

DR. MED. CONSTANZE LOHSE

Die
10
MINUTEN-
NATUR-
MEDIZIN

Die tägliche kleine Hilfe
gegen Krankheiten, die uns
das Leben schwer machen

G|U



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Barbara Fellenberg

Lektorat: Dr. Stefanie Gronau

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Ngoc Letümmers

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8447-4

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Robert Grischek (Foto), iStockphoto
(Illustration)

Illustrationen: Pia Bublies

Fotos: Adobe Stock; Biodot® ist eine europäische Marke der stella enterprises GmbH, Deutschland/ www.relaXhearts.eu; Cristina Anne Costello/Unsplash; André Flentje; Getty Images; Dorothee Griesbeck; Robert Grischek; GU-Archiv; GU-Archiv/Nicolas Olonetzky; GU-Archiv/Dr. Guido Hegasy/Kombinatrotweiss; iStockphoto; Mario Mendez/Unsplash; Kyle from the North/Unsplash; Vanessa Melzer; Mauritius Images; ©Peanuts Worldwide LLC/Distr. Andrews McMeel Syndicate/Distr. Bulls; Plainpicture; Shutterstock; Rayia Sonderberg/Unsplash; Stockfood; Stocksy; TK-Stressstudie 2021 »Entspann dich, Deutschland!«.

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8447 04_2022_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Die GU-Homepage finden Sie unter www.gu.de



WARUM ICH, WARUM JETZT?

Und noch ein Gesundheitsratgeber ...

Wieder eine, die es besser weiß?

Neue Erkenntnisse oder nur alter aufgewärmter Kaffee?

Ich persönlich mag keinen Kaffee – nicht etwa, weil er ungesund ist, das ist er per se nämlich gar nicht –, sondern ich mag ihn einfach nur nicht. Daher gibt es von mir zumindest keinen aufgewärmten Kaffee ;-)

Ich bin 34 Jahre, für einige vielleicht noch etwas grün hinter den Ohren – aber das, was ich tue, mache ich aus tiefster Überzeugung und aus Leidenschaft.

Aufgrund eigener Erkrankung habe ich mich schon früh – auch als schlanker und nach außen hin gesund wirkender Mensch – eingehend und ganzheitlich mit der Gesundheit befasst. Nun möchte ich mein Wissen und meine eigene Erfahrung und die meiner Patienten mit Ihnen teilen, um die Welt und vor allem Sie dadurch ein kleines bisschen gesünder zu machen.

Die Covid-19-Pandemie hat uns gezeigt, wie schnell alles anders oder gar vorbei sein kann. Statt Angst und Panik vor Erkrankungen zu haben, sollten wir lieber versuchen, uns bestmöglich gegen solche Krankheiten zu rüsten. Neben Vernunft, Impfungen sowie Hygiene- und Abstandsmaßnahmen hat es dabei oberste Priorität, den eigenen Körper und Geist so gesund und widerstandsfähig wie möglich zu erhalten.

Sie, liebe Leserin, lieber Leser, möchte ich anschubsen. Neu-modern sagt man dazu »nudgen«. Anschubsen zu einem gesünderen Lebensstil. Denn es lohnt sich.

Aber wir haben doch alle keine Zeit – da es mir genauso wie Ihnen geht, versuche ich es in dem Buch auf den Punkt zu bringen. Sie kriegen also Ihre Gesundheit »to go« – das heißt auf das Wesentliche komprimiert mit vielen praktischen Tipps!

Wenn Sie nur täglich 10 Minuten in Ihre Gesundheit investieren – regelmäßig und gewissenhaft –, wird sich Ihre Gesundheit und auch Ihre Performance verbessern.

Das verspreche ich Ihnen!

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'C. Lohse'.

