

Prof. Hademar  
**Bankhofers**

**Buch vom  
einfachen Leben**



Bassermann

**Prof. Hademar  
Bankhofers**

**Buch vom  
einfachen Leben**

Bassermann

ISBN 978-3-641-28026-0

© 2021 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Projektleitung: Martha Sprenger

Redaktion: Herta Winkler, Großkarolinenfeld

Bildredaktion: Annette Baur, Marion Thaler

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Gesamtproducing: JUNG MEDIENPARTNER GmbH, Limburg/Lahn

Herstellung: Timo Wenda

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Informationen in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

# Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Einführung](#)

[Gut essen und trinken](#)

[Heimwerken hat goldenen Boden](#)

[Richtig putzen](#)

[Energie sparen](#)

[Eigener Garten – ein Stück vom Glück](#)

[Die Hausapotheke](#)

[Genießen Sie die kleinen Freuden!](#)

[Register](#)

[Bildnachweis](#)

# VORWORT

Die Coronakrisen haben die Welt grundlegend verändert. Es wird auch in den nächsten zehn Jahren nicht mehr so, wie es war. Keine Rede von normalem Leben wie bisher. Denn das Coronavirus hat auch all die anderen Probleme aufgezeigt, die weltweit schon seit Längerem zu erahnen waren: Probleme im Gesundheitswesen, Finanzprobleme in allen Staaten, Umwelt in Gefahr und vieles andere mehr.

Doch ähnliche Probleme gab und gibt es auch in vielen Familien: Etliche sind verschuldet. Andere haben das Familienleben vergessen. Jeder will alle Vorteile für sich, denkt nicht an die anderen. Warum ist das so? Die Wünsche der meisten Menschen sind im Laufe der Zeit größer geworden. Viele wollen das Beste, das Schönste. Und das soll schnell geschehen. Man sieht: Die Menschen werden im Grunde genommen immer unverschämter. Wir müssen wieder ein paar Schritte zurückgehen. Sonst geht die Welt in Trümmer, wenn wir nicht sofort das Ruder herumreißen. Es ist fünf vor Zwölf. Für den Klimaschutz, für viele vorbeugende Maßnahmen gegenüber drohenden Krankheiten, für eine bessere, gesündere Ernährung für alle und für mehr Bewegung in freier Natur. Und über allem das große Thema der Nachhaltigkeit.

Wissen Sie, was das für uns bedeutet? Die Zeit ist reif für ein einfaches Leben. Wobei man die Bezeichnung „einfaches Leben“ im richtigen Maß verstehen muss. Sie werden sehen: Das einfache Leben in einer modernen Form, der heutigen Zeit angepasst, kann sogar Spaß machen. Dieses Buch will Ihnen Lust darauf machen. Dazu muss man akzeptieren:

Wir können das Auto und das Flugzeug nicht abschaffen. Wir brauchen den Computer. Doch muss alles im erträglichen Rahmen sinnvoll genutzt werden. Der Mensch muss der Mittelpunkt sein.

Dieser neue Lebensstil muss im Familienverband praktiziert werden. Davon handelt dieses Buch. Es soll helfen und Anregungen geben, damit wir gesund und glücklich in die neue Zeit kommen und etwaige Probleme besser lösen können. Wollen Sie mitmachen? Der erste Schritt: Lesen Sie dieses Buch und nehmen Sie sich all das heraus, was Ihnen gefällt. Es bietet Ihnen Themen an, die Sie besonders interessieren, vielleicht aber auch Themen, die etwas weniger zu Ihnen passen.

Viel Freude beim Lesen und danach beim Umsetzen ins reale Leben!

Herzlichst Ihr

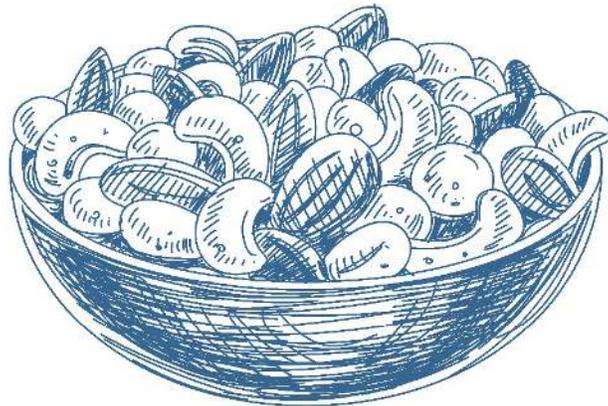
A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Hademar Bankhofer', with a stylized, cursive script.

