nachricht? Du entscheidest, welche Richtung sie nehmen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass es etwa 66 Tage dauert, bis ein neues Verhalten automatisch wird. Dieser Zeitraum ist deine Chance, um peu à peu dein Leben neu zu gestalten. <sup>[6]</sup>

Lass Routinen zu deinen Verbündeten werden. Lege alte, schädliche Gewohnheiten nach und nach ab. Verbanne sie aus deinem Alltag. Jede kleine Anpassung ist ein Sieg. Hier hilft dir der FAME-Erfolgskreis. Er schafft bewusst Platz für Positives in allen vier FAME-Kernbereichen:

### *Fitnesskick*

- Gehe nach der Arbeit noch einmal eine halbe Stunde spazieren.
- Sitzt du lange am Schreibtisch, dann absolviere zwischendurch ein paar Dehnübungen. So gleichst du die nach vorn gebeugte Haltung aus.
- Während du Fernsehen schaust, bearbeitest du mit einer Faszienrolle dein myofasziales System. Dein Körper wird spüren, dass er dir wichtig ist.

### *Auszeitplan*

- Plane Pausen genauso ernsthaft wie Termine. Trage deine Me-Time in deinen Kalender ein - direkt neben den To-Do's und Arbeitszeiten.

- Finde Entspannungstechniken, die dir wirklich guttun (z.B. Meditation, Atemübungen, PMR etc.).
- Gönn dir bewusst kleine Glücksmomente, die Körper und Geist aufladen - z.B. in Form einer kurzen Achtsamkeitsübung oder einer Massage.

### *Mentalwellness*

- Richte deinen Fokus auf das Positive und handle zielorientiert.
- Nimm Herausforderungen als Chance wahr, statt dich von Problemen bremsen zu lassen.
- Jeder kleine Erfolg stärkt dein Selbstvertrauen und deine Widerstandskraft. Mit jedem bewusst gelebten Moment wächst deine innere Stärke.

### *Ernährungstuning*

- Trinke deinen Kaffee am Morgen schwarz statt mit Milch und Zucker.
- Vermeide zuckerhaltige Getränke wie Limonade oder Fruchtsäfte und greife auf Wasser zurück.
- Anstelle von Schokolade snackst du Studentenfutter oder Obst mit Joghurt.

## **Prävention schützt deinen größten Schatz**

Wenn wir genau hinschauen, erkennen wir eine harte Wahrheit. Die meisten Menschen sterben nicht durch Unfälle oder Naturkatastrophen, sondern durch typische Wohlstandskrankheiten. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Atemwegserkrankungen stehen ganz oben auf der Liste. <sup>[7]</sup>

Die Zahlen sind alarmierend. Seit 2006 haben sich die Umsätze auf dem deutschen Pharmamarkt mehr als verdoppelt. <sup>[8]</sup>

Die Prognosen bis 2030 und 2050 zeigen dramatische Anstiege bei Diabetes, Herzinfarkten, Schlaganfällen, Krebs und Demenz. <sup>[9]</sup>

Unser Gesundheitssystem steht bereits heute unter enormem Druck. 2021 sind die Ausgaben auf über 474 Milliarden Euro gestiegen – fast 33 Milliarden Euro mehr als im Vorjahr. <sup>[10]</sup>

Dennoch greifen viele Menschen automatisch zur Tablette. Sie ist bequem, schnell und vermeintlich wirksam. Aber Medikamente behandeln meist nur Symptome. Sie beseitigen selten die Ursache. Wer heute seine Gesundheit ernst nimmt, der versteht, dass Prävention der Schlüssel ist. Werde frühzeitig aktiv. Viele dieser Krankheiten lassen sich verhindern. Stärke deinen Körper und sichere dir eine Zukunft voller Energie, Vitalität und Lebensfreude. Deine Gesundheit liegt in deinen Händen. Jede gesunde Routine, die du

heute etabliert, wirkt sich direkt auf dein Morgen aus. Prävention ist eine bewusste Wahl, um Verantwortung für dich selbst zu übernehmen - für dein Leben und dein Wohlbefinden.

## Nachteile von Medikamenten - oftmals unterschätzt

Medikamente können Leben retten. Aber sie haben Grenzen. Und diese solltest du kennen, wenn du chronisch gesund bleiben möchtest. Wer sich allein auf Tabletten verlässt, gibt ein Stück Eigenverantwortung ab. Dein Körper wird zu einer passiven Instanz, die nur passiv reagiert statt aktiv zu agieren. Jedes Medikament hat seine Schattenseiten: Nebenwirkungen. Manche sind harmlos, andere können Organe belasten, die Darmflora stören oder langfristig den Stoffwechsel beeinflussen. Zwischen einzelnen Medikamenten können Wechselwirkungen auftreten. Genauso interagieren Wirkstoffe aber auch mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen oder Nahrungsmitteln.

## Nebenwirkungen - schwere Bürde für den Körper

Nebenwirkungen sind die unerwarteten Schattenseiten von Medikamenten. Sie treten auf, obwohl du die Vorschriften genau beachtest. Manche spürst du kaum. Andere können deinen Körper stark belasten. Selbst bei korrekter Dosierung reagiert jeder Mensch anders. Der Beipackzettel listet sie nüchtern auf. In deinem Körper jedoch sind sie lebendig. Nebenwirkungen lassen sich nach der Häufigkeit ihres Auftretens unterteilen. <sup>[11]</sup>

Kategorie	Häufigkeit
sehr häufig	> 10 %
häufig	1 - 10 %
gelegentlich	0,1 - 1 %
selten	0,01 - 0,1 %
sehr selten	< 0,01 %

Tabelle: Häufigkeit von Arzneimittel-Nebenwirkungen



Diese Beispiele aus der Praxis verdeutlichen es:

- ACE-Hemmer wie Lisinopril, Enalapril oder Ramipril wirken gegen Bluthochdruck oder Herzschwäche. Viele Betroffene leiden dabei unter einem trockenen Reizhusten. <sup>[12]</sup>
- Antibiotika bekämpfen Infektionen, zerstören aber auch die Darmflora. Nach einer solchen Behandlung ist eine gezielte Regeneration des Mikrobioms im Rahmen einer Darmsanierung sinnvoll. <sup>[12]</sup>

Viele Medikamente belasten die Organfunktionen von Leber, Niere und Herz bzw. nehmen Einfluss auf die Blutbildung. Gerade bei solchen Präparaten sind regelmäßige Kontrollen durch den behandelnden Arzt lebenswichtig. <sup>[12]</sup>

Achtung! Du darfst Medikamente niemals eigenmächtig absetzen oder die Dosierung verändern. Sprich immer mit deinem Arzt. Gemeinsam findet ihr den Weg, der sowohl sicher als auch wirksam ist. Medikamente sind ein Werkzeug, aber kein Ersatz für einen gesunden Lebensstil. Wer dauerhaft stark, energiegeladener und vital bleiben will, darf sich nicht auf Arzneimittel verlassen. Handle, beuge vor und verstehe deinen Körper. Prävention ist dein Schlüssel für chronische Gesundheit. Medikamente hingegen sind nur ein Sicherheitsnetz für akute Notfallsituationen.

## Wechselwirkungen - wenn Tabletten Chaos stiften

---

Verschiedene Wirkstoffe können sich gegenseitig beeinflussen. Das gilt nicht nur für andere Medikamente. Auch Lebensmittel können die Wirkung verändern, indem sie Effekte verstärken, abschwächen oder länger bzw. kürzer im Körper aktiv bleiben. Wir unterscheiden zwei Arten von Wechselwirkungen: <sup>[11]</sup>

- **Pharmakokinetische Interaktionen** betreffen die Verarbeitung eines Wirkstoffs in deinem Körper: Aufnahme, Verstoffwechselung und Ausscheidung.
- **Pharmakodynamische Interaktionen** beziehen sich auf die Art, wie ein Medikament im Körper wirkt.

Nicht wenige Medikamente entpuppen sich dabei als wahre Nährstoffräuber. Sie binden Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente, die dein Körper dringend für Energie, Konzentration und Abwehrkraft braucht. Wer dauerhaft auf Medikamente angewiesen ist, gerät schnell in einen tückischen Teufelskreis. Fehlen wichtige Bausteine im Körper, läuft dein Stoffwechsel nur noch auf Sparflamme. An Energie und Vitalität ist dabei nicht mehr zu denken. Einige Beispiele zeigt dir folgende Tabelle: <sup>[12]</sup>

Wirkstoffklasse	Mikronährstoffe
Magensäureblocker	Vitamin B12, D3, Folsäure ↓
Corticosteriode	Calcium, Vitamin C, D3 ↓
Schmerzmittel (NSAID's)	Vitamin C, Eisen ↓
Antidiabetika	Vitamin B6, B12, Folsäure ↓
ACE-Hemmer & Beta-Blocker	Zink, Folsäure ↓
Antibiotika	Vitamin C ↓

Tabelle: Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Mikronährstoffen

Bist du auf Medikamente angewiesen, behalte deinen Vitamin- und Mineralstoffstatus im Auge. Gib deinem Körper die Nährstoffe, die er dringend für Energie, Konzentration und Immunsystem braucht. Überprüfe deine Werte regelmäßig durch eine Blutanalyse. So siehst du klar, wo Nachholbedarf besteht und steuerst gezielt gegen. Überlasse deine Gesundheit nicht dem Zufall. Dein Körper dankt dir jede bewusste Entscheidung mit mehr Energie, Vitalität und Lebensqualität.

## Mentalwellness - erblühe & wachse

Wie denkst du über dich? Wie sprichst du zu dir selbst? Woran glaubst du innerlich? Deine innere Haltung entscheidet über Erfolg oder Niederlage. Viele Menschen begehen einen gravierenden Fehler. Sie starten mit der Handlung, obwohl der innere Kompass noch gar nicht ausgerichtet ist. Sie melden sich im Fitnessstudio an, kaufen Supplements oder beginnen eine Diät. Was dabei fehlt, ist die Basis - eine klare innere Haltung. Bevor du etwas veränderst, brauchst du dein persönliches Warum. Welcher Grund trägt dich, auch wenn du keine Lust hast oder müde bist? Was lässt dich am Ball bleiben, wenn der Alltag dich in den Abwärtsstrudel zieht? Dein Warum findest du nur, wenn du dir die nötige Zeit schenkst. Was wünschst du dir wirklich? Wie möchtest du dich in deinem Körper fühlen? Welche Lebensqualität willst du zurückholen oder neu schaffen? Sobald du dein Ziel schriftlich festhältst, wird es konkret. Formuliere es nach der SMART-Methode. Mach es greifbar und erreichbar. Die Wissenschaftler Locke und Latham haben 400 Studien zu dieser Thematik analysiert. Sie zeigen ganz eindeutig, dass klar formulierte Ziele mit höherer Wahrscheinlichkeit umgesetzt werden. Dein Gehirn liebt Orientierung. Es braucht eindeutige Richtung, keinen vagen Wunsch. <sup>[13]</sup>

Im FAME-Erfolgskreis machen wir genau das. Wir geben deinem Ziel Worte, einen Rahmen und einen Zeitpunkt. Danach richtest du deine Gedanken aus. Dein innerer Fokus schärft sich. Du beginnst dich immer mehr mit deinem zukünftigen Ich zu identifizieren. Dieses Bild wird zu einem Ankerpunkt. Es treibt dich vorwärts. Damit Mentaltraining wirksam wird, brauchst du Bewusstsein über deine inneren Prozesse. Welche Gedanken stärken dich und welche schwächen dich? Welche Sätze sagst du zu dir selbst? Welche Bilder entstehen in deinem Kopf, wenn du an Veränderung denkst? Genau hier beginnt der Wandel. Dein Gehirn reagiert nicht nur auf das, was wahr ist, sondern was du für wahr hältst. Erfahre in den nächsten Abschnitten, wie dein Denken aufgebaut ist, wie Gefühle entstehen und wie du diese Vorgänge beeinflussen kannst. Du lernst konkrete Techniken kennen, mit denen du dich stabil und zielorientiert ausrichtest. Menschen können dich dabei stärken oder ausbremsen. Sie können dich wachsen lassen oder klein halten. Deshalb werden wir uns auch mit toxischen Personen beschäftigen, die dir nicht guttun und deinen Weg blockieren. Schütze dich vor Einflüssen, die dir Energie entziehen. Dein Kopf führt, der Körper folgt. Hier beginnt deine innere Arbeit.

# Unser Gehirn - Freund oder Feind?

Mein Opa sagte immer: „Wenn es im Kopf klar ist, arbeitet der Körper von ganz alleine.“ Er hatte recht. Alles beginnt im Kopf. Die innere Einstellung - das Mindset - bestimmt, ob Veränderung gelingt oder im Sand verläuft. Dein Gehirn als eines der wichtigsten Organe ist ein Wunderwerk. Es steuert deine Gefühle, Bewegungen, Sprache, Herzschlag, Atmung, Stoffwechsel und sogar die kleinsten Muskelzuckungen. Es könnte dich optimal durch dein Leben führen. Doch leider ist es nicht automatisch dein Verbündeter, wenn es um langfristige Ziele geht. Vereinfacht betrachtet hat unser Gehirn eine Hauptaufgabe: Überleben sichern. Deshalb handeln wir in einigen Momenten nicht immer sinnvoll. <sup>[14,29]</sup>

- Warum greifst du nach einem anstrengenden Arbeitstag zur Schokoladentafel, obwohl du es eigentlich nicht willst?
- Warum lösen Sonderangebote einen Kaufrausch aus, obwohl du das rabattierte Produkt gar nicht brauchst?
- Warum verbringst du Stunden vor dem Fernseher, schaust Serien oder Casting-Shows, obwohl du die Zeit vernünftiger nutzen könntest?