Dr. Constanze Lohse



**STEIGENDE
LEBENSERWARTUNG –
ABER
ZU WELCHEM
PREIS?**

GESUNDHEIT KRANKHEIT
EIGENVERANTWORTLICHKEIT EPIGENETIK STILLE
ENTZÜNDUNGEN ERNÄHRUNG UMWELTGIFTE
LEBENSQUALITÄT STEIGENDE
LEBENSERWARTUNG STRESSMANAGEMENT
SOZIALKONTAKTE HERZINFARKT ZUFRIEDENHEIT
RAUCHEN RUNDUM-WOHLFÜHL-ICH

Heutzutage steigt die Lebenserwartung immer weiter. Laut Statistischem Bundesamt könnte ein in Deutschland in den Jahren 2017 bis 2019 geborenes Mädchen im Durchschnitt 83,4 Jahre alt werden, Jungen könnten 78,6 Jahre alt werden (Quelle: Destatis).

Wir werden also immer älter dank des tollen Fortschritts der heutigen Medizin. Aber sind es die Mehr-Jahre auch wert? Die Erfahrung aus meiner hausärztlichen Praxis hat mich Folgendes gelehrt: Ich kenne viele verhältnismäßig junge Patienten (in der Medizin heißt jung unter 60 Jahre), die schon so krank sind, häufig fünf bis zehn verschiedene Medikamente einnehmen, adipös sind und bereits Schwierigkeiten bei der Bewältigung ihres Alltags haben, dass ich mich jedes Mal frage: »Was ist das für ein Leben und ist dieses Leben noch so lebenswert?« Es sind definitiv keine glücklich und zufrieden wirkenden Menschen, es scheint eher so, als ob sie sich aufgeben bzw. in ihr vermeintliches »Schicksal« ergeben haben. Ich meine damit auch gar nicht nur die Übergewichtigen – auch schlank ist nicht gleich automatisch gesund.

Ich möchte Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, durch mein Buch mehr Gesundheit bringen – aber primär mit dem Ziel: dem Leben nicht nur mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben – mehr Lebensqualität. Dabei steht die

Prävention, also die Verhütung von Krankheiten, an oberster Stelle.

»Ordnung zu halten, statt Unordnung aufzuräumen, ist das Grundprinzip der Weisheit. Eine Krankheit zu heilen, nachdem sie aufgetreten ist, ist wie einen Brunnen zu graben, wenn man Durst hat, oder Waffen zu schmieden, wenn der Krieg bereits ausgebrochen ist.«

(Nei Jing, 2. Jh. v. Chr.)

Dies ist eines meiner Lieblingszitate, an dem deutlich wird, wie wichtig es ist, dass wir rechtzeitig für unsere Gesundheit etwas tun und nicht erst dann, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist. Warten Sie also nicht darauf, dass Sie krank werden!

Doch um der Entstehung von Krankheiten vorbeugen zu können, müssen wir zunächst einmal beleuchten, welche Mechanismen überhaupt dazu beitragen, dass Krankheiten entstehen.

Krankheitsentstehung

WELCHE FAKTOREN FÜHREN ZU KRANKHEITEN?

Krankheiten sind multifaktoriell, das heißt, sie entstehen durch verschiedene Faktoren. Es gibt also nicht den einen großen Hebel, den man einfach nur umlegen müsste, sondern viele kleine Stellschrauben, an denen man drehen muss.

EPIGENETIK: SIND DIE GENE BEEINFLUSSBAR?

Ich höre häufig von meinen Patienten die Aussage: »Das liegt bei uns in der Familie.« Eine genetische Veranlagung gibt es tatsächlich bei vielen Erkrankungen. Das heißt aber nicht, dass unsere DNA als Trägerin der Erbinformation ein unausweichliches Schicksal ist! Gegenstand neuerer Forschungen ist der Einfluss epigenetischer Mechanismen als Verbindungsglied zwischen Erbanlage und Umwelteinflüssen, das heißt, dass unsere Gene durch Umweltfaktoren und unser Verhalten beeinflusst werden. Man könnte auch sagen, wir sind zwar mit einer Hardware von Geburt an ausgestattet worden, aber welche Software wir darauf installieren, entscheiden wir selbst! Wir können gewisse Gene durch unser Verhalten an- oder abschalten. Mit anderen Worten: Wir halten einen Großteil unserer Gesundheit trotz potenziell bescheidener Genausstattung immer noch selbst in unserer Hand.

