

A portrait of Claudia Meyer, a woman with short, wavy blonde hair and blue eyes, wearing a blue t-shirt. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall.

Claudia Meyer

INTUITION

DEIN COACH FÜR EIN GESUNDES

UND GLÜCKLICHES LEBEN

# **INTUITION**

Dein Coach für ein gesundes und glückliches Leben

## Das Buch

Jeder Mensch ist anders und jeder Mensch besitzt sie: Intuition – das unbewusste Gefühl für ein gesundes und glückliches Leben. Intuition wurde Ihnen von der Evolution in die Wiege gelegt. Ihr können Sie vertrauen. Sie ist Ihr innerer Coach, der weiß, was gut für Sie ist, was fehlt und was zu viel ist. Dieses Buch zeigt Ihnen auf eine andere Art und Weise, was in Ihnen steckt, und lässt Sie dieses Gefühl wiederfinden. Es vermittelt Ihnen das richtige Wissen, befreit Sie von Zweifel und Unsicherheiten und schärft Ihren Blick für das, was Sie persönlich für sich brauchen.

Claudia Meyer

# **INTUITION**

DEIN COACH FÜR EIN GESUNDES  
UND GLÜCKLICHES LEBEN

COPYRIGHT: © 2017: Claudia Meyer – [www.claudia-meyer-pt.com](http://www.claudia-meyer-pt.com)

Lektorat: Erik Kinting – [www.buchlektorat.net](http://www.buchlektorat.net)

Covergestaltung: Benjamin Urban – [HINGIN-GRAPHIX.de](http://HINGIN-GRAPHIX.de)

Umschlag & Satz: Erik Kinting, Benjamin Urban

VERLAG: tredition GmbH, Hamburg

978-3-7439-7463-0 (Paperback)

978-3-7439-7464-7 (Hardcover)

978-3-7439-7465-4 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Verlag und auch die Autorin können für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich aus der Befolgung von Ratschlägen oder sonstigen Empfehlungen, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Rechts- und Schadensersatzansprüche sind umfassend ausgeschlossen.

Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Verlag und auch die Autorin übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Verlag oder der Autorin übernommen werden.





*Wenn es Ihnen gelingt, den Weg so wichtig zu nehmen wie das Ziel,  
dann wird Sie die gesamte Reise erfüllen, nicht nur das Ankommen.*

UNBEKANNT



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Wie soll ich das nur schaffen?.....</b>	<b>11</b>
<b>Ihr Weg ... ..</b>	<b>15</b>
Ihr Coach findet Ihren Weg .....	15
Ihr Coach und sein Team.....	16
<b>Einfach finden ... ..</b>	<b>65</b>
Vorab ein kurzer Vergleich:	
Der Lebenskeks aus Sicht der Schulmedizin und TCM .....	65
<b>Einfach finden im Essen .....</b>	<b>69</b>
Superfoods – lebenserfahrene Naturhelden .....	69
Zucker und Fett – echt lecker und echt gut .....	91
Essbares Glück – Glückshormon Serotonin .....	124
Getreide und Milch – nicht immer ganz einfach .....	132
Bio macht's leicht .....	152
<b>Einfach finden im Denken.....</b>	<b>157</b>
Die Gedanken entscheiden .....	157
Eine Geschichte .....	163
<b>Einfach finden im Fühlen .....</b>	<b>167</b>
Was machen natürlich schlanke Menschen anders? .....	167
Was alles satt macht.....	168
Was alles dick macht .....	171
So lassen Sie die Dickmacher abblitzen: Meine Tipps.....	179

<b>Einfach finden im Bewegen.....</b>	<b>189</b>
Was Bewegung alles kann .....	190
Wie sich der innere Schweinehund vertreiben lässt und was sonst noch zählt: Meine Tipps.....	192
Kleine Muskelkunde.....	197
Bewegung und Abnehmen – der Mix machts: .....	202
<b>Einfach finden im Schlafen .....</b>	<b>207</b>
Was im Schlaf alles abläuft .....	208
Schlafstörer.....	210
Schlafförderer: Meine Tipps.....	213
<b>Einfach finden im Rhythmus .....</b>	<b>219</b>
Das Leben hat einen Rhythmus.....	219
Die innere Uhr liebt feste Gewohnheiten .....	222
Zurück zu den Wurzeln – ein Beispiel .....	230
<b>Gefunden: Mein Coach und ich – wir schaffen das!.....</b>	<b>233</b>
<b>Wichtigste Quellen.....</b>	<b>238</b>



# WIE SOLL ICH DAS NUR SCHAFFEN?

Haben Sie oft das Gefühl, dass Sie ständig gegen die Zeit anrennen und all die Dinge, die noch zu tun wären, nicht mehr zu schaffen sind? Dass Sie Ihre kleinen und großen Lebenswünsche irgendwann ins Abseits geschoben haben und Ihr Leben an Ihnen vorbeizieht?

Vermutlich belastet Sie Ihre lange To-do-Liste, auf der Sie ein Häkchen nach dem andern setzen und regelmäßig feststellen, dass Sie doch nie fertig werden. Vielleicht sind es auch die unzähligen Tage, die Ihnen keine Gelegenheit geben, etwas Anständiges zu essen und nur einen schnellen Happen zwischendurch erlauben. Oder es ist Ihr Körper, der Ihnen sagt, dass Sie schon einmal fitter und ausgeglichener waren und nach einem festen Platz in Ihrem Terminkalender verlangt – einem Terminkalender, der nicht bis zum Bersten voll ist, sondern in dem Sport und Entspannung sowie Cappuccino und Kuchen mit Freund oder Freundin noch Platz finden und den Alltag versüßen.

Oder vielleicht sind es die Gedankengänge, die mit *Ich würde gerne mal ...* anfangen und Sie an die vielen schönen Dinge erinnern, die Sie noch erleben möchten; Gedankengänge, die Ihnen immer wieder bewusst machen, dass der richtige Zeitpunkt eben doch nicht *irgendwann schon noch kommen wird*, wo das richtige Leben anfängt.

So haben Sie sich Ihr Leben nicht vorgestellt. Wäre es da nicht gut, einen Gang runterzuschalten? Einmal zweckfrei nichts zu tun und sich den kleinen Freuden des Lebens zuzuwenden? Einfach nur *Zeit zu verschwenden*, um die Gedanken schweifen zu lassen und zu sich selbst zu finden. Freunde treffen, die Familie genießen oder die Muße aufbringen, der richtigen Ernährung eine Chance zu geben.

Ein Leben für die Zukunft lässt in der Gegenwart nicht viel Zeit für die Dinge übrig, die Sie stärken und motivieren. So ein Leben macht keinen

Spaß, sondern auf kurz oder lang unglücklich und krank. Zudem haben Sie nicht unendlich viel Zeit und das ewige Verschieben auf *das nächste Mal* führt womöglich dazu, dass Sie Ihren Lebensentwurf gefährden. Glücklich und zufrieden können Sie nur im Hier und Jetzt sein.

Woran liegt es, dass Ihr vollgepacktes Leben Sie nicht loslässt und Sie Ihre Balance nicht finden? Die Balance, bei der Sie nur Ihrem Gefühl zu vertrauen brauchen und die Ihnen die Lebenspower schenkt, um das umzusetzen, was zu Ihnen passt.

Die Evolution hat für Sie ein anderes Leben vorgesehen. Der Mensch ist für den Rhythmus unserer Zeit eigentlich nicht geschaffen und hat es schwer, der heutigen Schnellebigkeit gerecht zu werden. Heute ist der *frühe Vogel mit dem Wurm im Schnabel* gefragt. Effizientere Prozesse, direktere Kommunikationswege und ständige Erreichbarkeit bringen ihn oft an seine Grenzen, denn die alltäglichen Erwartungen, immer besser zu werden und möglichst viele Dinge in immer kürzerer Zeit zu bewältigen, gehören ebenso zum Zeitgeist, wie eine ständige Reizüberflutung und fehlende Wertschätzung. So ein Leben erzeugt einen Menschen, der sich mit vielen Dingen gleichzeitig beschäftigt, immer öfter gereizt ist und nicht mehr abschalten kann, der beginnt an sich selbst zu zweifeln, seine eigenen Fähigkeiten infrage zu stellen und der oftmals von dem Gefühl bestimmt wird, nie zu genügen und sich den Genuss erst verdienen zu müssen. Aber auch Auto, Bus und Bahn lassen ihn nicht die ersehnte Stabilität finden, denn sie schränken seinen natürlichen Bewegungsdrang ein und nehmen ihm die Möglichkeit, Fitness zu tanken und die durch Angst, Frust und Ärger aufgestauten Gefühle loszuwerden.

Und auch andere Bereiche werden zur Schnelligkeit angetrieben. Obst und Gemüse werden vorzeitig geerntet und Brot muss auf seine traditionelle Herstellung verzichten. Ebenso dürfen all die Tiere, die den Menschen mit ihren Produkten versorgen, nicht nach ihrer eigenen Fassung leben und werden zur Eile gedrängt. Hierdurch büßen die Lebensmittel ihre guten Eigenschaften ein und werden durch Zucker, Fett und Zusatzstoffe *aufgepeppt*, die auf Dauer dick und krank machen.

Der Mensch hat die Orientierung verloren. Und obwohl er ständig bemüht ist, allem und jedem gerecht zu werden, schafft er es nicht, sich ausreichend schnell den neuen Gegebenheiten anzupassen und seinen eigentlichen Bedürfnissen gerecht zu werden. Er ist auf dem besten Wege, das Genießen zu verlernen. Auch die Unfähigkeit, die passenden Lebensmittel zu erspüren oder einfach mal loszulassen, hindert ihn daran das zu finden, was zu ihm passt. Hierdurch verblasen seine Wünsche und Sehnsüchte und damit fällt auch ein Stückchen Lebensfreude weg.

Dabei weiß der Mensch, wie wertvoll die alltäglichen kleinen Glücksmomente sind, die ihm Genuss, Liebe und Geborgenheit schenken. Er weiß, dass Bewegung und die richtige Ernährung beste Voraussetzungen mitbringen, sein Leben mit Energie und Gesundheit zu füllen. Er weiß, wie gut freie Zeiten auf ihn wirken, die er nach seinen Wünschen gestalten kann und die ihm Ruhe und Gelassenheit geben – die ihm die Gelegenheit geben, zu überprüfen, ob die eingeschlagene Richtung mit seiner Lebensvision noch übereinstimmt. Und er weiß, wie gut es sich anfühlt, wenn er in seiner Einzigartigkeit wahrgenommen wird und Anerkennung und Wertschätzung spürt. Somit weiß der Mensch, was er braucht. Nur den richtigen Weg hat er häufig noch nicht gefunden.



# IHR WEG ...

## IHR COACH FINDET IHREN WEG

Ihren Weg zeigt Ihnen Ihr Coach. Mit seiner Hilfe finden Sie Ihre Balance und können dem Leben mit einer gewissen Leichtigkeit begegnen. Er führt Sie zu Nischen, in denen Sie sich selbst finden, und gibt Ihnen das Gefühl, dass es mehr gibt, als *nur* zu funktionieren. Mit ihm brauchen Sie aus Ihrem bisherigen Leben nicht aussteigen und können Ihren Bedürfnissen wieder gerecht werden.

Doch wer ist Ihr Coach?

*Die Intuition ist ein göttliches Geschenk.*

*Der denkende Verstand ein treuer Diener.*

*Es ist paradox, dass wir heutzutage angefangen haben,  
den Diener zu verehren und die göttliche Gabe zu entweihen.*

ALBERT EINSTEIN

Ihr *Coach* ist die *Intuition*, von der Albert Einstein spricht, und er ist noch weit mehr: Ihr Coach ist ein echter Freund, der Ihnen in Fragen des Lebens zur Seite steht, der weiß, was für Sie gut ist, was Ihnen fehlt und was zu viel ist. Mit ihm sind Sie gewappnet gegen die viel zu lange To-do-Liste. Er lässt Sie nicht hinter Ihrer Arbeit verschwinden, sondern lockt Sie hervor und setzt neue Impulse für ein bewegtes und selbstbestimmtes Leben.

Ihr Coach nimmt Sie in Ihrer Gesamtheit wahr und kann Ihre körperlichen Botschaften sicher deuten. Er ist auf Ihre Freiheit und eigenen Werte bedacht und weiß, was Sie ausmacht und was in Ihnen steckt. Ihm



ist bewusst, wie breit Ihr Leben gefächert ist, und er kennt Ihre Gefühle und versteht, warum Sie so und nicht anders handeln. Denn er besitzt den ganz bestimmten Spürsinn – den Spürsinn, den er sich im Laufe der Evolution und Ihres Lebens angeeignet hat. Denn es ist das Leben, das ihn ausstattet und prägt.

Ihr Coach macht Ihr Leben einfacher, glücklicher und gesünder. Er lässt Sie jeden Tag aufs Neue das gute Gefühl von Zuversicht erleben, wenn Sie körperlich und geistig frisch und munter Ihre Aufgaben angehen. Mit ihm sind Sie auf dem richtigen Weg. Nicht weil Sie suchen, sondern weil Sie ihm vertrauen.

Wie lange es dauert, bis Ihr Coach voll und ganz für Sie da ist, hängt davon ab, wie gut es Ihnen gelingt, das richtige Rüstzeug zu finden. Das Rüstzeug, das seinen Spürsinn schärft und Ihnen Ihre Lebensbalance wiedergibt. Denn das heutige Leben macht auch vor ihm nicht halt und beeinträchtigt seine Fähigkeiten.

