



Schlemm dich sexy

Deine Zusammenfassung

WOCHE 1 | EINFÜHRUNG IN DIE NÄHRSTOFFE

First Things First: Trinke mehr Wasser

- Trinke stilles Wasser (ohne Kohlensäure!), idealerweise gefiltert oder aus der Glasflasche
- Du solltest grundsätzlich 0.03l pro kg Körpergewicht trinken
- Hier geht's zum Video mit Kerstin Karpf, rund um das Thema Wasser: https://youtu.be/-Ar_h7ERZRw

Es gilt

- Du bist was du isst! Nicht, wie viel du isst!
- Darum hat die Qualität deiner Lebensmittel eine höhere Priorität, als wie viel du davon isst.
- Wenn die Lebensmittel die du isst, eine hohe Qualität haben, dann wird es sowieso schwer, zu viel zu essen. Denn du wirst durch die enthaltenen Nährstoffe schneller und länger satt sein.
- Damit du leistungsfähig bist, ist nicht entscheidend wieviel, sondern was du isst. Es geht um die Menge der Mikronährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente, Mineralien.
- Hat dein Körper genügend Mikronährstoffe wird er auch weniger Hunger verspüren. Dadurch:
 - Isst du langfristig weniger.
 - Wirst du langfristig deinen Körper formen können.

Makronährstoffe

Kohlenhydrate

Es gibt Einfach-Kohlenhydrate (Glukose, Fruchtzucker) und Mehrfach-Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Reis). Es gibt jedoch kein gut und schlecht, denn jede Form hat ihren Sinn. Wichtig ist die richtige Form zur richtigen Zeit zu sich zu nehmen.

Kohlenhydrate haben zwei Aufgaben im Körper:

1. Energielieferant für die Muskulatur bei anstrengendem Sport
2. Energielieferant für das Gehirn

Die Kohlenhydrate werden nach dem Essen in Einfach-Zucker (Glukose) umgewandelt und im Muskel oder der Leber (Glukosespeicher für das Gehirn) gespeichert. Wenn diese beiden Speicher voll sind, dann wird der Zucker als Fett abgespeichert. Denn der Körper kann auch Fett als Energie nutzen.

Iss Kohlenhydrate hauptsächlich an Tagen, an welchen du intensiv Sport gemacht hast und mindestens 2 Mal die Woche.

Die besten Quellen für Kohlenhydrate:

- Obst
- Reis
- Kartoffeln

- Süßkartoffeln
- Quinoa

Eiweiß

Der Körper benötigt Eiweiß (Protein) um Muskeln und anderes Gewebe aufzubauen. Eiweiß besteht aus Aminosäuren, in welche der Körper das Eiweiß zerlegt und woraus dann die entsprechenden Gewebe gebildet werden.

Es gibt essentielle Aminosäuren (somit überlebenswichtig), die dein Körper nicht selbst herstellen kann und die du durch Nahrung aufnehmen musst.

Außerdem benötigt dein Körper viel Eiweiß für das Immunsystem. Bis zu 1,5 kg Eiweiß sind in deinem Immunsystem, welches dafür sorgt, dass du gesund bist und bleibst.

Allgemein solltest du zwischen 0,8 – 1,5g Eiweiß pro kg Körpergewicht zu dir nehmen.

Wenn du Muskelmasse aufbauen willst, nimm bis zu 2g/kg Körpergewicht.

Ansonsten genügen auch 0,8 – 1g/kg Körpergewicht.

Die besten Quellen für Eiweiß:

- Frischer Fisch
- Fleisch (am besten von Tieren, die Gras gefressen haben)
- Eier
- Hülsenfrüchte
- Hanf- oder Reisprotein

Fett

Gutes Fett mach NICHT fett!

Dein Körper benötigt Fett um gesund zu bleiben, denn jede Zellmembran besteht aus Fett. Dein Gehirn besteht zu großen Teilen aus Fett und Nervenbahnen leiten besser, wenn sie von Myelin, was aus Fett besteht, umhüllt sind.

Fette sind zusammen mit dem Cholesterin sehr wichtige Bausteine für deine Hormone.

Es gibt essentielle (lebenswichtige) Fettsäuren:

- Omega-3-Fettsäure
- Omega-6-Fettsäure

Dabei gibt es drei Arten von Fetten:

- Gesättigte Fettsäuren: sehr stabil und entzündungshemmend (alle Stühle am Tisch belegt)
- Einfach ungesättigte Fettsäuren: stabil (nur ein Stuhl ist frei am Tisch)
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: instabil (mehrere freie Stühle am Tisch)

Fett geht schnell kaputt oder wird ranzig, wenn es zu warm wird oder zu lange Licht oder Sauerstoff ausgesetzt ist. Darum achte darauf, welches Fett du zum Anbraten/ Erhitzen nutzt (Kokosfett oder Ghee eignet sich daher sehr gut).

Grundsätzlich solltest du die Fett, in der Pfanne, nicht so stark erhitzen, dass sie beginnen zu rauchen.

Welche Fette du ideal zum Anbraten nutzen kannst

Temperatur	Fett / Öl	Geeignet für
Keine Hitze	Leinöl, Walnussöl, Kürbiskernöl	Salate, Dressings, kalte Gerichte
Mittlere Temperatur 160° - 180° C	Natives Olivenöl extra, Butter	Gemüse, Fleisch, Fisch
Hohe Temperatur 180° - 230° C	Butterschmalz/Ghee, Avocadoöl, Kokosfett	Wok-Küche, Bratkartoffeln, Schnitzel, Steak, Kotelett

Dein Nutzen der Ernährungsumstellung ist Energie!

Wir wollen deinen Körper in den nächsten Tagen dazu bringen, dass er lernt Fette ebenso gut zu verstoffwechseln, wie Kohlenhydrate, um die Energie, die dein Körper benötigt größtenteils aus Fetten zu erhalten.

Denn das eine ist nicht besser als das andere, wenn es darum geht leistungsfähig und gesund zu sein.

Zu viele Kohlenhydrate können dich müde und träge machen. Zu wenig Kohlenhydrate bieten dir zu wenig / keine Energie für harte Arbeit.

Darum wollen wir deinen Körper metabolisch flexibel machen, damit er selbst entscheiden kann, wann er Fett und wann er Kohlenhydrate verbrennt, damit du immer den optimalen Nutzen daraus ziehen kannst.

WAAGENVERBOT

Entscheidest du dich für das Verbot dich zu wiegen?
Trotzdem willst du wissen welche Fortschritte du machst?

Wie im Video erwähnt gibt es verschiedene Methoden das zu überprüfen ohne dabei auf die Waage zu stehe. Messen ist eine davon und wir empfehlen dir das zu tun.

Schau dir hier das Video mit der Erklärung dazu an: <https://youtu.be/p4qU89SrruE>

Links:

Film: Supersize Me	https://www.youtube.com/watch?v=F198TzTnG9g
TED Talk über MS	https://www.youtube.com/watch?v=KLjgBLwH3Wc
Informationen zu Wasserfilter	https://www.wasserschnelltest.de/wasseranalyse/medikamente-arzneimittel-trinkwasser
Wasserfilter	https://topwasser.ch/ https://www.beladomo.de/
Infos zum Bulletproof Coffee	https://www.primal-state.de/bulletproof-coffee/
Xylit	https://amzn.to/2LgDyQA
Kokosblütenzucker	https://amzn.to/2zT7Y6O
Flohsamenschalen	https://amzn.to/2mD5oyA
Bentonit	https://amzn.to/2nolz1L
Probiotika	https://www.viabiona.com/de/themen/immunschutz/probiotik-immun.html https://amzn.to/2oTPRuY

WOCHE 1 | EINTAUCHEN IN DIE WELT DER KOHLENHYDRATE

1822 haben die Menschen im Schnitt alle vier Tage die Menge an Zucker gegessen, die in einer Coca-Cola Dose steckt. Heute essen wir das alle sieben Stunden!