Die Physiologie dahinter lässt sich auf zwei einfache Motivationshebel zurückführen. Das Gehirn will Schmerz vermeiden und Freude erleben. Schmerz bedeutet Gefahr, Mangel oder Anstrengung. Wir verhindern derartige Zustände, indem wir sicher leben und ausreichend Nahrung zur Verfügung haben. <sup>[29,182]</sup>

Freude entsteht durch Erfolg, Anerkennung und Belohnung. Auch Statussymbole wie ein großes Auto, ein schönes Haus oder eine teure Uhr spielen eine wichtige Rolle. Unser Belohnungszentrum reagiert und schüttet Botenstoffe aus, die wir im Volksmund als „Glückshormone“ bezeichnen. <sup>[14,29,173]</sup>

Wir fühlen uns vom guten Gefühl bestätigt, etwas richtig gemacht zu haben. Doch genau hier liegt der Hase im Pfeffer begraben. Viele alltägliche Entscheidungen orientieren sich genau an diesen beiden Hebeln. Wir wählen die Lösung, die kurzfristig angenehm ist. Gleichzeitig vermeiden wir, was anstrengend oder unbequem erscheint - selbst wenn es uns langfristig schadet. Genau hier setzt bewusstes Mentaltraining an. Du lernst dein Gehirn zu verstehen. Statt blind gesteuert zu werden, nutzt du seine Automatismen richtig. Wenn du weißt, wie dein Geist tickt, lenkst du deine Entscheidungen aktiv. Du wirst Freude und Belohnung so einsetzen, dass sie deine langfristigen Ziele unterstützen. Selbstsabotage ist ab jetzt Geschichte. So wird dein Kopf zum stärksten Verbündeten auf deinem Weg zu Gesundheit, Energie und innerer Balance. <sup>[14,29,173]</sup>

## Anti-Perfektionismus-Regel - Schluss mit 110%

Nehmen wir an, du hast ein innovatives neues Produkt entwickelt, was nur darauf wartet das Licht der Welt zu erblicken. Doch du entdeckst immer wieder kleine Details, die sich optimieren lassen. Du wartest auf den perfekten Moment, um es zu launchen. Allerdings taucht er nicht auf. Das Werk verstaubt in der Schublade, obwohl es längst fertig ist und wertvoll wäre. Genauso verhält es sich mit deinem Alltag. Du willst dich gesund ernähren, Sport treiben und neue Routinen leben. Plötzlich kommt ein Tag, an dem du schwach wirst oder einfach müde bist. Dein innerer Kritiker meldet sich und flüstert dir ein: „Du hast versagt.“ Ein kleiner Ausrutscher droht all das bisher Erreichte zunichte zu machen. Dieses Muster des Alles-oder-Nichts-Denkens lähmt. Es lässt uns glauben, dass wir nur dann wertvoll sind, wenn alles perfekt läuft. Jetzt greift die Anti-Perfektionismus-Regel: <sup>[186]</sup>

*„ALLES WAS SICH LOHNT ZU TUN, IST ES WERT NICHT PERFEKT GEMACHT  
ZU WERDEN ANSTATT GAR NICHT.“*

Was möchte sie dir sagen? Solltest du es nicht schaffen 4x pro Woche zum Sport zu gehen, obwohl du es dir fest vorgenommen hast, dann geh nur 1-2x anstatt gar nicht. Wenn du es nicht hinbekommst jeden Tag gesund zu kochen, obwohl es fest eingeplant war, dann versuche es so oft wie möglich umzusetzen. Verurteile dich nicht dafür, wenn du auf deinem Weg der gesunden Routinen wieder in alte Verhaltensmuster abgleitest. Das ist völlig in Ordnung und wird passieren. Gib deiner Entwicklung Raum. Du darfst dich gern einen Schritt zurück bewegen. Entscheidend ist, dass du beim nächsten Mal zwei Schritte nach vorn gehst. All das gehört zum Lernprozess. Fortschritt entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Beständigkeit, Geduld und ein liebevolles Verständnis für dich selbst. <sup>[186]</sup>

## Dankbarkeitsrituale - unterschätzte Schmerzkiller

Dankbarkeit ist wie ein innerer Muskel, den wir trainieren können. Je öfter wir ihn nutzen, desto stärker und stabiler wird unser inneres Gleichgewicht. So stärkst du die körperliche und seelische Gesundheit. Selbst Krankheitsverläufe lassen sich positiv beeinflussen. Nimm dir regelmäßig Zeit und sei bewusst dankbar. Damit verbessert sich nicht nur deine Stimmung, sondern auch dein Körpergefühl. Verspannungen lösen sich und Kopfschmerzen können nachlassen. Dein Atem fließt ruhiger und dein Herz schlägt gleichmäßiger. Dein gesamtes System erfährt einen sanften, heilenden Impuls. <sup>[31,32]</sup>

Ein einfaches, aber kraftvolles Werkzeug ist das Dankbarkeitstagebuch. Schreibe jeden Tag 2-3 Dinge auf, für die du wirklich dankbar bist. Du wirst überrascht sein, wie viele kleine Wunder du im hektischen Alltag übersiehst. Vielleicht ist es der warme Kaffee am Morgen



oder die Sonne im Fenster? Du hast ein Dach über dem Kopf. Du verfügst über elektrischen Strom, Wärme im Winter, ausreichend Nahrung und fließendes Wasser. Sei dankbar für jeden Erfolg, den du dir erarbeitet hast. Erwähne dich an die Prüfungen, Herausforderungen oder scheinbar ausweglose Lagen, die du trotz allem unbeschadet überstanden hast. Jeder Eintrag in dein Tagebuch ist wie ein kleiner Samen, der wächst und deine Perspektive dauerhaft verändert. <sup>[31,32]</sup>

Meditation verstärkt diese Wirkung noch. Setze dich ruhig hin und schließe die Augen. Konzentriere dich auf eine Person oder Situation, für die du tief dankbar bist. Spüre die Wärme in deinem Herzen. Lass das Gefühl sich ausbreiten und jeden Winkel deines Körpers erfüllen. Es dauert nur wenige Minuten, doch die Wirkung bleibt. Dein Geist lernt den Fokus auf Positives zu richten. Dein Unterbewusstsein verankert die Dankbarkeit als feste Orientierung. <sup>[30]</sup>

Praktiziere diese kleinen, täglichen Akte der Dankbarkeit konsequent. So wächst deine innere Ruhe, die dich durch Herausforderungen trägt. Selbst schwierige Situationen siehst du in einem neuen Licht. Probleme verlieren ihre Macht, weil dein Blick auf das Wertvolle im Leben gerichtet ist. Dankbarkeit wird so zu einem Anker, der dich stabil hält und gleichzeitig zu einem Motor, der dich mit positiver Energie antreibt. <sup>[31,32]</sup>

## **Toxische Personen erkennen & entwaffnen**

Du hast dich entschieden. Ab sofort veränderst du dein Leben, um etwas Positives zu erschaffen. Das ist stark und mutig. Doch auf diesem Weg wirst du Menschen begegnen, die dich bremsen und dein Vorhaben infrage stellen. Vielleicht hast du nach einem Treffen mit Person XY gespürt, wie ausgelaugt du bist. Alles, was du sagst oder tust, reicht nicht. Jede Unachtsamkeit wird dir vorgehalten. Jede Unsicherheit wird genutzt, um dir einen Stachel in die Wunde zu pieksen. <sup>[187]</sup>

Du erkennst dich in solchen Situationen wieder? Dann sind toxische Menschen Teil deines Umfelds. Der Begriff ist hart, doch er beschreibt ein Phänomen: Menschen, die systematisch Energie rauben. Sie blockieren dein Wachstum und vernebeln deinen Fokus. Auf den ersten Blick ist das nicht immer erkennbar. Doch sie alle bewirken dasselbe. Toxische Menschen behindern deine persönliche Entwicklung. Vertraue deinem Bauchgefühl. Fühlst du dich nach einer Begegnung unwohl, liegt es nicht an dir. Dein Instinkt warnt dich. Je früher du diese Energieräuber erkennst, desto stärker schützt du dich selbst. Du brauchst keine Menschen, die dich klein halten oder dir nichts gönnen. Lass dich nicht herabwürdigen oder beleidigen. Das hast du nicht nötig. <sup>[187]</sup>

Toxische Personen leben im Defizit. Sie sind unzufrieden mit sich und der Welt. Sie versuchen diese Leere zu füllen, indem sie dich manipulieren, kontrollieren oder angreifen. Ein Mensch, der mit sich im Einklang lebt, wird dich niemals verletzen. Er respektiert und wertschätzt dich. Toxische Menschen agieren gegenteilig. Sie sind instabil und ohne

Selbstachtung. Ihre tiefgreifende Unzufriedenheit projizieren sie auf dich. Energieräuber greifen an, weil sie selbst innerlich zerrissen sind. Dein Schutz beginnt damit, dass du sie erkennst. Setze klare Grenzen und bewahre deinen Raum. Du verdienst Menschen, die dich stärken, respektieren und die dein Wachstum feiern. <sup>[180,187]</sup>

## Welche Verhaltensweisen sind toxisch?

Toxische Menschen aus deinem Leben zu verbannen ist ein wichtiger Schritt, um deine Energie zu bewahren. Halte dich von Energieräubern bestmöglich fern. Erkenne ihre Muster und durchschaue ihre Strategien. <sup>[180,187]</sup>

### Intriganten

---

Solche Personen arbeiten im Verborgenen. Hinter deinem Rücken werden Intrigen gesponnen, Worte verdreht und Lügen gestreut. Sie nähren sich von Unsicherheit und Verwirrung. Dich wollen sie kleinmachen, während sie selbst im Schatten bleiben. <sup>[180,187]</sup>

### Nutznießer

---

Sie leben auf Kosten anderer, indem sie deine Gutmütigkeit und Hilfsbereitschaft ausnutzen. Sie lassen dich für sich schuften, während sie die Lorbeeren einheimsen. Opportunisten besitzen kaum Eigenantrieb und nutzen deine Energie, um ihre eigenen Ziele zu erreichen. <sup>[180,187]</sup>

### Lamentierer

---

Auch diese Gruppe ist sehr anstrengend. Bestimmt hast du einige davon in deinem Umfeld – jene notorischen Nörgler, die sich über alles aufregen. Ob Politik, Nachbar oder Wetter, nichts ist vor ihnen sicher. Prinzipiell sind immer die anderen schuld. Alles ist schlimm, die Welt ist ungerecht. Solche Menschen nehmen gern die Opferrolle ein und zerfließen in Selbstmitleid. Ihre Negativität saugt dich unmerklich aus, bis du dich selbst klein und frustriert fühlst. <sup>[180,187]</sup>

### Narzissen

---

Sie erscheinen zuerst charmant und freundlich. Doch hinter der Fassade verbirgt sich ein unstillbarer Hunger nach Anerkennung. Narzissen sind so selbstverliebt, dass ihnen die Bedürfnisse ihrer Mitmenschen völlig egal sind. Sie fühlen nicht mit dir, sondern spielen Empathie nur vor, um sich selbst ins Rampenlicht zu stellen. Sie möchten selbst als herausragend wahrgenommen werden und ihre eigene Größe inszenieren. <sup>[180,187]</sup>

## Manipulatoren

---

Hierbei handelt es sich um eine sehr gefährliche Spezies. Diese Menschen wirken loyal und hilfsbereit. Doch ihr Verhalten ist ein heimtückisches Netz aus Kontrolle. Komplimente und Freundlichkeit sind ihre Werkzeuge, um Druck aufzubauen und dich zu steuern. Sie vergiften dich von innen, ohne dass du es sofort merkst. <sup>[180,187]</sup>

## Neider

---

Sehr weit verbreitet in der Gesellschaft sind Menschen, die dir nichts gönnen. Erfolg, Freude und Glück von dir lösen in ihnen Verzweiflung aus. Jede deiner Errungenschaften wird durch ihre Gier nach Vergleichen abgewertet. Damit zeigen sie, dass ihr Inneres leer ist, während Neider deine Energie rauben. Ständig fragen sie sich: „*Warum gerade du und nicht ich? Was hast du, das ich nicht habe?*“ Denk immer daran: Neid ist die höchste Form der Anerkennung. <sup>[180,187]</sup>

## Emotionalvampire

---

So werden Menschen bezeichnet, die Energie aus deinem Unglück ziehen. Sie blühen auf, wenn du niedergeschlagen bist. Emotionalvampire nutzen dein Leid als Quelle der Freude, um ihre eigene Leere und Unzufriedenheit zu füllen. Ihr Vergnügen entsteht auf Kosten deiner Gefühle. <sup>[180,187]</sup>

## Choleriker

---

Diese Personengruppe lässt sich schnell ausfindig machen. Sie sind nämlich kaum zu überhören, wenn sie toben, schreien und verletzen. Aber nimm es nicht persönlich. Ihre aggressiven Wutanfälle richten sich nicht nur gegen dich, sondern gegen alles um sie herum. Wer brüllt, verliert die Kontrolle über sich selbst und zerstört den Raum für Ruhe und Klarheit. Am Ende des Tages schneiden sich diese Hitzköpfe ins eigene Fleisch. <sup>[180,187]</sup>

## Energieräuber stoppen - so zeigst du die rote Karte

Nicht jeder Mensch in deinem Umfeld, der dir schadet lässt sich einfach verbannen. Kollegen, Nachbarn, Vorgesetzte oder Vermieter bleiben Teil deines Alltags. Doch du kannst deine Haltung verändern. Du entscheidest, wieviel Raum du ihnen gibst und wie sehr sie dich beeinflussen. Der Schlüssel liegt in deiner Reaktion. Gib nicht jedem Zugang zu deiner Energie. <sup>[180]</sup>

# Mentalwellness auf einen Blick

Dein Gehirn ist mächtig. Es kann dein größter Verbündeter oder härtester Gegner sein. Sein Ziel ist klar: dein Überleben zu sichern. Dabei sind 2 Kräfte die Grundmotivationen deines gesamten Denkens und Handelns: Schmerz vermeiden und sofort Freude erleben. Evolutionär bedingt fokussiert sich dein Geist darauf, Gefahren und Defizite zuerst zu sehen. So legen ungesunde Denkmuster und negative Glaubenssätze immer wieder Steine in den Weg. Sie halten dich zurück und bremsen dein Potenzial. Doch genau diese Steine kannst du beiseite treten.