## IHR COACH UND SEIN TEAM

Ich nenne sie *Dan*, *Sebastian* und *Lynn*: Diese drei unterstützen Ihren Coach. Sie sind einzigartig, genial, unverzichtbar und im Team unschlagbar, echte Profis eben und ein guter Grund, sie gebührend vorzustellen:

- Dan, der Darm, ist der Kommunikationsexperte im Team. Außerdem ist er für die Verdauung zuständig und ein exzellenter Abwehrstrategie.
- Sebastian, der Säure-Basen-Haushalt, hält Ihren Stoffwechsel auf Trab und kann gut improvisieren.
- Lynn, das Lymphsystem, transportiert die Nährstoffe zu den Zellen und macht zusammen mit Dan die Immunabwehr erst perfekt.

Ohne die drei schafft Ihr Coach es nicht, Ihnen Ihre Balance wiederzugeben, denn sie sorgen dafür, dass all die Dinge, die seinen Spürsinn stören, von ihm ferngehalten werden. Und das gelingt ihnen umso besser, je fitter sie sind. Daher ist es gut, wenn Sie alle drei nacheinander kennenlernen und ihre enge Verbundenheit verstehen.

## DAN, DER DARM – EMOTIONAL UND KOMMUNIKATIV

Auch wenn Dan gemeinhin als ein schlangenförmiges und übel riechendes Gebilde angesehen wird, so ist er doch etwas ganz Besonderes: Er ist nicht nur der wichtigste Teil des Verdauungstraktes und ein exzellenter Abwehrstrategie, sondern auch derjenige im Team, der die Kommunikation übernimmt.

Denn die Evolution hat beschlossen, Dan ein eigenes Gehirn zu geben. Das befähigt ihn, frei und unabhängig zu entscheiden. Dabei denkt und handelt er, wie es für ein Gehirn üblich ist: Er greift auf gespeicherte Informationen zurück, reagiert auf Veränderungen und verfügt über einen großen Wissensschatz, den er für seine Aufgaben nutzt. Und das weiß auch Ihr Coach und nutzt Dans feine Antennen, um Ihre Bedürfnisse zu erspüren.

Das sagt die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zu Dan, dem Darm:

*Der Darm hat eine ihm eigene Intelligenz und reagiert auf äußere wie innere Faktoren wie ein empfindliches Messgerät. Unser Bauchhirn fühlt mit, es denkt, es erinnert sich und lässt uns intuitiv »aus dem Bauch heraus« entscheiden. Möglicherweise handelt es sich dabei auch um das sogenannte »Unbewusste«, nach dessen biologischer Grundlage noch immer geforscht wird.*

Dans Gehirn ist ein zartes Netz von rund 100 Millionen Nervenzellen, das sich als dünne Schicht zwischen seinen Muskeln weitläufig von der

Speiseröhre bis zum Enddarm erstreckt. Es ist nahezu das Abbild des Gehirns im Kopf, denn es ist vom selben Ursprung, da es sich bereits in der frühen embryonalen Entwicklungsphase vom Kopfhirn löst und in den Bauchraum wandert. Beide Gehirne sind jedoch nicht voneinander getrennt, sondern durch einen dicken Nervenstrang, den *Vagusnerv*, miteinander verbunden. Und diese Verbindung, die sogenannte *Darm-Hirn-Achse*, nutzen die beiden auch, um sich zu verständigen. Dabei ist Dan ist derjenige, der mit 90 Prozent weitaus mehr Informationen an das Kopfhirn sendet als umgekehrt. Er gibt aber nicht nur Informationen weiter, sondern erteilt auch Anweisungen, und zwar an den Teil des Gehirns, der für Gefühle und Stimmungen zuständig ist. Zudem werden auch die Nachbarorgane ständig auf dem Laufenden gehalten und instruiert.

Dan ist intelligent und sensibel und lernt vor allem in jungen Jahren. Frühe Erfahrungen hinterlassen daher nicht nur Spuren im Kopf, sondern prägen und lenken auch ihn und machen sich hier und da im Alltag bemerkbar. Zuwendungen machen ihn glücklich und geben ihm Stabilität, während Kummer, Stress und Überforderungen ihn daran hindern, seine Fähigkeiten zu entfalten.

Auch einige Medikamente beeinträchtigen ihn, da sein Gehirn die gleichen Hormone bildet und die gleichen Zelltypen und Rezeptoren besitzt wie das Kopfhirn. Deshalb können stimmungsaufhellende Mittel Durchfall bewirken und Beruhigungsmittel Verstopfung hervorrufen. Leidet er unter chronischen Beschwerden, ist er noch empfindsamer, dann fällt es ihm schwer, seine ursprünglichen Stärken einzusetzen. Zudem kann sich seine Sensibilität auch in anderen Bereichen durch Migräne, Depressionen, Schlaf- und Essstörungen sowie Angst widerspiegeln. Ist er gut drauf, steckt er kleine Unannehmlichkeiten hingegen locker weg und legt sie nicht so schnell auf die Goldwaage.

Und ist er gut drauf, gelingt es ihm auch ohne Weiteres, all seine Stärken einzusetzen. Denn mit seinen zahlreichen Ausbuchtungen, Erhebungen und Schlingen besitzt er eine Fläche von rund 32 Quadratmetern, die er hegen und pflegen muss, da er mit dieser den Körper vor äußeren Umwelteinflüssen schützt.

Nacken sowie im Bereich der Brust, Achseln und Leisten stationiert.

Einige Fremdstoffe, wie Tabakrückstände, kann Lynn jedoch nicht bewältigen. Sie werden als Schlacken in den Lymphknoten deponiert, um das Blut zu schützen. Nur sind die Lymphknoten dann nicht mehr voll funktionstüchtig und auch die Lymphe kann dann nicht mehr richtig fließen, sodass es ihr immer schwerer fällt, die Immunabwehr aufrechtzuerhalten, die Zellen mit Nährstoffen zu versorgen und von Giftstoffen zu befreien.

## WAS DAS TEAM LIEBT

Teamgeist wird bei Dan, Sebastian und Lynn großgeschrieben. Jeder von ihnen möchte, dass es dem anderen gut geht. Ist der eine gut drauf, sind es die anderen auch. Fühlt sich der eine schlecht, durchleben das auch die beiden anderen. Denn wenn Dan verschlackt und krank ist, verschmutzt er auch Lynn, da viele ihrer Lymphknoten bei ihm angesiedelt sind. Genauso wird auch Sebastian geschwächt, wenn es Dan nicht gut geht, weil gärende Nahrungsmittelreste auch Säuren bilden und seinen Mineralstoffbedarf erhöhen. Und sollte er die Faszien belasten müssen, wäre auch Lynn davon betroffen.

Dan, Sebastian und Lynn haben Spaß an einer basischen Lebensweise, oder besser ausgedrückt: einer teamgesunden Lebensweise. Eine teamgesunde Lebensweise hält alle drei fit und bedeutet nichts anderes, als all die Dinge zu nutzen, die Ihr Coach schätzt, um Sie in Balance zu bringen: die richtigen Lebensmittel, gute Gedanken und Gefühle sowie Entspannung und Bewegung.

In den letzten 50 bis 100 Jahren haben sich nicht nur die Lebensmittel, sondern auch das Essverhalten hat sich wesentlich stärker verändert, als in den Tausenden Jahren zuvor. Fleisch und Zucker werden heute zehnmal mehr gegessen und auch Milchprodukte waren früher nur kleinster Bestandteil des Speiseplans. Die Auswirkungen bei übermäßigem Ver-

zehr von Fleisch, Wurst, Milchprodukten und Zucker belasten das Team weit mehr als Getreide und Hülsenfrüchte. Zudem werden viele Lebensmittel durch industrielle Verarbeitungsmethoden und ungünstige Zusatzstoffe derart verändert, dass Dan sie nicht erkennt und somit auch nicht weiß, wie er sie zu verdauen hat. Auch das belastet und bildet Säuren.

Lebensmittel werden basisch oder sauer verstoffwechselt. Allerdings entscheidet nicht der Geschmack, wie ein Lebensmittel auf den Körper wirkt, sondern wie reich sein Gehalt an Vitalstoffen (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) ist und welche Restprodukte bei seiner Verdauung anfallen. So wirkt zum Beispiel eine sauer schmeckende Zitrone basisch, während zuckrige Süßigkeiten sauer wirken.

Säurebildner sind alle tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier. Sie enthalten viel Schwefel, Phosphor, Chlor und Jod. Auch Weißmehlprodukte, Zucker, Zusatzstoffe und Alkohol bilden Säuren, denn sie zapfen die körpereigenen Mineraldepots an und verbrauchen zudem noch übermäßig viele Vitamine und Spurenelemente, um verstoffwechselt zu werden. Daher kann ein bereits bestehender Mangel an Nährstoffen den Mangel noch erhöhen und zugleich eine stärkere Säurebildung auslösen.

Die meisten pflanzlichen Lebensmittel zählen zu den Basen spendenden. Sie besitzen viel Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium, Eisen und Zink. Folglich liebt das Team die Lebensmittel, die auch bei Dan ganz oben auf der Liste stehen, denn genau diese können die Säuren mühelos neutralisieren, entlasten die Faszien und sichern eine gute Versorgung jeder einzelnen Zelle zu.

Nicht alle säurebildenden Lebensmittel sind schlecht und ungesund. Einige sind gesünder als andere; ungesund sind die, bei denen die säurebildende Wirkung höher ist, als ihr gesundheitlicher Nutzen.

Bio-Produkte können es den Dreien in vielerlei Hinsicht einfacher machen, denn sie enthalten weder ungünstige Zusatzstoffe noch verarbeitete Fette und Zucker. Zudem sind sie mit weitaus weniger Pestiziden belastet.

Auch die Futterbeschaffenheit der Tiere sowie der Einsatz von Medikamenten beeinflussen die Qualität von Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukten.

Gute Säurebildner belasten das Team nicht unnötig und damit Sebastian die Säuren auch gut abpuffern kann, ist es günstig, diese mit basischen Lebensmitteln zu kombinieren.

## BASENSPENDER

- Frisches Obst wie Äpfel, Aprikosen, Beeren, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche, Trauben und Zitrusfrüchte sowie frische Feigen und Datteln.
- Trockenobst wie Äpfel, Datteln, Pflaumen, Korinthen, Rosinen, Südfrüchte und ganz vorne an Feigen.
- Gemüse wie Auberginen, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Möhren, Rote Beete, schwarzer Rettich, Sellerie und Zucchini. Vor allem grünes Blattgemüse wie Kohl, Mangold und Spinat werden vom Team favorisiert. Auch das Grün von Kohlrabi, Radieschen und Karotten ist essbar und wird bevorzugt.
- Kartoffeln.
- Rohkost wie frische Gurken, Kohlrabi, Möhren und Tomaten.
- Pilze.
- Salate und Kräuter wie Brunnenkresse, Petersilie, Sauerampfer und Schnittlauch sowie Gewürze.
- Sprossen aus gekeimten Hülsenfrüchten, Rettich, Radieschen oder Brokkoli.
- Hirse und auch die Zwerghirse *Teff* aus Äthiopien.
- Dinkel; er wird als einziges Getreide neutral eingestuft.
- Keimlinge aus Getreide in Bioqualität, denn diese werden ohne chemische Präparate gelagert.
- Keimbrot aus gekeimtem Getreide.
- Mandeln – auch Mandelmus und Mandelmilch, Erdmandeln, Esskastanien sowie frische Walnüsse.

- Produkte aus Kokosnuss wie Kokosmehl, Kokosflocken, Kokosmus, Kokosmilch und Kokoswasser.
- Hochwertige fermentierte Sojaprodukte wie Miso und Tempeh in Bio-Qualität.
- Pflanzliches Proteinpulver aus Lupinen.
- Früchtesmoothies, grüne Smoothies und Zitronenwasser.
- Naturreine frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte.
- Basentee und Brennnesseltee.
- Molke.
- Natürlicher Zucker wie Kokosblütenzucker, Melasse, Reissirup oder Yacon. Diese teamegesunden Zucker enthalten wichtige Vitalstoffe und wirken somit basisch und werden später noch ausführlich vorgestellt.
- Naturbelassene Fette wirken neutral. Hierzu zählen Kokosöl, Olivenöl und omega-3-reiche Öle wie Leinöl oder Hanföl.

### **Basische Superfoods**

Superfoods sind besonders nährstoffreiche Lebensmittel. Und diese grünen Naturhelden sind zudem noch besonders basisch:

Gräser, Algen, Moringa und alle bitter schmeckenden Pflanzen wie zum Beispiel die meisten Kräuter und Gewürze sowie einige Blattsalate.

Welche Lebensmittel sich *Superfoods* nennen dürfen und warum sie so gut sind, werden Sie ebenfalls im weiteren Verlauf erfahren.

## **GUTE SÄUREBILDNER**

- Fleisch, Fisch und Eier aus biologischer Herkunft in kleinen Mengen. Viele Fleischsorten und insbesondere Innereien besitzen einen hohen Puringehalt und bilden Harnsäure. Dies kann zu Beschwerden in den Gelenken führen sowie Gicht begünstigen, wenn diese Säuren nicht gelöst werden können.
- Naturbelassene Kuhmilch, Ziegen- und Schafsmilch.

## **GUTE LAUNE**

Sind Sie gut drauf, ist es Dan auch, das trifft auch fürs Essen zu. Auch der Magen freut sich über eine entspannte Stimmung, weil Stress und Ärger ihn ebenso belasten und Säuren bilden – sie *schlagen auf den Magen* und blockieren seine Verdauungsarbeit, weil zunächst die Nachwirkungen verdaut werden müssen. Deshalb sind beide auch erst später in der Lage, sich der Verdauung zuzuwenden. Vermeiden Sie daher schwierige Diskussionen oder emotionale Auseinandersetzungen während Sie essen und essen Sie erst dann, wenn sich der Ärger verzogen hat.