(Dr. Stephan Guyenet)

Was geschieht, wenn du Kohlenhydrate isst

- Egal welche Art von Kohlenhydraten du isst, ob es Kekse, Schokolade, ein Stück Brot, Nudeln, Reis oder Obst, sie werden im Verdauungstrakt alle zu Einfach-Zucker zerlegt.
- Wenn du direkt Einfach-Zucker (z.B. Industriezucker) isst, muss dieser nicht mehr zerlegt werden und geht somit sehr schnell ins Blut.
- Dadurch steigt dein Blutzuckerspiegel.
- Daraufhin schüttet dein Körper Insulin aus, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Dies macht es, indem es den Zucker in die Zellen befördert, wo er gespeichert werden kann - Muskel- oder Leberspeicher.
- Wenn du nun viele Kekse isst und dazu Cola trinkst, dann hast du in kurzer Menge sehr viel Zucker aufgenommen. Dein Körper reagiert schnell und heftig, in dem er jede Menge Insulin ausschüttet, um den Blutzuckerspiegel zu senken.
- Wenn nun schon die gesamte Speicherkapazität der Muskeln und der Leber voll sind, dann wird der Zucker als Fett abgespeichert.
- Hinzu kommt, dass durch die große Insulinmenge der Blutzuckerspiegel sehr schnell sinkt und es zu einer leichten Unterzuckerung kommt. Dies nimmt dein Gehirn wahr und du bekommst direkt wieder Hunger oder Gelüste auf etwas Süßes.
- Wenn du dann zu etwas Süßem greifst, wiederholt sich das Spiel von vorne und du kommst aus dieser Spirale nur sehr schlecht raus.
- Dies erklärt warum du um 10:30 Uhr schon wieder Hunger hast, obwohl es um 6 Uhr ein gutes Frühstück gab. Dies erklärt auch dein Müdigkeitsloch nach dem Mittagessen und die direkte Lust auf einen Kaffee, der dich wieder pushed.
- Wenn dies nun den Tag gesamten über andauert, bist du am Abend müde und erledigt und hast nur noch das Bedürfnis auf die Couch zu gehen und dich zu entspannen.

Diese Negativspirale können wir umgehen, indem wir die Kohlenhydrate zum richtigen Zeitpunkt einsetzen!

Die Kohlenhydratspirale umgehen:

- Morgens zum Frühstück viel Eiweiß und Fett zu dir nehmen. Dies lässt deine Fettverbrennung teilweise weiterlaufen macht dich nicht direkt wieder müde.
- Du bleibst dadurch geistig klarer und fitter, was du morgens für einen energiereichen Tag unbedingt benötigst.
- Zum Mittagessen Eiweiß, Fett und vielleicht etwas Obst als Nachtisch. So hast du kein Loch nach dem Mittagessen und bist weiterhin voller Energie und Klarheit. Du kannst produktiv weiterarbeiten, dich leichter konzentrieren und bist dadurch produktiver.
- Wenn du abends nach Hause kommst, hast du dadurch noch Kraft und Energie, kannst mit den Kindern spielen, zum Sport gehen oder etwas unternehmen.
- Zum Abendessen kannst du Kohlenhydrate essen. Je nach Zielsetzung kannst du täglich oder nur an Tagen, an denen du trainiert hast, Kohlenhydrate essen.
- Sie verbessern zudem deine Erholung und deinen Schlaf. Den meisten Menschen fällt es leichter morgens oder mittags auf Kohlenhydrate zu verzichten, doch abends bekommen sie Probleme mit ihrer Willenskraft.
- Damit du gar nicht erst kämpfen musst, isst du deine Kohlenhydrate hauptsächlich abends.

Kohlenhydrate haben definitiv ihren Sinn und Zweck. Jedoch kommt es auf das richtige Timing an:

- Kohlenhydrate am besten am Abend essen.
- Kohlenhydrate sind wichtig nach intensivem Sport, um die Muskelspeicher wieder zu füllen. So bist du für das nächste Training wieder kraftvoll.
- Wenn du abnehmen willst musst du dir Kohlenhydrate verdienen. Das bedeutet, dass du Kohlenhydrate isst, wenn du wirklich intensiv Sport gemacht hast. Sonst sind deine Speicher ständig voll und werden durch die zusätzlichen Kohlenhydrate überfüllt und als Fett abgespeichert.

Süßungsmitteln und Alternativen:

- Honig
- Obst
- Xylit (Birkenzucker)
- Kokosblütenzucker

WOCHE 1 | FETTE UND WAS BEIM ABNEHMEN WIRKLICH PASSIERT

Fette – Die unterschätzten Helfer

- Fette sind Kohlenstoffatome und bestehen also aus demselben Grundatom wie Kohlenhydrate. Sie sind also nicht so verschieden wie man annimmt.
- Es gibt unterschiedlich lange Fette. Eine Besonderheit sind die MCTs (Mittelkettigen Fettsäuren)
- Mittelkettige Fettsäuren (MCTs) kann unser Körper zu Ketonkörper umbauen und unser Gehirn nutzt diese dann zur Energiegewinnung. Sie sind saubere Energie für unser Gehirn, wodurch du geistig klar und leistungsfähig wirst. Du kannst dich viel leichter konzentrieren und hast viel mehr Fokus.
- Wenn du morgens die Kohlenhydrate meidest und nur Eiweiß und Fett zu dir nimmst, bleibt dein Fettstoffwechsel intakt. Dadurch nimmst du schneller und effektiver ab.
- Außerdem wird dein Körper darauf trainiert, Fette besser verbrennen zu können. Du bist geistig und mental fitter, klarer und wacher!

Merke dir: Dein Körper benötigt Fett denn

- Hormone werden aus Fetten gebildet
- Die Zellmembran besteht aus Fett
- Myelin besteht aus Fett
- Dein Gehirn besteht zu großen Teilen aus Fetten

Was geschieht denn wirklich mit unserem Fett, das wir verbrennen?

Wie bereits erwähnt, haben Kohlenhydrate und Fette eine ähnliche Grundstruktur. Beide sind auf Kohlenstoffatomen (C) aufgebaut.

Das bedeutet, dass diese so verschieden gar nicht sind. Denn sonst könnte der Körper Kohlenhydrate auch nicht in Fett umwandeln, um sie zu speichern.

Wenn es nun darum geht, wie du Fett verbrennst, musst du verstehen, dass die Muskeln die arbeiten, Energie verbrauchen. Diese Energie muss nachgeliefert werden.

Dies geschieht durch das Abspalten von einem Kohlenstoffatom aus der Kette. Diese Abspaltung kreiert Energie, die dann durch verschiedene Prozesse die Energie für die Muskeln liefert.

Der Muskel hat nun Energie, doch das Kohlenstoffatom ist nun frei. Da wir aber ständig Sauerstoff (O₂) einatmen bindet sich ein Kohlenstoffatom an ein Sauerstoffatom und wird dann über die Luft als Kohlenstoffdioxid (CO₂) ausgeatmet.

Das bedeutet, dass du deinen Bauchumfang verkleinern kannst, indem du sehr intensiv atmest.

Doch nur wenn deine Muskeln auch viel Energie benötigen, werden auch viele Kohlenstoffatome abgespalten, ob dies von Kohlenhydraten oder von Fett ist, spielt keine Rolle. Letztendlich geht es nur darum, Energie für die Muskeln bereitzustellen und CO₂ auszuatmen.

Wenn deine Muskeln nun mehr Energie benötigen, brauchen sie in der Konsequenz auch mehr Sauerstoff (O₂). Damit kannst du mehr CO₂ ausatmen, was der Grund dafür ist, dass du durch HIIT oder Zirkeltraining besser abnehmen kannst, als beispielsweise durch langes Joggen.

WOCHE 2 | Der Darm, dein zweites Gehirn

Dein Darm hat zwei Aufgaben: zum einen die Nahrungsaufnahme und zum anderen ist er das größte Immunorgan und hängt so sehr stark mit dem Immunsystem zusammen. Er alleine enthält 200 Mio. Nervenzellen – darum sprechen wir auch vom 2ten Gehirn.

Er ist zwischen 5-7m lang und besteht aus vielen Windungen. Glattegebügelt wäre er bis zu 7km lang oder zwischen 40 - 400m² (das streitet sich die Wissenschaft). Im Vergleich: Die Hautoberfläche misst 2m². Der Darm ist die größte Kontaktfläche mit der Außenwelt. Alles was beabsichtigt oder unbeabsichtigt hineinkommt, hat Kontakt mit uns! Genau darum hat der Körper 80% aller Immunzellen im Darm.

Im Darm sitzt ein Großteil des Immunsystems, welches stark mit der Gesundheit der Darmflora zusammenhängt. Ist diese geschwächt, dann ist auch dein Immunsystem geschwächt.

Dabei ist die Darmflora fast ein eigenes Organ. In ihr leben 100.000 Milliarden Bakterien, das sind 10 Mal so viele, wie wir menschliche Zellen haben. Sie haben einen großen Einfluss auf

- Deine Stimmung
- Dein Gewicht und Aktivität
- Deine Persönlichkeit

Im Darm gibt es gute und schlechte Bakterien, die unterschiedliche Aufgaben haben.

Die guten Bakterien

- Unterstützen die Nährstoffaufnahme
- Unterstützen das Immunsystem
- Bilden Hormone, Enzyme, Bodenstoffe, kurzkettige Fettsäuren und auch das Vitamin B12

Das sind wichtige Aufgaben, denn kurzkettige Fettsäuren bspw. wirken entzündungshemmend.