Es gibt quasi gewisse Schutzfaktoren beziehungsweise Gesundheitsfaktoren, und auf der anderen Seite gibt es Stressoren oder Krankheitsfaktoren, die ich in der Tabelle auf > zusammengestellt habe.

FAKTOREN, DIE UNSERE GESUNDHEIT BEEINFLUSSEN	
Gesundheitsfaktoren	Krankheitsfaktoren
Gesunde Ernährung	Ungesunde Ernährung
ausreichend Mikronährstoffe	Mikronährstoffmangel
Bewegung	Bewegungsmangel
Erholsamer Schlaf	Schlafmangel
Entspannung/Resilienz	Stress, Ärger, Kummer
Soziale Kontakte/Sicherheit	Einsamkeit/ Existenzängste
Schadstoffarme, gesunde Umgebung	Toxine: Rauchen, Umweltgifte, Schwermetalle, Strahlung



Ungesunde Ernährung ist ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Krankheiten.

Stille Entzündungen und Stress in der Zelle

Entzündungen kennen wir alle. Nahezu jeder hat schon mal eine Nagelbettentzündung gehabt. Dabei kommt es typischerweise zur Rötung, Überwärmung und Schwellung der betroffenen Region, häufig auch mit Schmerzen einhergehend – also einer sichtbaren Entzündung.

Entzündungen können aber unsichtbar im Inneren unseres Körpers in unseren Körperzellen ablaufen. Solche stillen Entzündungen werden als Ursache sämtlicher Zivilisationserkrankungen angenommen.

Ungesunde Ernährung führt genau wie Rauchen, Umweltgifte, Stress, Schlaf- und Bewegungsmangel dazu, dass die Zellen bestimmten Sauerstoffreaktionen ausgesetzt sind, die ihnen schaden (oxidativer Stress), und einer überschießenden Entzündungsreaktion, was wiederum zu Zell- und Gewebeschäden führt. Verursacher des oxidativen Stresses sind freie Radikale (reaktive Sauerstoffverbindungen). Sie sind nicht automatisch schädlich, sondern etwas Alltägliches und zum Teil auch Notwendiges. Aber nimmt der oxidative Stress überhand und werden unsere körpereigenen Reparatur- und Entgiftungskapazitäten überlastet, bekommen wir Probleme. Es geht hierbei natürlich um die offensichtlichen chronischen Lebensstilerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Fettleber, Koronare Herzerkrankung u. v. m. Aber auch Krebs ist nicht stets ein Schicksalsschlag, sondern die aktuelle Forschung zeigt uns immer mehr, dass Tumore zunehmend auch zu den metabolischen, also stoffwechselbedingten Erkrankungen gezählt werden. Insbesondere bereits erkrankte Menschen sollten daher sehr sorgsam auf ihre Ernährung und ihren Lebensstil achten. Denn diese Faktoren haben nicht nur einen erheblichen Einfluss auf die Entstehung der meisten Erkrankungen, sondern auch auf deren Verlauf bzw. auf die Sterblichkeit.

Wenn man Herzinfarkte in bis zu 90 Prozent der Fälle durch einen ungesunden Lebensstil und somit durch sein eigenes Verhalten selbst begünstigt – so kann man das Ganze aber auch wieder rückgängig machen bzw. von vornherein verhindern. Eine Verhaltensänderung geschieht dabei aber nicht über Nacht. Es ist kein Schalter bzw. Hebel, den man einfach so umlegt. Sondern es ist ein Prozess, der in vielen Schritten abläuft. Dabei stehen Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortlichkeit an oberster Stelle.



INTERHEART-STUDIE

Die INTERHEART-Study ist eine standardisierte Fall-Kontroll-Studie, die 15.152 Fallpatienten und 14.820 Kontrollpatienten in 52 Ländern einschloss. Untersucht wurden die Beziehungen von Raucherstatus, Bluthochdruck oder Diabetes mellitus, Hüft-zu-Taillen-Verhältnis, Ernährungsgewohnheiten, körperlicher Aktivität, Alkoholkonsum, Apolipoprotein-Blutspiegeln und psychosozialen Faktoren mit dem Auftreten von Herzinfarkten. Die Studie konnte zeigen, dass ca. 90 Prozent aller Herzinfarkte durch den eigenen Lebensstil verursacht werden und nur ca. 10 Prozent der Herzinfarkte anderweitig bedingt sind, zum Beispiel durch erbliche Vorbelastung (Lancet, 2004).