## **BEWEGUNG**

Klar, dass Bewegung das Team in Form bringt. Jede Art von moderatem Ausdauersport wie Laufen, Radfahren, Walking oder Schwimmen sind willkommen.

Bewegung hilft Dan, leichter zu verdauen, und Sebastian kann nicht nur über die Nieren, sondern auch über die Atemluft und den Schweiß Säuren loswerden. Auch Lynn braucht Bewegung, denn sie hat keinen eigenen Antrieb wie der Blutkreislauf durch das Herz, sondern wird durch Atem- und Muskelbewegungen in Fluss gehalten. Hierbei werden ihre Lymphgefäße zwischen den Muskeln rhythmisch zusammengedrückt und ihre Lymphe nach oben befördert, sodass ihr Lymphfluss um das 10- bis 15-fache gesteigert werden kann.

## **MINERALSTOFF-FITNESSKUR – ERSTE HILFE FÜR DAS TEAM**

Die extra Portion Mineralstoffe kann das Team vor allem als Kur gut gebrauchen, denn sie ist genau das Richtige, um Säuresünden in recht kurzer Zeit auszugleichen. Das kann gewiss dann sinnvoll sein, wenn Ihnen Ihr Gefühl schon seit Längerem sagt, dass Ihr Stoffwechsel eben nicht mehr rundläuft – wenn Sie ständig unter Zeitdruck stehen, häufig



müde, verspannt und unkonzentriert sind, sich mal mehr oder weniger mit Kopfschmerzen herumquälen oder Ihre Ernährung eher von den teamunfreundlichen Lebensmitteln geprägt ist.

Insbesondere Magnesium wird bei Stress vermehrt verbraucht, sodass ein Mangel die durch Stress hervorgerufenen Begleiterscheinungen noch verstärkt: Er macht müde, energielos und führt zu Verspannungen. Daher ist eine zusätzliche Gabe von Magnesium als *Salz der inneren Ruhe* gerade in stressigen Zeiten eine Wohltat. Magnesium vertreibt das Stresshormon *Cortisol* und fungiert als Gegenspieler aller Verhärtungs- und Verkrampfungsprozesse. Es beruhigt die Nerven, beeinflusst Herzrhythmusstörungen positiv und gibt den oftmals verspannten Muskeln im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich die Möglichkeit sich zu lockern. Diese entkrampfenden Eigenschaften gelten ebenso für Sehnen und Bänder, darüber hinaus auch für Blutgefäße und helfen somit auch bei Bluthochdruck.

Zudem beeinflusst auch Sport Ihre Mineralstoffbilanz. Sind sie aktiv, verliert das Team über den Schweiß viele Mineralstoffe. Sind Sie es nicht, hat es keine Gelegenheit, überschüssige Säuren über die Ausatmung und den Schweiß loszuwerden.

Eine Kur ist für einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen gedacht.

## **DIESE MINERALSTOFFE MACHEN DAS TEAM FIT**

### Mineralstoffe aus Citraten

Nicht alle Mineralstoffe werden gleich gut vertragen, weil sie an unterschiedliche Transportstoffe gebunden sind. Daher nimmt Ihr Körper nicht nur die Mineralstoffe auf, sondern auch die Wirkung der jeweiligen Verbindung. Das Team bevorzugt Mineralstoffe aus Citraten, wie sie natürlicherweise auch in Nahrungsmitteln vorkommen und als Bausteine im Körper vorliegen. Diese kann es nicht nur am besten aufnehmen und nutzen, sondern sie haben auch den Vorteil, dass sie die Magensäure nicht neutralisie-

ren, weil sie erst im leicht basischen Milieu des Dünndarms aufgenommen werden.

Herkömmliche Basenmittel aus Bikarbonaten lösen sich bereits im Magen auf und setzen Gase frei, die sich mit lästigem Aufstoßen und Magenschmerzen melden können. In der Zutatenliste finden Sie diese unter der Bezeichnung *Hydrogencarbonate*. Hydrogencarbonate erschweren durch die Neutralisation der Magensäure die Aufnahme von Eiweiß, Vitamin B12 und basischen Mineralstoffen. Außerdem verscheuchen sie die Verdauungsenzyme und erschweren somit auch die Verdauung von Fetten und Kohlenhydraten. Zudem kann eine neutralisierte und somit außer Kraft gesetzte Magensäure nicht mehr ihre Abwehrfunktion gegen Krankheitserreger ausüben.

Mineralstoffe nehmen Sie am besten eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten ein, wobei die Dosierung vom jeweiligen Präparat abhängig ist. Mit Kombipräparaten können Sie die natürlich wirkenden Synergieeffekte der Mineralstoffe nutzen und ein Ungleichgewicht im Mineralstoffhaushalt vermeiden. Kalzium und Magnesium zum Beispiel können nur im richtigen Verhältnis fungieren und besten Osteoporoseschutz bieten, denn nur im Verhältnis von 2 Teilen Kalzium und 1 Teil Magnesium ist Kalzium optimal verfügbar und lässt sich im Knochen einbauen (in dieser Kombination ist die Einnahme vor dem Schlafengehen am besten, da hierdurch der Knochenaufbau in der Nacht unterstützt wird). Daher ist auch nicht jedes Mineralwasser dazu geeignet, den Körper mit Mineralien zu versorgen. Das Gleiche gilt für Milch. Hier liegt das Verhältnis von Kalzium zu Magnesium bei 8:1.

Einige Kombipräparate berücksichtigen zudem auch die Vitamine C, D3 und K2, die die Aufnahme der Mineralstoffe unterstützen. Stöbern Sie in Drogerien, Reformhäusern, Bioläden oder im Internet und legen Sie Ihren Fokus auf natürliche mineralische oder pflanzliche Präparate, dann werden Sie das richtige Produkt leicht finden.

## Salzsole aus Natursalzen

Eine Sole ist eine Mischung aus naturbelassenem Salz und Wasser. Naturbelassenes Salz wie zum Beispiel Himalaja-Salz besitzt mit seinen 84 Elementen die gleichen Elemente wie das Blut. Diese *Salze des Lebens* versorgen Sie mit allen wichtigen Mineralien und Spurenelementen im richtigen Verhältnis und unterstützen aufgrund ihrer großen Übereinstimmung die Selbstregulation aller körperlichen Prozesse und somit auch die Arbeiten des Teams. Sie assistieren den Enzymen, helfen bei der Entgiftung, regulieren den Stoffwechsel, beruhigen die Nerven und stärken das Immunsystem.

Normales raffiniertes Speisesalz kann das nicht, denn es besteht nur aus Natriumchlorid. Natursalze machen nicht durstig und brennen auch nicht auf den Schleimhäuten, daher sind sie auch ein hervorragendes Mittel bei Haut- und Zahnfleischproblemen sowie für Nasenspülungen.

Ein einzigartiges Natursalz ist Bambussalz. Dieses Salz ist ein Neuling in Europa und entstammt einer mehr als 1000 Jahre alten Tradition buddhistischer Mönche. Es ist ein Meersalz, das zunächst wie andere Meersalze auch auf dem Wattenboden trocknet, nur das dieser aus schwefelhaltiger Lehmerde besteht. Zum Bambussalz wird es, indem es in ein ausgehöhlttes Bambusrohr gefüllt und bei Temperaturen von 1000 bis 1500 Grad gebrannt wird. Nach 24 Stunden bleibt ein Salzkissen übrig, das zerrieben noch einmal oder achtmal auf die gleiche Weise gebrannt wird.

Bambussalz ist eine basische Wohltat für das Team. Nicht nur durch seinen hohen pH-Wert von 10, sondern auch durch die schwefelhaltige Lehmerde die, ähnlich der Heilerde, giftstoffbindende Eigenschaften besitzt.

Jedes Natursalz hat seinen eigenen Geschmack, wie auch jeder Wein anders schmeckt, und der Geschmack von Bambussalz ist schon außergewöhnlich. Denn in beiden Salzen findet sich die schwefelhaltige Lehmerde im Geschmack wieder, wobei sich das neunmal gebrannte Salz weitaus stärker als das zweimal gebrannte hervortut. Hierdurch wird es sozusagen zu einer charakterfesten, nach faulen Eiern schmeckenden Geschmacks-

persönlichkeit, die Sie jedoch nicht davon abhalten sollte, sie zu verwenden, denn nach anfänglichem Zaudern kann sie sich durchaus zu einer wahren Gaumenfreude entwickeln.

Das Salz ist für Trinkkuren besonders gut geeignet und entlastet das Team noch besser als jedes andere Natursalz. Der Schwefelgehalt hilft Dan bei der Verdauung und schützt seine Schleimhaut, er bringt Sebastians Stoffwechsel auf Trab und unterstützt Lynns Immunzellen, da er Antioxidantien wie Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen bei ihren Abwehraufgaben hilft.

Das zweimal gebrannte Salz, aber auch alle anderen Natursalze wie das Himalaja-Salz, sind die idealen Salze zum täglichen teamgesunden Würzen. Sie stechen das nur salzig schmeckende Speisesalz leicht aus und ein Versalzen ist aufgrund ihrer ausgewogenen Zusammensetzung an Mineralstoffen und Spurenelementen so gut wie nicht möglich. Sie geben dem Frühstücksei sowie Salaten, Suppen oder Gemüsegerichten eine aromatische Note und schmecken ebenso köstlich in der Dip-Variante mit einem guten Oliven- oder Leinöl.

Für die Sole-Trinkkur geben Sie das Salz in ein Glas, wie zum Beispiel ein Einmachglas, und füllen es mit stillem Wasser auf. Die Sole ist fertig, wenn noch ein Rest vom Salz im Glas unaufgelöst verbleibt – dann ist die Sole gesättigt. Hiervon geben Sie einen halben Teelöffel in ein Glas mit stillem kaltem oder warmem Wasser und trinken es gleich morgens vor dem Frühstück in kleinen Schlucken aus. Falls Ihnen das Wasser zu intensiv schmeckt, reduzieren Sie die Menge der Sole einfach.

Ein Glas mit Deckel wirkt einer Verdunstung entgegen, am besten ein Deckel aus Glas oder Kunststoff, da Metall mit der Sole reagiert und oxidiert.

### Melasse

Melasse wird aus der Zuckerrohrpflanze gewonnen. Sie liefert in einer optimalen synergetischen Zusammensetzung genau die Nährstoffe, die das Team harmonisieren und stärken: Kalzium, Kalium, Magnesi-

um, Chrom, Eisen und Zink sowie Eiweiß, B-Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Das macht sie zu einem echten Kraftpaket, welches schon Christoph Kolumbus als *gesündeste und beste Nahrung der Welt* bezeichnete und das in der Naturheilkunde schon seit Jahrhunderten verwendet wird.

Melasse wird in drei Produktionsstufen ausgekocht, wobei sich nach jeder Stufe der Gehalt an Nährstoffen erhöht und der Zuckergehalt verringert. Auf diese Weise kristallisiert sich ihre dunkelbraune Farbe heraus. Das bedeutet, je dunkler sie ist, desto mehr Nährstoffe enthält sie und desto geringer ist ihr natürlicher Zuckeranteil. Somit besitzt sie das, was bei der Herstellung des normalen Zuckers übrig bleibt und enthält all die guten Dinge, die ihm fehlen. Melasse ist mit dem Zuckerrubensirup nicht zu vergleichen; lediglich sein hoher Eisengehalt ist hervorzuheben.

Anstatt sonstiger Basenpräparate werden ein bis zwei Teelöffel Melasse in einem Glas mit warmem Wasser aufgelöst, Kräutertees oder Wasser zugegeben und über den Tag verteilt getrunken.

Sie können Melasse auch als gesunde Zuckeralternative verwenden. Sie ist zähflüssig wie Honig, aber nicht so süß. Ihr Geschmack ist eher herbsüß und erinnert an Lakritz. Ihr eigenwilliger Geschmack macht sie besonders für Pfannkuchen, Joghurt, Desserts und als Brotaufstrich interessant. Ebenso gibt sie Wintergebäck wie Leb- und Gewürzkuchen sowie herzhaften Brotsorten eine einzigartige Note, die sie auch an dunkle Fleischsoßen oder Glasuren weitergibt.

Melasse ist vor allem in Naturkostläden erhältlich. Sie ist unraffiniert, mild im Geschmack, frei von belastenden Zusätzen und reich an Nährstoffen.

## WAS TUN BEI SODBRENNEN?

Sodbrennen ist unangenehm und macht sich dann bemerkbar, wenn die Magensäure in die Speiseröhre fließt und deren Schleimhaut reizt.

Meist wird Sodbrennen mit einem Zuviel an Magensäure in Verbindung gebracht, allerdings ist es oft auch so, dass dem Magen die Magensäure fehlt, und zwar dann, wenn die Verdauungssäfte nicht richtig bereitgestellt werden können. Ohne die Verdauungssäfte verweilen die Speisen länger als gewünscht im Magen und fangen an zu gären. Das versucht der Magen mit kräftigen Muskelbewegungen auszugleichen, indem er den Speisebrei mit der unzureichenden Menge an Magensäure vermischt, wodurch sich die Säure hinauf in die Speiseröhre schiebt.

Säureblocker oder Basenpulver aus Bikarbonaten lassen die Beschwerden zwar zunächst verschwinden, allerdings können sie die Ursachen nicht beheben. Im Gegenteil: Nun steht dem Magen noch weniger Magensäure zur Verfügung. Zudem können diese Präparate bei längerer Einnahme einen Mangel an Vitamin B12 hervorrufen, denn sie blockieren das Transportmittel, den sogenannten *Intrinsic Factor*, mit dem das Vitamin ohne vorzeitige Verdauung und Zerstörung den Dünndarm erreicht.

