

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

Lektorat: Erik Kinting – www.buchlektorat.net

Covergestaltung: Benjamin Urban – 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

Wie soll ich das nur schaffen?.....	11
Ihr Weg	15
Ihr Coach findet Ihren Weg	15
Ihr Coach und sein Team.....	16
Einfach finden	65
Vorab ein kurzer Vergleich:	
Der Lebenskeks aus Sicht der Schulmedizin und TCM	65
Einfach finden im Essen	69
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
Einfach finden im Denken.....	157
Die Gedanken entscheiden	157
Eine Geschichte	163
Einfach finden im Fühlen	167
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

Einfach finden im Bewegen.....	189
Was Bewegung alles kann	190
Wie sich der innere Schweinehund vertreiben lässt und was sonst noch zählt: Meine Tipps.....	192
Kleine Muskelkunde.....	198
Bewegung und Abnehmen – der Mix machts:	197
Einfach finden im Schlafen	207
Was im Schlaf alles abläuft	208
Schlafstörer.....	210
Schlafförderer: Meine Tipps.....	213
Einfach finden im Rhythmus	219
Das Leben hat einen Rhythmus.....	219
Die innere Uhr liebt feste Gewohnheiten	222
Zurück zu den Wurzeln – ein Beispiel	230
Gefunden: Mein Coach und ich – wir schaffen das!.....	233
Wichtigste Quellen.....	238

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.

Dan hat praktisch drei Arbeitsplätze: den Dünndarm, der gleich hinter dem Magenausgang beginnt und auf eine Länge zwischen drei bis sechs Meter kommt; den Dickdarm, der mit seinem kurzen Meter direkt daran anschließt und den knapp 20 Zentimeter langen Enddarm, der dann den Abschluss bildet. Im Dünndarm wird die Nahrung verdaut. Er ist mit Abermillionen fingerförmiger Darmzotten ausgestattet, die die Nährstoffe aufnehmen und ins Blut abgeben. Im Dickdarm wird die restliche Nahrung für den Stuhlgang passend eingedickt und über den Enddarm dann ausgeschieden.

Dan wird von rund 100 Billionen Bakterien bewohnt – gute und schlechte Bakterien, die in ihrer Gesamtheit bis zu zwei Kilo wiegen und die Darmflora bilden. Die meisten von ihnen wohnen im Dickdarm, aber auch im Dünndarm wohnen recht viele, wobei sie sich weit mehr im unteren als im oberen Abschnitt aufhalten.

Die Darmflora entscheidet über Dans Wohlbefinden und übt einen großen Einfluss auf die Vorgänge im Körper aus. Sie ist sozusagen das Ökosystem des Menschen und ein Indikator für seine Gesundheit.

Da nur die guten Bakterien in Dans Interesse arbeiten, sollten sie sich mit etwa 90 Prozent klar in der Überzahl befinden, um den schlechten problemlos Paroli bieten zu können.

Die guten Bakterien sind Dans größter Schatz und extrem gut organisiert. Einige von ihnen sind für die Immunabwehr zuständig. Sie schützen den Körper vor unerwünschten Eindringlingen, da mit der Nahrung auch schädliche Umweltstoffe und Krankheitserreger aufgenommen werden.

Und hier kommt Lynn, das Lymphsystem ins Spiel, denn Dan regelt die Immunabwehr *nur* zu etwa 80 Prozent alleine – den restlichen Part übernimmt Lynn, die einen Großteil ihrer Lymphknoten in seinem Verdauungsbereich stationiert hat. In ihren Lymphknoten werden ihre Abwehrzellen ständig weitergebildet, um immer auf dem neuesten Stand zu sein. Für den nötigen Informationsfluss sorgen Dans Bakterien. Denn sie sind diejenigen, die unerwünschte Eindringlinge sofort melden. Somit ergänzen sich Dan und Lynn perfekt.

Aber auch in anderen Bereichen sind Dans Bakterien echte Spitzenkräfte. Sie ...