## *Warum Mentalwellness dich stärkt*

- du bewegst dich zielgerichtet & effizient vorwärts - direkte Fortschritte, die du spürst
- Rückschläge treffen dich nicht mehr so hart - du stehst schneller wieder auf
- du schöpfst selbst aus Niederlagen Kraft & gehst gestärkt daraus hervor
- ungesunde Denkmuster lösen sich auf - du reflektierst klar & kraftvoll
- du gestaltest dein Leben selbstbestimmt, glücklich & erfüllt

## *Tipps für deine Persönlichkeitsentwicklung*

- ☑ erkenne & überwinde negative Glaubenssätze mit kraftvollen, positiven Affirmationen
- ☑ führe ein Dankbarkeitstagebuch - spüre, wie Wertschätzung deine Gedanken formt
- ☑ denke zielgerichtet - fokussiere dich auf Chancen statt auf Probleme
- ☑ visualisiere dein künftiges Wunsch-Ich & lebe es Schritt für Schritt
- ☑ feiere jeden deiner Erfolge - belohne dich bewusst auch bei kleinen Veränderungen
- ☑ meide Menschen, die Energie rauben & toxische Muster nähren
- ☑ tausche dich mit Gleichgesinnten aus - stärke dich in einem Umfeld voller Motivation

### 3

## Auszeitplan - lade deinen Akku voll auf

Dieses Kapitel schenkt dir eine Pause. Wir schalten einen Gang zurück und lassen den Alltagslärm draußen. Öffnen wir nun den Raum für deine Auszeitroutine. Dein Körper bekommt Aufmerksamkeit. Den Geist schenken wir Ruhe. Wir tauchen ein in dein vegetatives Nervensystem, erkunden den Flucht-Kampf-Modus und beleuchten deinen Schlaf. Lerne den Schalter kennen, der dich in tiefe Entspannung führt - den Relaxing Response. Du findest Wege, wie dein Körper loslassen kann und Herz, Muskeln und Geist sich beruhigen.

### Chronischer Stress - Körper im Alarmzustand

Stress ist ein Feuerwerk im Körper. Dein Herz rast, Muskeln spannen sich an. Du bist bereit für Flucht oder Kampf. Doch was passiert genau, wenn du Stress spürst? Die Biochemie der Panik ist kein mysteriöses Rätsel, sondern das Resultat deines vegetativen Nervensystems. Es besteht aus drei Elementen: [29,30,33,34]

- sympathisches Nervensystem
- parasympathisches Nervensystem
- enterisches Nervensystem im Verdauungstrakt

Für unsere Zwecke konzentrieren wir uns auf Sympathikus und Parasympathikus. Sie sind Gegenspieler. Übernimmt der Sympathikus die Regie, bist du bereit für Kampf oder Flucht. Dein Körper reagiert auf Gefahr. Der Parasympathikus dagegen ist dein Ruhepol. Er besänftigt Herz, Atem und Muskeln. Genau hier setzen alle Entspannungstechniken an. Sie unterstützen deinen Parasympathikus. Dieser schenkt dir Gelassenheit, Entspannung, inneren Frieden. Dabei ist Stress per se nichts Schlechtes. Kurzfristig macht er dich stark. Er mobilisiert Kraft, pusht Muskeln und schärft den Fokus. Ohne ihn gäbe es keinen Muskelaufbau und keine Leistungsbereitschaft. Ohne den Sympathikus wären wir als Spezies längst ausgestorben. Stress in akuten Situationen ist überlebenswichtig. Problematisch ist es erst, wenn Anspannung chronisch wird und dein Körper dauerhaft unter Strom steht. Die nachfolgende Übersicht stellt dir die Effekte des vegetativen Nervensystems schematisch dar: [29,30,33,34]















Sympathikus	Parasympathikus
 Pupillenerweiterung	 Pupillenverengung
 zähflüssiger Speichel	 dünnflüssiger Speichel
 Herzfrequenz & Blutdruck ↑	 Herzfrequenz & Blutdruck ↓
 Bronchienerweiterung	 Bronchienverengung
 Sekretion & Peristaltik ↓	 Sekretion & Peristaltik ↑
	

Abbildung: Effekte des vegetativen Nervensystems

In unserer modernen Welt lauern unzählige Stressoren. Der Wecker reißt dich aus dem Schlaf. Die Familie erfordert deine Aufmerksamkeit. Dein Job verlangt dir alles ab. Dabei ärgerst du dich über einen unverschämten Kunden und am Abend schaust du dir Schreckensmeldungen aus den Medien an. Jedes Signal löst denselben Mechanismus aus - eine Reaktionskaskade, die wir als Flucht-Kampf-Mechanismus bezeichnen. Dieses Kapitel befreit dich aus dem Dauerfeuer und schenkt dir Gelassenheit. Stress darf in Maßen bleiben, aber er wird dich nicht beherrschen. [33,34]

## Flucht-Kampf-Mechanismus - Chaos im Körper

Bereits ein kleiner Reiz reicht aus, um Alarmstufe Rot auszulösen. Blitzschnell reagiert dein Körper auf das Signal GEFAHR ganz automatisch und hoch effektiv. Zuerst wird Adrenalin freigesetzt, dicht gefolgt von Noradrenalin. Wenig später schaltet sich auch das Stresshormon Cortisol ein. Die Folge? Du landest mitten in der klassischen „Fight-or-Flight“-Reaktion. Der Sympathikus übernimmt das Steuer, der Parasympathikus wird dabei gedrosselt. Was das bedeutet? Dein gesamter Organismus wird auf Hochleistung umgestellt: [33,34]

- Dein Blutdruck steigt, weil sich die Gefäße verengen.
- Dein Herz schlägt schneller und dein Puls erhöht sich.
- Die Bronchien weiten sich. Du atmest schneller, aber flacher.
- Deine Muskeln spannen sich an. Der Muskeltonus nimmt zu.

- Du schwitzt vermehrt. Der Körper kühlt sich herunter.
- Die Verdauung wird gebremst, denn jetzt zählt nur das Überleben.
- Deine Energiereserven werden mobilisiert. Der Blutzuckerspiegel steigt.

Diese uralte Reaktionskaskade ist ein biologisches Erbe unserer Vorfahren. In der Wildnis der Steinzeit entschied jede Sekunde über Leben oder Tod. Es gab weder Häuser noch Sicherheitssysteme. Ein Säbelzahn tiger konnte jederzeit plötzlich auftauchen und unsere Urahnen böse überraschen. Jetzt muss jede Bewegung sitzen. Danach folgte die Entspannung, der Körper fährt herunter. Heute leben wir nicht mehr in der Wildnis. Der Säbelzahn tiger hat neue Gesichter bekommen. Er lauert im klingelnden Wecker am Morgen, im Gedränge der U-Bahn oder in einem überforderten Chef. Streit in der Familie oder mit dem Nachbarn und negative Nachrichten machen die permanente Krise perfekt. Der Sympathikus ist stets aktiv, die Ruhephase entfällt. Dein Körper bleibt auf Alarm. Ein Teufelskreis beginnt, der dich Stück für Stück erschöpft. [33,34]

## Stress-Syndrom - dein innerer Ausnahmezustand

Das berüchtigte Stress-Syndrom schleicht sich unbemerkt, aber gnadenlos ein. Alles beginnt mit der dauerhaften Aktivierung des Stressmechanismus. Wird dieser Ausnahmezustand zur Normalität, vergisst der Körper wie Entspannung funktioniert. Eines der ersten Warnsignale zeigt sich in deiner Atmung. Sie wird flach und hastig, weil dein System ständig auf Alarm geschaltet ist. Flache Atemzüge bedeuten zu wenig Sauerstoff für Körper und Gehirn. Dein Geist wird müde, träge und unkonzentriert. Du fühlst dich gereizt, angespannt, emotional überfordert, innerlich ausgelaugt. Die Muskeln bleiben unter Anspannung. Schultern, Nacken und Rücken tragen die Last, die sich unbemerkt aufbaut. Spannungsschmerzen schleichen sich ein und verweilen. Das ist nur der Anfang. Bleibt der Kreislauf bestehen, zeigen sich ernsthafte körperliche Beschwerden: [33,34]

- Magengeschwüre
- Herzrhythmusstörungen
- Bluthochdruck
- häufige Infekte
- Kopfschmerzen
- Allergien

Das Stress-Syndrom nagt unbemerkt an Körper und Geist, bis die Alarmglocken nicht mehr zu überhören sind. Dabei spielt ein Steroidhormon aus der Nebennierenrinde eine ganz zentrale Rolle - das Cortisol. [33,34]

## Tipps für einen erholsamen Schlaf

---

Viele Ärzte verschreiben bei Schlafproblemen schnell Sedativa oder Hypnotika. Doch damit kratzt du nur an der Oberfläche. Medikamente sind langfristig keine Lösung. Selbst pflanzliche Arzneimittel können Nebenwirkungen auslösen, die du nicht unterschätzen darfst. Schlechter Schlaf hat fast immer tiefere Ursachen. Ängste, Grübeleien und Sorgen halten dich nachts wach und lassen dein Kopfkarsussell kreisen. Wenn du genau dort ansetzt, erreichst du echte Veränderung. Eine Verhaltenstherapie - online oder vor Ort - lässt dich belastende Gedankenmuster erkennen und auflösen. Du lernst das endlose „Was-wäre-wenn-Kino“ zu stoppen. <sup>[34]</sup>

Sanfte Methoden wie Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen unterstützen dich dabei. Yoga, Tai Chi, PMR und Meditation bringen dich in den Moment zurück. Lichttherapie, Akupunktur, Musik- oder Bewegungstherapie stellen den natürlichen Schlafrhythmus wieder her - ohne unerwünschte Effekte, aber mit spürbarer Tiefenwirkung. <sup>[34]</sup>

Treten Schlafprobleme nur vorübergehend auf, helfen schon einfache Schritte, um wieder tief und erholt zu schlafen. <sup>[34]</sup>

### **Angenehmes Ambiente**

Mach dein Schlafzimmer zum persönlichen Kraftort für Körper und Geist. Richte dich so ein, dass du dich gern dorthin zurückziehst. Hier hat Stress keinen Zutritt. Smartphone, Laptop, Fernseher oder ein Schreibtisch bleiben draußen. Alles, was an Arbeit oder die Welt erinnert, verschwindet aus deinem Blickfeld. Dein Unterbewusstsein darf sich entspannen. Auch WLAN und Handystrahlung wirken störend, deshalb nachts abschalten. <sup>[43]</sup>

Frische Luft und die richtige Temperatur unterstützen deinen erholsamen Schlaf. Aktuelle Studien zeigen, dass 18-25 °C optimal sind. Mit zunehmendem Alter darf es etwas wärmer sein. So wird dein Schlafzimmer zu einem Ort, an dem Körper und Geist nachts auftanken, regenerieren und Kraft schöpfen. <sup>[29,178]</sup>

### **Mehr Bewegung**

Erholsamer Schlaf entsteht durch Bewegung. Dein Körper braucht Aktivität, um nachts tief und regenerierend zu ruhen. Regelmäßiger Sport verbessert die Schlafqualität messbar. Doch kurz vor dem Zubettgehen solltest du nicht noch im Gym alles geben. Sanfte Spaziergänge durch die Natur oder leichtes Cardio lassen dich zur Ruhe kommen. Wer regelmäßig Krafttraining betreibt, schläft bis zu 40 Minuten länger und intensiver. <sup>[44,173]</sup>

## **Tägliche Auszeiten**

Entspannung ist der Schlüssel für tiefen Schlaf. Finde deine Technik, die dich aus dem Stressmodus holt. Yoga, Meditation, Tai Chi, Qigong, PMR, Atemübungen, Massagen oder Sauna lassen deinen Flucht-Kampf-Mechanismus verstummen. Was dich mental beruhigt, hilft auch deinem Körper abzuschalten. Du sinkst in tiefe Ruhe und Gelassenheit. Genau das schafft die Basis für eine Nacht, die dich auftanken lässt. [33]

## **Schlafstagebuch**

Ist dein Schlaf aus dem Takt geraten, brauchst du Klarheit. Genau hier setzt das Schlafstagebuch an. Wie ein Ernährungstagebuch bei Verdauungsproblemen liefert es wertvolle Einsichten in deinen nächtlichen Rhythmus. Du hältst fest, wie lange du geschlafen hast, wie oft du in der Nacht aufwachst und wie du dich am Morgen fühlst. Warst du erholt und energiegeladen oder eher gerädert? Dein Tagesverlauf spielt dabei eine entscheidende Rolle. Was hast du gegessen? Welche Momente haben dich emotional bewegt? All diese scheinbar kleinen Details fügen sich zu einem großen Bild zusammen. Du erkennst, was deinen Schlaf stärkt und was ihn stiehlt. Du verstehst deinen Körper immer besser und steuerst gezielt gegen. So wird Schlaf nachvollziehbar und greifbar. Mit jedem Eintrag legst du den Grundstein für echte Regeneration und eine Nacht, in der Körper und Geist tief auftanken. [175]

## **Schlaffördernde Ernährung**

Iss dich in einen tiefen, erholsamen Schlaf. Abends gehören schwere Mahlzeiten mit tierischen Fetten und schnellen Kohlenhydraten nicht auf den Teller. Alles, was anregt, bleibt außen vor. Kaffee, schwarzer oder grüner Tee, Cola und Alkohol stören die Regeneration. Setze stattdessen auf leichte und nährnde Kost, die deinen Schlaf fördert. Nüsse, Saaten, Kerne, Hülsenfrüchte oder Kartoffeln liefern Bausteine für Ruhe und Erholung. Kräuter wie Hopfen, Baldrian, Melisse, Lavendel oder Passionsblume wirken beruhigend und unterstützen die sanfte Nachtruhe. Sie liefern deinem Körper Vitamin B6, Magnesium und Tryptophan. Aus diesen Stoffen entsteht das Schlafhormon Melatonin, das deinen Körper sanft in den Schlaf wiegt und dich erfrischt aufwachen lässt. [47,48,49,50]

## **Einschlafritual**

Schlaf lebt von Rhythmus und Beständigkeit. Dein Körper liebt Gewohnheiten und reagiert auf klare Signale. Gehe möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett und entwickle dein persönliches Einschlafritual. Jede Bewegung, jeder Atemzug und jede Handlung am Abend sagt deinem Körper: *„Jetzt ist Schluss. Du musst nichts mehr leisten. Du darfst loslassen, dich fallenlassen und einfach nur noch entspannen.“*

## **Aufregung vermeiden**

Am Abend darf keine Aufregung Einzug halten - weder körperlich noch mental. Alles, was dein Herz höher schlagen oder deinen Geist anregen lässt, blockiert den Schlaf. Actionfilme, Krimis oder die Nachrichten am späten Abend bringen dein Unterbewusstsein in Alarmbereitschaft. Es unterscheidet nicht zwischen Fiktion und Realität, sondern speichert alles ab. Was du ihm gibst, prägt deine Ruhe. Sorge dafür, dass es nur friedvolle, beruhigende Eindrücke empfängt.