Daher sind auch bei Sodbrennen die natürlichen Mineralmischungen aus Citraten sowie Natursalze die richtigen Helfer, weil sie die Verdauungsenzyme nicht stören und die Magensäure nicht neutralisieren. Ebenso hilfreich sind auch die probiotischen und enzymreichen Getränke wie Sauerkrautsaft, Brottrunk oder Kombucha sowie milchsauer eingelegtes Gemüse, Sojasauce und Apfelessig. Und auch Heilpflanzentees wie Kamille, Fenchel, Anis oder Scharfgarbe tun gut. Nur Pfefferminztee sollten Sie meiden, denn er wirkt kontraproduktiv und fördert Sodbrennen.

Außerdem können Sie mit Bitterstoffen und leicht verdaulichen Fetten wie Kokosöl den Magen ganz leicht unterstützen. Auch über diese beiden werden Sie später noch mehr erfahren.

# EINFACH FINDEN IM ESSEN

Auch wenn das Essen die Gesundheit am meisten beeinflusst, fällt es im Alltag nicht immer leicht, bewusst darauf zu achten. Das fängt schon morgens beim Frühstück an und auch tagsüber fehlt meist die Zeit, sich mit der richtigen Ernährung zu beschäftigen. Denn das Thema Essen ist mit seinen vielfältigen Aspekten kompliziert und nur schwer zu durchschauen. Dazu trägt auch die Produktvielfalt bei, die den Blick auf die Natürlichkeit der Lebensmittel erschwert und das Essen zu einer echten Herausforderung werden lässt.

Auch für Ihren Coach ist das Essen besonders wichtig. Denn wie es für ihn auf der einen Seite zur größten Belastung werden kann, kann es auf der anderen Seite den größten Beitrag leisten, ihn zu unterstützen. Seinen Vorlieben geschuldet, erzählt Ihnen dieses Kapitel eine Menge über die Lebensmittel, die einen entscheidenden Einfluss auf Ihre Gefühle und Ihr Ernährungsverhalten ausüben. Es setzt sich mit den Wirkungen der Lebensmittel auseinander, stellt Vorzüge und Risiken klar heraus und geht auf Ihre körperlichen und geistigen Bedürfnisse ein. Es beantwortet viele Fragen, füllt die eine oder andere Wissenslücke auf, gibt Ihnen wertvolle Tipps mit auf den Weg – und lässt Sie mit gutem Gefühl die richtige Wahl treffen.

## **SUPERFOODS – LEBENSERFAHRENE NATURHELDEN**

Mit den Superfoods hat Ihr Coach beste Zutaten zur Hand, um Sie immer dann mit der zusätzlichen Portion Lebenspower zu versorgen, wenn Ihr Terminkalender mal wieder viel zu voll ist, Sie von Kummer und Sorgen gequält werden oder Ihnen einfach die Muße fehlt, sich mit der richtigen Ernährung zu beschäftigen.

Superfoods sind natürliche Lebensmittel, die sich aufgrund ihrer Lebensbedingungen einzigartige Eigenschaften angeeignet und dadurch eine besondere Nährstoffvielfalt hervorgebracht haben. Es sind Wurzeln, Blätter und Früchte ganz bestimmter Pflanzen – einige von ihnen kennen Sie bereits aus der teamgesunden Ernährung.

Superfoods können Nährstoffdefizite spielend leicht ausgleichen, Ihre Zellen optimal versorgen und bieten Ihnen daher eine wunderbare Möglichkeit, Ihr Wohlbefinden deutlich zu steigern.

## **FREIE RADIKALE – ANGRIFSLUSTIGE RÄUBER**

Damit Ihre Zellen arbeiten können, brauchen sie Energie. Diese Energie gewinnen sie aus den Nährstoffen der Lebensmittel und aus dem Sauerstoff der Luft. Allerdings entstehen hierbei aggressive Sauerstoffverbindungen, sogenannte *freie Radikale*, die in den Zellen bestehende Strukturen schädigen können. Doch warum ist das so?

Normalerweise sind Elektronen stabil und treten paarweise auf. Freie Radikale dagegen sind instabil, weil ihnen ein Elektron fehlt. Daher sind sie überaus reaktionsfreudig und entreißen den Zellen willkürlich Eiweißbausteine, Fettsäuren, Enzyme oder DNA und verwandeln diese ebenso in freie Radikale, die wiederum versuchen, ein Elektron zu stehlen. Dieser wilde Elektronenraub setzt eine Kettenreaktion in Gang und wird *Oxidation* genannt. Die Zahl der freien Radikale nimmt naturgemäß mit zunehmendem Lebensalter immer weiter zu und führt zu einer Leistungseinschränkung der Zellen.

Eine ungesunde Ernährung sowie Stress überfordern die eigenen Schutzmechanismen der Zellen. Wo sie ansonsten sehr wohl in der Lage sind, sich gegen freie Radikale zu wehren, fehlen ihnen hierbei die richtigen Nährstoffe, um sie zu fangen.

Stress verbraucht viele Nährstoffe. Er bildet nicht nur Stresshormone, sondern beschleunigt auch den Stoffwechsel und beansprucht viele Vitamine und basische Mineralstoffe. Dieses Nährstoffdefizit wird noch dadurch



erhöht, weil die fehlenden Mineralstoffe die Säurebelastung verstärken und die Nährstoffversorgung der Zellen behindern. Hinzu kommt, dass besonders in Stresszeiten der Griff zu denjenigen Lebensmitteln groß ist, die ungünstige Zusatzstoffe, Zucker- und Fettvarianten besitzen, aber keine helfenden Nährstoffe, die für eine effektive Stressbewältigung benötigt werden. Durch dieses Nährstoffdefizit können sich die Zellen nicht mehr richtig schützen und vergleichbar mit einem Fahrrad, welches bei Regen schneller rostet als bei Sonnenschein, altern sie vor ihrer Zeit. Sie fallen in ein energetisches Loch und sterben. Dieser Vorgang geschieht schleichend.

## ANTIOXIDANTIEN – INTELLIGENTE RÄUBERFÄNGER

Wie ein trockener Unterstand das Fahrrad vor Rost bewahrt, können auch Sie Ihre Zellen schützen, und zwar mit *Antioxidantien*. Antioxidantien sind Radikalfänger. Sie sind besonders intelligent, weil sie schneller als alle anderen Stoffe mit den Radikalen in Kontakt treten, ihnen freiwillig ein Elektron abgeben und somit deren Gier befriedigen. Auf diese Weise unterbrechen sie die Kettenreaktion und Ihre Zellen bleiben geschützt.

Antioxidantien selbst werden nie zu einem freien Radikal. Sie sorgen für Zellerneuerungen und kämpfen gegen das vorzeitige Absterben der Zellen. Sie schützen Sie vor Krankheiten, stabilisieren Ihre Nerven, hemmen Entzündungen, unterstützen sämtliche Stoffwechselprozesse und sind maßgeblich an der Instandhaltung und Reparatur der DNA beteiligt. Und sie halten Sie und Ihre Haut jung, denn der Alterungsprozess ist besonders gut an der Haut erkennbar, da jedes Fältchen gleichzeitig die vielfältigen Alterserscheinungen im Körper widerspiegelt.

Antioxidantien sind ganz spezielle Nährstoffe. Zu den wirkungsvollsten gehören die Vitamine C und E, die Spurenelemente Zink und Selen sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Polyphenole. Es sind natürliche Farb-, Geschmacks- und Duftstoffe, mit denen sich die Pflanzen vor Insekten, UV-Strahlung, Bakterien, Pilzen und anderen krankmachenden Faktoren schützen. Ihre Wirkstoffe und Eigenschaften ergeben

sich aus den Lebensbedingungen der Pflanzen. Nüsse sind reich an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. Da diese Fettsäuren schnell oxidieren, bietet ihnen das Vitamin E als Antioxidans Schutz vor Oxidation. Tomaten schützen sich in den sonnenverwöhnten Regionen mit dem Antioxidans *Lycopin* vor Sonnenstrahlung, das zu den Carotinoiden gehört.

Antioxidantien sorgen dafür, dass Ihre Zellen ihre Aufgaben gesund und munter ausüben können. Dann gelingt es ihnen leicht, wichtige Reparaturarbeiten im Zellinneren zu erledigen und Sie vor schädlichen Eindringlingen zu schützen.

## **SUPERFOODS NEU ENTDECKT**

Superfoods sind reich an Antioxidantien und begleiten Sie mit ausgereiften Abwehrstrategien. Nur sie besitzen diese einzigartige Nährstoffkomplexität und können ihre gesundheitlichen Wirkungen an das Team weitergeben, weil dieses sie als solche erkennt und sie somit ganzheitlich wirken. Daher sind sie besonders gut in der Lage, Sie vor kleinen Erkältungen und großen Krankheiten zu schützen und Ihre Zellen länger jung zu halten.

Superfoods sind überall auf der Welt zu Hause. Besonders in Regionen, wo sich die Menschen als Teil der Natur sehen, sind ihre Heilkräfte bekannt und haben sich über Jahrhunderte und teils Jahrtausende bewährt. Sie gehören zu ihren Kulturen und Traditionen und sind Bestandteil ihrer Lebenserfahrung. Bei den Inkas ist es die Maca-Wurzel und bei den afrikanischen Völkern der Baobab-Baum. Jedoch müssen Superfoods nicht aus weit entfernten Ländern stammen. Bittere Pflanzen, Gerstengras, Sprossen, Kohlgemüse, Tomaten, Kräuter, Nüsse und mehr wachsen auch bei uns.

Die Superfoods gibt es schon sehr lange, nur ihr Name ist neu, denn das Wissen um die kraftspendenden und heilenden Pflanzen ist alt. Es war nur in unseren Breiten zum größten Teil unbekannt oder ist im Laufe der Zeit in Vergessenheit geraten.

## ZUCKER UND FETT – ECHT LECKER UND ECHT GUT

Mit den Superfoods hat Ihr Coach das perfekte Rüstzeug parat, das Sie brauchen, um Defizite auszugleichen und in stressigen Zeiten bestens versorgt zu sein. Darüber hinaus trägt es durch sein hohes Nährstoffpotenzial dazu bei, dass Sie sich rundum wohlfühlen, weil es Gelüste stoppt, die Sie ansonsten durch das Gefühl *es fehlt noch etwas* fortwährend quälen würden – selbst dann, wenn der Bauch voll ist. Auch Zucker und Fett können Sie vor unliebsamem Heißhunger schützen und sind daher genauso wichtig für Ihren Coach, allerdings nur in den teamgesunden Varianten, denn nur diese verstehen sich darauf, Sie mit einem Wohlgefühl auszustatten, das lange anhält.

## WOHLGEFÜHL – KOMPLEX UND URSPRÜNGLICH

Wohlgefühl bringt Körper und Seele in Einklang. Es entspannt und lässt die eigenen Bedürfnisse gleich viel einfacher erkennen. Denn ist der Mensch entspannt, fällt es ihm leichter, Lust auf die Lebensmittel zu verspüren, die zu ihm passen. Ist er hingegen gestresst und psychisch belastet, fehlt ihm diese innere Ruhe und somit auch das Gefühl, das ihm sagt, was er braucht. Vielmehr neigt er dazu, in kurzer Zeit größere Mengen Süßes und Fettiges zu essen oder aber den Appetit ganz zu verlieren. Denn Stresstyp und Stressfaktoren beeinflussen die Gefühle und somit auch das Essverhalten. Ein hoher psychischer Druck dämpft meist den Appetit, schlägt auf den Magen und will erst mal verdaut werden, wogegen leichte Belastungen, Zurückweisungen und Einsamkeit oft durch Überessen kompensiert werden.

Natürlich spielen auch Geschmack, Geruch und Aussehen des Essens eine Rolle, was und warum gegessen wird. Ebenso welche Menschen mit am Tisch sitzen sowie die eigene Stimmung zählen dazu.

Einen großen Einfluss haben Kindheitserfahrungen, denn oft gehören die in der Kindheit häufig angebotenen Lebensmittel auch im Erwachse-

nenalter noch zu denen, die gerne gegessen werden. Insbesondere Süßigkeiten, die zur Belohnung oder als Trostmittel eingesetzt wurden, fallen hierbei ins Gewicht, denn sie sind es später auch, mit denen Emotionen reguliert werden.

Ein unverfälschtes Essverhalten haben Säuglinge und Kleinkinder. Wenn sie Hunger haben, essen sie, und wenn sie satt sind, hören sie auf. Sie spüren noch, was ihr Körper braucht und suchen sich die passenden Lebensmittel aus. Bei älteren Kindern und Erwachsenen sieht das schon anders aus, denn mit zunehmendem Alter werden die inneren Signale durch Gewöhnung und Erfahrungen überlagert und die zentralen Geschmacksvorlieben festgelegt.

Wie komplex dieses Wohlgefühl ist, ist auch der Werbung bewusst. Sie kennt den Menschen und weiß, wie der schnelllebige Lebensstil auf ihn wirkt. Und sie weiß auch, dass das Essen nicht nur den Körper, sondern auch die Seele befriedigt. Deshalb führt sie ihn auch zu den Lebensmitteln, die auf seine Gefühle abgestimmt sind: Was gut riecht, schmeckt und knackig frisch aussieht, verführt und wird mit gesundem Essen assoziiert. Hieran beteiligt ist auch eine ansprechende Verpackung, die angenehme Erinnerungen weckt. So verheißen Müsli-, Knusper- oder Milchriegel eine vollwertige Zwischenmahlzeit. Jedoch haben diese Snacks oder andere Lebensmittel, wie die sogenannten *Light-Produkte* oft schlechte Zucker und Fette im Gepäck – und gerade diese sind es, die Ihren Coach stören. Denn sie beeinträchtigen nicht nur die Teamarbeit, sondern beeinflussen auch die Botschaften, die Dan zum Kopfhirn sendet, weil auch seine Bakterien am Geschmackserlebnis beteiligt sind. Auch sie bestimmen mit, ob Sie zufrieden sind, wie groß Ihr Hunger ist und welche Lebensmittel Sie in Ihren Einkaufswagen legen.