- zerlegen und erschmecken die Nahrung und legen den Einsatz der Verdauungssäfte fest.
- bestimmen, welche Nährstoffe über Dans Schleimhaut in die Blutbahn durchgelassen werden dürfen und welche Fremdstoffe ausgeschieden werden müssen.
- pflegen seine Schleimhaut und verdrängen auch die Krankheitskeime, die durch Pilze oder Parasiten hervorgerufen werden. Diese entstehen, wenn unverdaute Nahrungsbestandteile Dans Schleimhaut belasten.
- bilden lebenswichtige Vitamine und Fettsäuren. Darunter sind verschiedene B-Vitamine wie Folsäure, B6 und B12, Vitamin K2 sowie wie Buttersäure, die seine Schleimhaut besonders gut schützt.
- versorgen seine Zellen mit Energie.
- regen Dan zu mehr Bewegung an.
- erledigen die Entgiftung.
- vollbringen auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten wahre Wunder.

Ebenso wertvolle Arbeit leisten Dans Bakterien bei der Kommunikationsarbeit zwischen seinem Gehirn und dem Kopfhirn, denn seine Bakterien besitzen ihre eigenen Signalstoffe, die von seinen sogenannten *enteroendokrinen Zellen* übersetzt und über das Hormonsystem oder den Vagusnerv zum Kopfhirn gesendet werden. Das ist zum Beispiel dann der Fall, wenn sie die Nahrung zerlegen und erschmecken, den Einsatz der Verdauungssäfte festlegen und über Verstimmung oder Wohlgefühl entscheiden. Denn diese in seiner Schleimhaut befindlichen Zellen besitzen die gleichen Geschmacksrezeptoren, die sich auch auf der Zunge befinden. Daher weiß Dan ziemlich schnell, ob ihm ein bestimmtes Nahrungsmittel auch gut bekommt. Hieran beteiligt ist auch sein Geruchssinn, wobei seine Riechzellen die gleichen sind wie die in der Nase.

Der Mensch und seine Bakterien leben in einer friedlichen Symbiose, da beide diese Beziehung nutzen, denn der Mensch bietet den Bakterien Unterkunft und Nahrung und sie verwandeln dafür seine Nahrung in Energie und sorgen dafür, dass es ihm gut geht.

Jedoch wird die Symbiose ständig neu beeinflusst und es gibt vieles, was seinen Bakterien schaden kann. Seine Bakterien lieben ein schwach saures Milieu. In diesem Milieu gelingt es ihnen leicht, ihre Aufgaben zu erfüllen und die Schleimhaut gesund zu halten. Dann ist sie wie ein dichtes Maschennetz und kann von größeren Substanzen nicht durchdrungen werden. Sogar Fremdkeime haben dann keine Chance sich einzunisten und zu vermehren.

Verändert sich die Symbiose, verändert sich auch das Milieu. Ein Milieu, in dem sich Pilze, Fäulniskeime, Parasiten und die schlechten Bakterien wohlfühlen und fortlaufend gärende und saure Stoffe aus unverdauten Nahrungsresten produzieren, die die Schleimhaut reizen und entzünden. Dann vergrößern sich seine Maschen und auch größere Substanzen wie Pilze, Keime, unverdaute Eiweißbestandteile und Abbauprodukte können leicht hindurchschlüpfen, in die Blutbahn und somit in den gesamten Körper eindringen. Durch diese durchlässige Schleimhaut, dem sogenannten *Leaky-Gut-Syndrom*, können dann auch allergieauslösende Stoffe, sogenannte *Antigene* aus Nahrungsmitteln in den Blutkreislauf gelangen und eine Immunreaktion auslösen, die sich auch gegen gesundes Gewebe richtet. Auch Allergene von Pollen oder Tierhaaren können auf diese Weise wirken. Ebenso haben entzündliche Darmerkrankungen wie *Morbus Crohn* und *Colitis ulcerosa* oder auch Pilzinfektionen, rheumatische Gelenksbeschwerden, Hauterkrankungen wie *Neurodermitis* und *Psoriasis* hier ihren Ursprung. Das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, ist dann ebenfalls erhöht.