Hademar Bankhofer

# EINFÜHRUNG

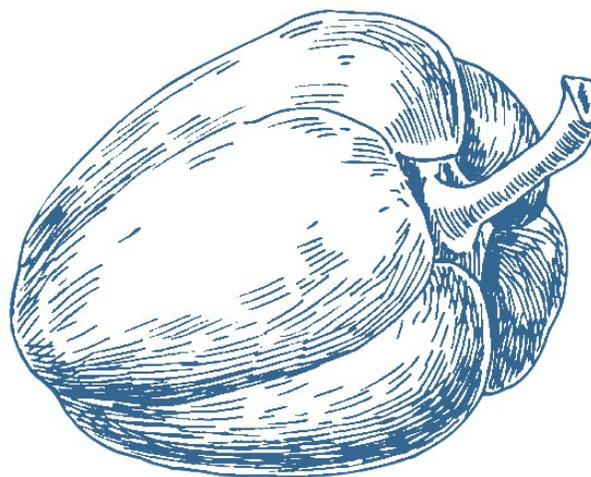
Damit wir das einfache Leben gesund genießen können, müssen wir einiges dafür tun. Nur so ist es möglich, dass wir mit dem einfachen Leben Neues und Vieles erreichen und dabei mit kleinen Tricks auch finanzielle Hürden schaffen. Das gelingt, wenn die Zeit der Wegwerfgesellschaft zu Ende ist.

Unser Ziel sollte sein: die natürlichen körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, Glückshormone in uns aufzubauen und die oft lähmende Müdigkeit zu bekämpfen. Das bedeutet aber auch, dass wir alles vermeiden müssen, was unsere Abwehrkräfte schwächt. Und das sind die wichtigsten Gebote zum Trainieren des Immunsystems für das einfache Leben.



- ▶ Ständigen **Stress**, Ärger und körperliche Überanstrengung reduzieren. Die beste Waffe gegen Stress: Wasser trinken, Nahrung konsumieren, die reich an Magnesium und B-Vitaminen ist: Nüsse, Naturreis, Vollkornprodukte.
- ▶ Ausreichend und ungestört **schlafen**. Ideal: etwa sechs bis sieben Stunden.
- ▶ Einmal am Tag nach Möglichkeit entspannt und aus vollem Herzen **lachen**.

- ▶ **Sport treiben**, am besten im Freien. Ideal: Wandern, Joggen, Radfahren. Der Körper muss gleichmäßig belastet werden. Dadurch bekommen die Immunzellen Sauerstoff. Kraftsport und Hochleistungssport schwächen unser Immunsystem.
- ▶ **Atemübungen** im Freien durchführen.
- ▶ Den Körper **abhärten**: Wassertreten in 25 cm tiefem, kaltem Wasser in der Badewanne oder der Duschwanne, am besten jeden Morgen.
- ▶ **Reizüberflutungen abbauen**: zu viel Lärm, zu starkes künstliches Licht. Auch faulige, ätzende Gerüche schwächen das Immunsystem.
- ▶ **Risikofaktoren ausschalten**: Rauchen, zu viel Alkohol, zu viel Kaffee und Schwarztee. Und beim Essen: nicht zu viel, nicht zu fett und nicht zu süß. Und natürliche Nahrung mit vielen Vitalstoffen zusich nehmen. Leichte Kost, reichlich Obst und Gemüse, fünf kleine Mahlzeiten. Wir müssen große Mengen tierischer Fette, zu viel Fleisch, aber auch Konservierungsstoffe meiden.



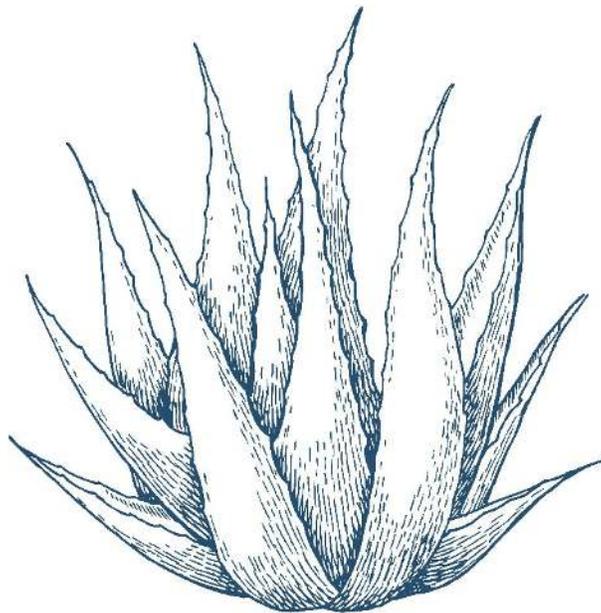
- ▶ **Innere Ruhe finden**, abschalten lernen. Musik hören, ein Buch lesen, die Natur auf sich einwirken lassen.
- ▶ Selbstständig handeln und zu Hause viele Probleme selbst lösen, damit wir nicht bei jeder Kleinigkeit von anderen abhängig und hilflos sind.