## **Stimuluskontrolle**

Du liegst wach und drehst dich von links nach rechts und wieder zurück. Dein Kopf springt von einem Gedanken zum nächsten. Der Schlaf verweigert sich dir hartnäckig. Das klingt vertraut? Dann ist es Zeit für Stimuluskontrolle. Hierbei handelt es sich um eine bewährte Methode aus der Schlaftherapie gegen Einschlafstörungen. Geh nur dann ins Bett, wenn echte Müdigkeit dich erfasst. Lass dich nicht vom späten Zeitpunkt treiben, zwing dich zu nichts. Liegt der Schlaf nach 15-20 Minuten noch fern, so steh auf. Verlasse das Schlafzimmer und lenk dich mit etwas Ruhigem ab. Lies ein Buch oder höre leise Musik. Sobald dich die Müdigkeit erneut überkommt, kehrst du ins Bett zurück. Das Ziel ist klar. Dein Gehirn soll das Bett ausschließlich mit Schlaf und Erholung verknüpfen. Grübeleien, Wachliegen und Stress haben hier keinen Platz. Jeder Durchgang trainiert dein Unterbewusstsein. Es soll das Bett als Ort der Entspannung anerkennen. Anfangs mag es ungewohnt wirken. Doch diese Methode bringt deinen natürlichen Schlafimpuls wieder in Schwung. Bleib dran und etabliere eine gesunde und kraftvolle Schlafroutine. [14,29]

## **Schrägschlafen**

Schrägschlafen ist ein verblüffend einfacher Hack mit großer Wirkung. Ursprünglich stammt er aus der Raumfahrt. Schon in leicht erhöhter Position verbessert sich die Regeneration. Dein Herz-Kreislauf-System arbeitet effizienter. Beschwerden wie Sodbrennen, Reflux, Schnarchen oder das Restless-Legs-Syndrom nehmen ab. Die Umsetzung ist simpel. Das Kopfteil liegt etwa 10 cm höher als die Füße. So entsteht eine sanfte Schräge, die deinem Körper signalisiert: „Jetzt beginnt die Erholung“. Du musst dafür kein spezielles Bett kaufen. Ein paar Holzklötze unter dem Kopfteil genügen, um die Wirkung zu spüren. Viele berichten von tieferer Ruhe und erfrischter Energie am Morgen. Wer auf diese Weise schläft, kann Schlafqualität und Wohlbefinden nachhaltig verbessern. Schrägschlafen ist ein einfacher Schritt mit großer Wirkung auf die Regeneration. [51]



# Auszeitplan auf einen Blick

Akuter Stress ist ein natürlicher Impuls deines Körpers, der dich antreibt, aufmerksam macht und handlungsfähig hält. Solange Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht bleiben, gehst du kraftvoll durch den Tag und meisterst Herausforderungen mit Leichtigkeit. Wird der Stress jedoch chronisch, kippt die Waagschale. Cortisol steigt dauerhaft an. Jeder Moment lastet schwer auf deinem Körper. Herz und Kreislauf geraten unter Druck, dein Immunsystem schwächtelt. Schlaf entfällt, die Konzentration lässt nach und Schmerzen schleichen sich ein. Die Stimmung kippt und Burnout lauert wie ein Schatten.

## *Warum Pausen dich stärker machen*

- dein Körper regeneriert sich - Muskeln & Gehirn tanken neue Energie
- du entlastest dein Herz-Kreislauf-System
- dein Immunsystem arbeitet wieder auf Hochtouren
- du bist kreativer, produktiver & klarer im Kopf
- Verspannungen & Schmerzzustände lösen sich in Luft auf
- du bist gefährdeten chronischen Krankheiten immer einen Schritt voraus
- dein Körper kann optimal entgiften & reinigen

## *Tipps für echte, entspannte Me-Time*

- ☑ befreie deinen Körper aus dem Alarmzustand mit Entspannungsmethoden wie Meditation, Atemübungen oder Achtsamkeit
- ☑ schlafe 6-8 Stunden - jede Zelle regeneriert
- ☑ tauche in die Natur ein - atme, beobachte, spüre, fühle
- ☑ plane deine Auszeiten bewusst & proaktiv - trage sie wie Termine in den Kalender ein
- ☑ schaffe dir tägliche Me-Time & kleine Glücksmomente - deine Inseln der Ruhe
- ☑ digital Detox: Offline-Zeiten sind der neue Luxus - gönn dir diese Freiheit

## 4

# Ernährungstuning - schlemm dich schlank

Die Ernährung ist der Motor für deine Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Aber welche Ernährungsform ist wirklich die richtige? Frage 10 Experten und du bekommst 11 Antworten. Mit der pflanzenbasierten Vitalkost lernst du jetzt einen echten Geheimtipp kennen, der dein Essverhalten revolutionieren wird. Mit Ampeltabelle und Menü-Matrix wird die Umstellung klar und einfach. Genussvoll schlemmen mit gutem Gewissen ist einfacher und alltagstauglicher denn je. Schluss mit qualvollen Diäten oder lästigem Kalorienzählen. Erfahre, wie du Werbeversprechen sofort durchschaust und scheinbar „gesunde“ Fake-Produkte im Supermarkt erkennst. Heißhungerattacken und leere Kalorien gehören der Vergangenheit an. Doch bevor wir ins Detail gehen, lass uns eine fundamentale Frage klären und das weite Feld Ernährung aus einem pragmatischen Blickwinkel betrachten:

*„Warum essen und trinken wir eigentlich?“*

Vermutlich denkst du jetzt:

*„Ist doch logisch, damit wir überleben und gesund bleiben.“*

Genau damit triffst du den Nagel auf den Kopf. Doch hinter dieser simplen Wahrheit verbirgt sich ein wahres Meisterwerk der Präzision. Alle Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine und Mineralstoffe erfüllen wichtige Missionen im Orchester deines Körpers. Alles muss genau im richtigen Maß vorhanden sein. Nur dann spielt dein Organismus seine Symphonie der Gesundheit perfekt. Zu viel oder zu wenig und das Gleichgewicht kippt, die Harmonie bricht. Wir brauchen Energie wie ein Feuer, das in uns brennt. Baumaterial hingegen ist das Fundament unseres Hauses. Nur so gewährleisten wir, dass: [4,52,53]

- körperliche und geistige Funktionen reibungslos laufen
- Körperbestandteile wie Haut, Haare, Nägel regenerieren
- die Körpertemperatur stabil bleibt
- Wachstums- und Stoffwechselprozesse präzise gesteuert werden

Kohlenhydrate (Carbs) und Fette (Lipide) liefern den Brennstoff für unsere innere Flamme. Eiweiße (Proteine) und Omega-3-Fettsäuren stellen die Bausteine für Muskeln und Gewebe zur Verfügung. Doch Vorsicht! Sollte dein Körper Proteine als Energiequelle verwenden, nagt er an seinem eigenen Fundament. Muskeln schwinden und wir werden schwächer. Genau das wollen wir verhindern. Daher braucht dein Körper immer genug

Kohlenhydrate ODER Fette, um Energie in Form von ATP (Adenosintriphosphat) zu produzieren - den kraftvollen Treibstoff deiner Zellen. So können Konzepte wie Low-Carb- und High-Carb-Low-Fat gleichermaßen funktionieren, solange die Balance stimmt. Ernährung ist keine starre Regel und kein kompliziertes System. Sie ist das Werkzeug, mit dem du deinen Körper stärkst. Du hältst ihn gesund und leistungsfähig. Verstehe, wie der Mechanismus dahinter funktioniert und setze dein Wissen gezielt ein. So legst du deinen Grundstein für Energie, Vitalität und Lebensfreude - ein Leben lang. [4,52,53]

## **Stoffwechsel einfach erklärt - so tickt der Körper**

Dein Körper ist wie ein pulsierendes Firmengebäude voller Leben. Jede Etage, jeder Büroraum und alle Abteilungen arbeiten unermüdlich, damit Vorgänge reibungslos ablaufen. In diesem lebendigen Organismus sind die Zellen die wahren Helden. Sie nehmen Nährstoffe auf, wandeln sie in Energie um und halten das ganze System in Bewegung. Jede Zelle ist wie ein Mitarbeiter, der genau weiß, wann und wie er handeln muss, um Chaos zu vermeiden. Schließen sich ähnliche Zellen zusammen, entsteht Gewebe. Muskel-, Nerven-, Epithel- und Bindegewebe sind die 4 Typen, die das Fundament deines Körpers tragen. Jedes Gewebe hat seine klaren Aufgaben - genau wie alle Abteilungen im Firmengebäude. Mehrere Gewebe bilden Organe. Arbeiten diese eng zusammen, erschaffen sie Organsysteme. Alles kommuniziert permanent über Hormone, Neurotransmitter und das lebenswichtige Wasser im Körper. Es ist wie ein Netzwerk aus Messenger-Apps. Dieses verschickt ununterbrochen wichtige Mitteilungen und hält uns gesund. [4,52,53]

Damit unsere Firma rund läuft, brauchen wir Energie. ATP ist der Treibstoff, der jede Zelle pusht. Aber Energie allein reicht nicht. Wir müssen damit rechnen, dass ein Computer kaputt geht, die Heizung ausfällt oder eine Glühbirne durchbrennt. Daher brauchen wir Baumaterial, Ersatzteile und Werkzeuge. Proteine reparieren und bauen Gewebe auf. Kohlenhydrate und Fette versorgen jede Zelle mit Energie. Gerät einer der Makronährstoffe aus dem Gleichgewicht, gerät das System ins Stocken. Flüssige Abläufe haken, die Leistung fällt ab. [4,52,53]

Doch es geht noch tiefer. Mikronährstoffe und bioaktive Substanzen sind wie ein unsichtbares Qualitätsmanagement, das die Abläufe überwacht. Sie halten den Stoffwechsel effizient, verhindern Chaos und sichern Stabilität. Fehlen diese Helfer, wird alles träge und instabil - wie Sand in den Zahnrädern einer Maschine. Industrieprodukte liefern nur leere Versprechen in Form von ungesunden Kalorien. Sie sind wie ein Versuch Android auf ein iPhone zu installieren. Es funktioniert nicht. Nur echte LEBENSmittel geben deinem Körper, was er wirklich braucht. [4,52,53]

Noch einmal zusammengefasst: 4 Bausteine hauchen deinem Körper echtes Leben ein - Makronährstoffe, Mikronährstoffe, bioaktive Substanzen und Wasser. Fette, Kohlenhydrate

und Eiweiße liefern Energie und Baumaterial. Vitamine und Mineralstoffe regulieren Prozesse und sorgen für Stabilität. Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe unterstützen Entgiftung, Verdauung und Schutzmechanismen. Wasser verbindet alles, transportiert Signale und hält jede Zelle am Laufen. Dein Stoffwechsel ist ein präzises und kraftvolles Netzwerk. Fütterst du ihn richtig, wird dein Körper zur perfekt geölten Hightech-Maschine - stark, energiegeladen, effizient. Du funktionierst nicht nur mechanisch, sondern führst ein Leben voller Kraft und Vitalität. [4,52,53]

## Makronährstoffe - Kalorien clever managen

Makronährstoffe sind die Baumeister und Treibstoffe deines Körpers. Sie liefern alles, was deine Zellen brauchen. So können sie optimal wachsen, reparieren und funktionieren. Jeder Makronährstoff ist wie ein Spezialwerkzeug in einer riesigen Fabrik. Kohlenhydrate liefern die schnelle Energie. Proteine sind das Fundament für Muskeln und Gewebe. Fette fungieren als Langzeitkraftstoff für alle lebenswichtigen Prozesse. Wie viel Energie sie bereitstellen, zeigt der Brennwert. Der Treibstoffanzeiger deiner Körpermaschine wird entweder in Kalorien oder Joule gemessen. [4,52,53]

### Kohlenhydrate

---

Kohlenhydrate sind die Turbinen deines Körpers. Chemisch bestehen sie aus Kohlenstoff (C), Wasserstoff (H) und Sauerstoff (O). Diese 3 Elemente verbinden sich zu ringförmigen Molekülen und entfalten ihre wahre Kraft. Es gibt kleine, flinke Motoren in Form von Einfachzuckern (Monosacchariden) und Zweifachzuckern (Disacchariden). Sie springen sofort an und versorgen dich mit blitzschneller Energie. Mehrfachzucker (Oligosaccharide) und die riesigen Vielfachzucker (Polysaccharide) hingegen sind wie Speichertruhen, die ihren Treibstoff nach und nach freigeben. Dein Körper favorisiert Carbs, da sie ihn am schnellsten mit Energie versorgen. Glucose fließt direkt in die Muskeln und das Gehirn. Sie sorgt dafür, dass du denkst, läufst und sprintest. Dennoch sind Kohlenhydrate im Gegensatz zu Proteinen und Fetten für dein Überleben nicht essentiell. [4,52,53]

#### **Arten von Carbs**

**Einfachzucker** werden in der Natur geboren. Alles beginnt mit der Fotosynthese. Grüne Pflanzen schenken uns Leben. Sobald Sonnenlicht auf das Chlorophyll ihrer Blätter trifft, verwandeln sich Wasser und Kohlendioxid in Sauerstoff und Einfachzucker. Sie bestehen aus 3-7 C-Atomen. In diese Kategorie gehören Glucose (Traubenzucker), Fructose (Fruchtzucker) und Galactose (Schleimzucker). [4,52,53]

**Zweifachzucker** bestehen aus zwei Einfachzuckern. Sie sind miteinander verknüpft und reisen gemeinsam durch deinen Körper - ähnlich wie die Wagons eines Zuges.