Besonders stark verarbeitete Lebensmittel machen das Leben schwer, da sie vorwiegend aus verarbeitetem Zucker und Fetten sowie Lebensmittelzusätzen bestehen. Zucker ist die Lieblingsspeise der

schlechten Bakterien und Pilze. Er verändert Dans Milieu und gefährdet den Lebensraum seiner guten Bakterien. Auch Lebensmittelzusätze hemmen ihr Wachstum, sodass sie nicht mehr in der Lage sind, ihren vielfältigen Aufgaben nachzukommen.

Und auch ein Zuviel an Fleisch, Fisch, Käse, Kaffee und Alkohol machen ihm zu schaffen. Ganz besonders feindlich wirken Antibiotika. Selbst Säureblocker gegen Sodbrennen, die eigentlich der Verdauung helfen sollen, schaden ihm. Aber auch Stress, zu wenig Schlaf und Bewegung sowie Zeitmangel beim Essen wirken sich negativ auf seinen Gesundheitszustand aus.

Darüber hinaus irritieren womöglich künstliche Duftstoffe aus Parfums, Waschmitteln oder Duftkerzen seinen Geruchssinn. Inwieweit sich die Vermutung bestätigt, werden weitere Studien zeigen.

DANS LEISTUNGSFÄHIGKEIT WIRD SCHON VOR DER GEBURT GEPRÄGT

Wie gut Dan sein Potenzial entfalten kann, wird bereits ganz früh im Mutterleib beeinflusst, denn die Bakterien, die sich als Erstes bei ihm ansiedeln, bestimmen die Qualität seiner Darmflora, weil sie die weiteren Neuankömmlinge auswählen. Daher kann eine werdende Mutter ihr ungeborenes Kind schon in der ersten Phase der Entwicklung mit einer guten Darmflora ausstatten; vorausgesetzt, dass auch ihre gesund ist.

Die erste Kolonie Darmbakterien erhält das werdende Kind bereits über die Nabelschnur. Danach entscheidet die Art der Geburt über die weitere Zusammensetzung. Bei einer natürlichen Geburt verschluckt der Säugling auch Darm- und Vaginalsekrete der Mutter, die seinen Darm besiedeln und seine Darmflora von Anfang an stärken. Einem Kind, das per Kaiserschnitt geboren wird, entgeht an dieser Stelle diese wertvolle frühkindliche Programmierung.

Die Erstbesiedelung erfährt ihre Fortsetzung durch das Stillen, da die Bakterien aus dem Darmgewebe über Lymphbahnen und Brustdrüsen mit der Milch weitergegeben werden. Somit besitzt der Darm des Säuglings in den ersten Wochen nach der Geburt nur eine sehr geringe Anzahl schlechter Bakterien. Bei Flaschenkindern breiten sich die schlechten Bakterien hingegen schnell aus und da die Erstbesiedelung langfristig auch das Immunsystem beeinflusst, wächst zudem die Neigung zu Allergien, Autoimmunerkrankungen, Entzündungsprozessen, Ekzemen, Depressionen und Stoffwechselkrankheiten.

Die Medizin geht davon aus, dass in absehbarer Zukunft, als vorbeugende Therapie, die Darmflora gleich von Geburt an mit den richtigen Bakterien gestärkt wird und sich diese Behandlung im Laufe des Lebens in regelmäßigen Abständen wiederholt.