Mehr Bewegung im Leben kann stoffwechselbedingte Krankheiten verhindern.

Was haben Sie von Ihrer Gesundheit?

Ist Gesundheit einfach nur die Abwesenheit von Krankheit?
Oder ist es so viel mehr?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit als Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.

Ich würde noch Zufriedenheit sowie körperliche und geistige Fitness bzw. Leistungsfähigkeit hinzufügen.

Aber die Frage ist doch vielmehr, was ist für SIE Gesundheit und vor allem was haben Sie VON Ihrer Gesundheit?

Sie haben sich diesen Ratgeber gekauft, weil Sie gesünder werden wollen – aber WARUM?

Wenn ich versuche, meine Patienten zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren, dann höre ich oft den Satz: »Aber Frau Doktor, ich will doch noch leben.« Oder »Das schmeckt doch nicht.« Oder »Das macht keinen Spaß.«

Aber eines kann ich Ihnen schon mal versprechen: Es wird schmecken und es wird Ihnen Spaß machen. Wenn Sie sich erst mal wohler in Ihrer Haut fühlen, Erfolge erkennen und weniger krank sind, sich fitter und leistungsfähiger fühlen.

»Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.«

(Sebastian Kneipp)

Doch vorerst muss Ihnen klar werden, WARUM Sie das machen wollen, warum Sie überhaupt etwas ändern bzw. optimieren wollen. Denn Sie werden nur dann Erfolg haben, wenn Sie wissen, warum Sie etwas tun.

Es könnte zum Beispiel sein, dass Sie

- länger und gesünder leben wollen.
- sich wohler in Ihrem Körper fühlen wollen.
- fitter sein wollen.
- leistungsfähiger sein wollen.
- psychisch stabiler und stressresistenter werden wollen.
- unbeschwerter mit Ihren Enkelkindern spielen wollen.
- ...

Finden Sie Ihr persönliches WHY (Warum) und notieren Sie es direkt hier!

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Es lohnt sich, gesund zu bleiben – für sich selbst, aber auch für seine Nächsten.

Jetzt, wo Sie IHR WARUM definiert haben, kann es losgehen! Beginnen Sie Ihren Weg zu einem gesünderen Leben. Aber wie es so schön heißt: Auf vier platten Reifen kann man nicht fahren. Nur einen einzigen aufzupumpen, macht dabei wenig Sinn. Alle vier müssen aufgepumpt sein. Im Falle der Gesundheit, Ihrer Gesundheit, geht es aber genauer gesagt nicht nur um vier Reifen, sondern um mindestens sechs Kategorien, die Sie in Angriff nehmen sollten. Daher bekommen Sie im Folgenden das Wichtigste

in Sachen Ernährung, Mikronährstoffe, Bewegung, Schlaf, Stressmanagement und Heilkraft aus der Natur präsentiert. Da es aber bekanntlich nicht die glorreichen 6, sondern die »Glorreichen 7« waren, kommt zu Beginn noch ein Kapitel über das wohl Wichtigste: Wie ändere ich meine (schlechten) Gewohnheiten?

Denn bekanntlich sind wir Wissens-Riesen und Umsetzungs-Zwerge. Und Sie sollen in Zukunft auch zu einem Umsetzungs-Riesen und Gesundheitsexperten werden. Es geht nicht darum, eine Diät oder ein Vier-Wochen Bootcamp für die Bikinifigur zu machen, sondern es geht darum, LANGFRISTIG und DAUERHAFT aus eigener Kraft und in Eigenverantwortlichkeit zu einem gesünderen ICH zu kommen, einem Rundum-Wohlfühl-ICH.