- ▶ Der Nachhaltigkeit Chancen einräumen, heimische Bioprodukte bevorzugen.

Und das sollten Sie im Vorfeld konkret tun, damit Sie weniger gefährdet sind, krank zu werden:

- ▶ Die **Darmflora** muss gesund sein. Sie stützt entscheidend unser Immunsystem und baut es zu 70 Prozent auf. Unterstützen Sie die Darmflora: Trinken Sie probiotische Joghurts. Nehmen Sie dreimal täglich eine Gabel voll rohes Sauerkraut zu sich. Gut kauen. Damit führt man positive, gesundheitsfördernde Bakterien zu, in erster Linie Milchsäurebakterien.
- ▶ Auch die Zufuhr von reichlich **Ballaststoffen** fördert die Entwicklung der positiven Bakterien und die Stärkung der Darmflora. In der Ernährung bedeutet das Vollkorn, Leinsamen, Gemüse und Obst.
- ▶ **Flüssigkeit zuführen**, damit Giftstoffe abtransportiert werden können. Trinken Sie 1 ½ Liter Wasser pro Tag.
- ▶ Auf die Versorgung mit **Vitaminen** achten: An sich sind alle Vitamine im Verbund wichtig, besonders aber Vitamin A, Provitamin Betacarotin, E und C. Vitamin C schützt die Zellflüssigkeit jeder Körperzelle, A und Betacarotin schützen die Zellstruktur, E schützt die Zellwände. Anregung: Essen Sie öfters einen Immunsalat mit all diesen Vitaminen: Paprikaschoten, Petersilie, Tomaten, geriebene Karotten, Weizenkeimöl.
- ▶ Und das sind **Naturprodukte**, die unsere Immunkraft aufbauen und stark machen, weil sie antiviral, antibakteriell und pilzabwehrend wirken:
- ▶ **Knoblauch**: Man muss reichlich davon essen, etwa vier Zehen am Tag. Er verbessert dann auch die Vitaminaufnahme und enthält Zink und Selen.

- ▶ Der Saft der **Aloe vera**: Der Hauptwirkstoff Acemannan stärkt die Immunkraft. Trinken Sie drei Wochen lang einen Liter am Tag. Die Fresszellen werden dabei vermehrt.
- ▶ Fünf Tassen grüner oder weißer **Tee** pro Tag. Er liefert viel Vitamin C und schützende Polyphenole.
- ▶ **Schwarzkümmelöl**: Studien des Immunologen Dr. Peter Schleicher in München haben ergeben, dass die Wirkstoffe im Schwarzkümmel vor allem die Immunkraft der Atemwege aufbauen.
- ▶ Wie sehr kann man mit **Sport** die Immunkraft stärken? Da gibt es eine Untersuchung von skandinavischen Wissenschaftlern: Etwas Sport, der mit Freude durchgeführt wird, stärkt das Immunsystem. Wenn man sich dabei aber übernimmt und danach erschöpft ist, was bei vielen der Fall ist, dann schwächt man das Immunsystem. Die natürlichen Abwehrkräfte dulden keine Übertreibung, keine Überforderung des Organismus.



Vielleicht haben Sie sich beim Lesen der ersten Seiten dieses Buches gefragt: Wie fit und vital bin ich eigentlich für das einfache Leben? Testen ist in

unserer heutigen Zeit ein wichtiges Wort geworden. Sie können daher jetzt testen, wie für Sie der Einstieg ins einfache Leben aussieht.

Der folgende Test verrät es Ihnen. Beantworten Sie alle Fragen und zählen Sie dann die Punkte, die Ihnen zustehen, zusammen. Dann haben Sie die Antwort.

**1. Wie oft treiben Sie Freizeitsport?**

- einmal die Woche 60 Minuten (3 Punkte)
- dreimal die Woche je 20 Minuten (6 Punkte)
- dreimal die Woche 60 Minuten (9 Punkte)

**2. Welchen Freizeitsport treiben Sie?**

- Radfahren (9 Punkte)
- Liegestütz, Kniebeugen (6 Punkte)
- Hantelübungen (3 Punkte)

**3. Wie fühlen Sie sich nach dem Sport?**

- optimal (9 Punkte)
- manchmal gut (6 Punkte)
- nicht gut (3 Punkte)

**4. Haben Sie genügend Zeit für Bewegung?**

- ja (9 Punkte)
- manchmal (6 Punkte)
- keine Zeit (3 Punkte)

**5. Meiden Sie Aufzüge und Rolltreppen?**

- sehr oft (9 Punkte)
- mitunter (6 Punkte)
- kaum (3 Punkte)

**6. Essen Sie Nahrungsmittel, die nicht sehr gesund sind?**

- nie (9 Punkte)
- mitunter (6 Punkte)
- sehr oft (3 Punkt)