Die immense Bedeutung der Darmflora deckt sich im Übrigen mit der Sichtweise der TCM, denn in der TCM ist der Darm der ruhende und nährenden Pol des Körpers; seine Pflege ist einer ihrer wichtigsten Grundsätze. Die TCM praktizierte bereits vor über 1000 Jahren die Übertragung der Darmflora, die sogenannte Stuhltransplantation. Hierbei wird der Stuhl eines gesunden Menschen in den Darm eines Kranken gespritzt, sodass die verpflanzten Bakterien dann dort sesshaft werden können, um eine neue Mixtur aufzubauen.

Auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz wird diese Therapieform mittlerweile durchgeführt und ist seit wenigen Jahren auch mit Bakterienkapseln möglich.

DAFÜR KANN SICH DAN BEGEISTERN: MEINE TIPPS

Ihre Darmflora ist so individuell wie Ihr Fingerabdruck. Sind Sie Rohkostler, haben Sie eine andere Darmflora als ein Mensch, der sich vorwiegend von Fertigprodukten und Fast Food ernährt. Auch ein Chinese verfügt

nur zur Hälfte: die andere Hälfte besteht aus Glukose. Und das sind die unrühmlichen Eigenschaften des Fruchtzuckers:

- **Fruchtzucker macht besonders leicht dick und krank**

Fruchtzucker wird sehr viel schneller in Fett umgewandelt, als dieses bei allen anderen Zuckerformen der Fall ist. Werden von 120 Kalorien Fruchtzucker etwa 30 Prozent in Fett umgewandelt, ist es bei der Glukose nur 1 Prozent.

Der Grund liegt in ihrer unterschiedlichen Aufnahme. Glukose dringt recht schnell über den Dünndarm ins Blut ein und wird mithilfe des Insulins zu ihrer ersten Anlaufstelle, der Leber transportiert, wo ein kleiner Teil gespeichert und der weitaus größere Teil den Zellen als Treibstoff zur Verfügung gestellt wird. Fruchtzucker hingegen gelangt sehr viel langsamer ins Blut und erreicht passiv, das heißt ohne Insulin die Leber, da er nicht der von den Zellen bevorzugte Treibstoff ist. Und diese langsame Aufnahme bekommt auch den zu spüren, weil der Fruchtzucker hierdurch nie ganz vollständig ans Blut weitergegeben werden kann und von seinem Dünndarm in den Dickdarm wandert. Dort wird er von den schlechten Bakterien freudig aufgefressen, schädigt das Darmmilieu, produziert Säuren und verursacht Blähungen und andere Beschwerden. Das ist auch der Grund, warum insbesondere die zugesetzten Fruchtzuckermengen aus den verarbeiteten Lebensmitteln ihn überfordern.

Und diese Mengen sind es auch, die die Leber belasten, denn durch die äußerst geringe Ausnutzung des Fruchtzuckers als Treibstoff, muss die Leber den übrig gebliebenen Rest zu Fett abbauen, welcher dann Schritt für Schritt zu einer nichtalkoholischen Fettleber führt. Zudem gelangt ein Teil des Fettes zurück ins Blut, erhöht die Blutfettwerte und lagert sich auch zwischen allen anderen im Bauchraum befindlichen Organen ab. Und dieses Bauchfett belastet den Körper erheblich, denn es schränkt die Organe in ihrer Funktion ein, produziert die Hormone, die noch dicker machen, und erhöht das Risiko für Diabetes. Überdies fördert Fruchtzucker Bluthochdruck und Gicht.

- **Fruchtzucker macht hungrig**

Fruchtzucker sorgt nicht für Sättigung und Wohlbefinden, wie es die Glukose kann, da er keine Insulinausschüttung hervorruft. Jedoch gehört Insulin zum Sattsein dazu, weil es das Sättigungsgefühl auslöst. Außerdem blockiert Fruchtzucker das Sättigungshormon *Leptin*. Leptin wird in den Fettzellen gebildet und teilt dem Gehirn mit, wenn die Fettdepots ausreichend gefüllt sind.