Außerdem wird, wenn du viele gute Bakterien im Darm hast, die Blut-Hirnschranke besser abgedichtet. Wenn diese undicht wird, können Toxine und Erreger die Schranke passieren und bis ins Gehirn vordringen, was nicht wünschenswert ist.

Ein gesundes Gehirn benötigt einen gesunden Darm.

Die guten Bakterien stellen zu 95% das Glückshormon Serotonin her, welches auch bei Schmerzen eine Rolle spielt. Denn je weniger Serotonin vorhanden ist, desto höher ist deine Schmerzempfindlichkeit.

Serotonin wird auch zu Melatonin umgebaut, was dir hilft einzuschlafen. So kann die Ursache für Schlafprobleme letztendlich im Darm liegen.

Die schlechten Bakterien

Diese Bakterien schaden dem Darm, da sie gute Bakterien verdrängen, sie wirken entzündungsfördernd und produzieren schädliche Giftstoffe oder Fäulnisprodukte.

Zwar brauchen wir sie auch, doch das Verhältnis muss passen → etwa 90/10 - gut /schlecht.

Wie kommt es, dass sich zu viele schlechte Bakterien ansiedeln?

- Einnahme von Medikamenten
 - z. B. Antibiotika
- Schlechte Ernährung
 - Industriell verarbeitet Lebensmittel (Produkte)
 - Schlechte Fett, viele Zusatzstoffe
 - Wenig Ballaststoffe
- Alkohol
- Nikotin
- Dauerstress
- Bewegungsmangel

Alleine sechs Wochen schlechtes Essen kann die Darmflora zum Negativen verändern = Dysbiose!

Die Folgen von Dysbiose können sein:

- Nährstoffmangel, weil sie nicht richtig aufgenommen werden können.
- Bestimmte Vitamine können nicht mehr produziert werden.
- Darmschleimhaut kann kaputt gehen = durchlässiger Darm = leaky gut Syndrom

Ist der Darm durchlässig, ist das Immunsystem permanent in Alarmbereitschaft und auf Entzündungen getrimmt. Es kann zu einer Überanstrengung kommen.

Das kann ein Grund sein, warum du regelmäßig krank wirst.

Wie können wir dagegen angehen?

- **Sehr zu empfehlen ist eine Darmkur.**
- **Einnahme Pro- und Präbiotika**

Was sind Probiotika?

Lebensmittel, die viele der Bakterien enthalten.

Wie z.B: Joghurt, Käse, Apfelessig, Sauerkraut, Kefir, Kimchi, Kombutcha, vergorene Gemüsesäfte

Was sind Präbiotika?

Präbiotika ist das Essen für die Bakterien.

z.B. Blaubeeren, Johannisbeeren, Apfel, Zwiebel, Karotten, Knoblauch, Porree, Pastinaken, Spargel.

Und richtig gut ist es, wenn die Bakterien resistente Stärke Typ III bekommen. Kartoffeln und Reis enthalten diese, wenn sie gekocht wurden und dann wieder abkühlen (Kartoffel- oder Reissalat).

Die Bakterien produzieren dann die kurzkettige Fettsäure, Buttersäure, die eine Wohltat ist für die Darmschleimhaut.

Ein Grund mehr morgens schon zum Frühstück einen Bulletproof Coffee zu trinken. Die Butter enthält Buttersäure, diese wirkt positiv auf die Darmschleimhaut!

Darmreinigung

Eine Darmreinigung ist für jeden Menschen sinnvoll, der schon einmal Medikamente genommen hat und sollte außerdem 1-2 Mal pro Jahr durchgeführt werden.

Denn durch die Einnahme von Medikamenten können sich Spuren davon im Darm absetzen, gerade Antibiotikum ist hier sehr hartnäckig und tötet viele Darmbakterien ab.

Durch eine Darmreinigung wird dein Darm von überflüssigem gereinigt, danach kannst du Darmaufbaubakterien zu dir nehmen, damit der saubere Darm sich mit guten Bakterien besiedelt, die dafür sorgen, dass die Nährstoffe aus den Lebensmittel gezogen und im Körper genutzt werden.

Ist dein Darm verdreckt, kannst du noch so gute Lebensmittel zu dir nehmen, du wirst nicht alles aufnehmen können.

Zu Beginn einer Darmreinigung kann es auch, zuerst einmal, dazu kommen, dass du dich müder fühlst. Für die ersten 3-4 Tage kannst du dich etwas schlapp und kaputt fühlen. Das kann auch länger anhalten, vor allem wenn du vorher weniger Lebensmittel und mehr Produkte gegessen hast.

DARMKUR

Folgendes Programm wäre meine Empfehlung zur Sanierung des Darms.

Morgens und abends 1 Stunde vor dem Frühstück/Abendbrot oder 2 Stunde nach dem Essen einen Shake mit...

- 1 Teelöffel Flohsamenschalen <https://amzn.to/2mD5oyA>
- 1 Teelöffel Bentonit <https://amzn.to/2nolz1L>
- 400ml Wasser (still)
- Wenn zur Hand, einen Schüttelbecher nehmen und nach dem Schütteln sofort trinken sonst saugen sich die Flohsamenschalen voll und der Shake wird sehr dickflüssig.

Nimm zu den Mahlzeiten (Frühstück und Abendessen) oder direkt danach noch Probiotika ein, um das Darm eigene Milieu zu stärken.

In dem Zeitraum der Darmsanierung sollte möglichst auf **Einfachzucker** verzichtet werden. Zudem wäre es ratsam **Kuhmilchprodukte** zu meiden (als Ersatz sind Schaf oder Ziege geeignet) und nur **2-mal** in der Woche **Fleisch** zu essen.

Bitte achte darauf zu dem Shake noch mindesten **2 Liter** stilles Wasser zu trinken.

Flohsamenschalen <https://amzn.to/2mD5oyA>

Bentonit <https://amzn.to/2nolz1L>

Probiotika <https://www.viabiona.com/de/themen/immunschutz/probiotik-immun.html>
<https://amzn.to/2oTPRuY>

WOCHE 2 | WAS SIND ANTI-NÄHRSTOFFE?

ANTI-Nährstoffe nähren nicht!

Anti-Nährstoffe sind, wie der Begriff schon andeutet, Stoffe, die den Menschen nicht nähren, sondern andere Nährstoffe ganz oder teilweise unbrauchbar machen.

Antinährstoffe sind Stoffe die in Produkten, nicht in Essen, enthalten sind damit sie besser schmecken oder länger halten. Sie sind von Natur aus nicht gut für den Menschen. Einige Antinährstoffe bringen dich dazu, immer weiter zu essen, (Chips und Glutamat) oder dass du noch mehr Lust auf das Essen hast und demnach süchtig machen (Zucker).

Andere wiederum können in größeren Teilen durch deine Darmwand und deinen Darm dadurch entzünden, was in der Konsequenz auch zu einer Autoimmunerkrankung führen kann. Damit greift sich dein Körper dann selbst an!

Anti-Nährstoffe können Gelüste hervorrufen und dein Gehirn vernebeln. Wenn du z.B. aufwachst und das Gefühl hast nicht wirklich klar denken zu können, dann könnte es daran liegen, dass du am Abend zuvor ein paar Süßigkeiten und/oder Chips zu dir genommen hast.

Da wir heute, teilweise unbewusst, sehr viele Produkte mit Antinährstoffen zu uns nehmen, wollen wir hier auf die wichtigsten, die einen großen Einfluss auf dich, deine Gesundheit und deinen Körper haben können, eingehen.

Milch

Milch direkt vom Bauer ist super, doch ist die kaum irgendwo erhältlich und zudem möchte diese auch keiner trinken. Denn wir sind es von Grund auf gewohnt Wasser mit Farbe zu trinken.

- **Pasteurisierung:** Die Milch wird auf 60 – 100°Celsius erhitzt. Dadurch werden Mikroorganismen getötet, was dazu führt, dass die Milch länger haltbar ist. Mikroorganismen sind das, was wir benötigen, um beispielsweise die Darmflora aufzubauen.
Wenn die Kuh wie einst auf der Wiese groß geworden ist und mit gutem Gras genährt wurde, entstand dadurch auch gute und nahrhafte Milch.
- **Homogenisierung:** Hierbei werden die Fettkügelchen der Milch verkleinert, damit diese nicht aufrahmt. Dadurch wird die Milch länger haltbar gemacht. Somit erfolgt hier noch eine strukturelle Veränderung der Milch.

Brauchen wir überhaupt Milch?