Welchen Einfluss eine ungesunde Ernährung auf Gefühle und Verhalten haben kann, ist vor allem bei Kindern leicht zu erkennen, weil sich ihr sensibles Gehirn noch in der Entwicklung befindet. Kinder, die vor allem

Fertiggerichte und Fast Food zu essen bekommen, leiden nicht nur besonders häufig unter Depressionen, sondern entwickeln auch ein doppelt so hohes Risiko an ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung) zu erkranken, das belegt eine Studie des *Columbia University College* in New York. Nachdem die Kinder eine ausgewogene Ernährung und Wasser als Getränk erhielten, war nur noch die Hälfte der Kinder auffällig. Als sie jedoch wieder in ihre alten Ernährungsgewohnheiten verfielen, stellten sich auch die Symptome wieder ein.

Ebenso verdeutlicht eine Veröffentlichung der Universität Oxford, wie sehr das Essen den Menschen beeinflussen kann: Ein Autodieb stand dreizehnmal vor Gericht und wurde gleich nach seiner Verurteilung wieder rückfällig. Seine Ernährung bestand aus stark gezuckertem Kaffee mit Milch, Weißbrot, Pommes und Süßigkeiten. Im Einvernehmen mit der Justiz erhielt der Mann eine Ernährungsberatung. In den darauf folgenden 15 Jahren wurde er nicht mehr rückfällig – er wurde Koch.

Zucker ist nicht gleich Zucker und Fett ist nicht gleich Fett. Sich in dem Wirrwarr zurechtzufinden ist nicht einfach und wird durch undurchsichtige Produktkennzeichnungen unnötig erschwert. Zudem werden selbst Süßigkeiten, aber auch überzuckerte Frühstücks-Cerealien oder mit schlechten Fetten ausgestattete Margarinen als gesunde Produkte beworben, die den Menschen das gute Gefühl vermitteln, genau die Richtigen zu sein. Jedoch sind es gerade die industriell verarbeiteten Zucker und Fette, die dick und krank machen. Sie sind nicht nur mit schlechten Dingen ausgestattet, sondern ihnen fehlen durch die Weiterverarbeitung ihre natürlichen Eigenschaften und somit fehlen ihnen auch all die guten Dinge, die auch langfristig für Wohlfühl sorgen. Naturbelassenen Lebensmitteln wird nichts weggenommen oder hinzugefügt. Sie können ihrer ursprünglichen Beschaffenheit treu bleiben und werden vom Team als solche erkannt. Dann hat es keine Schwierigkeiten sie aufzunehmen und dahin zu bringen, wo sie gebraucht werden.

Diese naturbelassenen Zucker und Fette gibt es in Hülle und Fülle. Sie sind clevere Alternativen zu den schlechten Vertretern und so gesund, dass

sie schon fast den Ansprüchen der Superfoods gerecht werden. Dazu sind sie noch ausgesprochen vielfältig und richtig lecker. Mit ihnen können Sie unbeschwert Ihren Vorlieben nach süßen und vollmundigen Gerichten treu bleiben und neue teamgesunde Geschmackserlebnisse kreieren. Was also spricht dagegen, sich von diesen Köstlichkeiten überzeugen zu lassen.

## ZUCKER IST NICHT GLEICH ZUCKER

Wer an Zucker denkt, hat meist den ganz normalen Haushaltszucker vor Augen, der das Leben auf so vielfältige Weise versüßen kann. Ob im Cappuccino oder Kuchen oder in der Schokolade.

Es ist der süße Geschmack des Zuckers, der guttut und für Wohlfühl sorgt. Dieser Geschmack war die erste wichtige Erfahrung, die der Mensch in der Geborgenheit des süßschmeckenden Fruchtwassers gemacht hat und seine Vorliebe für süß prägte. Diese Vorliebe hat sich mit der Muttermilch fortgesetzt, denn auch sie schmeckt wohlthuend süß. Daher ist es auch der süße Geschmack, der Stabilität und Sicherheit vermittelt.

Auch der Körper braucht Zucker. Er ist für seine Zellen der wichtigste Treibstoff, den man aus kohlenhydratreichem Getreide, Obst und Gemüse bezieht und in Traubenzucker, die sogenannte *Glukose* umwandelt. Glukose kommt in der Natur nicht vor, ist aber der Zucker, der von den Zellen bevorzugt verarbeitet wird. Vor allem das Gehirn beansprucht mit rund 66 Prozent einen Großteil des täglichen Bedarfs für seine Denkprozesse. Zudem bestimmt Glukose auch den Blutzuckerspiegel.

Die natürlichen Kohlenhydratquellen sind für das Team genau die Richtigen, denn sie enthalten all die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die sie brauchen, um verstoffwechselt zu werden. Sie produzieren weder unnötige Säuren noch gefährden sie die guten Bakterien. Hierzu zählen auch die teamgesunden Zuckeralternativen.

ihr höherer Preis. Nicht immer haben die Bio-Verkaufsstellen diese Varianten in ihrem Sortiment. Sie erhalten sie jedoch doch alle im Internet.

Außerdem können Sie auch mit süßlichen Gewürzen Ihre Speisen verfeinern. Insbesondere die warmen Gewürze wie Zimt und Vanille, aber auch hauchdünne Fruchtschalen von Zitrusfrüchten sind köstliche Mitmischer. Darüber hinaus unterstreicht Salz die Süße der Lebensmittel – schon eine Prise verstärkt den süßen Geschmack Ihres morgendlichen Müslis und spart Süße ein. Verwenden Sie auch hierfür am besten teamgesundes Natursalz.

## AUCH FETT IST NICHT GLEICH FETT

Nicht nur der richtige Zucker macht Ihren Coach glücklich, sondern auch die richtigen Fette. Denn auch sie zählen zu seinem Rüstzeug, weil sie ebenso für geistige Stabilität und den richtigen Durchblick sorgen.

Wie Zucker der wichtigste Treibstoff für Ihre Gehirnzellen ist, so ist Fett ihr wichtigster Baustoff. Vor allem die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren kann Ihr Gehirn gut gebrauchen. Sie sind pure Nervennahrung, denn sie sind Bestandteil der Zellmembranen und für die Bildung der Nervenzellen wichtig. Das erklärt auch, warum Walnüsse vom Aussehen dem Gehirn sehr ähnlich sind und zu den besten Quellen für Omega-3-Fettsäuren zählen. Darüber hinaus sind die Omega-3-Fettsäuren auch die zweite Zutat im Glücksrezept für Serotonin.

Fette haben viele Aufgaben im Körper zu erfüllen. Sie dienen nicht nur den Nervenzellen als Baustoff, sondern auch allen anderen Körperzellen.

Ihr Körper ist aus unterschiedlichen Fetten aufgebaut: den gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese Fette unterstützen die Immunabwehr, helfen bei der Aufnahme der fettlöslichen Vitamine, wirken Entzündungsprozessen entgegen und halten das Hormongleichgewicht aufrecht. Außerdem schützen sie Ihre Organe vor äußeren Einflüssen und halten Sie warm. Fette sind entweder fest oder flüssig und

pflanzlicher oder tierischer Herkunft. Warum ein Fett eher in fester oder flüssiger Form in einer Pflanze oder einem Tier vorliegt, hat die Natur festgelegt, denn Struktur und Beschaffenheit werden durch die jeweiligen klimatischen Bedingungen bestimmt.

In wärmeren Regionen der Erde sind vorwiegend die festen Fette wie das Fett der Kokosnuss zu finden, denn es verbleibt fest im Fruchtfleisch und tropft nicht heraus. Flüssige Fette dagegen sind dort zu anzutreffen, wo ein kaltes Klima herrscht. Sie sorgen dafür, dass die Pflanzen selbst bei klirrender Kälte biegsam bleiben. Auch Kaltwasserfische wie Lachse sind auf sie angewiesen, damit sie auch im eisigen Wasser ihre Beweglichkeit nicht verlieren.

Feste Fette werden im Allgemeinen als Fett und flüssige als Öl bezeichnet.

- Feste Fette sind bei Raumtemperatur fest. Sie bestehen aus gesättigten Fettsäuren und befinden sich vor allem in tierischen Produkten wie Fleisch, Eiern und Butter. Nur wenige Pflanzen wie Kokosnüsse besitzen sie.
- Flüssige Fette sind bei Raumtemperatur flüssig. Sie bestehen aus ungesättigten Fettsäuren und überwiegen – ob nun einfach oder mehrfach ungesättigt – in Pflanzenölen wie Olivenöl sowie Leinöl und fetten Kaltwasserfischen.

## GUTE FETTE UND SCHLECHTE FETTE

Gute und schlechte Fette sind Begriffe, die immer wieder auftauchen. Doch was genau ist damit gemeint?

Gute Fette sind naturbelassene Fette. Sie besitzen ihre ursprünglichen Strukturen und sind auf der ganzen Linie gesund. Schlechte Fette hingegen haben durch ihre Weiterverarbeitung ihre ursprünglichen Strukturen verloren und sind dadurch ungesund geworden. Zu ihnen gehören *Oxycholesterine* und *Transfette*.



## CHOLESTERIN

Cholesterin in seiner natürlich reinen Form ist gesund und wird vom Körper gebraucht, deshalb schafft er es auch ganz gut, 80–90 Prozent seines Bedarfs selbst herzustellen. Den fehlenden Rest gleicht er über die Ernährung aus. Cholesterin ist in allen tierischen Fetten von Natur aus enthalten. Pflanzliche Fette hingegen sind cholesterinfrei.

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz im Blut, die für die Isolierung der Nervenzellen, die Verdauung und die Herstellung einiger Hormone unentbehrlich ist. Eine Überladung über die Ernährung ist bei einem gesunden Menschen kaum möglich, denn Das kann nur eine begrenzte Menge aufnehmen. Zudem wird die körpereigene Produktion automatisch gedrosselt, wenn zu viel aufgenommen wurde. Deshalb beeinflusst der Verzehr cholesterinreicher Lebensmittel den Cholesterinspiegel nur gering. Sie können also ruhig Ihr morgendliches Frühstücksei genießen, ohne Ihre Gesundheit zu gefährden. Im Gegenteil: Das Ei hat die Eigenschaft, die Aufnahme des Cholesterins zu blockieren.

Allerdings gibt es auch ungesundes Cholesterin und dieses ist an der Entstehung von Arteriosklerose, der Verkalkung der Blutgefäße beteiligt. Es wird dann ungesund, wenn

- sich der Anteil des schlechten LDL-Cholesterins durch den Verzehr von weiterverarbeiteten Fetten im Blut erhöht, denn das schlechte LDL hat die Eigenschaft, das Cholesterin zu den Organen zu bringen und sich in den Blutgefäßen als Fett abzulagern, wogegen das gute HDL-Cholesterin das schlechte LDL aufnimmt und zur Leber transportiert, damit es ausgeschieden werden kann. Daher ist ein hoher HDL-Spiegel in einem gewissen Maß in der Lage, einen erhöhten Gesamtcholesterinspiegel auszugleichen.
- es mit Sauerstoff reagiert und zum Oxycholesterin wird.

# GETREIDE UND MILCH – NICHT IMMER GANZ EINFACH

So wie das Glückrezept für gute Laune sorgt, gibt es andere Lebensmittel, die schnell Missmut und Unbehagen hervorrufen. Vor allem Getreide und Milch sind hierfür bekannt. Und das liegt an ihren Eigenarten, die sie sich angesichts ihrer evolutionären Entwicklung, aber auch durch die industriellen Vorgaben angeeignet haben. Daher können sie leicht zu sturen und aufmüpfigen Lebensmitteln werden, die besonders das Leben schwer machen. Ist er gesund und fit, machen ihm diese Eigenarten nichts aus. Ist er jedoch angeschlagen und empfindsam, sind Probleme kaum abzuwenden. Und diese irritieren auch den Spürsinn Ihres Coaches.

## GETREIDE

Im Grunde ist Getreide ein wunderbares Lebensmittel und kann Ihren Speiseplan auf vielfältigste Weise bereichern. Aus Sicht der TCM ist es auch das Getreide, das den Menschen stabilisiert. Denn es gehört zu den Lebensmitteln, welches die goldene Mitte in sich vereint, weil es harmonisierend auf Körper und Geist wirkt. Vor allem sein natürlich süßer Geschmack und die Glückszutat Tryptophan, die in ihm steckt, tragen dazu bei.

Getreide ist gekocht besonders gut verträglich, denn es wärmt und erdet den Körper am besten. Brot wird in der TCM als *Fast Food* angesehen. Überträgt man diesen Gedanken auf die konventionellen Getreideprodukte, ist das verständlich, denn diesen fehlen nicht nur die guten Dinge aus der traditionellen Herstellung, sondern sie sind zudem nährstoffarm und oft mit Zucker und anderen Zusätzen belastet.