- **Fruchtzucker macht träge**

Fruchtzucker beeinträchtigt die Kontaktstellen der Nervenzellen im Gehirn für rund 20 Minuten, sodass sich die Hirnleistung verlangsamt und verstärkt Gereiztheit, Müdigkeit und Kopfschmerzen hervorgerufen werden. Glukose hingegen fördert für rund 20 Minuten die Gehirnleistung.

Dass Fruchtzucker ungesund wird, schafft nur die Industrie. In Obst und Gemüse ist er gesund, denn in dieser Form er ist echt, weil er hier zusammen mit den Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen in einem natürlichen Verbund vorliegt, sodass die Sättigung rechtzeitig eintritt und nicht mehr gegessen wird, als guttut.

Auch Trockenfrüchte sind gesund, jedoch nur in kleinen Mengen, denn durch den Trocknungsprozess besitzen diese kleinen Kraftpakete neben den vielen guten Dingen aus den frischen Früchten (mit Ausnahme von Vitamin C) auch deren Fruchtzucker in geballter Form.

Problematisch sind nur Obstsäfte und ganz besonders Dicksäfte. Sie enthalten nicht nur besonders hohe Fruchtzuckermengen, sondern ihnen fehlen auch die Ballaststoffe. Übermäßig viel Fruchtzucker ist vor allem in Apfel- und Birnendicksaft sowie in Agavensirup zu finden. Zudem besitzt auch Honig recht viel Fruchtzucker und sollte daher nur sparsam verwendet werden.

Zucker in weiterverarbeiteten Lebensmitteln hat viele Namen. Er wird auch *Fruchtsüße*, *Maisstärkesirup*, *Isoglukose* oder *Glukosesirup* genannt. Weitere Namen sind *Maltodextrin*, *Invertzucker*, *Dextrose*, *Isomalt*, *Sorbit*,

Mannit, Süßmolkenpulver oder *Saccharose*. Die Industrie ist clever und bedient sich dieser unterschiedlichen Zuckerarten, um den wirklichen Zuckergehalt zu verbergen, denn durch das geschickte Aufteilen des Gesamtzuckergehaltes erscheint die wahre Zuckermenge verschwindend klein.

Aber auch der Aufdruck *ohne Zusatz von Zucker – nur mit Apfeldicksaft gesüßt* ist irreführend, da dieser bekanntlich ziemlich viel Fruchtzucker besitzt. Ebenso dürfen Produkte als *ungesüßt* oder *ohne Zuckerzusatz* gekennzeichnet werden, wenn sie Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe enthalten. Das kann insbesondere für einen schwachen Dän sehr belastend sein, denn der Zuckeraustauschstoff Sorbit z. B. verstärkt die unrühmlichen Eigenschaften des Fruchtzuckers erheblich.

Laut Studien sollte die tägliche Menge an zugesetztem Zucker neun Teelöffel für Männer und sechs für Frauen nicht übersteigen. Obst und Gemüse zählen nicht dazu, wohl aber Getränke und die versteckten Zuckerarten in verarbeiteten Lebensmitteln.

CLEVEREN ZUCKER NASCHEN: MEINE TIPPS

Eine teamgesunde Süße ist das richtige Rüstzeug, um Ihnen und Ihrem Coach das Leben zu versüßen. Sie führt zu echtem Wohlgefühl, weil sie auch langfristig zufrieden macht und klare Gedanken fördert. Und diese teamgesunde Süße ist auch die erste Zutat, die zum Glücksrezept für *Serotonin* gehört, über das Sie im nächsten Kapitel noch mehr erfahren.

Selbst wenn Sie zu den Menschen gehören, die gerne Zucker essen, wird es Ihnen mit den hier vorgestellten Zuckervarianten leicht fallen, sich auf Neues einzulassen. Sie sind nicht nur extrem lecker, sondern durch ihre besonderen Eigenschaften auch überaus clever und ebenso für Diabetiker ideal. Sie geben gesunde Energie, beugen Essgelüsten vor und besitzen teamgesunde Mineralstoffe. Und das eine oder andere kann sogar die Zähne pflegen und die guten Bakterien versorgen.