**7. Haben Sie Übergewicht?**

- nein (9 Punkte)
- ich habe ein paar Kilo zuviel (6 Punkte)
- ja, ich habe Übergewicht (3 Punkte)

**8. Essen Sie auch dann, wenn Sie keinen Hunger haben?**

- sehr selten (9 Punkte)
- manchmal (6 Punkte)
- sehr oft (3 Punkte)

**9. Was bewirkt bei Ihnen Stress?**

- keine Energie, kein Appetit (9 Punkte)
- mehr Zigaretten, mehr Alkohol (6 Punkte)
- Nervosität und Angst (3 Punkte)

**10. Haben Sie Schlafprobleme?**

- fast nie (9 Punkte)
- selten (6 Punkte)
- häufig (3 Punkte)

**11. Sind Sie rasch gereizt, zornig, verärgert?**

- fast nie (9 Punkte)
- mitunter (6 Punkte)
- sehr oft (3 Punkte)

**12. Können Sie sich auf eine Sache konzentrieren?**

- bestens (9 Punkte)
- nicht immer (6 Punkte)
- fällt mir immer schwer (3 Punkt)

**13. Sind Sie im Frühling oft krank?**

- nie (9 Punkte)
- manchmal (6 Punkte)
- häufig (3 Punkte)

**14. Fühlen Sie sich an einem sonnigen Frühlingstag glücklich?**

- ja (9 Punkte)

- manchmal (6 Punkte)
- selten (3 Punkte)

**15. Kommen Sie morgens leicht aus dem Bett?**

- bestens (9 Punkte)
- mitunter mühsam (6 Punkte)
- habe täglich Probleme (3 Punkte)

**Die Auswertung:**

- 128 bis 135 Punkte: Sie sind superfit. Das einfache Leben wird Ihnen in vielen Bereichen Spaß machen.
- 70 bis 90 Punkte: Sie müssen ein wenig mehr für Ihre Fitness tun.
- 45 bis 50 Punkte: Sie sind weder fit noch vital; lassen Sie sich mit diesem Buch helfen. Da sind viele Themen für Sie dabei.

# GUT ESSEN UND TRINKEN

## Die Vorratskammer

Es ist leider ganz aus der Mode gekommen, im Haus bzw. in der Wohnung eine Vorratskammer zu führen. Vielen von uns ist gar nicht mehr bewusst, wie wichtig es sein kann, Nahrungsmittelvorräte anzulegen. Abgesehen davon, dass es ein sicheres und angenehmes Gefühl ist, ausreichend von Speis und Trank umgeben zu sein, sollten wir doch einmal überlegen, wie sehr wir uns von anderen abhängig machen, wenn wir nur „von der Hand in den Mund“ leben und alles und jedes erst bei Bedarf aus dem Laden oder aus dem Supermarkt um die Ecke holen müssen.



Eine Vorratskammer in der Wohnung hat dabei gar nichts zu tun mit Hamsterkäufen aus Angst vor „schlechten Zeiten“. Sie bewahrt uns hauptsächlich vor Problemen, wenn wir unverhofft krank werden oder aus anderen Gründen außerstande sind, das Haus zu verlassen. Sie schützt uns

vor peinlicher Verlegenheit und erspart uns Kopfzerbrechen, wenn überraschend Gäste auftauchen oder wenn in der Nahrungsmittelversorgung Engpässe auftreten. Und das kann bereits bei einem Streik der Fernfahrer bzw. Eisenbahner, bei einer Benzinkrise, ja bei einem einfachen Zusammenbruch des Stromnetzes der Fall sein.

- ▶ Auf dem Land oder in einem eigenen Haus in der Stadt ist es kein Problem, einen entsprechenden Raum zur Vorratskammer zu ernennen. Ideal dafür ist ein Kellerraum mit ausreichender Luftzufuhr, Ziegelwänden und unter Umständen gar einem gestampften Lehmbo­den. Ungeeignet ist ein Raum, durch den Zentralheizungsrohre führen. Die klassische Speisekammer von einst musste nach Norden liegen und gut zu lüften sein.
- ▶ Verfügt die Speisekammer über ein Fenster, so sollte dieses tagsüber durch einen Vorhang abgedunkelt werden. Lüften sollten Sie nur nachts.
- ▶ Eine Speisekammer sollte möglichst viele Regale haben, damit man die Vorräte übersichtlich aufbewahren und leicht entnehmen kann.

## Tipp

In einer Stadtwohnung kann ein Abstellraum oder zumindest ein Schrank in der Küche die Vorratskammer ersetzen.

- ▶ Verlassen Sie sich bei der Bevorratung nicht ausschließlich auf Kühlschrank und Tiefkühltruhe. Beide Geräte können einmal für längere Zeit ausfallen.