**GEWOHNHEITS-
TRAINING –
GESUNDHEITS-
TRAINING**

GESUNDHEIT GEWOHNHEITEN ÄNDERN
ROUTINEN AUTOMATISIERTE TÄTIGKEITEN
AUSLÖSER ERKENNEN RÜCKSCHLÄGE ERFOLGE
BELOHNEN UNTERBEWUSSTSEIN NEUE
GEWOHNHEITEN ERLERNEN SINNVOLLE
ALTERNATIVEN GESUNDES LEBEN
VERSUCHUNGEN WIDERSTEHEN DURCHHALTEN
GEWOHNHEITSSCHLEIFEN STARTEN

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier! 30 bis 50 Prozent unseres täglichen Handelns werden durch unsere Gewohnheiten bestimmt. Wer sein Leben verändern möchte, muss also zuerst seine Gewohnheiten ändern. Das wusste schon Voltaire, als er schrieb: »Gewohnheit, Sitte und Brauch sind stärker als die Wahrheit.«

Wie entstehen Gewohnheiten?

Beim Erlernen neuer Fertigkeiten wird erst unsere Großhirnrinde (äußere Schicht des Großhirns) aktiv. Je mehr wir dieses Verhaltensmuster üben, umso mehr verinnerlichen wir es – schließlich wird das neu Erlernte als Routine in den Basalganglien (Kerngebiet im Großhirn) gespeichert. Routinen sind energiesparend, sie entlasten das Gehirn. Dagegen erfordert jeder neue Reiz Aufmerksamkeit und muss im Gehirn verarbeitet werden, was ordentlich Energie kostet.

Gewohnheiten ändern – ist das wie ein Kampf gegen Windmühlen? Etwa 95 Prozent unserer täglichen Entscheidungen treffen wir im Autopilot-Modus, das heißt, diese Entscheidungen treffen wir unbewusst, sie kosten uns weder Energie noch Gehirnschmalz.

Es geht also darum, aus bewussten, schwerfälligen und mühseligen Entscheidungen unbewusste »easy-going«-Gewohnheiten zu etablieren, über die man gar nicht erst nachdenken muss, sondern die einem einfach von der Hand gehen.

Die Psychologin Phillippa Lally untersuchte 2009 im Rahmen einer Studie, wie lange es dauert, bis eine neue Gewohnheit von einer bewusst ausgeführten zu einer automatisierten Tätigkeit übergeht. Die Probanden wurden aufgefordert, sich innerhalb von 84 Tagen eine neue Routine (jeden Morgen 50 Sit-ups, mittags ein Stück Obst essen, täglich 15 Minuten spazieren gehen) anzueignen und ihren Fortschritt mittels eines standardisierten Fragebogens zu protokollieren. Das Ergebnis: Es dauerte 66 Tage, eine Gewohnheit zu etablieren (European Journal of Social Psychology, 2009).

Man muss folglich eine Weile üben und eventuell auch viele Rückschläge einstecken. Aber bleiben Sie dran, denn es lohnt sich: Gute und vor allem gesunde Gewohnheiten zu pflegen, ist der Schlüssel zu einem gesunden, glücklichen und erfolgreichen Leben.

Das verspreche ich Ihnen.

Probieren Sie es

GEWOHNHEITEN ÄNDERN IN 9 SCHRITTEN

Seine Gewohnheiten zu ändern, ist verdammt schwer, aber der Schlüssel zu langfristigem Erfolg. Sie können es schaffen, wenn Sie folgende Schritte beachten.

1. Benennen Sie den Übeltäter

Werden Sie sich als Erstes Ihrer schlechten Gewohnheit bewusst. Erkennen und benennen Sie die lästige Angewohnheit, die Sie ablegen wollen.

2. Finden Sie Ihren Trigger

Für jede (schlechte) Gewohnheit gibt es Auslöser. Das können bestimmte Orte, Emotionen, Tages- oder Uhrzeiten, Verhaltensweisen oder Personen sein. So greifen manche stets in einer stressigen Situation zur Schokolade oder Zigarette. Wenn Sie Ihren Trigger kennen, können Sie diesen Automatismus durchbrechen und sich eine Alternative antrainieren.

3. Ersetzen Sie Gewohnheiten

Wenn Sie eine schlechte Gewohnheit streichen, entsteht eine gefährliche Lücke, die die Rückfallgefahr erhöht.

Daher ersetzen Sie am besten die alte schlechte Angewohnheit sofort durch eine gesündere.