Prominente Vertreter sind: Lactose (Milchzucker) und Saccharose (Rohrzucker) - unser normaler Haushaltszucker. [4,52,53]

**Mehrfachzucker** sind noch komplexer. Hier schlingen sich 3-9 Monosaccharide zu größeren Ketten, die ihre Energie etwas langsamer freigeben. Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen oder Bohnen liefern solche Zucker wie Stachyose und Verbascose. Sie halten dich lange satt und stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Gleichzeitig trainieren sie als Ballaststoffe deinen Verdauungstrakt.

**Vielfachzucker** sind wahre Giganten. Sie bestehen aus mehr als 10 Monosacchariden. Manche speichern Energie wie kleine Depots, andere agieren als Ballaststoffe. Sie reinigen und schützen deinen Darm. So halten sie das System im Gleichgewicht. Beispiele wie Agar Agar, Carrageen, Cellulose, Inulin, Pektin oder Stärke sind die stillen Helden, die deinem Körper Struktur, Energie und Stabilität schenken. [4,52,53]

### **Funktionen der Carbs**

Kohlenhydrate sind deine Schnellfeuer-Energiequelle und Speicher zugleich. Jedes einzelne Gramm liefert 4,1 kcal. Sie treiben deine Muskeln an und halten dein Gehirn hellwach. Dank Carbs bleibt deine Körpertemperatur stabil, so dass du weder unterkühlst noch überhitzt. Als Grundgerüst in RNA und DNA haben sie einen festen Platz in den Plänen deines Lebens. Als Glykoproteine und Glykolipide formen sie die Zellmembranen. Sie kleiden deine Zellen ein wie schützende Rüstungen und sorgen dafür, dass Informationen zwischen ihnen fließen. Kommunikation, Koordination, Kontrolle - alles passiert über diese Zuckerstrukturen. Sie sind die stillen Boten, die deine Zellen miteinander verbinden. So kann dein Körper als harmonisches System funktionieren. [4,52,53]

Hat dein Körper die Wahl zwischen mehreren Energieträgern, nutzt er immer die Kohlenhydrate. Sie brennen schnell und intensiv wie eine Wunderkerze. Sie liefern sofortige Power, wenn du sie brauchst. Kurze, explosive Belastungen wie Sprints, ein kraftvoller Sprung oder Sätze im Krafttraining mit schweren Gewichten zapfen die Carbs an. Sie pulsieren als kleine Energiestöße durch Muskeln und Blutbahnen und liefern genau die Power, die dich stark macht. [4,52,53]

### **Kohlenhydratquellen**

Carbs sind zwar der Motor deines Körpers, doch nicht jeder Funke entfacht gleichmäßiges Feuer. Kurzkettige Zucker wirken wie ein Blitz. Sie lassen den Glucosespiegel im Blut in die Höhe schießen. Die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse schütten ohne Ende Insulin aus. Kaum hat der Zucker seinen Höhepunkt erreicht, stürzt er schnell wieder ab. Das Ergebnis ist Heißhunger und ein unbändiges Verlangen nach noch mehr Energie. So will dein Körper drohende Unterzuckerung verhindern. Ein ständiger Kreislauf aus Explosion und Absturz bringt dein System aus dem Gleichgewicht. Kurzkettige Einfachzucker und

Zweifachzucker liegen in hochverarbeiteten Fertigprodukten vor. Diese solltest du vermeiden. [4,52,53]

Langkettige Kohlenhydrate hingegen wirken wie ein gleichmäßiger Strom. Er fließt sanft und beständig. Sie werden langsam in Einfachzucker zerlegt und liefern Energie nachhaltiger. Das schont deine Bauchspeicheldrüse und lässt deinen Körper ruhig und ausgeglichen arbeiten. Die wahren Helden unter den Kohlenhydraten sind ballaststoffreich und komplex. Sie verstecken sich in farbenfrohen Beeren, Gemüse - insbesondere in Hülsenfrüchten, Wildkräutern, Sprossen und Microgreens. Pseudogetreide wie Quinoa oder Amaranth liefern Energie, ohne dich zu überlasten. [4,52,53]

### **Zufuhrempfehlungen für Carbs**

Wie bei jeder Antriebsmaschine entscheidet die richtige Menge über Leistung, Effizienz und Lebensdauer. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt, dass wir 50-55% der Gesamtenergie durch Carbs abdecken. Das würde bei einem durchschnittlichen Energiebedarf erwachsener Personen von 1800-2200 kcal ungefähr 225-300 g pro Tag entsprechen. Einfachzucker und Zweifachzucker sollten höchstens 10% der Energie ausmachen. Bei 2000 kcal entspricht das 50 g an künstlich zugesetztem Zucker. Damit liegt die DGE deutlich über den Empfehlungen der WHO. Die schreibt nur 25 g als Höchstmenge vor. [54,116]

Wissenschaftliche Studien untermauern diese Balance. Eine Metaanalyse von 2018 untersuchte, wie sich die Kohlenhydratzufuhr auf die Lebenserwartung auswirkt. Das Ergebnis ist klar. Extremformen belasten den Körper langfristig. Wer zu wenige oder zu viele Carbs isst, erhöht sein Sterberisiko. Sowohl Low-Carb-Diäten als auch Ansätze wie 80:10:10 entpuppten sich als nicht empfehlenswert. Besonders kritisch ist eine Low-Carb-Ernährung, bei der Kohlenhydrate durch Fleisch oder Wurst ersetzt werden. Hier fehlen Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, so dass der Motor nicht mehr rund läuft. Ein mittlerer Kohlenhydratanteil von 50-55% erwies sich als optimal. [55]

Dennoch gibt es Menschen, die bewusst abseits dieser Empfehlungen leben. Low-Carb-Anhänger reduzieren Kohlenhydrate drastisch auf 20-50 Gramm pro Tag. Am anderen Ende steht die High-Carb-Bewegung nach Douglas Graham. Hier werden Carbs als Haupttreibstoff eingesetzt. Satte 80% der Energie stammen aus Kohlenhydraten. Die restlichen 20% entfallen auf Proteine und Fette. [56,57]

Dein Körper braucht Kohlenhydrate in der richtigen Dosierung und Qualität. Zu viel oder zu wenig bringt den Motor ins Stottern. Die Balance aus Energie, Sättigung und Nährstoffvielfalt hält dich leistungsfähig, kraftvoll und voller Lebensenergie. Wer Carbs richtig einsetzt, fühlt sich stark, stabil und bereit, jede Herausforderung zu meistern.

## Nüsse | Saaten | Kerne

Dieses Supertrio liefert geballte Energie. Es schenkt deinem Körper hochwertige Fette und pflanzliche Proteine. Nussmuse und entölte Nussmehle verwandeln Brot, Muffins, Kuchen und Torten in kraftvolle, glutenfreie Power-Snacks. Botanisch ist nicht jede „Nuss“ echt. Zu den wahren zählen Walnüsse, Macadamias, Haselnüsse, Hanfsamen und Maronen. Cashews, Mandeln, Pekannüsse, Pistazien, Kokosnüsse, Paranüsse, Pinienkerne und Blaumohn gehören zu Steinfrüchten bzw. Kapselfrüchten. Besondere Exoten sind Erdnüsse als Hülsenfrüchte und Erdmandeln (Tigernüsse) als Wurzelgemüse. <sup>[82,83]</sup>

Profitipp: weiche Nüsse, Saaten und Kerne vor dem Verzehr ein oder röste sie kurz. So werden störende Stoffe wie Phytinsäure, Lektine und Oxalsäure abgebaut, die deine Verdauung belasten. Gleichzeitig eröffnen dir die Röstaromen dank Maillard-Reaktion besondere geschmackliche Tiefen. Achte auf das Gleichgewicht von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. 1-2 Handvoll täglich versorgen dich optimal. <sup>[75,82,83]</sup>

Lass dich nicht vom Kaloriengehalt einschüchtern. Studien zeigen: wer regelmäßig Nüsse isst, nimmt leichter ab und bleibt schlank. <sup>[86]</sup>

Wir profitieren hier von einer besonders günstigen Makroverteilung und dem hohen Eiweißgehalt. Proteine sättigen uns am besten und haben eine hohe Thermogenese. Von 100 kcal Eiweiß verwertet dein Körper nur 70 kcal. 30% der Kalorien wandern direkt in die Verdauung. Viele Nüsse haben einen niedrigeren Brennwert als vom Bombenkalorimeter errechnet. Bei Mandeln wurde der Gehalt um fast 30% überschätzt. Trotz intensiven Kauens gelingt es uns nicht die Zellwände komplett zu zerkleinern. So scheiden wir einen Teil der Fettkalorien unverdaut mit dem Stuhl aus. <sup>[63,69,87]</sup>

Die folgende Übersicht zeigt die Nährwerte der gängigsten Sorten pro 100 g. Sie dient als Orientierung. Die Werte können je nach Hersteller stark variieren. <sup>[58,59,60,62,84,85]</sup>

Vertreter	kcal	Carbs [g]	Zucker [g]	Fett [g]	Eiweiß [g]
Blaumohn	530	5	0	40	25
Cashews	590	30	10	40	20
Erdmandeln	450	50	20	25	5
Erdnüsse	560	15	5	50	25
Hanfsamen, geschält	630	5	5	50	30
Hanfsamen, ungeschält	460	5	5	30	20
Haselnüsse	670	10	5	60	15
Kokosraspeln	650	10	5	60	10
Kürbiskerne	590	1	1	50	35

Vertreter	kcal	Carbs [g]	Zucker [g]	Fett [g]	Eiweiß [g]
Leinsamen	500	10	1	35	25
Macadamias	730	5	2	75	10
Mandeln	630	5	5	55	20
Maronen	210	40	15	2	3
Paranüsse	700	5	2	65	15
Pekannüsse	710	5	5	70	15
Pinienkerne	590	7	1	50	25
Pistazien	560	25	10	45	20
Sesam	600	10	1	50	20
Sonnenblumenkerne	600	35	5	50	25
Walnüsse	690	10	5	60	15

Tabelle: Nährwerte von Nüssen, Saaten, Kernen

## Algen

Algen sind gesundheitsstärkende Kraftpakete aus dem Wasser. Sie bilden keine biologisch systematische Einheit. Vielmehr sind sie ein buntes Sammelsurium an eukaryotischen Lebewesen mit nur 2 Gemeinsamkeiten. Sie leben in Feuchtgebieten und erzeugen Leben durch Fotosynthese. Grünalgen zählen zu echten Pflanzen. Blaualgen hingegen gehören zu den Cyanobakterien. Manche Algenarten sind uns Menschen näher verwandt als die Arten untereinander. In Abhängigkeit ihrer Größe unterscheiden wir zwischen Makroalgen und Mikroalgen. [88,89]

**Makroalgen** bilden Stängel und Blätter. Ähnlich einer Pflanze sind sie für uns gut sichtbar und greifbar. Von wenigen Millimetern bis zu gigantischen 60 Metern reicht ihre Größe. Die Farben leuchten von intensivem Grün über tiefes Rot bis mystisches Blau. Makroalgen stecken voller Jod, einem lebenswichtigen Mineralstoff für Schilddrüse und Stoffwechsel. Ihr Gehalt liegt sogar im mg-Bereich. Ein paar Minuten Einweichen mildert dessen Intensität und du kannst sie bedenkenlos genießen. Vorsicht ist lediglich bei Schilddrüsenproblemen oder jodhaltigen Medikamenten geboten. Zu den bedeutendsten Vertretern gehören Calciumalge, Dulse, Irish Moss, Kombu, Meeresspaghetti, Nori, Wakame und Zuckertang. Besonders beeindruckend: die Rotalge *Lithothamnium calcareum* enthält um die 30%! Calcium. [88,90,91]

**Mikroalgen** sind unsichtbare Mini-Wunder. Als mikroskopisch kleine Einzeller bleiben sie unserem Auge verborgen. Doch die Winzlinge haben es echt in sich. Sie stecken voller



Chlorophyll, Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Bekannt sind Chlorella, Spirulina und Hämatococcus. Ihre Nährstoffdichte ist beeindruckend. Chlorella enthält Beta-Carotin, Vitamin K, C, B-Vitamine sowie Calcium, Magnesium, Selen und Zink. Spirulina liefert Beta-Carotin, Folsäure, Calcium, Kalium und Magnesium. [88,90,91]

Algen wirken wie lebendige Schwämme, die Gifte aus der Umwelt aufnehmen. Bio-Qualität ist hier entscheidend. Chlorella und Spirulina helfen bei Detox-Kuren. Sie reinigen und entgiften den Körper. Sowohl die Giganten als auch die Zwerge unter ihnen sind wertvolle pflanzliche Proteinquellen und Ballaststoffwunder. Algen gehört die Zukunft. Sie besitzen das Potenzial unsere Speisepläne zu revolutionieren. [88,90,91]

## Pilze

---

Pilze sind die verdeckten Riesen unter den Lebewesen, die ein eigenständiges Reich zwischen Tier und Pflanze bilden. Sie wachsen bevorzugt in Buchenwäldern und Fichtenwäldern. Mit den Bäumen leben sie in harmonischer Symbiose. Über ihr gigantisches Myzel tauschen sie Nährstoffe aus und entfalten dabei ihre ganze Kraft.