Wie jeder Samen besitzt auch das Getreidekorn mit seinem Keimling das Potenzial einer neuen Pflanze. Vollkorngetreide ist reich an Bal-

laststoffen, Eiweiß, Mineralstoffen, Spurenelementen und B-Vitaminen sowie Enzymen und Antioxidantien. Seine Ballaststoffe verbessern nicht nur die Verdauung, sondern sie sind auch in der Lage, Gifte aufzunehmen und Krankheiten vorzubeugen. Auch seine Antioxidantien sind optimaler Krankheitsschutz, denn obwohl lange Zeit vermutet wurde, dass Getreide kaum Antioxidantien liefert, hat es eine Menge von diesen cleveren Radikalfängern. Sie liegen jedoch nicht wie beim Obst und Gemüse in freier Form vor, sondern sind bis zu 99 Prozent gebunden, was ihre Wirkung jedoch nicht schmälert, da sie von den guten Bakterien gelöst werden können. Außerdem befinden sich unter seinen Mineralstoffen, Spurenelementen und B-Vitaminen auch wichtige Zutaten aus dem Glücksrezept: und zwar Vitamin B3 und B6, Magnesium, Eisen, Zink und Mangan.

Auch feinst gemahlene Vollkornmehl enthält noch alle Bestandteile des vollen Kornes. Fein gemahlene Mehl wird meistens auch besser vertragen als ganze Körner in Vollkornbrot – vor allem dann, wenn man geschwächt ist. Auch grobe Getreideflocken, ob nun im selbst gemachten Müsli oder in fertigen Müslimischungen, erschweren seine Verdauungsarbeit, wenn sie nicht für einige Zeit eingeweicht werden.

Gutem Getreide fällt es leicht, Sie mit einer gleichbleibenden Leistungsfähigkeit bis zur nächsten Mahlzeit zu versorgen. Es ist ein exzellenter Sattmacher, der seine komplexen Kohlenhydrate nur langsam und beständig an den Körper abgibt. Besonders die alten Getreidesorten wie Einkorn, Emmer, Kamut, Dinkel und Hafer, die noch in ihrer Urform angebaut werden, gehören hierzu. Sie sind bekömmlicher als die industriell genutzten Weizen- und Roggensorten und enthalten höhere Mengen an Nährstoffen und Antioxidantien wie Vitamin E und die Carotinoide Beta-Carotin und Lutein. Lutein benötigt das Auge für das scharfe Sehen und schützt es vor schädlicher UV-Strahlung.

# EINFACH FINDEN IM DENKEN

Keine Frage: Gute Gedanken bringen gute Gefühle hervor. Sie machen das Leben einfacher und schöner – nicht nur Ihres, sondern auch das Ihres Coaches. Denn wenn es Ihnen gut geht und Sie mit positivem Blick nach vorne schauen, hat auch er es leichter, Ihre Bedürfnisse zu erspüren. Ebenso profitiert auch Dan von Ihrer guten Stimmung, weil er dann weit weniger empfindsam ist und seine Stärken voll ausspielen kann. Und das merken auch Sebastian und Lynn, denn wo Stress, Ärger und Kummer sonst unnötige Säuren produzieren, fühlen auch sie sich ohne diese gleich viel unbeschwerter.

## DIE GEDANKEN ENTSCHIEDEN

Durchschnittlich denkt der Mensch rund 60.000 Gedanken am Tag, wobei nur drei Prozent von ihnen positiv sind. Dabei sind die Gedanken frei. Denn das, was Sie denken, haben Sie selbst in Hand. Diese Freiheit sollten Sie nutzen.

*Je länger ich lebe, desto mehr wird mir klar, welchen Einfluss die innere Einstellung auf das Leben hat. Einstellung ist in meinen Augen wichtiger als Tatsachen.*

*Sie ist wichtiger als die Vergangenheit, als Ausbildung, als Geld, als Umstände, als Misserfolge, als Erfolge, als das, was andere denken oder sagen oder tun. Sie ist wichtiger als Aussehen, Begabung und Geschick. Sie kann ein Unternehmen, ein Zuhause erfolgreich machen oder in den Ruin treiben.*

*Das Bemerkenswerte ist, dass wir jeden Tag die Wahl haben, welche Einstellung wir uns für diesen Tag aussuchen. Wir können unsere Vergangenheit nicht ändern, wir können die Tatsache nicht ändern, dass*

*Menschen auf bestimmte Art handeln. Wir können das Unvermeidliche nicht ändern. Das Einzige, was wir tun können, ist auf der einen Saite zu spielen, die wir haben, und das ist unsere Einstellung.*

*Ich bin überzeugt, dass das Leben zu zehn Prozent aus dem besteht, was mir zustößt und zu neunzig Prozent daraus, wie ich darauf reagiere. Und so geht es Dir auch – wir bestimmen unsere Einstellung.*

CHARLES R. SWINDOLL, AMERIKANISCHER PASTOR, GEB. 1934

Eine positive Lebenseinstellung ist eine Ihrer wichtigsten Grundlagen und wirkt sich auf alle Bereiche Ihres Lebens aus. Sie ist Ihre emotionale Ausstattung und treibende Kraft, die Ihre Persönlichkeit stärkt und Sie zu Höchstleistungen beflügelt. Mir ihr können Sie Ihr wahres Potenzial entfalten, denn sie gibt Ihnen die Freiheit, die Sie brauchen, um die Entscheidungen zu treffen, die für Sie passend sind.

Was also spricht dagegen, den vielen Dingen des Lebens mit guten Gedanken zu begegnen? Um dem Stress dann und wann den Rücken zu kehren, um den Alltag mit kleinen Glücksmomenten zu füllen, um schwierige Situationen souverän zu meistern, um endlich mit einer teamgesunden Ernährung durchzustarten oder um die allzu lange To-do-Liste konsequent zu kürzen, damit auch die geheimen Träume und Lebensziele ihren wohlverdienten Platz finden?

## MEINE TIPPS

### LEBEN SIE MIT BEGEISTERUNG

Begeisterung kommt von innen und ist ein kostbarer Schatz. Sie bringt Ihr Gehirn in Höchstform und motiviert, weil Erlerntes zusammen mit guten Gefühlen abgespeichert wird. Denn Begeisterung durchströmt Ihren Körper mit einer Welle von Glücksgefühlen, die im Gehirn die emotionalen

20 Minuten und entspricht eben der Zeit, die das Gehirn braucht, um zu wissen, ob der Körper satt ist. Denn so lange brauchen die Bakterien normalerweise, um sich zu versorgen, zu vermehren und die mit dem Stuhl verloren gegangenen Bakterien zu ersetzen.

Vermutlich liegt der Grund darin, dass die Bakterien danach streben, ihre Majorität aufrechtzuerhalten. Das können sie aber nur, wenn es ihnen gelingt, dem Gehirn ihren Bedarf an Nährstoffen mitzuteilen.

- **Geschmacksvielfalt**

Süß, sauer, salzig, bitter und umami: Jeder Geschmack übt eine andere Wirkung auf den Körper aus und gehört ebenso zum Sattsein dazu. In der TCM werden die verschiedenen Geschmacksrichtungen auch *Botchaftsgeschmäcker* genannt, denn so wie Süßes die Mitte stärkt und für Wohlfühl sorgt, wirkt Bitteres appetitzügelnd und verdauungsfördernd.

## WAS ALLES DICK MACHT

Nicht alle Übergewichtigen sind nur deshalb dick, weil sie viel zu viel oder nicht das Richtige essen, sondern weil bei ihnen das Hungerempfinden aus dem Takt geraten ist. Der Grund hierfür liegt an den Dingen, die das Gefühl für Hunger und Sättigung außer Kraft setzen, weil sie die körpereigenen Regulationsmechanismen unterbinden und die ursprünglichen Bedürfnisse überlagern. Daher kann vieles dick machen:

## DAS FALSCHER KÖRPERFETT

Körperfett wird mittlerweile als eigenständiges Organ wahrgenommen. Es ist die größte Hormonfabrik im Körper, bildet viele lebenswichtige Stoffe und beeinflusst das Hunger- und Sättigungsgefühl.

Weißes Körperfett kennen Sie. Es ist das Fett, das überschüssige Energie speichert und an den Hüften oder am Bauch stört. Darüber hinaus gibt es noch braunes Körperfett. Es ist noch recht unbekannt und dasjenige Fett, das schlank macht und vorm Dicksein schützt, da es die Fettverbrennung anheizt. Denn das braune Fett nutzt das weiße Fett als Brennstoff, um den Körper mit Wärme zu versorgen. Vor allem kälteempfindliche Säuglinge haben recht viel von dem Energie erzeugenden braunen Fett. Und auch schlanke Erwachsene besitzen es zwischen den Schultern und am Hals.

Weißes Körperfett sieht nicht nur unsportlich aus und verleiht ein behäbiges Körpergefühl, sondern es kann das Dicksein noch weiter fördern, wenn es sich als Bauchfett ausbreitet. Zudem kann dieses Bauchfett Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs den Weg bereiten.

Es sind die ansonsten schlanken Menschen, die *dünnen Fettleibigen*, bei denen das Fett an den falschen Stellen sitzt. Menschen, die über eine gleichmäßige Fettverteilung verfügen, haben in der Regel gute Blutwerte und sind gesund, selbst dann, wenn sie dick sind. Es sind der *Heimatort* und die *Menge* der Fettzellen, die darüber entscheiden, welche Fettgewebstypen miteinander kommunizieren und welche Hormone gebildet werden. Daher macht insbesondere der Bauchspeck noch dicker, weil seine Zellen die Hormone ausschütten, die am Appetit beteiligt sind. Und hier kommt der verarbeitete Fruchtzucker wieder ins Spiel, denn gerade dieser ist, wie bereits bekannt, maßgeblich am Bauchspeck beteiligt, da er zum größten Teil in Bauchfett umgewandelt wird, ohne den Sattmacher Insulin auskommt und das Sättigungshormon Leptin hemmt. Und mit diesen beiden Hormonen fehlen dem Gehirn gleich zwei wichtige Signale, um Sättigung zu spüren.

Aber auch die durch Stress angestauten Hormone sind bei fehlender Bewegung am Bauchspeck beteiligt.

## CRASH-DIÄTEN

Crash-Diäten machen dick, denn sie führen dem Körper zu wenig Nahrung zu, sodass er sich anpassen muss und den Stoffwechsel auf Sparflamme fährt. Daher purzeln in den ersten Tagen die Pfunde noch recht erfolgversprechend, während sich nach der Zeit der Anpassung die Gewichtsabnahme weitaus hartnäckiger gestaltet. Dieser Spareffekt ist eine Notfallmaßnahme des Körpers und bedeutet *Stress*. Denn nicht nur das Fett wird weniger, sondern auch die Organe nehmen ab. Nur das Gehirn als Hauptenergieverbraucher behält in etwa sein Gewicht, weil es die Verteilung der Energie steuert und sich als Erstes damit eindeckt. Und dies wird besonders in Stresszeiten für die anderen Organe problematisch, da die Selbstsucht des Gehirns durch das Stresshormon *Cortisol* unterstützt wird, denn Cortisol baut Gewebe von Organen ab und leitet die daraus gewonnene Energie an das Gehirn weiter. Verstärkt wird dieser Effekt noch dadurch, dass Stress den Energiebedarf des Gehirns erhöht – anstatt der sonstigen rund 66 Prozent beansprucht es dann fast 90 Prozent für sich.

Auch die Muskeln leiden unter der Nahrungsknappheit und verlieren an Gewicht. Neben der Glukose werden ihnen wichtige Aminosäuren weggenommen, die der Körper für Umbau und Erneuerung seiner Zellen benötigt. Hierdurch gestaltet sich auch das Abnehmen immer schwieriger, weil durch den Verlust der Muskelmasse der tägliche Kalorienbedarf sinkt, denn Muskeln benötigen selbst im Ruhezustand noch viel Energie, sodass neben dem Spareffekt noch weitere Kalorien den Energiebedarf schmälern. Um diesen Bedarf wieder nutzen zu können, muss die verlorene Muskelmasse erst mühsam wieder aufgebaut werden. Die Fettzellen hingegen verschwinden nicht, sie entleeren sich nur und werden bei Nachschub gleich wieder aufgefüllt und durch Extra-Speicher für knappe Zeiten erweitert.

## STRESS

Nicht nur zu wenig Nahrung bedeutet Stress und treibt den Energieverbrauch des Gehirns in die Höhe, sondern auch ständige Anspannung,



Überlastung, Sorgen oder Ängste. Ob Stress eher dick und krank oder eher *nur* krank macht, hängt vom Stress-Typ ab:

- Typ A wird eher nur krank, denn er kann weniger gut mit dem Stress umgehen und daher ist auch das Cortisol ständig aktiv und hilft dem Gehirn, sich seine Extraenergie aus dem Körper zu holen.
- Typ B wird eher dick und krank. Er hat sich an den Stress gewöhnt und folglich hat sich das Cortisol zurückgezogen. Deshalb holt sich das Gehirn die Energie nicht aus dem Körper, sondern stiftet zu mehr Essen an.

Außerdem ist der Körper nach einer Stressphase immer darauf bedacht, seine Fettdepots aufzufüllen, und das bedeutet Heißhunger, speziell auf Süßes und Fettiges. Das kann obendrein noch einen unliebsamen Nebeneffekt haben, denn wenn der Heißhunger immer wieder gestillt wird, speichert das Gehirn diese Erfahrung und fragt in stressigen Situationen stets danach.

Darüber hinaus führt Stress auch häufig dazu, dass zum Ausgleich mehr gegessen wird, als guttut. Vor allem dann, wenn Ruhe einkehrt und das ist spätestens am Abend, zur ungünstigsten Zeit der Fall.

## **SCHNELLES ESSEN**

Auch schnelles Essen zwischen Tür und Angel, im Gehen oder während des Arbeitens macht dick, weil es meist schlecht gekaut und in wenigen Minuten gedankenlos heruntergeschluckt wird. Hierbei fehlt dem Körper die Zeit, seine Regulationsmechanismen zu aktivieren und die entsprechenden Signale auszuwerten, die ihm sagen, dass er satt ist und keine weitere Nahrung mehr benötigt.