Als Kind haben wir das Enzym Laktase, welches uns die Fähigkeit gibt Milchzucker (Laktose) aufzuspalten und dadurch die Muttermilch zu verdauen. Wenn wir aus dem Kindesalter herauswachsen, verlieren die meisten Menschen dieses Enzym und können die Laktose nicht mehr verdauen, was dann zu Laktoseintoleranz führt.

Dabei haben diese Menschen nur die Fähigkeit verloren den Milchzucker aufzuspalten und zu verdauen.

Wenn wir uns in der Natur einmal umsehen, erkennen wir auch, dass kaum ein Tier Milch trinkt, außer als Kindesnahrung.

Laktosefreie Milch

Du verträgst keine Milch und greifst dann zu einem Produkt, was genauso schlecht ist, wie Milch und eben nur den einen Stoff nicht hat, der dir offensichtlich zeigt, dass er dir nicht guttut. Erkennst du die Situation?

→ Deshalb verzichtest du die ersten 3 Wochen auf Milch und Milchprodukte.

Und was ist mit Schafskäse?

Was Fetakäse gesund macht ist, dass er ein guter Calcium- und Phosphatspender sowie eine tolle Proteinquelle ist.

Jedoch besitzt Fetakäse fast doppelt so viel Eiweiß wie Kuhmilch und unabhängig von seinem Fettanteil pro 100g, 500 mg Calcium und 400 mg Phosphat. So bietet er in eine ungewöhnlich hohe Menge, zwei Mikronährstoffen an, die für gesunde Zähne und Knochen mitverantwortlich sind. Feta besitzt mit seinen 19% Proteinanteil, eine gesunde Menge an gut verwertbarem Eiweiß, was wichtig ist als Grundbaustein der Zellen und essentiell für den Gesamtstoffwechsel. Zudem ist wenig Cholesterin enthalten.

Gluten

Gluten ist ein Eiweiß, in fast allen Getreidearten enthalten und sorgt dafür, dass das Mehl beim Vermischen mit Wasser einen klebrigen Teig bilden, darum nennt man es auch Klebeeweiß.

Gluten bedient die gleichen Rezeptoren wie Heroin und kann sehr einfach Beschwerden im Verdauungstrakt hervorrufen. Außerdem fördert es Autoimmunerkrankungen was Entzündungen hervorruft und solange dein Körper unter Entzündungen leidet fällt es deinem Körper schwerer Gewicht zu verlieren.

So gut wie keiner hat eine Gluten Unverträglichkeit, das Problem ist nur, dass es zu oft gegessen wird. Wir essen zu viel Getreide, überall gibt es Brötchen, Brot, Nudeln. Diese Produkte sind meist aus Weißmehl gemacht, sie enthalten fast keine Nährstoffe und das macht langfristig das Problem.

Dann gibt es Nudeln ohne Gluten, doch vielleicht solltest du einfach keine Nudeln essen, wenn du es nicht verträgst.

Zucker

Zucker ist ein Tötungsmittel. Es gibt nichts Gutes an Zucker. Er macht abhängig (nach Zuckergenuss, 2-3h nur Lust auf Süßes), fördert Adipositas, Diabetes, macht müde, versaut die kompletten Geschmacksnerven.

Es gibt keinen Menschen auf der Welt der Zucker, Industriezucker benötigt um gesund zu sein.

Nicht nur Zucker ist das Problem, auch Glucose-Fuctose-Sirup, Isoglukose und Maissirup. Das sind alles hergestellte Produkte die Speisen und Getränke süßen und damit geschmacklich attraktiver machen. Doch stellt es in deinem Körper nichts Gutes an. Es macht dich schnell müde, raubt dir Energie und bringt deinen Körper durcheinander. Außerdem verhindert es die Fettverbrennung!

Schauen wir uns einmal kalorienarme Produkte an, die nur zum Abnehmen gemacht werden (Diät Produkte). Hier wurde der Fettanteil meist stark reduziert. Damit es trotzdem noch schmeckt, wird jede Menge Zucker hinzugefügt, damit es weiterhin schmackhaft ist.

Warum z.B. ist Zucker in Kochschinken?

Süßstoffe

Süßstoffe sind künstlich hergestellt. So etwas brauchen wir einfach nicht in unserem Körper! Die meisten Süßstoffe enthalten zwar 0 kcal (vor allem für den Werbefaktor), doch laufen im Körper trotzdem viele Prozesse ähnlich ab. Dein Insulin steigt trotzdem an, so dass der Blutzucker zu stark sinkt. Dadurch bekommst du wieder mehr Lust auf Süßes!

Zudem solltest du wirklich nichts essen, nur weil es 0 kcal hat, dafür aber synthetisch hergestellt wird. Stell dir einmal vor, du würdest Plastik essen?!

Glutamat

Glutamat bringt dich dazu immer wieder in die Chipstüte zu greifen, so dass du nicht mehr aufhören kannst.

Oft wird dieser Geschmacksverstärker auch in der asiatischen Küche genutzt, um das Essen intensiver schmecken zu lassen. Wenn du also zu deinem Lieblings-Wok-Imbiss oder Chinesen gehst, dann bitte darum, dass sie es ohne Glutamat kochen.

Dies sind Hinweise, damit du verstehst, was die einzelnen Stoffe in deinem Körper anrichten können. Heißt das du darfst es nie mehr essen?

Nein!

Es geht nicht darum, was du darfst oder nicht darfst. Es geht darum, bewusst damit umzugehen! Wichtig ist zu wissen, was es mit dir macht. Dann kannst du entscheiden ob du es möchtest oder nicht. Wenn du morgen den wichtigsten Tag deines Lebens hast, dann wäre es besser davon Abstand zu nehmen. Wenn du am nächsten Tag sowieso nur auf dem Sofa chillen möchtest, dann ist es vielleicht mal ganz ok!

Es geht darum bewusst mit den Nahrungsmitteln umzugehen! Wenn du einen Fruchtjoghurt isst und dich dann wunderst, warum du müde bist oder jetzt mehr Lust auf Süßes hast, dann warst du nicht bewusst oder nicht bewusst, was du gegessen hast.

Was heißt das für dein Alltag:

- Für einen kraftvollen, gesunden und leistungsfähigen Körper benötigen wir keine Milch, kein Zucker, Getreide oder Süßstoffe.
- Sie können uns krankmachen und Energie rauben. Langfristig können sie zu chronischen Krankheiten führen. Kurzfristig rauben sie uns unserer Klarheit, Cleverness und Entscheidungskraft.
- Hin und wieder ist es gar kein Problem es zu essen!

- Vor allem nach den ersten 3 Wochen Ernährungsumstellung wirst du sehr schnell spüren, wenn du etwas von diesen Zutaten gegessen hast!

Links:

Eine gesunde Alternative zum Süßen, Birkenzucker (Xylit): <https://amzn.to/2LgDyQA>

Oder Kokosblütenzucker: <https://amzn.to/2zT7Y6O>

3 METHODEN GEGEN STRESS

Wenn du spürst, dass du im Stress bist und dich gehetzt, überfordert oder überwältigt fühlst, dann kannst du mit einem oder mehrere dieser schnellen Strategien dein akutes Stresslevel senken und dir bewusstwerden, dass du alleine es in der Hand hast, dich wieder klar, konzentriert und wohler zu fühlen.

1. Setze oder stelle dich aufrecht hin. Leg beide Hände auf den Bauch und atme 7 Mal tief in den Bauch ein. Spüre wie der Bauch sich wölbt und wieder abflacht. Atme dabei etwas langsamer aus als ein. Lass die Luft aus deinem Bauch fließen und achte dabei nur auf die Reaktion deines Körpers. Lass für die 60 Sekunden alle anderen Gedanken einfach weiterfließen und bleib bei dir.
 - Werde dir (erst) danach bewusst, was nun gerade die Aufgabe ist, die du am dringendsten erledigen musst und starte mit dieser Aufgabe.
2. Bring dich in Bewegung: Wenn du die Möglichkeit hast, geh kurz an die frische Luft, mach einen Sprint am Platz, 20 Hampelmänner oder sogar 15 Burpees. Gib deinem Körper die Möglichkeit sich kurz zu bewegen, die Stresshormone ein bisschen zu nutzen und den Kopf frei zu bekommen. Nach kurzer Bewegung und frischer Luft fühlst du dich etwas gelassener. Werde dir dann bewusst, was das Wichtigste ist, was du gerade tun kannst und gehe diesen Schritt zuerst.
3. Nimm dir Zettel und Stift zur Hand und schreib in kurzen Stichworten auf, warum du gerade gestresst bist. Scheib dir daneben deine Prioritäten auf und vergleiche dann, wie beide Spalten übereinstimmen. Wähle aus allen Aufgaben, die aus, die die höchste Priorität hat und beginne mit dieser Aufgabe. Bleibe dran und erledige sie, dann gehe zur nächsten. Arbeite konzentriert und lass dich so wenig wie möglich ablenken (hierzu kannst du z.B. Alphawellen hören) Mach dir klar, dass du nur eine Sache auf einmal erledigen kannst und du dich jetzt an diese eine Aufgabe setzt!
 - Werde dir ganz klar bewusst, was heute erledigt werden MUSS.