**Speisepilze** wie Champignons, Steinpilze, Birkenpilze, Maronen, Austernpilze oder Pfifferlinge sind beliebte Begleiter auf dem Teller und großartige pflanzliche Proteinquellen. Doch Vorsicht beim Sammeln! Vor allem Pilzsorten im Süden Deutschlands tragen Spuren von radioaktivem Cäsium durch den Super-GAU von Tschernobyl 1986 in sich. Kulturpilze in Bioqualität sind daher die sichere Wahl. Sie wachsen auf kontrollierten Substraten und Nährmedien. So kannst du sie das ganze Jahr über genießen. [95,96,97]

**Vitalpilze** wie Chaga, Reishi oder Sonnenpilz zählen seit Jahrtausenden in TCM und Ayurveda zu den wertvollsten Schätzen. Sie gelten als Adaptogene und helfen Dysbalancen im Körper auszugleichen. Oxidativer Stress wird gemildert und Cortisol reguliert. Die Vitalität steigt spürbar. Sie stärken das Immunsystem, schärfen den Geist und festigen die körperliche Konstitution. Zwar ist ihre Wirkung wissenschaftlich nach dem Goldstandard noch nicht endgültig belegt, doch Anhänger weltweit schwören auf sie. [98,99]

## Obst

---

Frisches, reifes Obst aus der Region ist ein wertvolles Geschenk der Natur und die beste Zuckeralternative für deinen Körper. Viele Mythen halten sich hartnäckig: „*Zu viel Obst fördert Diabetes*“ oder „*Fructose schädigt die Leber*“. Diese Aussagen sind längst widerlegt. Früchte enthalten zwar Fructose und Glucose, aber sie sind in die Fasern der Fruchtzellen eingebettet. Der Zucker liegt nicht frei vor, sondern wie in einer fest verschlossenen Geschenkbox aus mehreren Lagen. Dein Körper öffnet die Schichten Stück für Stück. Erst wenn die Faserzellen abgebaut sind, gelangt ihr Zucker ins Blut. So steigt

der Glucosespiegel nur sanft an und die Verdauungsorgane werden nicht überfordert.  
[34,52,53,62,73,78]

Doch Obst ist mehr als nur natürliche Süße. In moderaten Mengen stärkt es die Gesundheit. Sogar Diabetiker profitieren. Eine Studie von 2018 sowie eine Metaanalyse aus dem Jahr 2019 zeigen es klar und deutlich. Wer regelmäßig Früchte isst, reduziert das Risiko für chronische Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Probleme, Krebs, Diabetes oder das metabolische Syndrom. Ganze Früchte fördern die Darmgesundheit, füttern die wertvollen Mikroorganismen im Darm und schenken dem Körper Stabilität und Kraft. [101,102]

Während der Saison sind Beeren, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Weintrauben oder Äpfel perfekte Begleiter, um Cookies, Torten oder Kuchen auf natürliche Weise zu versüßen. Überreife Früchte wie braune Bananen, Kakis oder Flug-Mangos schenken Desserts, Muffins, Cremes und Plätzchen eine tiefe, intensive Süße. Trockenfrüchte wie Datteln, Feigen, Maulbeeren, Rosinen, Mangos, Ananas oder Jackfrucht enthalten zwar konzentrierte Zucker, aber gleichzeitig viele sättigende Ballaststoffe - teilweise mehr als Vollkornprodukte. Sie stabilisieren den Blutzucker und helfen der Verdauung auf die Sprünge. Achte auf ungezuckerte Bio-Produkte, die kein Schwefeldioxid enthalten. Dann genießt du reines Fruchtglück ohne unerwünschte Nebeneffekte wie Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden. [62,93,100]

Die folgende Tabelle gibt dir einen Überblick über die durchschnittlichen Nährwerte der wichtigsten Obstsorten und Trockenfrüchte pro 100 g. Werte können naturbedingt schwanken und dienen als Orientierung. [58,59,60,62,84,85]

Vertreter	kcal	Carbs [g]	Zucker [g]	Fett [g]	Eiweiß [g]
Äpfel	54	12	10	0,5	0,3
Aprikosen, getrocknet	253	48	43	0,5	5
Bananen	94	20	12	0,1	1
Birnen	55	12	10	0,3	0,5
Datteln, getrocknet	297	65	65	0,5	2
Erdbeeren	32	5,5	5,5	0,5	0,2
Feigen, getrocknet	280	55	55	1,3	3,5
Heidelbeeren	37	6	6	0,6	0,7
Himbeeren	33	5	5	0,3	1,5
Jackfrucht, getrocknet	318	74	70	0,7	4
Johannisbeeren, rot	33	5	5	0,2	1

# Vitalkost-Ernährungsleitfaden

---

Meal Preparation - kurz Meal Prep - bedeutet so viel mehr als nur das Vorbereiten oder Vorkochen von Essen. Dank Vitalkost wird es zum Türöffner für ein Leben voller Energie, Fokus und Vitalität. Wähle dir in der Woche einen besonderen Zubereitungstag aus. Hier kreierst du cremige Saucen, würzige Dips, knusprige Cracker, frisches Brot und süße Energieriegel. Du baust dir einen kleinen Vorrat aus echter Lebenskraft auf. Friere deine kulinarischen Schätze portioniert ein. So hast du jederzeit alles bereit, was dich stärkt - wann immer du einen Energieboost brauchst. Meal Prep macht dich zum Kapitän deiner Ernährung. Es schenkt dir Kontrolle, Ruhe und Klarheit. Kühlschrank, Gefriertruhe und Vorratskammer werden zum Kraftlager. Du startest jeden Tag mit dem positiven Gefühl, dass du gegen die Versuchungen von Kantinen, Nahrungsmittelindustrie und Fastfood-Ketten bestens gewappnet bist. Diese 10 Prinzipien geben deiner Ernährung Struktur und verwandeln jeden Bissen in ein Upgrade für Körper und Gehirn.

## **1. So pflanzlich & vollwertig wie möglich**

Deine Ernährung beginnt mit der Kraft der Pflanzen. Sie bildet das Fundament für Energie, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Du musst nicht komplett vegan leben. Pflanzenbasiert und clean ist entscheidend. Baue die 10 Vitalkost-Gruppen in jede Mahlzeit ein und ergänze sie bei Bedarf mit hochwertigen tierischen Produkten. Echte LEBENSmittel halten satt und leistungsfähig. Dein Körper tankt Energie und dein Gehirn arbeitet fokussiert. Jede Mahlzeit wird zum Treibstoff für dein Wohlbefinden.

## **2. Hochwertige Proteine**

Sie bilden das Herzstück deiner Ernährung. Kombiniere verschiedene pflanzliche Quellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Pseudogetreide. So erhöhst du den PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score). Ergänze nach Belieben hochwertige tierische Produkte. Proteine sättigen dich so nachhaltig wie kein anderer Nährstoff. Jede Verdauungseinheit ist ein kleiner Kraftakt. Dein Körper verbrennt rund 30% der aufgenommenen Kalorien allein, um die Proteine zu verarbeiten. Zum Vergleich: Fette erreichen nur einen Wert von 2-4%, Kohlenhydrate rund 7%. Hochwertige Proteine sind unverzichtbar für Kraft, Leistungsfähigkeit und ein echtes Sättigungsgefühl, das deinen Körper spürbar stärkt. <sup>[63,69]</sup>

## **3. Mehr Omega-3-Fettsäuren**

ALA, DHA und EPA sind unsichtbare Schutzschilde gegen Entzündungen. Sie stärken Herz, Gehirn und Zellfunktionen. Die besten pflanzlichen Quellen sind Leinsamen, Leinöl, Chiasamen, Chiaöl, Olivenöl sowie die Mikroalgen Chlorella und Spirulina. Unter den

tierischen Produkten stehen fettreiche Fische im Rampenlicht. Doch Vorsicht - hier lauern Fallen. Konventionelle Ware enthält Schwermetalle und den Zusatzstoff Ethoxyquin aus dem Fischmehl, der deinem Körper schadet. Hinzu kommt die Überfischung der Meere, die unser Ökosystem bedroht. Wer Fisch genießt, sollte auf Bioqualität achten und sich an den Empfehlungen des WWF für nachhaltigen Verzehr orientieren. So tankst du die wertvollen Fettsäuren und übernimmst Verantwortung für die Meere. [62,63,100,109]

#### **4. Ausreichend trinken**

Ausreichend trinken ist wie das Gießen deiner inneren Landschaft. Dein Körper ist ein lebendiger Organismus. Er braucht Wasser, um aufzublühen. Greife zu hochwertigem Mineralwasser aus einer Glasflasche, das reich an Calcium und Magnesium ist und wenig Natrium enthält. Doch gesunde Flüssigkeit muss nicht langweilig sein. Grüne Smoothies, grüne Säfte, ungesüßte Tees oder isotonische Getränke wie Kokoswasser versorgen dich mit Nährstoffen, ohne den Körper zu belasten. Ganz anders sieht es bei Fruchtsäften, Energydrinks, Alkohol, Obstsmoothies oder Limonaden aus. Sie wirken wie Zuckerfallen in flüssiger Form und liefern Kalorien ohne Sättigung. Da wir sie meist nebenbei trinken, verlieren wir schnell die Kontrolle über unseren Kalorienhaushalt. Auch frisch entsaftete Früchte bergen Gefahr. Der gesamte Zucker bleibt im Getränk, die verdauungsfördernden Ballaststoffe verschwinden. 500 ml Orangensaft lassen sich im Nu trinken, während wir für denselben Effekt 2-3 ganze Orangen essen müssten. Die Natur hat den Zucker in ein Sättigungsnetz eingebettet, das uns schützt. Richtig trinken bedeutet die Balance zu wahren und seine Durstlöscher smart zu wählen. [62,63,100,109]

#### **5. Künstlichen Zucker & Süßstoffe möglichst vermeiden**

Zucker ist die graue Eminenz im Hintergrund, die deine Gesundheit sabotiert. Haushaltszucker besteht zur Hälfte aus isolierter Glucose und zur Hälfte aus isolierter Fructose. Glucose im Übermaß zwingt die Bauchspeicheldrüse in die Knie. Langfristig droht ein Insulinmangel. Der Weg zum Prädiabetes ist frei. Schlaflosigkeit, Konzentrationsprobleme, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Völlegefühl, Durchfall, häufiger Harndrang, gesteigerter Durst, Hautprobleme und erhöhte Infektanfälligkeit können Signale für einen dauerhaft erhöhten Blutzucker sein. [52,53,75]

Isolierte Fructose wirkt zunächst harmlos, da sie den Blutzucker kaum beeinflusst. Doch ihr Schatten liegt tief. Sie verändert die Darmflora, begünstigt schädliche Keime und entzündet die Darmschleimhaut. Da Fruchtzucker in der Leber metabolisiert wird, verwandelt sich ein Überschuss in Fett. Dieses lagert sich unsichtbar zwischen den Organen ab. So entstehen die „schlanken Dicken“ (Skinny Fat) - außen schlank, innen belastet. Verdauungsprobleme, Gewichtszunahme, Fettleber sind nur einige schädliche Effekte. Doch Fructose ist noch trickreicher. Sie stört das Hungerhormon Ghrelin in der

Magenschleimhaut. Dein Gehirn registriert keine Sättigung. Du überisst dich und landest im Kalorienüberschuss. Gerät der Körper aus dem Gleichgewicht, hat das weitreichende Konsequenzen. [52,53,63,69,75]

Zucker steigert das Risiko für Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Krebs, Arthrose, Alzheimer, Parkinson, Osteoporose und Karies. Jeder Bissen zu viel hinterlässt seine Spuren tief im Körper. [52,53]

Zum Glück gibt es gesunde Zuckeralternativen mittlerweile wie Sand am Meer. Oder nicht? Wir nehmen gängige alternative Süßungsmittel genauer unter die Lupe und testen sie auf Herz und Nieren. Lass uns das Duell eröffnen und Vertreter aus diesen 3 großen Kategorien kritisch analysieren:

- naturnahe Süßungsmittel
- Süßstoffe
- Zuckeraustauschstoffe (Zuckeralkohole)