Hinzu kommt, dass der Genuss auf der Strecke bleibt. Denn ein Essen, das als Nebensache behandelt wird, kann nicht bewusst wahrgenommen werden, weil die Tätigkeit des Gehens oder die Arbeit am Computer ablenkt. Jedoch gehört auch das bewusste Wahrnehmen von Geruch, Geschmack, Form und Farbe der Speisen zum Sattsein dazu. Außerdem lässt die Ablenkung auch den Überblick auf die bereits gegessene Menge

reits nach rund 8–10 Wochen werden auch Ihre Stimmung und Ihr Gewicht davon beeinflusst.

## UND ZU GUTER LETZT:

- **Geben Sie sich Zeit**

Unliebsame Fettpölsterchen lassen sich am einfachsten loswerden, wenn Sie sich ausreichend Zeit geben. Dann setzen Sie sich nicht unter Druck und können langsam mit den teamgesunden Lebensmitteln Freundschaft schließen.

Ideal ist es, wenn Sie pro Woche ein halbes Kilo Fett verlieren. Das entspricht im Durchschnitt 1600 bis 2000 Kalorien am Tag und ist davon abhängig, wie groß Sie sind und wie viel Sie sich bewegen. Demnach würde der Gewichtsverlust in den ersten drei Monaten ungefähr sechs Kilo betragen.

Am besten ist es, wenn Sie sich ein Kilo nach dem anderen vornehmen. Auch den täglichen Schritt auf die Waage sollten Sie nicht zu ernst nehmen. Er ist überflüssig und gefährdet nur Ihre Motivation. Überhaupt sollten Sie sich nicht zu sehr auf die Waage verlassen, denn durch sportliche Bewegung tauschen Sie überflüssiges Fettgewebe in kalorienverwendende Muskelmasse ein und die ist schwerer. Weitaus besser ist es, wenn Sie einen Blick in den Spiegel werfen und feststellen, wie sich Ihre Figur verändert.

- **Reservieren Sie sich Freiräume**

Schalten Sie einfach mal ab und reservieren Sie sich Freiräume, die nur Ihnen gehören. Denn solange Sie in der Tretmühle Ihrer Aufgaben und Pflichten stecken, werden auch Ihre Gedanken damit verhaftet sein.

Selbst wenn Sie zu den Menschen gehören, die sich an den Zustand des andauernden Drucks gewöhnt haben, kann Ihr Körper nur abseits der Arbeit den Mantel der Hektik ablegen, die Stresshormone abbauen

und Ihnen sagen, ob er hungrig oder satt ist. Und auch Ihr Coach bekommt dann die Ruhe, die er braucht, denn Stress und Ärger blockieren auch ihn und dann fällt es ihm schwer, Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen. Sind Sie ruhig und ausgeglichen, kann auch er eine Atempause einlegen, eine Ist-Aufnahme machen und Ihnen gleich viel leichter helfen.

Bereits kleine Freiräume zwischendurch ermöglichen es Ihnen, sich selbst wieder ein wenig näher zu kommen. Freiräume, in denen Sie einfach mal nichts tun, außer Ruhe und Energie zu tanken. Oft reicht es schon aus, das Fenster für ein paar Minuten zu öffnen und tief Luft zu holen. Auch mit Dehnübungen können Sie Abstand gewinnen und Sauerstoff tanken. Oder Sie entspannen für eine Weile mit Ihrer Lieblingsmusik. Das gelingt auch mit Smartphone und Kopfhörer am Arbeitsplatz ganz gut.

Darüber hinaus sollten Sie sich zwei- bis dreimal in der Woche auch größere Freiräume gönnen. Gerade diese sind es, die Sie und Ihr Coach brauchen, sei es Yoga, Massage oder Bewegung. Insbesondere Bewegung hilft Ihnen, Ihre Bedürfnisse zu erspüren, denn sie übt eine Schlüsselfunktion aus und reguliert ihren persönlichen Bedarf – nicht nur an Kalorien, sondern auch an den richtigen Lebensmitteln.

# EINFACH FINDEN IM BEWEGEN

Bewegung stillt ein evolutionäres Grundbedürfnis. Sie liegt in Ihren Genen und den Genen Ihres Coaches. Sie ist das Rüstzeug, das Sie fit und lebendig hält – körperlich und geistig. Sie unterstützt Sie beim Abnehmen – nicht nur durch eine effektive Fettverbrennung, sondern auch weil sie Ihnen hilft, das Gefühl für Hunger und Sättigung wiederzufinden.

Bewegung macht es Ihnen leicht, Ihren Körper besser zu verstehen, die teamgesunden Lebensmittel zu Ihren Favoriten zu erklären und den Genuss am Leben einzufordern. Denn ist Ihr Körper in Bewegung und gelassen, fühlt er sich erfrischt und glücklich und sendet die Botschaften aus, die Ihnen helfen, seine Reaktionen einzuordnen.

Früher war Bewegung normal und nichts Besonderes. Der Mensch lief täglich lange Strecken über mehrere Stunden. Laufen gehörte dazu und sicherte das Überleben, auf der Jagd und auf der Flucht. Der Drang sich zu bewegen ist bei vielen Menschen heute verschwunden. Er ist nur noch bei kleinen Kindern zu entdecken, die spontan einfach loslaufen.

Heute braucht der Mensch das Laufen nicht mehr, zu welchem Zweck auch immer. Heute ist er nicht mehr auf der Flucht, sondern am Schreibtisch gefangen. Dabei ist sein körperlicher Aufbau mit all seinen Funktionen und Bedürfnissen noch immer der eines Läufers und es wäre gut, die durch Stress und Ärger angestaute Energie loszuwerden. Angestaute Energien machen nicht nur dick und krank, rauben wertvolle Nährstoffe und Lebenszeit, sondern versperren auch den Weg zu den ganz persönlichen Bedürfnissen.

Weite kann Ihnen den Raum geben, den Sie brauchen. Sie gibt Ihnen Ruhe und Freiheit für Ihre Gedanken und verstärkt den Effekt, gute Lösungen zu finden, weil sie das Zusammenwirken von Bewegung und Atmung unterstützt. In der Natur ist niemand, der Sie drängt und hetzt, hier können Sie sich Ihren Freiraum immer ein wenig mehr *eratmen*, sich von Ballast befreien und Frische tanken.

Und nicht zuletzt kann die Natur auch Ihr Immunsystem stärken. Hierbei sind es die eigentümlich duftenden Pflanzen des Waldes, die sich mit ihren ätherischen Ölen vor Schädlingen schützen und auch Ihre Abwehrkräfte mobilisieren. Sie wirken wie kleine Superfoods, die Sie über die Atmung aufnehmen. Diesen Schutz können Sie bei jeder Ihrer Runden mit nach Hause nehmen; er hält sieben Tage an.

Im Übrigen bestätigen mehrere japanische Studien die Effekte des sogenannten *Waldbadens* oder *Shinrin-yoku*. In Japan wird es seit 1982 als Teil eines gesunden Lebensstils gepriesen und ist als Therapie sowohl dort als auch in den USA anerkannt.

## IHR INNERER SCHWEINEHUND HAT VIELE VERBÜNDETE

Der wohl größte Bewegungsgegner ist Ihr *innerer Schweinehund*, denn er hat viele Verbündete, die er zielsicher und überzeugend einsetzt: sei es das gemütliche Sofa, Regen oder das noch nicht gewaschene Laufshirt. Besonders nach einem arbeitsreichen Tag hat er ein leichtes Spiel, Sie zum gemütlichen Sofaabend zu überreden, obwohl gerade dann eine Runde durch den Wald genau das richtige Mittel wäre, um negative Energien loszuwerden und aus dem Gedankenstrudel wieder herauszufinden.

Auch Ihr innerer Schweinehund ist ein Geschöpf der Evolution. Dass er so bewegungsfaul ist, hat Energiespar-Gründe, denn früher gab es Nahrung nicht an jeder Ecke, sodass der Mensch jede Gelegenheit wahrnahm, Notpölscherchen für schlechte Zeiten anzulegen. Grundlos loszulaufen und diese zu gefährden, wäre also lebensmüde gewesen.

Allerdings hat Ihr innerer Schweinehund auch seine Schwachstellen. Ins-

besondere Wohlgefühl, Motivation und Spaß machen ihm zu schaffen und lassen ihn schnell das Weite suchen. Doch wie wird ein Bewegungsmuffel zu einem motivierten Läufer, der mit Spaß und Wohlgefühl seine Runden dreht? – Mit dem Gewöhnungsfaktor. Was bei den ungesunden Essgewohnheiten funktioniert, funktioniert auch beim Sport: Je regelmäßiger Sie laufen, umso weniger Überwindung kostet es Sie und umso spürbarer wird das Bedürfnis, sich zu bewegen

Diese Dinge sollten in der Anfangszeit beherzigen:

- **Reservieren Sie sich Ihre Sportzeit**

Planen Sie Ihre Lauftermine fest ein und nehmen sie diese genauso wichtig, wie alle anderen Termine auch. Denn eine nicht reservierte Sportzeit birgt Gefahren: Ihr innerer Schweinehund ist wachsam und nutzt jede Gelegenheit, Ihnen das Training schlecht zu reden und die Zeit lieber für etwas anderes zu verwenden.

- **Lassen Sie sich auf keine Diskussionen ein**

Auch Diskussionen mit Ihrem inneren Schweinehund bergen Gefahren und lassen sie womöglich immer wieder von vorne anfangen. Verführungen gehen Sie am besten aus dem Weg, wenn Sie gleich nach der Arbeit loslaufen, bevor Sie zu Hause die Füße hochlegen. Anschließend sind Sie auf jeden Fall glücklich und zufrieden und für das nächste Training motiviert genug, kontinuierlich dabei zu bleiben.

## WOHLFÜHLTRAINING

Wo liegt die Grenze zwischen einem Training, das Ihrem Körper schadet, und einem Training, das Sie fit und glücklich macht? Viele Faktoren fließen hier ein und Alter, Gesundheits- und Trainingszustand sowie Dauer und Intensität gehören auf jeden Fall dazu.

Klar ist, dass mehrmaliges überhöhtes Training in der Woche den Kör-

# EINFACH FINDEN IM RHYTHMUS

Rhythmen sind all die Dinge, die immer wiederkehren, so wie die Jahreszeiten, der Cappuccino morgens um halb neun, die Kurzgeschichte am Abend oder die Runde durch den Wald dreimal in der Woche.

Rhythmen tun gut. Sie geben Ruhe, Klarheit und Gelassenheit und stärken Selbstakzeptanz und Motivation. Sie gliedern das Leben und helfen Ihnen, das Gefühl zu finden, das Ihnen sagt, was zu Ihnen passt. Auch Ihr Körper braucht Rhythmen, die ihm verlässliche Strukturen geben. So wie der Schlaf-Wach-Rhythmus, den die innere Uhr mithilfe der kleinen Zirbeldrüse und Melatonin vorgibt.

Der Schlaf-Wach-Rhythmus ist nur ein Rhythmus, den die innere Uhr vorgibt. Und nicht nur Ruhe und Aktivität, sondern auch all die anderen täglichen Hochs und Tiefs wie Leistung und Stimmung werden von ihr beeinflusst. Sie ist sozusagen das körpereigene Taktwerk, das Ihrem Körper und Ihrem Gehirn sagt, was es wann zu machen hat. Und mit diesem Taktwerk ist auch Ihr Coach fest verbunden, um Ihre Intuition zu stärken.

## DAS LEBEN HAT EINEN RHYTHMUS

Für die innere Uhr spielt das Tageslicht eine wichtige Rolle. Es ist ihr Taktgeber, um verschiedenen Rhythmen (wie dem Schlaf-Wach-Rhythmus) feste Zeiten geben zu können. Für die Einstellung mit dem Tageslicht ist der *Suprachiasmatische Nukleus* oder kurz SCN zuständig. Der SCN ist ein etwa reiskorngroßes Zellbündel und eben die Nervenverbindung, die mit den Lichtsinneszellen der Augen verbunden ist und die die Zirbeldrüse über hell und dunkel informiert. Der SCN ist jedoch nicht nur Taktgeber für hell und dunkel, sondern er ist auch die Hauptuhr oder *Masterclock*, die alle *Nebenuhren* täglich neu einstellt. Denn auch jede

Zelle hat ihre eigene Uhr und ebenso die Organe, in denen gleich eine ganze Gruppe von Uhren tickt, die parallel arbeiten, sich untereinander abstimmen und die von ihm immer wieder neu getaktet werden.

Aber auch ohne Tageslicht folgt die innere Uhr ihrem festgelegten Rhythmus, das ergaben die sogenannten *Bunker-Experimente*, bei denen Testpersonen für längere Zeit ohne Tageslicht lebten. Nur stellte sich die innere Uhr bei ihnen nach 2–3 Tagen auf einen 25-Stunden-Rhythmus ein und erst unter dem Einfluss des Tageslichtes synchronisierte sie sich wieder auf den 24-Stunden-Rhythmus.

Auch Tiere und Pflanzen tragen die innere Uhr mit sich herum und bei ihnen tickt sie nicht viel anders als beim Menschen. Bienen zum Beispiel wissen genau, zu welchen Zeiten sich die Blüten öffnen. Oder Gemüse das, wie bereits beschrieben, bei einer Lagerung im Tag-Nacht-Rhythmus mehr Nährstoffe enthält und sich besser vor Schädlingen schützen kann als solches, das nur im Dunkeln aufbewahrt wird.