Zu Beginn ist es nicht leicht sich 60 Sekunden rauszunehmen, um sich klar zu werden, dass man im Stress ist. Deine Gedanken werden dir erzählen, dass du gerade jetzt keine Zeit hast um mal tief durchzuatmen, raus an die frische Luft zu gehen oder dir Zettel und Stift zu schnappen. Du hast ja nicht mal genug Zeit, um alle Aufgaben zu erledigen. Und genau DANN ist es wichtig, dass du dir diese Zeit nimmst. Nach der kurzen Pause ist dir vieles klarer und du kannst konzentrierter an die Aufgaben gehen.

Klarheit bringt Power!

Du bist konzentriert und fokussiert, weil du weißt, was als Nächstes zu tun ist, statt, dass du 3 verschiedene Aufgaben beginnst, denkst du schaffst das nebenbei und verzettelst dich, bist nicht fokussiert und brauchst dann letztendlich länger.

Wenn du dir keine 60 Sekunden für dich nehmen kannst, dann ist es umso wichtiger, dass du sie dir nimmst!
Du kannst anderen nur wirklich helfen, wenn du selbst Kraft und Energie hast!

WOCHE 3 | STRESS

Was ist Stress wirklich und wo kommt er her?

Rein biologisch gesehen ist Stress eine Schutzreaktion von deinem Körper. Damit unser Körper überlebt, hat er ein paar Mechanismen, die wir selbst nur bedingt steuern können. Dafür haben wir drei Hirnbereiche, die das für uns übernehmen:

- Stammhirn
 - Blutkreislauf, Herzpumpe
 - Körperwärme
 - Atmung
- Reptiliengehirn
 - Kampf- oder Fluchtmodus
 - Nahrungsaufnahme
 - Fortpflanzung
- Menschliches Hirn
 - Bewusste Entscheidungen
 - Nachdenken

Das Reptiliengehirn sorgt dafür, dass bei einem Angriff Adrenalin ausgeschüttet wird, um genug Power zu haben, um entweder zu kämpfen oder wegzurennen. Dieser Kampf- oder Fluchtmodus läuft instinktiv ab, denn früher war er überlebenswichtig. In dieser Situation benötigen wir die körperliche Muskelanspannung, um in dieser Situation zu überleben.

Heutzutage ist er uns jedoch oft im Weg, denn wenn dein Chef dich anbrüllt und dir noch mehr Arbeit aufhalst, dann führt auch das häufig zu Stress, weil wir uns angegriffen fühlen, obwohl wir uns körperlich total sicher fühlen.

Wir teilweise den gesamten Tag in diesem Modus und merken es gar nicht mehr. Dies fängt evtl. nur mit einer kleinen Situation an: Du kommst zu einem Termin zu spät, dein Parkplatz wird dir weggenommen und dein Ausdruck, welchen du für das Meeting benötigst, muss auch noch gemacht werden, zudem bist du aufgeregt, weil es bei diesem Termin und deine eigene Jobsicherheit geht.

Damit du diese Stresssituation überstehst mobilisiert dein Körper Zucker damit deine Muskeln genügend Energie haben, denn du befindest dich nun im „Kampf- oder Fluchtmodus“, obwohl du nicht wirklich rennen oder kämpfen musst. In dieser Situation oder manchmal erst, wenn sie überstanden ist, verlangt dein Körper nach mehr Zucker und du bekommst Gelüste. Das ist das klassische Stressessen und dein Insulinspiegel steigt wieder stark an, du kommst wieder in Unterzucker, möchtest noch mehr Süßes und bist dabei noch schwer beschäftigt alles rechtzeitig zu erledigen.

Kommst du zu häufig in diesen Modus, wirkt das Adrenalin nicht mehr und der Körper greift auf das Hormon Cortisol zurück, was die Zuckerreserven mobilisiert, damit du auch genug Kraft und Energie hast, um diese Stressphase durchzustehen.

Einige Menschen kommen aus diesem Stresskreislauf nicht mehr heraus, nicht einmal, wenn sie zuhause sind und hält dieser Zustand zu lange an, oder du kommst ständig wieder in diesen Stresszustand fühlst du dich bald ausgebrannt und total unmotiviert.

Das klassische Burnout.

Damit du dieser Stressfalle entfliehen kannst musst du verstehen:

Stress machst du dir immer selbst!

Niemand kann dich stressen, wenn du dich nicht stressen lässt. Wenn du deiner Prioritäten sicher bist, kommst du kaum in Stress, zumindest nicht dauerhaft.

Damit du richtig mit Stress umgehen kannst, ist es wichtig für dich herauszufinden wie du reagierst, wenn du Stress hast.

Schreibe hierfür die 3-5 wichtigsten Punkte auf, die dir über die letzten Tage aufgefallen sind: wie du in stressigen Situationen selbst reagierst. Verändert sich dein Körper? Dein Verhalten? Dein Essen?

Wie kannst du langfristig Stressresistenter werden:

- Regelmäßiger Sport
- Gehe täglich in die Natur/ Wald
- Wim Hof Atmung
- Earthing Pads oder Matten
- Nutze Meditation oder Meditationsapps
- Werde dir deiner Prioritäten bewusst
 - Was sind deine Top Prioritäten?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

Suche dir einen der folgenden Punkte aus und führe diese ab sofort täglich bis zum Ende des Seminars durch.

Hierbei geht um die Gewohnheit, um die langfristige Routine, die du dir und deinem Körper gibst. Hierbei reichen zu Beginn auch 5 Minuten.

1. Täglich min. 5 Minuten meditieren
2. Täglich min. 5 Minuten spazieren gehen (Ohne Handy, reden, Musik)
3. Täglich min. 3 Dinge aufschreiben, wofür du sehr dankbar bist.

Links Meditation:

7 Min

<https://7mind.de/>

Calm

<https://www.calm.com/>

Headspace

<https://www.headspace.com/>

5 min Medi App Apple

<https://itunes.apple.com/de/app/5-minuten-meditation/id871705586?mt=8>

5 min Medi App Android

<https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.olsonapps.fiveminutemeditation&hl=de>