#### Naturnahe Süßungsmittel

Zuckerersatz aus Pflanzen klingt nach Ursprünglichkeit und etwas Gutem. Doch Vorsicht! Oftmals sind Dicksäfte, Sirupe oder süßende Pulver nicht die harmlosen Helfer, für die sie verkauft werden. Hinter ihren leuchtenden Farben und dem lieblichen Geschmack steckt mehr, als die Werbung verrät. Sie können deinem Körper einen Nutzen bringen oder ihn belasten. Wir unterscheiden diese Süßungsmittel nach ihrem Zuckerprofil: glucosedominant, fructosedominant oder eine gleichmäßige Mischung aus beidem. **Glucosedominante Produkte** treiben den Blutzucker rasch in die Höhe. Sie fordern deine Bauchspeicheldrüse heraus wie ein Marathon ohne Pause. Möchtest du deinen Energiehaushalt im Gleichgewicht halten, dann lass Dinkelsirup, Reissüße oder Hafersirup besser im Regal stehen. Diese vermeintlich natürlichen Süßmacher wirken wie heimliche Antreiber. Sie hetzen deinen Stoffwechsel statt ihm Kraft zu schenken. Doch wer sportlich aktiv und hart trainiert, darf glucosedominante Sirupe gern nach dem Workout nutzen. Deine Muskeln saugen ihre schnelle Energie dankbar auf und füllen die Glykogenspeicher wieder auf. So bringen sie ihre Kraft dorthin, wo sie gebraucht wird. In Post-Workout-Snacks leisten sie damit sinnvolle Arbeit. Leidest du unter einer Fructosemalabsorption, sind Reissirup oder kristalline Reissüße eine Option. Beide enthalten kaum Fruchtzucker, so dass sie den Verdauungstrakt nicht stressen. [58,59,60,100,110]

**Fructosedominante Varianten** wie Agavendicksaft, Apfelsüße oder Birnendicksaft schonen die Bauchspeicheldrüse. Ihr niedriger glykämischer Index hält deinen Blutzucker stabil. Doch der Schein trügt. Isolierte Fructose im Übermaß wirbelt deine Darmflora durcheinander und legt die Leber lahm. Chronische Entzündungen und Fettleber sind nur zwei Schattenseiten. [58,59,60,100,110]

# Ernährungstuning auf einen Blick

Dein Körper verlangt nach den richtigen Funken Kraft, sonst hakt alles. Die Makronährstoffe Kohlenhydrate und Fette liefern Energie, die dich beflügelt. Proteine steuern das Baumaterial für Muskeln, Gewebe und Reparaturprozesse bei. Mikronährstoffe in Form von Vitaminen, Mengenelementen und Spurenelementen halten den Stoffwechsel am Laufen und schenken dir Vitalität. Bioaktive Substanzen wie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe schützen deine Zellen, stärken dein Immunsystem und reparieren Schäden. Wasser ist das Herzstück dieser Prozesse, das alles im Fluss hält.

## *Warum gesunde Ernährung dein Turbo ist*

- du spürst Energie & Leistungsfähigkeit in jedem Moment
- du erreichst den Wunschkörper nach deinen Träumen
- dein Immunsystem arbeitet auf Hochtouren
- du bist mental klar, belastbar & konzentriert
- du hältst Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Diabetes, Herz-Kreislauf-Störungen, Depressionen etc.) auf Abstand

## *Tipps für intuitives & kraftvolles Essen*

- ☑ iss so pflanzlich & vollwertig wie möglich - nur echte LEBENSmittel nähren dich
- ☑ unterscheide Appetit von echtem Hunger
- ☑ trinke genügend Wasser bzw. kalorienarme Getränke - jeder Schluck zählt
- ☑ vermeide Zellgifte & Schadstoffe (Alkohol, Nikotin, Weißmehl, Zucker, Fertigprodukte, Pestizide, Schwermetalle etc.)
- ☑ gönne deinem Körper Verdauungspausen - Intervallfasten kann Wunder wirken
- ☑ entdecke gesunde Alternativen zu traditionellen Gerichten & Produkten - die Ampeltabelle ist dein Augenöffner
- ☑ iss langsam, achtsam, kaue gründlich & schweige während der Mahlzeit
- ☑ pflege deine Darmgesundheit - sie entscheidet über Energie & Wohlbefinden
- ☑ plane Einkäufe clever, um Fallstricke zu umgehen
- ☑ probiere gesunde neue Rezepte - kreative, experimentiere & mach Kochen zum Erlebnis
- ☑ setze auf Meal-Prep & bereite Basics vor - dank Menü-Matrix gelingt gesunde Ernährung im stressigen Alltag

## Fitnesskick - lauf dem Pflegeheim davon

Dieses Kapitel widmet sich dem letzten und vielleicht härtesten Teil der FAME-Kernbereiche. Für viele Menschen ist es der Moment, an dem der innere Schweinehund am lautesten bellt. Aber keine Sorge! Wir werden ihn zähmen. Fitnesskick bedeutet nicht, dass du 4-5x pro Woche im Fitnessstudio schwitzen musst. Du brauchst keine Bodybuilder-Maße oder Marathonlauf, um dich großartig zu fühlen. Dein Körper soll beweglich und lebendig sein. Wir machen ihn leistungsstark, dynamisch und geschmeidig für dein Leben - nicht für irgendeinen Wettbewerb.

Entdecke Methoden, die deinen Körper schon in 2-3 Wochen spürbar verändern. Sobald du aktiv wirst, merkst du es: Muskeln erwachen, Bewegungen fühlen sich graziöser an und jeder Schritt wird leichter. Dein Herz pumpt Energie durch deinen Körper. Dein Atem fließt frei. Plötzlich wird selbst ein langer Arbeitstag zu einem Spaziergang. Du fühlst dich agiler, kräftiger und wacher - wie ein Falke, der die Flügel spreizt und die Welt überblickt.

Du hast bereits eine feste Trainingsroutine? Du liebst Yoga, Schwimmen, Joggen? Großartig! Behalte alles bei. Es ist dein Fundament. Aber öffne dich für Neues. Probiere andere Bewegungen aus und lass dich inspirieren. Forciere deinen Körper in kleinen, kraftvollen Schritten. Jede Übung, jede Sequenz und jede Wiederholung setzt kleine Funken frei, die sich zu einem Feuerball aus Energie, Kraft und Lebensfreude verbinden.

## Effektiv trainieren - erwecke deine Power

Dein Körper ist ein Wunderwerk, das dich trägt, schützt und belebt. Er wartet nur darauf, dass du ihn forderst. Warst du bisher eher auf der Couch unterwegs? Brich jetzt aus dem alten Muster aus. Probiere dich aus und entdecke die Freude an deinem eigenen Körper. Funktionelles Training ist dein Geheimnis. Es packt mehrere Muskelgruppen gleichzeitig an, arbeitet effizient und spart Zeit. So verwandelst du deinen Körper in ein lebendiges Kraftpaket. Jede Bewegung gleicht Dysbalancen aus. Jede Übung schützt vor Stürzen und Verletzungen. Dein Training wird nie langweilig. Du kannst dich kreativ ausleben - springen, drehen, heben, dich dehnen - abwechslungsreich und alltagsdienlich. <sup>[63]</sup>

Einseitiges Training hilft dir nicht weiter. Jeden Tag nur joggen oder stundenlang Gewichte drücken formt keine echte Power. Was bringt es, wenn du Muskelberge wie Arnie hast, aber steifer als ein Ast bist? Umgekehrt ist es auch nicht gesund, wenn du deine Füße am Hinterkopf ablegst, aber die Muskeln keine Kontrolle haben. Wahre Fitness lebt von der Symbiose aus Balance, Kraft und Koordination. Genau hier beginnt dein Abenteuer der

funktionellen, allumfassenden Fitness. Bereite dich vor. Wir starten bei den sportmotorischen Fähigkeiten, die alles in Bewegung setzen. <sup>[63]</sup>

## Sportmotorische Fähigkeiten gezielt pushen

Dein Körper ist kein starres, unbewegliches Möbelstück. Er ist ein lebendiges Kraftpaket, das nur darauf wartet geweckt zu werden. Sportmotorische Fähigkeiten sind der Motor, der ihn antreibt. Sie bestehen aus konditionellen und koordinativen Eigenschaften - 2 Kräfte, die zusammen deine Energie, Beweglichkeit und Kontrolle entfesseln. Konditionelle Fähigkeiten steuern deine energetischen Prozesse: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Sie lassen deine Muskeln brennen, deinen Puls höher schlagen und deinen Körper auf Hochtouren laufen. Koordinative Eigenschaften sind dein inneres Navigationssystem. Sie regeln Reaktion, Orientierung, Gleichgewicht und Präzision. Sie verwandeln jeden Schritt in Kontrolle, jede Drehung in Stabilität und jede Bewegung in Eleganz. Dein Körper wird zum Instrument, das Verletzungen abwehrt und Bewegungen zur Leichtigkeit macht. Unsere funktionelle, integrale Fitnessroutine nimmt alle 5 Kernbereiche ins Visier. Sie bildet das stabile Fundament deines Körpers. Je vielseitiger du trainierst, desto widerstandsfähiger wirst du. Fasern, Muskeln und Nervenzellen arbeiten als Dreamteam optimal zusammen. Dein Körper wird zum verlässlichen Fels in der Brandung - bereit jede Herausforderung zu meistern. <sup>[63]</sup>

## Kraft - entfalte dein Energiepotenzial

---

Kraft ist nicht nur eine physikalische Größe. Sie ist die pure Power, die in dir steckt. Dein Muskelsystem arbeitet Hand in Hand mit deinem Gehirn. Jeder Muskel kontrahiert. Dein Körper bewegt sich, stemmt Widerstände und trotz der Schwerkraft. Es gibt verschiedene Arten, wie deine Muskeln diesen Widerstand meistern: <sup>[63]</sup>

- **Konzentrische Arbeit:** der Muskel zieht sich zusammen, überwindet Hindernisse und Widerstände. Jeden Push, jeden Zug und jede Bewegung spürst du in deinem Körper wie pure Energie.
- **Exzentrische Arbeit:** der Muskel dehnt sich, hält dem Druck stand, wirkt dem Widerstand entgegen. Hier lernst du Kontrolle und Stärke zugleich.
- **Statische Arbeit:** der Muskel hält die Position. Der Widerstand bleibt, du spürst die Spannung, die dich formt und stabilisiert.

Auch die Kraft selbst tritt in verschiedenen Facetten auf: <sup>[63]</sup>

- **Maximalkraft:** die rohe Basiskraft, die dich über dich hinauswachsen lässt, wenn du den größten Widerstand überwindest.



- **Schnellkraft:** die Fähigkeit Kraft in rasante Bewegung zu verwandeln - wie ein Blitz, der alles antreibt.
- **Reaktivkraft:** der explosive Stoß, der Energie freisetzt - genau dann, wenn du sie am dringendsten brauchst.
- **Kraftausdauer:** die Geduld der Muskeln, die dich lange durchhalten lässt - selbst unter Dauerbelastung.

Regelmäßiges Training dieser Kräfte verwandelt dich. Dein Körper wird belastbarer, stärker und beweglicher. Du spürst jeden Tag die Power, die aus dir strömt - beim Treppensteigen, Tragen und Aufstehen. Kraft wird fühlbar. Sie verändert, wie du durch die Welt gehst.

## Ausdauer - dein Motor für Körper und Geist

---

Dein Körper besitzt die Widerstandsfähigkeit langen Belastungen Stand zu halten - trotz brennenden Muskeln und keuchenden Lungen. Du ziehst weiter durch, wenn andere längst aufgeben. Beim Joggen meisterst du jeden Kilometer. Beim Radfahren überwindest du allein mit Muskelkraft auch die steilsten Anstiege. Beim Schwimmen ziehst du über mehrere Stunden Bahn für Bahn. Auch Geräte im Gym wie Laufband, Ergometer, Stepper, Ellipsentrainer oder Rudermaschine fordern deine Ausdauer und stärken dein Durchhaltevermögen. Dein Körper erholt sich schneller. Du bist länger konzentriert und belastbarer. Treppensteigen wird zum Spaziergang, lange Arbeitstage zum Kinderspiel. Ausdauer macht dich nicht nur stärker. Sie verwandelt jede Anstrengung in pure Freiheit.

[63]

## Schnelligkeit - dein Körper reagiert wie ein Feuerwerk

---

Dein Körper besitzt die Fähigkeit in Sekundenbruchteilen auf ein Reiz oder Signal zu reagieren. Schnelligkeit ist der Funke, der deine Muskeln sofort explodieren lässt. Nur 15-20% dieser Kraft liegen in deiner Hand, der Rest ist Genetik. Doch mit gezieltem Sprinttraining und explosiven Übungen kannst du dein Potenzial erstaunlich steigern. Du wirst wacher, reaktionsschneller und stärker im Alltag. Dein Organismus schaltet den Turbo ein. Er denkt, lernt und handelt zügiger. Schnelligkeit verwandelt deinen Körper in eine Rakete, die jederzeit Vollgas geben kann. [63]

## Beweglichkeit - Gelenke wie fließende Fäden

---

Diese wertvolle Eigenschaft ist der Inbegriff von Leichtigkeit. Das geschmeidige Gleiten deiner Gelenke und die elastische Spannkraft deiner Muskeln gewährleisten grazile Bewegungen und Eleganz im Alltag. Sind Kontraktion und Entspannung im Einklang, wirkt jede Dehnung, jede Drehung und jeder Schritt mühelos. Alter, Tageszeit, Temperatur und

sogar dein Geschlecht beeinflussen deine Beweglichkeit. Baue regelmäßige Mobility-Einheiten ein, so hältst du deine Gelenke fit und deinen Körper jung. Faszientraining schützt deine Wirbelsäule und hält Schmerzen fern. Es schenkt dir das Gefühl wirklich im Körper zu Hause zu sein. Jede tiefe Dehnung lässt Muskeln und Bindegewebe aufatmen. Geschmeidige Gelenke bedeuten Freiheit, Energie und ein neues Körpergefühl. <sup>[63]</sup>

## Koordination - dein Körper als Meister der Balance

---

Jeder Schritt, jede Drehung und jede Bewegung entsteht aus einem präzisen Zusammenspiel, das räumlich und zeitlich perfekt ausbalanciert ist. Sinnesorgane, Nerven und Muskeln spielen harmonisch zusammen. Dein Körper reagiert wie ein fein gestimmtes Instrument. Jede Muskelgruppe setzt den Impuls genau dort, wo er gebraucht wird. Koordinative Fähigkeiten sind keine angeborene Gabe. Im Alter zwischen 7-12 Jahren lassen sie sich am besten trainieren. Doch auch jenseits der Kindheit kannst du sie verfeinern und neu gestalten. So erschaffst du ein Körpergefühl der Sicherheit und Leichtfüßigkeit. Je besser deine Koordination geschult ist, desto stabiler und kraftvoller werden deine Bewegungen. Das spürst du bei jedem Schritt und Atemzug. <sup>[63]</sup>

## Sport frei - dein Körper feiert Bewegung

Bewegung ist eines der größten Geschenke an dich, deinen Körper und dein zukünftiges Ich. Jede Muskelkontraktion aktiviert dich von innen und belebt Geist und Körper. Doch oft fehlt die Motivation. Genau hier setzt der FAME-Erfolgswirkel an. Nutze die Impulse für Schritt 3. Halte die Argumente fest wie eine Fahne vor dir und stürze dich in deine Fitnessroutine. Dein Körper liebt Bewegung. Zeig ihm, dass du es ernst meinst. Jeder aktive Moment ist ein Triumph über Trägheit und Stillstand. Du stärkst und beflügelst dich. Deinen Alltag eroberst du mit mehr Energie, Stabilität und Selbstvertrauen. Bewegung wird zur Belohnung - nicht zur Last. Dein Körper dankt es dir - spürbar und lebendig.