Die innere Uhr kann durch viele Dinge aus dem Takt geraten und meist sind es Fremdrhythmen, die ihren Takt stören. Schon die Umstellung auf die Winterzeit macht sich bei vielen Menschen bemerkbar, da die Organe auf eine bestimmte Zeit eingestellt sind und es einige Tage dauert, bis sie sich angepasst haben.

Vor allem der heutige Zeitgeist stört ihren Takt. Oftmals treibt er den Menschen viel zu früh aus dem Bett und hält ihn bis spät in die Nacht am Schreibtisch, Laptop oder Fernseher gefangen, sodass manch einer durch seine ständige Müdigkeit nicht mehr weiß, wie es sich anfühlt, nicht müde zu sein. Denn wie das Licht abends nicht müde macht, macht es tagsüber nicht richtig wach. Daher kann es zu einer Abkoppelung der Nebenuhren von der Masterclock kommen, wodurch auch das Zusammenspiel der Körperfunktionen aus dem Takt gerät, sodass die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt wird und die Hormone beeinflusst werden, die auf die Stimmung schlagen und das Hunger- und Sättigungsgefühl verunsichern.



Der Einfluss der inneren Uhr auf den Menschen wird durch eine recht junge Wissenschaft, die *Chronobiologie* erforscht. Sie ist es auch, die Langschläfer in *Eulen* und Frühaufsteher in *Lerchen*, die *Chronotypen* aufteilt. Die Chronobiologie legt nahe, den individuellen Chronotyp im Alltag stärker zu berücksichtigen, um die Gesundheit zu schützen, aber auch, um sein Potenzial zu stärken, weil dann jeder die gleichen Chancen hat; egal wie die innere Uhr tickt.

Jugendliche in der Pubertät sind tendenziell *Eulen* und kommen morgens nur schwer aus dem Bett. So würde eine Verschiebung des Schulbeginns von nur einer Stunde von 8:00 Uhr auf 9:00 Uhr gesündere und ausgeglichene Schüler mit einer höheren Leistungsbereitschaft und besseren Noten hervorbringen. Denn eine *Eule*, die sich immerzu in eine *Lerchengesellschaft* reinzwängen muss, befindet sich ständig im sogenannten *Social Jetlag* und lebt somit auch ständig gegen ihren eigenen Rhythmus.

Das trifft ebenso für Menschen zu, die regelmäßig in Schicht arbeiten oder unter Jetlag leiden. Und diese sind es auch, die besonders leicht krank werden und recht schnell Fettpölsterchen ansetzen, da die Zeitverschiebung auch die innere Uhr der guten Bakterien durcheinanderbringt und eher die Bakterien unterstützt, die mit Übergewicht und Diabetes in Verbindung gebracht werden.

Auch für andere Bereiche sind die Erkenntnisse der Chronobiologie von Interesse, z. B. für die Sportmedizin, die mithilfe der Chronobiologie Ernährungs- und Trainingspläne erstellt; die Pharmazie nutzt die Chronobiologie, um den richtigen Einnahmezeitpunkt eines Medikamentes festzulegen und dadurch die bestmögliche Wirksamkeit zu erzielen.

## DIE INNERE UHR LIEBT FESTE GEWOHNHEITEN

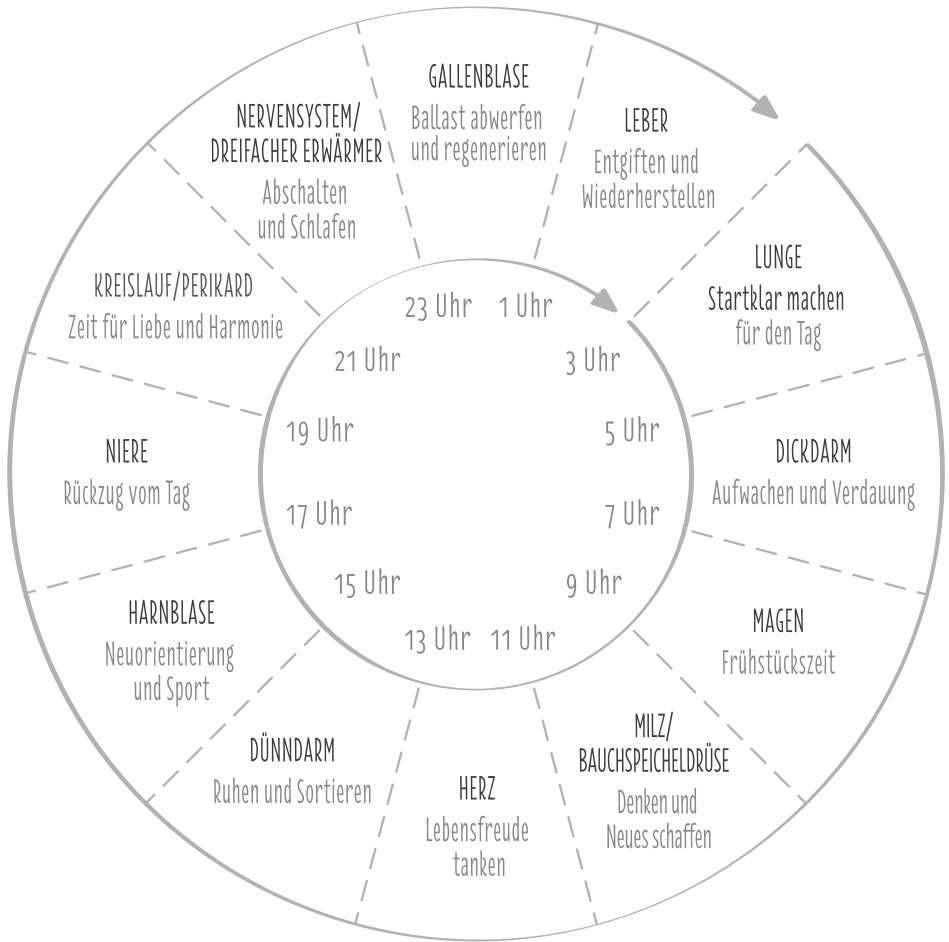
Was die Chronobiologie noch nicht allzu lange weiß, ist der TCM schon seit jeher bekannt: Die innere Uhr liebt feste Gewohnheiten. Zudem betrachtet die TCM ein Organ nicht nur als bloße Funktionseinheit, sondern schreibt ihm auch Gefühle zu. Hier liegt auch der Ursprung der *Organuhr*.

Die Organuhr hilft Ihnen, die Signale Ihres Körpers besser kennenzulernen und zu verstehen. Sie zeigt Ihnen, zu welchen Zeiten Ihre Konzentrationsfähigkeit am höchsten ist und wann es Zeit ist, einen Gang herunterzuschalten. Denn die Organe arbeiten nicht mit gleichbleibender Kraft rund um die Uhr, vielmehr ist jedes Organ einer bestimmten Zeit zugeordnet und hat aktive und ruhige Phasen, weil auch die Meridiane zu festgelegten Zeiten die Organe mit Energie versorgen. Dabei sind es 12 Meridiane, die sich im Zweistundentakt ablösen. Bedingt durch den 24-Stunden-Rhythmus hat ein Organ 12 Stunden nach seiner Hochphase seinen Tiefpunkt und somit seine Ruhezeit.

Sie können Ihre Organe während ihrer Hochphasen unterstützen und in ihren Ruhezeiten entlasten. Benötigt das betreffende Organ zum Beispiel ein Medikament, ist die Wirkung in der Ruhezeit geringer und belastet zudem das Organ, wogegen die Hochphase der beste Zeitpunkt für die Einnahme ist. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Medikamente nicht wirken, könnte das am Einnahmezeitpunkt liegen. Und vielleicht finden Sie hier auch Antworten auf bisher ungelöste Beschwerden, denn Schmerzen, Unwohlsein oder Wachphasen, die immer wieder zur gleichen Uhrzeit auftreten, helfen Ursachen zu erkennen.

Wahrscheinlich wird es Ihnen kaum möglich sein, Ihren Tagesablauf einzig und allein nach der Leistungsfähigkeit Ihrer Organe auszurichten. Aber auch hier können kleine Veränderungen schon große Wirkungen zeigen.

# ORGANUHR



Je nachdem, zu welchem Chronotyp Sie gehören, können sich die Zeiten bis zu zwei Stunden verschieben. Die Stundeneinstellung gilt für die Winterzeit. Die in Klammern gesetzten Zeiten sind Ruhezeiten.

Die Zeit des Tiefschlafs nutzt die Leber. Für sie ist diese Zeit besonders wichtig, weil sie nur dann arbeiten kann, wenn Sie tief und fest schlafen. Sie entgiftet und nährt den Körper und hat sowohl aufbauende als auch abbauende Aufgaben. Sie entnimmt die Nährstoffe, die der Körper für die Regeneration benötigt, und befreit ihn von Giftstoffen. Deshalb wird Alkohol in ihrer Hochphase auch recht zügig abgebaut, belastet sie aber auch um diese Zeit am stärksten. Viele Menschen wachen nach dessen Abbau auf, weil der Blutzuckerspiegel stark gesunken ist.

In der TCM wird die Leber *Haus der Seele* genannt. Ist sie gesund, fällt es leichter Grenzen zu ziehen, den eigenen Lebensraum zu bestimmen und Pläne mit Entschlossenheit zu realisieren. Ist sie krank, fällt das *Neinsagen* hingegen schwer.

Bitterstoffe sowie bestimmte Heilkräuter stärken die Leber bei der Produktion der Verdauungssäfte, unterstützen ihre Entgiftungsarbeit und sorgen für Abgrenzung; insbesondere Heilkräuter und Pflanzen mit Stacheln oder Nesseln wie Mariendistel oder Brennnessel.

## ZURÜCK ZU DEN WURZELN – EIN BEISPIEL

Im Rhythmus zu leben, bedeutet in Balance zu sein. Es gibt Menschen, an denen der heutige Zeitgeist vorbeizieht. Bei ihnen scheint die Uhr noch richtig zu ticken; nicht nur die innere Uhr, sondern auch die Balance mit sich selbst und ihrer Umwelt scheint noch zu stimmen. Diese Menschen sind für ihre Langlebigkeit bekannt. Sie werden ohne Probleme 80 oder 90 Jahre alt und einige von ihnen kommen auch über das Alter von 100 Jahren leicht hinaus. Doch das ist nicht das Entscheidende, denn diese Menschen leben nicht nur länger, sie leben auch besser und sind für ihr hohes Alter körperlich und geistig ungewöhnlich fit. Diesen Menschen fällt es nicht schwer, eine gesunde Lebensweise zu erspüren. Vielmehr ist es so, dass

sie ihren eigenen Rhythmus und somit sich selbst folgen. Sie haben ihren Coach nie aus den Augen verloren, denn sie leben von Kindesbeinen an mit ihm zusammen.

Einige dieser Menschen leben abseits von Stress und Hektik in dem kleinen Bergdorf Campodimele. Dieses Dorf liegt zwischen Rom und Neapel und ist einer der Orte auf der Erde, die zu den *Orten der Hundertjährigen* zählen.

Die Einwohner von Campodimele führen ein einfaches Leben. Sie gehen regelmäßig ihrer Arbeit nach und holen sich ihre Bewegung und frische Luft durch den Fußweg ins Tal und die Arbeit auf dem Feld.

Sie leben von den Lebensmitteln, die sie selbst anbauen und herstellen; Lebensmittel, die noch ihre ursprünglichen Eigenschaften besitzen. Große und kleine Superfoods wie ursprüngliche Gemüsesorten und Kräuter, die noch reich an Bitterstoffen und anderen guten Kräften sind sowie selbst gebackenes Brot aus alten Getreidesorten. Fleisch wird nicht verzehrt, dafür Fisch, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist. Kalt gepresstes Olivenöl und Rotwein gehören zu jeder Mahlzeit dazu und Genuss wird großgeschrieben.

Das tägliche Nickerchen ist fester Bestandteil des Tages, denn sie leben nach dem Grundsatz: *Ohne Ruhephasen kann man nicht arbeiten und ohne Arbeit bringen Ruhephasen keinen Nutzen.*

Die Menschen achten und schätzen einander und auch die Älteren nehmen noch rege am Gesellschaftsleben teil. Ruhestand ist ihnen fremd, denn sie fühlen sich noch gebraucht und finden Erfüllung in ihrem Leben. Das festigt den Glauben an sich selbst und bewahrt ihre Lebendigkeit.

# GEFUNDEN MEIN COACH UND ICH – WIR SCHAFFEN DAS!

Auch wenn Sie nicht in der abgeschiedenen Ruhe eines kleinen Dorfes wohnen und eher dem hektischen Leben ausgesetzt sind, so haben Sie nun dennoch alles beisammen, um Ihre Balance zu finden: das richtige Rüstzeug für Sie und Ihren Coach, das sie beide nach und nach wieder zusammenrücken lässt. Mit der Zeit und der Freiheit, das zu tun, was Sie mögen, werden Sie erkennen, wie fest Sie mit ihm verwurzelt sind.

Mit ihm werden Sie Lust auf die Lebensweise verspüren, die Ihrem Naturell entspricht. Eine teamgesunde Ernährung, gute Gedanken, Bewegung und mehr Zeit für sich selbst verschaffen Ihnen einen klaren Blick und ein verlässliches Gefühl für das, was Sie für sich persönlich brauchen. Dann sind Sie frei vom schlechten Einfluss störender Lebensmittel, schlechter Bakterien, fehlgeleiteter Hormone und Einwänden Ihres inneren Schweinehundes und können selbst wählen, was für Sie gut ist – zwanglos, frisch und belebend. So werden Sie immer ein wenig mehr über sich selbst erfahren.