Oak Meditation

<https://www.oakmeditation.com/>**Links Atmung:**

Wim Hof Atmung

<https://www.flowgrade.de/blog/hole-dir-energie-mit-der-wim-hof-power-atmung/>

Box breathing Anleitung

<https://www.flowgrade.de/blog/box-breathing/>

Box breathing App

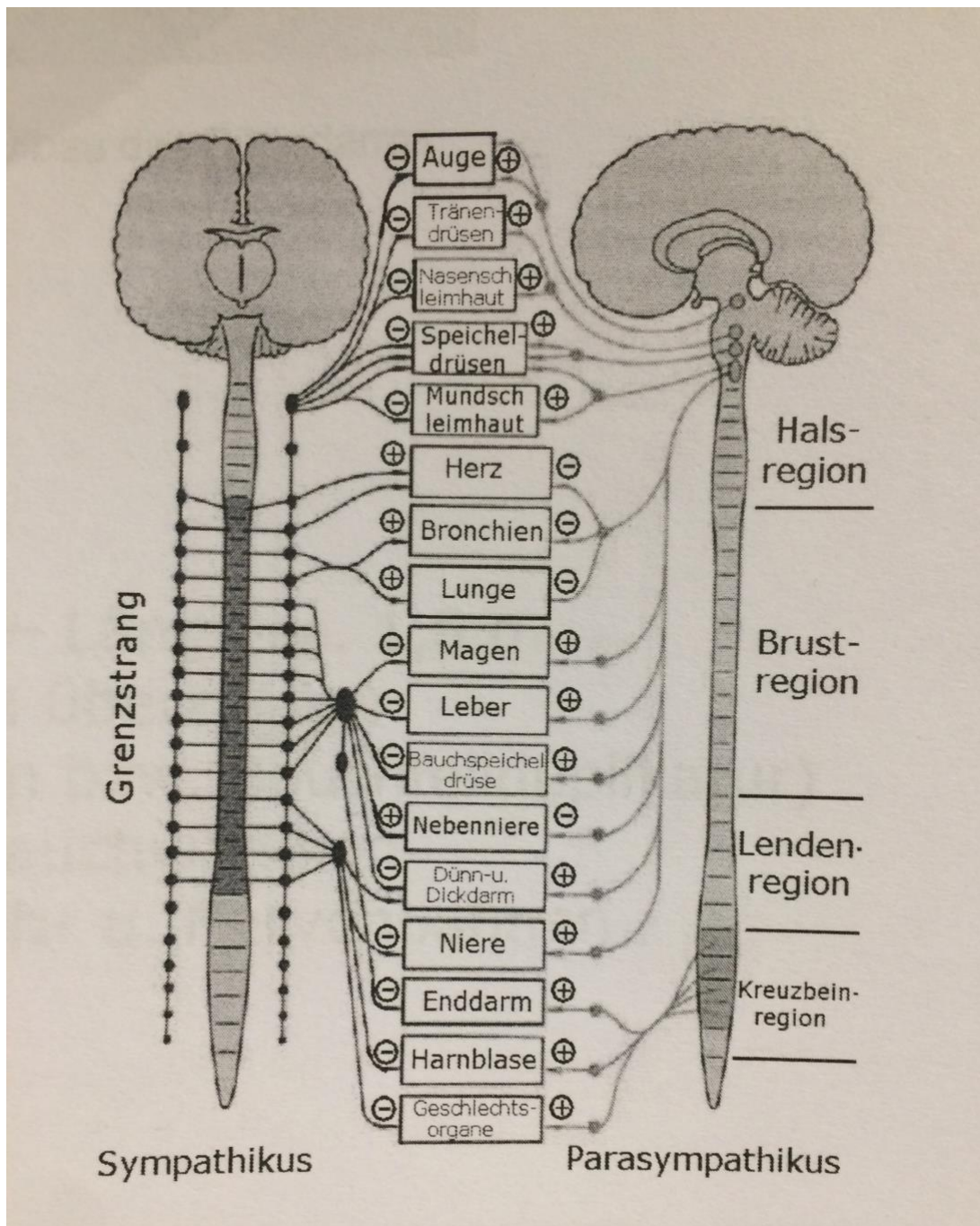
<http://boxbreathing.org/>**Links Earthing:**

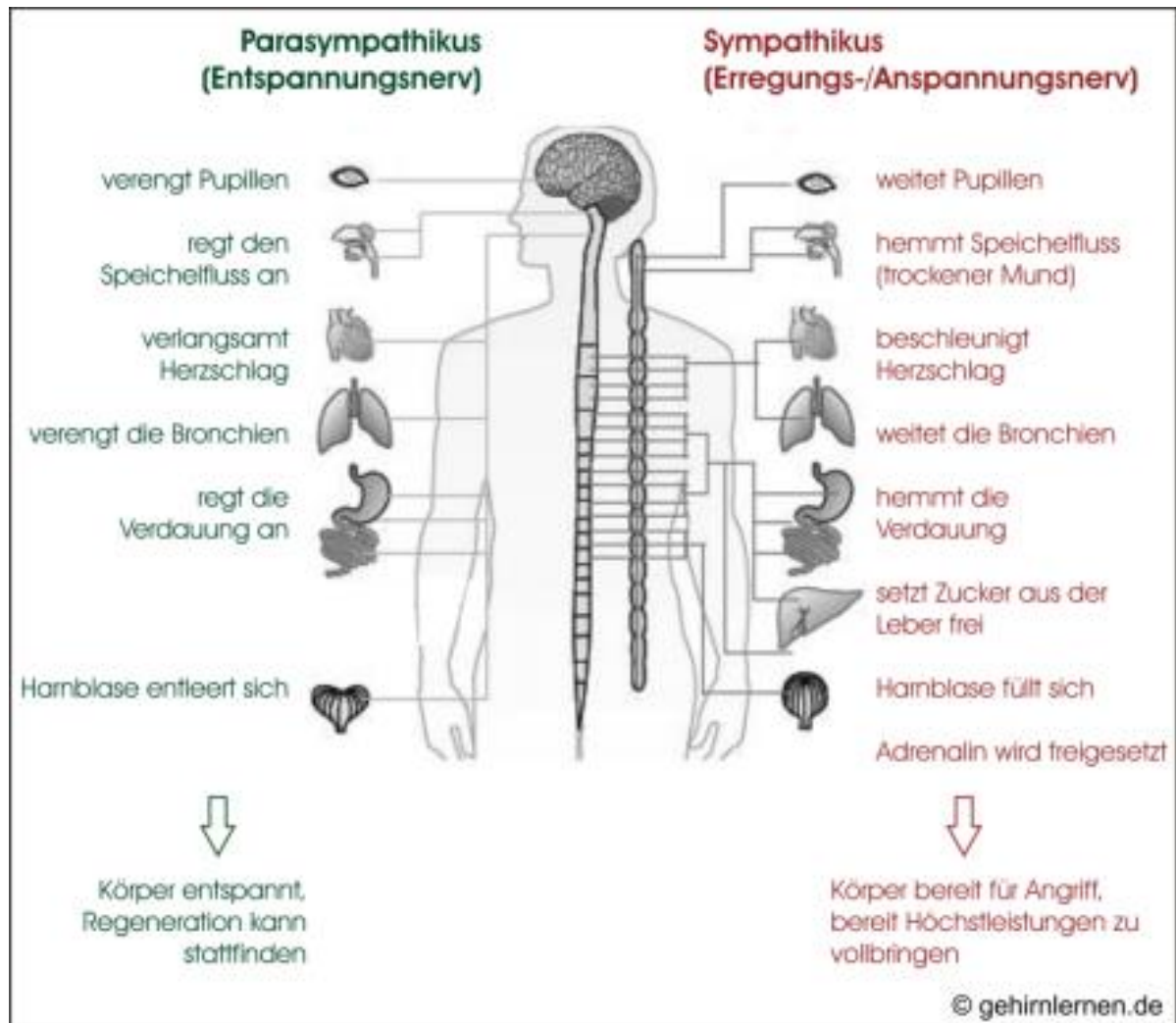
Forest bathing

http://www.paradisi.de/Wellness/Kuren_und_Anwendungen/Wellnesstrends/Artikel/24676.php<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/waldspaziergang-ia.html>

Earthing

<https://amzn.to/2DnkX3f>





WOCHE 2 | SUPPLEMENTE

Supplemente können dir helfen leistungsfähiger, vitaler und gesünder zu werden. Denn heutzutage sind wir mehr tagtäglich Stressoren ausgesetzt, als die Menschen zu früheren Zeiten. Es gibt überall Abgase, Lärm, Licht, Elektrosmog und Menschen. Darum können Supplemente (Ergänzungsmitteln) dich im Alltag, bei Krankheiten oder Phasen von hohem Druck unterstützen, besser damit umzugehen. Sie ersetzen jedoch niemals eine gute Ernährung!

Nur wenn du deine Basisernährung schon sehr gut im Griff hast, lohnt es sich über eine Supplementierung nachzudenken. Ansonsten kann es sein, dass du viele der guten Nährstoffe überhaupt nicht aufnehmen kannst oder es das falsche für dich ist.

Wenn du Supplemente anwenden möchtest, dann kauf dir keine im Drogeriemarkt oder die günstigsten bei Amazon. Wenn du wirklich gute Qualität haben möchtest, mit einer hohen Bioverfügbarkeit (das auch viel von dem Supplement im Körper aufgenommen und genutzt werden kann), dann solltest du auf die Qualität und nicht den Preis achten.

Außerdem gibt es einige Möglichkeiten deine Leistungsfähigkeit, Vitalität und Gesundheit zu boosten, indem du zu natürlichen Supplementen greifst.

Solltest du dich dazu entscheiden ein Supplement zu nehmen, dann notiere dir vorher wie es dir geht, überlege auch wie es dir die letzte Woche ging und teste dann das Supplement für mindestens 30 Tage. Schau dir danach an, wie du dich jetzt fühlst, was hat sich verändert, fühlst du dich vitaler, kraftvoller?

So kannst du selbst relativ einfach herausfinden ob dir das Supplement hilft oder nicht.

Hier hast du einen kleinen Überblick über natürliche und die klassischen Supplemente. Doch solltest du vorher immer erst einmal herausfinden, ob du wirklich einen Mangel an den einzelnen Vitaminen oder Nährstoffen hast.

NATÜRLICHE SUPPLEMENTE

Grüner Smoothie

Eine einfache und schnelle Art, wie du sehr viele Nährstoffe zu dir nehmen kannst. Alles in den Mixer und schön durchmischen.

Die Ingwer und Zitrone machen es sehr schmackhaft.

Doch es schmeckt natürlich nicht so süß, wie ein gewöhnlicher Fruchtsmoothie. Dafür enthält er mehr Nährstoffe und Power.