Wenn's gut läuft, starten Sie so eine Gewohnheitsschleife, das heißt, wer einmal angefangen hat, bewusst auf eine Gewohnheit zu achten, achtet auch auf sein restliches Verhalten.

4. Erlernen Sie eine gesunde Alternative

Überlegen Sie sich eine gesunde Alternative zur schlechten Angewohnheit. Knabbern Sie beispielsweise statt Schokolade Nüsse, wenn Sie Stress haben. Wichtig

ist, dass die neue Ersatz-Gepflogenheit Spaß macht. Sie sollten von deren Sinn und Zweck überzeugt sein. Das Erlernen neuer Gewohnheiten erleichtern Sie, indem Sie folgende Dinge beachten:

- Halten Sie die neue Gewohnheit einfach: Suchen Sie ein Fitnessstudio in direkter Nähe und nicht am anderen Ende der Stadt.
- Machen Sie die neue Gewohnheit sichtbar und somit leichter umsetzbar: Stellen Sie Ihren Turnbeutel gleich abends neben Ihre Arbeitstasche, damit alles für den nächsten Tag griffbereit liegt und es keine Ausreden mehr gibt.

5. Belohnen Sie erste und auch kleine Erfolge So lernt auch Ihr Unterbewusstsein, dass sich die neue Gewohnheit lohnt. Man spricht hierbei auch von »positiver Konditionierung«. Mit Belohnung ist aber nicht ein Schokoriegel gemeint bzw. wenn es schon Schokolade sein muss, dann bitte mit über 70 Prozent Kakaoanteil und bewusst Stück für Stück genießen. Bessere Belohnungen als Schokolade sind zum Beispiel ein entspannendes Bad, eine Massage, eine Folge Ihrer Lieblingsserie etc. Am besten koppeln Sie die Belohnung an die zu erlernende Gewohnheit durch das »Wenn-dann«-Prinzip. Also wenn Sie einen 15-minütigen Spaziergang absolviert haben, können Sie als Belohnung bequem vor dem Fernseher relaxen ohne schlechtes Gewissen.

6. Vermeiden Sie Versuchungen

Vermeiden Sie alles, was Sie dazu verführen könnte, in Ihre alten Gewohnheiten zurückzufallen. Gehen Sie nicht mehr morgens am Bäcker vorbei, sondern bewusst eine andere Route, um den Duft-Auslöser zu meiden.

7. Finden Sie Gleichgesinnte

Sprechen Sie offen über Ihre Ziele und auch Erfolge mit Ihrer Familie, Ihren Freunden oder posten Sie es öffentlich in den sozialen Medien. Wer sich beobachtet

fühlt, ist disziplinierter – nach dem Motto: »Big Brother is watching you.« Neben dem durchaus nützlichen sozialen Druck bekommen Sie eventuell Anregungen oder Lob und finden vielleicht sogar Gleichgesinnte und Verbündete.

Auch Rückfälle lassen sich so besser überwinden – denken Sie an das Prinzip von Selbsthilfegruppen wie beispielsweise die Anonymen Alkoholiker.

8. Halten Sie durch

Jetzt kommt der schwerste Schritt: Durchhalten. Sie brauchen eine lange Zeit pure Selbstdisziplin, bis Ihnen die neue Gewohnheit leicht und unbewusst von der Hand geht. Die Disziplin wiederum ist abhängig von Ihrer Motivation. Warum wollen Sie sich etwas ab- oder angewöhnen? Nur wenn die Motivation stimmt, halten Sie auch durch. Werden Sie zum »Dranbleiber«.

9. Umgang mit Rückschlägen

Einen Tag nicht durchzuhalten, ist okay und hat zum Glück kaum Auswirkungen auf den Lernprozess. Problem ist: Viele Menschen handeln nach dem »Alles-oder-nichts-Prinzip«. Meist sind sie zu Beginn höchst motiviert, wollen aber zu viel auf einmal – und sind dann enttäuscht, wenn sie scheitern. Schließlich verschlingen sie aus Frust gleich die ganze Tafel Schokolade – nach dem Schema: »Ich habe versagt, dann ist es eh egal.«

Handeln Sie besser nach dem Motto: Hingefallen?