EINFACH FINDEN IM FÜHLEN

Mit teamgesunden Lebensmitteln und stark machenden Gefühlen brauchen Sie sich über lästige Pfunde keine Gedanken zu machen. Sie machen den Weg frei, um das Gefühl wiederzufinden, auf das auch Ihr Coach vertraut: das Gefühl für Hunger und Sättigung. Dieses Gefühl signalisiert Ihnen, was Ihr Körper braucht und wann es Zeit ist, mit dem Essen aufzuhören. Mit diesem Gefühl müssen Sie weder einen lebenslangen Verzicht üben noch sich immer wieder anstrengen, um Ihr Gewicht zu halten, sondern einfach nur sich selbst vertrauen – und das ist auch das Geheimnis natürlich schlanker Menschen.

WAS MACHEN NATÜRLICH SCHLANKE MENSCHEN ANDERS?

Natürlich schlanke Menschen machen sich keine Gedanken zum Thema Gewicht und Diäten sind ihnen fremd. Sie zählen keine Kalorien und stellen sich nicht ständig auf die Waage. Bei ihnen arbeitet das Team fit und motiviert zusammen und sie wissen, was sie brauchen, denn sie

- essen nur dann, wenn Sie echten Hunger haben, und zwar das, was Ihnen schmeckt und auch bekommt. Sie besitzen ein natürliches Sättigungsgefühl und hören auf zu essen, wenn sie satt sind.
- sind kompromisslos und spüren, was ihnen guttut und handeln auch danach. Nichts ist verboten; auch nicht das Stückchen Schokolade oder die Extraportion Sahne.
- nehmen sich bewusst Zeit für ihre Mahlzeiten und essen langsam und mit Genuss. Schnelles Essen im Gehen kommt für sie nicht infrage; eher wird gewartet und später in Ruhe gegessen.
- wissen, dass teamgesunde Lebensmittel sie mit all dem versorgen, was sie brauchen, um sich rundum satt zu fühlen. Ihr Essverhalten ist nicht

von Stimmungsschwankungen abhängig und dient auch nicht dazu, Defizite auszugleichen.

- spüren, wenn sie zu viel oder zu wenig gegessen haben und gleichen es durch nachfolgende Mahlzeiten oder Bewegung wieder aus.
- bewegen sich gerne und merken, dass ihnen Bewegung guttut. Sie nehmen jede Treppe mit und freuen sich, Dinge mit dem Fahrrad oder zu Fuß erledigen zu können.

WAS ALLES SATT MACHT

Der Körper weiß, was ihm guttut. Das hat ihm die Evolution in die Wiege gelegt. Daher wohnt in jedem Menschen von Geburt an auch das richtige Gefühl für Hunger und Sättigung inne, das ihm sagt, wann er satt ist, wann er alles hat, was er braucht.

Dieses Gefühl zeigt sich dann, wenn zwei Zentren im Gehirn, das *Hungerzentrum* und *Sättigungszentrum*, bestimmte Signale auswerten und das Ergebnis positiv ausfällt. Ausgelöst werden diese Signale durch verschiedene Regulationsmechanismen, die über ein fein abgestimmtes Informationssystem gesteuert werden. Dieser Prozess dauert ungefähr 20 Minuten. Daher ist es wichtig, langsam zu essen und die Speisen gründlich zu kauen, damit die Nährstoffe auch optimal aufgenommen werden können und Sie nicht mehr essen, als Sie wirklich wollen und sich am Ende nicht vollgestopft fühlen. Zu den wichtigsten Sattmachersignalen zählen:

EIN VOLLER MAGEN

Ein passend gefüllter Magen ist der Erste, der ein Sättigungssignal über seine Rezeptoren an das Gehirn sendet. Denn ist er voll, verringert er die Freisetzung des Hungerhormons *Ghrelin* und somit ist auch der Hunger für Erste gestillt.

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

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.