Zutaten:

- ¼ - ½ Gurke
- ½ Zitrone ausgepresst oder einfach reingedrückt
- Stück Ingwer (von Daumnagel groß bis Daumengroß, das ist Geschmackssache)
- 1 Stange Stangensellerie
- 2 Stück gefrorenen Spinat (du kannst auch frischen Spinat nehmen. Dann eine gute Hand voll)
- 250ml Wasser

Zusätzlich kannst du auch Eiweißpulver hinzufügen

Hanfeiweiß: <https://vitalschuppen.shop/hanf/>

Organic: <https://organic.com/collections/all>

(Nutze den Rabatt-Code "movezone" und erhalte 10% Rabatt bei deinem Einkauf)

Morning-Mineral-Drink:

Ein genialer Drink, der dich richtig in den Tag starten lässt.

Zutaten:

- 350ml Wasser
- 1-3g Meersalz
- ¼ Zitrone ausgequetscht
- 1 Schuss Apfelessig

Salz kann bis zu 60 Mineralien enthalten, diese sind wichtig damit dein Körper leistungsfähig ist. Z.B. enthält es Natrium, was Wasser in unserem Körper bindet und das Gleichgewicht von Wasser in der Zelle und außerhalb der Zelle hält. Zusammen mit Kalium sorgt es dafür, dass die elektrischen Signale gut durch die Zellmembranen geleitet werden, was wichtig ist für Muskelkontraktion oder das Denken.

Die Zitrone enthält Vitamin C. Doch bei der Menge, ist es nicht besonders wirksam. Der Hauptgrund warum du einen Spritzer nehmen solltest, ist damit es etwas besser schmeckt ;-)

Apfelessig

Er wirkt wärmend in deinem Körper, was gerade in kalten Zeiten dein Wohlbefinden steigern kann. Und obwohl Apfelessig sauer ist, wirkt er in deinem Körper basisch und wirkt somit entzündungshemmend.

Es werden ihm weitere Wirkungen zugesprochen wie:

- er kann helfen Parasiten und Würmer aus dem Darm zu entfernen

- er kann helfen Nierensteine zu lösen und davor vorzubeugen
- er kann bei Akne helfen
- und den Blutdruck senken.

Apfelessig-Tonic

Die Wirkung von Apfelessig ist sehr reinigend und kann dir helfen besser aufs Klo zu gehen. Doch die reinigende Wirkung geht weit darüber hinaus. Wenn du z.B. feststellst, dass deine Akne besser werden, wenn du regelmäßig Apfelessig trinkst, dann achte darauf, was du isst, denn es könnte sein das dein Körper sehr „verdreckt“ ist!

Zutaten:

- 250ml Wasser
- 1-2 EL Apfelessig
- ½ EL Honig
- ¼ TL Zimt
- ¼ TL Cayenne Pfeffer

Knoblauch

Wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.

Am besten schneidest du den Knoblauch klein und lässt ihn 10-15 min liegen. Dadurch entfaltet er noch mehr der nützlichen und guten Stoffe.

Kurkuma

Ist sehr gut gegen Entzündungen und wenn du es zusammen mit schwarzem Pfeffer aufnimmst, steigerst du die Bioverfügbarkeit.

Brokkolisprossen

Inhaltsstoffe von Brokkoli-Sprossen

Broccoli ist besonders reich an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink und Natrium und Vitaminen wie B1, B2, B6, E und besonders Ascorbinsäure (Vitamin C) und Carotin (Provitamin A). Weiter enthält er zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide, Indole, Isothiocyanate und andere). Das grüne Kohlgemüse sorgt immer wieder für Schlagzeilen aufgrund neu entdeckter Fähigkeiten der **Inhaltsstoffe als Krebschutz** und Immunverstärker.

Brokkolisprossen als Naturheilmittel

Wie eben erwähnt, enthalten Brokkolisprossen Senfö. Das im Brokkoli enthaltene **Senfö wird auch Sulforaphan** genannt. Es ist für eine **krebshemmende Wirkung** bekannt. In verschiedenen Studien konnte mit dem Stoff Sulforaphan eine positive Wirkung auf Krebszellen bei Tierversuchen festgestellt werden können. Es ist allerdings noch nicht klar, ob die benötigte Menge des Stoffs durch die Nahrung gedeckt werden kann. Der Anteil vom Sulforaphan ist in Keimlingen 10 – 100 fach höher, als bei einer ausgewachsenen Pflanze. Wissenschaftler der Johns Hopkins University in Baltimore haben nun entdeckt, dass Brokkoli auch Lungenpatienten helfen kann: Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung COPD bessert sich unter dem Einfluss von Sulforaphan, einem stark antioxidativen Pflanzenstoff in Brokkoli.

Mehr aus Brokkolisprossen holen:

Erhitze Wasser auf 70° Celsius und lasse die Sprossen für 10 Minuten in dem Wasser. Dann ab in Kühlschrank oder direkt in den Mixer als Smoothie.

Pilze

Pilze gewinnen immer mehr an Aufmerksamkeit und das aus gutem Grund. Sie sind keine wirklichen Pflanzen, sondern eine komplett eigene Gattung.

Reishi: glänzender Lackporling „Pilz des ewigen Lebens“

Die in ihm enthaltenen Triterpene vermindern die Histaminausschüttung. Entzündungen an der Haut und den Schleimhäuten werden gelindert.

Er reguliert das Immunsystem und weckt und unterstützt damit die Selbstheilungskräfte unseres Körpers auch bei viralen Erkrankungen wie Herpes zoster und Herpes simplex. Der Reishi wirkt vor allem leberregenerierend und somit blutreinigend und entgiftend. Insbesondere wirkt er auch bei chronischer Hepatitis. Durch den verbesserten Leberstoffwechsel kommt es zur Senkung der Blutfettwerte.

Zudem hemmen seine Triterpene, die Ganodermsäuren, die Cholesterinsynthese und die Lipidakkumulation. Ebenso senken sie den Blutdruck und wirken der Thrombozytenaggregation entgegen.

Zusammenstellung der durch Studien nachgewiesenen Wirkung

- Die Histaminfreisetzung kann durch die enthaltenen Triterpene verhindert werden.
- Es kommt zur Senkung des Gesamtcholesterins in Plasma und Leber über eine verminderte Cholesterinsynthese und / oder einen beschleunigten Cholesterinstoffwechsel.
- Reishi ist bei akuter und chronischer Hepatitis einzusetzen. Er wirkt antientzündlich und antifibrotisch bei Leberzirrhose.
- Die oxidative Schädigung von Leber und Nieren kann verhindert werden.
- Bei Herpeszoster werden Schmerzen und Hauterscheinungen reduziert.
- Es kommt zu einem direkten antiviralen Effekt auf den Herpes simplex Virus: Die Bindung an die Wirtszelle und das Eindringen können verhindert werden.
- Unabhängig davon, ob die Einnahme vor oder nach einer Bestrahlung (Röntgenstrahlen) erfolgt, kommt es zu einer schnelleren Wiederherstellung der ursprünglichen Leuko-, Erythro- und Thrombozytenspiegel.
- Reishi wirkt nervenschützend und fördert die Differenzierung von Nervenzellen.
- Reishi kann bei Muskeldystrophie eingesetzt werden.
- Einsatzbereiche in der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Eigenschaften: süß, warm bis neutral.
- Wirkt auf Magen, Milz, Lunge, Leber, Niere und Herz.
- Beruhigt und nährt das Herz.
- Tonisiert Qi und Xue, nährt das Blut.
- Bewegt Toxine und zerstreut Akkumulation.
- Leitet Hitze und Schleim aus.
- Adstringierend.
- Beruhigt den Geist.
- Tonikum.
- Sedativum.
- Bei Entzündungen, Bluthochdruck, Lebererkrankungen, Krebs, Schlaflosigkeit, Husten, Schwindel, Appetitlosigkeit, Asthma, Bronchitis, Magengeschwür, Arthritis, Neurasthenie, Nephritis, Höhenkrankheit, Muskeldystrophie.
- Zur Immunmodulation.

Guter Reishi schmeckt sehr bitter!

Maitake – Grifola frondosa

Klapperschwamm – Abnehmen auf natürliche Weise: Der in Asien als Delikatesse geltende Pilz senkt die Cholesterinwerte und wirkt der Einlagerung von Fett in die Körperzellen entgegen.

Zusammenstellung der durch Studien nachgewiesenen Wirkung

- Die Erhöhung des Blutzuckerspiegels bei Diabetes Typ II wird unabhängig von Veränderungen des Körpergewichtes verhindert.