## Weniger Stress - Sport als Befreiungsschlag

---

Jede Bewegung sprengt die Ketten in deinem Körper. Mit jedem Schritt, jedem Sprung und jeder Kraftanstrengung verschwinden Cortisol und Adrenalin aus deinem Blut. Gleichzeitig durchziehen Endorphine als Glückshormone deinen Körper. Sport verwandelt Stress in Power. Er macht deinen Kopf klar, deinen Geist wach und dein Herz leichter. Schon wenige Minuten Bewegung setzen diesen Mechanismus in Gang. Du spürst, wie Anspannung, Druck und Sorgen das Feld für innere Ruhe und Klarheit räumen. <sup>[21,63,151,155]</sup>

# Cardiotraining - bring Herz & Kreislauf in Schwung

Wenn dein Herz schneller schlägt, der Atem tiefer wird und dein Körper auf Hochtouren läuft, dann bist du mittendrin im Cardiotraining. Hier dreht sich alles um dein Herz-Kreislauf-System, deine Ausdauer und dein Durchhaltevermögen. Cardio kennt viele Gesichter. Laufband, Airbike, Ellipsentrainer, Ruderergometer oder draußen unter freiem Himmel beim Joggen, Radfahren oder Walken - all diese Bewegungsformen erhöhen deinen Puls. Deine Ausdauer wächst mit jedem Atemzug. Dein Herz arbeitet nicht nur schneller, es schlägt intelligenter. Jede Zelle wird optimal mit Sauerstoff versorgt. Stress verfliegt und dein Immunsystem wird zur undurchdringlichen Festung. <sup>[63,159,160]</sup>

Doch Cardio ist mehr als nur Bewegung. Es ist die Kunst 2 Strategien präzise aufeinander abzustimmen. Mit LISS (der Dauermethode) pushst du deine Ausdauer, während HIIT (die Intervallmethode) Geschwindigkeit und Explosivität entfesselt. Wer beides clever kombiniert, steigert Kraft, Schnelligkeit und mentale Power gleichzeitig. <sup>[63]</sup>

## Dauermethode (LISS) - in bewegter Ruhe Energie tanken

---

Hinter Low Intensity Steady State verbirgt sich ein Ausdauertraining, in dessen Ruhe die Kraft liegt. Du bewegst dich konstant mit niedriger bis moderater Intensität - kein Hetzen, kein Auspowern bis zur Erschöpfung. Typischerweise dauert eine Einheit 30 Minuten bis mehrere Stunden. Dein Puls schlägt bei rund 140-160 Schlägen pro Minute. Das entspricht etwa 60-80 % deiner maximalen Herzfrequenz - perfekt für Anfänger. Klingt unspektakulär? Weit gefehlt. LISS ist der sanfte Motor, der deine Grundlagenausdauer aufbaut, dein Herz stärkt und deine Gelenke schont. Mit jedem Schritt besänftigst du dein Nervensystem und beruhigst den Cortisolspiegel. Langsam, aber stetig entsteht eine sichere, stabile Grundlagenausdauer. <sup>[21,63]</sup>

Die besten LISS-Aktivitäten liegen direkt vor dir: zügiges Spazierengehen, Radfahren durch die Natur, entspanntes Schwimmen oder leichtes Joggen. Gruppenkurse wie Zumba oder Aerobic reißen dich durch Musik und Dynamik mit und schenken dir ein intensives Körpergefühl. Motivation, Routinen und Freude wachsen ganz von selbst. <sup>[21,63]</sup>

Der kleine Haken dabei: LISS braucht Geduld. Die Ergebnisse kommen Schritt für Schritt. Außerdem kann nach einer Einheit das Hungergefühl stärker werden - der sogenannte „Nachesser-Effekt“. Doch genau diese Herausforderung zeigt dir, dass dein Körper sich anpasst und jeden Tag ein Stück stärker wird. <sup>[63,164]</sup>

## Mini-Dehnroutine

Verbleibe in den einzelnen Positionen für mindestens 30 Sekunden. Optimale Effekte erreichst du nach 2-3 Minuten halten.

1. herabschauender Hund
2. Fisch
3. sitzende Vorwärtsbeuge
4. Kobra
5. Taube (oder Sprinter)

Abbildung: Mini-Dehnroutine

## Faszienmassage - tiefe Freiheit für dein Bindegewebsnetz

Eine unscheinbare Hartschaumrolle aus Kunststoff ist ein nächstes Werkzeug und ein absolutes Must-Have in jeder integralen Mobility-Routine. Deine dynamische Matrix aus Bindegewebe gerät durch Stress und Bewegungsmangel immer mehr aus der Form. Wie ein zerrissenes Netz fällt sie in sich zusammen. Genau hier tritt die Faszienrolle auf den Plan. Mit jeder Bewegung spürst du, wie sich Spannung löst und Schmerz in Wohlgefühl verwandelt wird. Blockierte Energie wird freigesetzt. Durchblutung und Lymphfluss erwachen. Der Körper beginnt, sich selbst zu regenerieren. <sup>[168]</sup>

Rolle systematisch, nicht ziellos. Beginne auf einer Seite und arbeite dich in eine Richtung zur anderen Körperhälfte. Spüre, wie Faszien und Muskeln unter Druck wieder lebendig werden. Hetze nicht und nimm dir Zeit. Bewege dich langsam und kontrolliert. In Zeitlupe erobert du die Kontrolle über deinen Körper zurück. <sup>[168]</sup>

Sei nicht zu sanft. Spüre den Widerstand und fühle den angenehmen Schmerz in deinen Muskeln. Kraftvolle, kontrollierte Bewegungen formen dein Gewebe zurück in seine ideale Form. Regelmäßige Faszienmassagen verwandeln Verspannung in Beweglichkeit, Stärke und Vitalität. <sup>[168]</sup>

Lockere dich am Morgen, um den Tag voller Energie zu starten. Befreie dich von Verspannungen am Abend, um loszulassen und in einen erholsamen Schlaf zu gleiten. Selbst auf dem Sessel vor dem Fernseher kannst du deine Faszien verwöhnen. Während deiner Lieblingsserie spürst du, wie deine Matrix sich ordnet und Spannung nachlässt. Ist das nicht genial?!

## Ganzkörperplan Bodyweight

- Frequenz: 2-3 Einheiten pro Woche
- 2-3 Runden pro Einheit, später: 3-5 Runden
- Pause zwischen den Runden: 3-5 Minuten für Einsteiger, später 2-3 Minuten

Muskelgruppen	Übungen einer Runde	Reps
Beine   Gesäß	Kniebeugen	10-12
	Ausfallschritte	12-15 pro Seite
Rücken	Superman Pose	≥ 30 sec. halten
	Kobra-Rotation	8-10 pro Seite
Brust	Liegestütze	AMRAP
Schultern	Pike Push ups	8-10
Bauch	Crunches	AMRAP
	Heel Taps	10-12 pro Seite

Tabelle: Bodyweight Ganzkörperplan

## Ganzkörperplan freie Gewichte

- Frequenz: 2-3 Einheiten pro Woche
- Pause zwischen den Sätzen: 90-120 Sekunden für Einsteiger, später 60-90 Sekunden

Muskelgruppen	Übungen	Sätze	Reps
Beine   Gesäß	Goblet Squats (Kurzhantel)	4	10-12
	Kreuzheben (Langhantel)	3	10-12
Rücken	Klimmzüge (ggf. mit Band)	3	AMRAP
	Seal Rows (Kurzhanteln)	3	8-10
Brust	Bankdrücken (Kurzhanteln)	3	10-12
	Flys (Kabelzug)	3	12-15
Schultern	Military Press (Kurzhanteln)	3	12-15
Bauch	Toe Taps (Kettle Bell)	3	AMRAP

Tabelle: Ganzkörperplan mit freien Gewichten

# Fitnesskick auf einen Blick

Dein Körper wurde für Bewegung geschaffen. Jede Muskelfaser reagiert, wenn du aktiv wirst. Zu viel Sitzen lässt uns steif werden und macht träge. Sobald du eine umfassende, funktionelle Routine etablierst, passiert etwas Wunderbares. Dein Körper fühlt sich leichter an. Beschwerden lassen nach. Du wirst beweglicher und belastbarer. Eine starke Routine deckt die sportmotorischen Fähigkeiten ab. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination bestimmen, wie gut du dich durch deinen Tag bewegst. Trainierst du all diese Skills, arbeiten alle Bereiche deines Körpers wie ein perfektes Dreamteam zusammen. Kräftigungsübungen schaffen Stabilität. Koordination schärft dein Bewegungsgefühl. Cardio und HIIT bringen deinen Kreislauf in Schwung. Die Dehnroutine löst Spannungen und hält dich geschmeidig. Dein Körper bekommt alles, um gesund, wach und stabil zu bleiben.

## *Warum Fitness deinen Körper strahlen lässt*

- Stress löst sich schnell auf - du fühlst Ruhe in jeder Bewegung
- dein Herz-Kreislauf-System arbeitet stark & zuverlässig
- du machst dein Immunsystem widerstandsfähiger
- Schlaf wird tief und erholsam - dein Körper tankt maximale Energie
- dein Geist ist klar, fokussiert & bereit für jede Herausforderung
- dein Bewegungsapparat trägt dich kraftvoll durch den Alltag
- typische Zivilisationskrankheiten (Diabetes, Hypercholesterinämie etc.) bekommen keine Chance

## *Tipps für eine Fitnessroutine, die dich voranbringt*

- ☑ halte deine Aktivität mit einem Tracker fest, damit du Fortschritte siehst
- ☑ gehe täglich 7.000-10.000 Schritte (NEAT), damit dein Grundumsatz stabil bleibt
- ☑ trainiere funktionell & integral nach einem festen Plan, damit dein Körper ausgewogen stärker wird (kombiniere Kraft, Cardio & Mobility)
- ☑ nutze Faszienrollmassagen für bessere Regeneration
- ☑ motiviere dich mit 5-Minuten-Hack & 10er Commitment, um leichter zu starten
- ☑ hol dir Unterstützung durch einen Personal Trainer, wenn du Anleitung brauchst
- ☑ such dir Verbündete, die mit dir trainieren & dich begleiten
- ☑ finde Sportarten, die dich begeistern, um langfristig am Ball zu bleiben

# Nachwort: Bleib chronisch gesund

Dieses Kapitel ist nicht nur das Schlusswort des Buches. Es ist der Startschuss, an dem dein Leben einen neuen Takt bekommt. Jeder Herzschlag, jede Bewegung und jeder Atemzug ist ein Schritt in Richtung Stärke, Energie und Freiheit.

Gesunde Zeit mit deinen liebsten Menschen ist der wertvollste Schatz, den du hast. Davon willst du jede Sekunde spüren, genießen und auskosten.

Was du hier erfahren durftest, ist gelebte Praxis, kein Luftschloss in den Wolken. Die FAME-Gesundheitsformel ist dein Flugticket auf deiner Reise zu Energie, Lebenslust und Glücksgefühlen. Begrüße kraftvolle Routinen in deinem Alltag und lass dich von ihnen in ein Leben voller Leichtigkeit tragen. Du verdienst Freiheit, Stärke und Vitalität. Fühle dich in deinem wundervollen Körper rundum wohl. Verwandle ihn in deinen persönlichen Wunschkörper. Blicke jeden Tag voller Stolz in den Spiegel, denn du siehst deine Fortschritte und fühlst deine Stärke.

Gesundheit fällt nicht vom Himmel. Sie entsteht aus deinem Handeln. Medikamente sind nur Notlösungen. Prävention ist der Motor deines Lebens. Deine Gesundheit entsteht jetzt durch Bewegung, bewusstes Essen und jede Minute Erholung, die du dir gönnst.

Es ist deine Entscheidung, wie du alt wirst. Willst du mit 60 Rad fahren, lachen und springen oder dich bereits an einen Rollator klammern? Möchtest du deine Zeit mit Familie, Freunden und Erlebnissen füllen oder in Wartezimmern und Apotheken versinken? Investierst du dein mühevoll verdientes Geld in den nächsten Strandurlaub oder in Pillen und fragwürdige Detoxprodukte?

Die Antworten liegen in deinen Händen. Dein Morgen beginnt heute - nicht irgendwann. Du formst dein Leben und deinen Körper. Du allein definierst wie kraftvoll und lebendig du sein willst. In diesem Sinn:

## Bleib chronisch gesund und sei maximal vital!