Aufstehen, Krone richten, weiter geht's!

Bedenken Sie: Gewohnheiten haben wir uns über Jahre antrainiert. Versuchen Sie daher nie, sich mehr als eine Gewohnheit gleichzeitig abzugewöhnen. Das überfordert uns und ist meist zum Scheitern verurteilt.

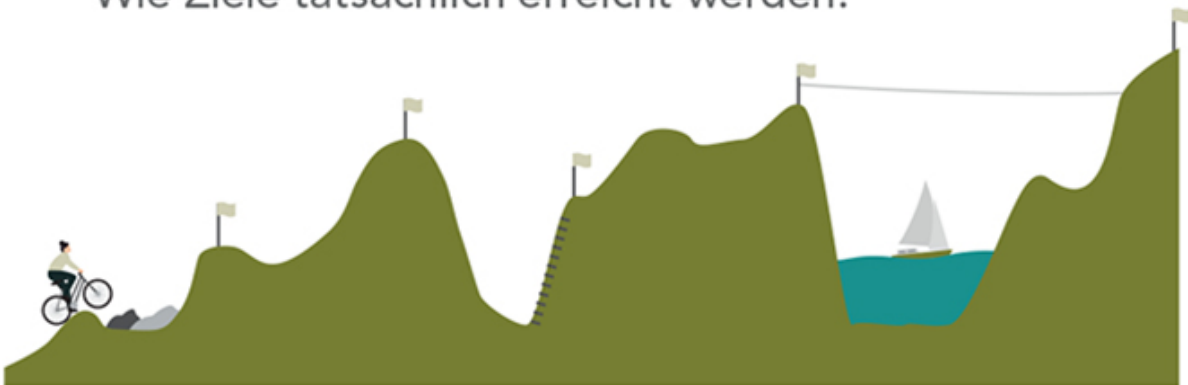
Versprechen kann ich Ihnen: Ihre Reise auf dem Weg zur Gesundheit wird steinig, holprig und mit vielen Rückschlägen verbunden sein.

Bleiben Sie dran, denn es lohnt sich!

Du dachtest, so würden Ziele erreicht.



Wie Ziele tatsächlich erreicht werden.



Gewohnheiten zu ändern, ist ein Weg mit vielen Hindernissen. Gehen Sie ihn dennoch.



**GESUNDE
ERNÄHRUNG –
WAS GEHÖRT
DAZU?**

GESUNDE ERNÄHRUNG INTERVALLFASTEN
WASSER TRINKEN BIO LANGKETTIGE
KOHLENHYDRATE MEAL-PREP GEMÜSE
ZUCKERERSATZSTOFFE
ENTZÜNDUNGSHEMMENDE GEWÜRZE
HERZGESUNDHEIT HAUPTNÄHRSTOFFE GLUTEN
GUTE FETTE TRANSFETTE MEIDEN NATÜRLICHE
LEBENSMITTEL

Unsere typische westliche Ernährung hierzulande besteht größtenteils aus industriell verarbeiteten Lebensmitteln, die reich an Zucker, Salz und ungesunden Fetten sind. Fastfood und Co. sind aber nicht einfach nur leere, nährstofflose Kalorien, sondern schaden unserem Körper direkt, da sie Entzündungen auslösen. Studien konnten zeigen, dass der Konsum von Fastfood in unserem Körper ähnlich wirkt wie ein bakterieller Infekt. Essen wir regelmäßig solchen »Ernährungsmüll«, wird unser Immunsystem langfristig aggressiver und reagiert in der Folge schon auf kleine Reize mit stärkeren Entzündungsantworten.

Problematisch sind auch die häufig in der Nahrung enthaltenen Chemikalien und Zusatzstoffe wie Antibiotikarückstände, Pestizide, Farb- oder Konservierungsstoffe.

Basics einer gesunden Ernährung:

Wie sollte sie also aussehen, die »gesunde Ernährung«? Sie sollte

1. nährstoffreich
2. entzündungshemmend
3. antioxidativ sein, also vor oxidativem Stress schützen (siehe >).
4. und abwechslungsreich sein.