- Auch der Anstieg der Triglyzeride wird unabhängig von Veränderungen des Körpergewichtes verhindert.
- Die Insulinsensitivität der Zielzellen wird erhöht, der Insulinspiegel gesenkt.
- Gewichtszunahme kann verhindert werden.
- Der Entstehung einer Fettleber wird entgegengewirkt.
- Nach mehreren Monaten der Einnahme kann der Gesamtcholesterinspiegel gesenkt und der HDL-Spiegel konstant gehalten werden.
- Der systolische Blutdruck wird über das Renin-Angiotensin-System gesenkt.
- Einsatzbereiche in der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Eigenschaften: süß, mild, schwach kühl.
- Funktionskreis: Milz, Blase, Nieren.
- Löst Feuchtigkeit und Ödeme auf.

Shiitake – Lentinula edodes

Der Shiitake wird als „König der Heilpilze“ bezeichnet, da er vielseitig einsetzbar ist und einer der ersten Pilze war, die man bei uns als Heilpilz verwendete.

Zusammenstellung, der durch Studien nachgewiesenen Wirkung

- Durch Veränderung des Phospholipidstoffwechsels in der Leber kommt es zur Senkung des Cholesterinspiegels.
- Der Inhaltsstoff Tyrosinase senkt zu hohe Blutdruckwerte.
- Einsatzbereiche in der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Eigenschaften: süß, neutral.
- Milz, Magen, Lunge.
- Reguliert Qi und Blut bei Leere, aber nicht bei Blockaden.
- Löst Schleim.
- Stärkung von Mitte und Qi.
- Exanthenen zum Durchbruch verhelfend.
- Bei Appetit- und Kraftlosigkeit.
- Bei häufigem Wasserlassen.
- Bei Rachitis.
- Bei Magen- und Gebärmutterkarzinom.
- Bei Hyperlipämie.

<https://www.heilenmitpilzen.de/heilpilze/>

WEITERE SUPPLEMENTE

Magnesium

Am besten ist ein Magnesiumcitrat oder –carbonat, - glycinat.

Magnesium ist außerdem in allen grünen Pflanzen enthalten. Das Magnesium ist ein wichtiger Bestandteil im Chlorophyll und dadurch essentiell für die Photosynthese.

Magnesium ist an über 300 Stoffwechselfvorgängen beteiligt.

Wenn es an Magnesium fehlt, können Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Migräne die Folge sein. Zudem wird ein Mangel auch mit Herz-Kreislauf-erkrankungen oder Asthma in Verbindung gebracht.

- Dosis: 600-800mg pro Tag
- Einnahmezeit: vor dem Zubettgehen

Magnesiumoxid ist eine schlechte Darbringungsform. Wenn es z.B. in deinem Multivitaminpräparat enthalten ist, dann hat dieses Präparat meist keine hohe Qualität.

Vitamin D3

D3 ist wichtig für die Knochenbildung, denn es lagert das Calcium in die Knochen ein. Außerdem ist es wichtiges Substrat für die Hormone wie Testosteron, menschliches Wachstumshormon und Östrogen.

Am besten kannst du Vitamin D3 aufnehmen, wenn du 20 Minuten in die Sonne gehst!

- Dosis: 1000 IE pro 10kg Körpergewicht
- Darreichungsform D3
- Einnahmezeit: morgens

<https://www.vitamind.net/dosierung/>

Vitamin C

Ein wichtiges Antioxidans zur Stärkung des Immunsystems, das auch in Brokkoli oder Blumenkohl in großen Mengen vorkommt.

Isoliert in sehr hohen Dosen, kann es zu Beschwerden führen (Durchfall). Doch je kränker du wirst, desto mehr Vitamin C verträgt der Körper, ohne Durchfall zu bekommen.

Auch wenn du viel auf Reisen bist, kann es dein Immunsystem stärken, was durch Zeitumstellung oder Jetlag geschwächt sein kann.

Sport und Vitamin C

Wenn es direkt nach dem Training genommen wird, kann es die Anpassungen, welche durch die Entzündungen entstehen, verhindern. Doch es kann auch dabei helfen sehr zügig wieder intensiv zu trainieren. Es kommt also drauf an, was du durch das Training erreichen willst.

Willst du neue Bewegungen (Skills) lernen, dann ist es sehr sinnvoll Vitamin C zu supplementieren, denn es erlaubt dir schneller wieder zu trainieren.

Willst du dagegen mehr Muskelmasse aufbauen, dann ist es eher hinderlich. Denn es senkt die Entzündungen, die dafür verantwortlich sind, dass dein Muskel wächst!

- Dosis: 1-2g pro Tag
- Einnahmezeit: morgens und abends

SUPPLEMENTE ALLGEMEIN

Weiteres zusätzliches Wissen

Vitamin B6

Wird gerne zu anderen Supplementen dazu gemischt, denn es kann komische Träume verursachen. Darum neigen viele Menschen dazu dem Produkt eine höhere Wirkung zuzusprechen.

Wenn dein Magnesium B6 enthält, sei vorsichtig, wenn du es am Abend nimmst. Beobachte deine Träume und wenn diese zu wild werden, dann nimm es morgens oder über den Tag.

Betaalanin

Wird oft in Preworkouts verwendet. Denn durch die Einnahme spürt man ein Kribbeln was aufputschend wird – Jetzt kann ich loslegen mit dem Training!

Betaalanin zusammen mit L-Histidin bildet L-Carnosin, das kann helfen den PH-Wert besser zu puffern und deine Übersäuerung beim Training hinauszuzögern, was deine Leistung steigern kann.

Vitamin B12

Als Veganer kann es schnell zu einem Mangel an B12 kommen, denn es gibt wenig gute pflanzliche B12 Lieferanten, da es hauptsächlich von tierischen Lebensmittel kommt.

Ein Zeichen von B12 Mangel können z.B. Achillessehenschmerzen sein.

Die B Vitamine sind alles sehr wichtig für alle Energiesysteme. Darum ist es immer zuerst sinnvoll einen B-Komplex einzunehmen, wenn du das Gefühl hast, zu wenig von einem zu haben. Denn alle B Vitamine sind an den Prozessen beteiligt und meistens können dadurch die Probleme oder Beschwerden schon gelindert werden.

Rotes Fleisch ist die beste Aufnahmequelle von B12 Vitaminen.

Als Vegetarier und Veganer solltest du regelmäßig deinen Vitaminhaushalt checken lassen und wachsam sein ob du einen Mangel hast.

Beobachte hierfür: <https://www.vitaminb12.de/mangel/symptome/>

B12 kannst du am besten im Mund zergehen lassen.

Bevor du ein Nährstoff als Supplemente zu dir nimmst, solltest du immer abchecken lassen, ob du auch Defizite hast. Denn sonst ist es nicht nur überflüssig für deinen Körper. Es kann auch sehr viel Geld kosten und dir im Endeffekt keinen Mehrwert bringen.

Links:

Vitamine &
Mineralien

<https://www.viabiona.com/>

Schreibt Raphael an, er kann euch einen 10€ Gutschein geben für euren ersten Einkauf.

Apfelessig

<https://amzn.to/2OQ2LS8>

Meersalz

<https://amzn.to/2Puo9RL>

Hanfeiweiß

<https://vitalschuppen.shop/hanf/>

Reisprotein

<https://orgainic.com/products/bio-vegan-protein>

Whey Protein

<https://orgainic.com/products/bio-whey-protein>

Brokkolisprossen

<https://amzn.to/2UDJyC>

Keimgerät

<https://amzn.to/2LemE4M>

WOCHE 4 | WAS SIND SÜNDEN?

Sünden legen wir uns selbst auf! Denn wir haben selbst dafür entschieden, etwas nicht zu essen, weil wir etwas anderes vorziehen. Wenn wir dann doch die „Sünde“ essen, fühlen wir uns schlecht und reden uns selbst ein, dass wir gesündigt haben. Wir verurteilen uns dadurch immer selbst für unsere eigene Entscheidung.

Meist werden Nahrungsmittel, die sehr süß oder fettig sind, als Sünde definiert (Pommes, Eis, Gebäck, Schlagsahne, Pizza oder Fast Food).

Wir denken, dass es nicht gut für unsere Figur ist und wir es deshalb nicht essen sollten. Und wenn wir dann doch zugreifen, haben wir gegen unser eigenes Gebot verstoßen und haben gesündigt. Wir regen uns auf, dass wir es zu uns genommen haben, obwohl wir doch so diszipliniert sein wollen. Wir regen uns darüber auf, dass wir schwach geworden sind, unseren Fortschritt gerade zerstört haben, wir uns evtl. vor andern rechtfertigen müssen, wir wieder von vorne anfangen müssen und machen uns dadurch unheimlich viel Druck.

Wir möchten dieses Thema nun etwas anders angehen. Denn ob etwas gut für unsere Figur ist oder nicht, ist erst einmal zweitrangig.

Dein ausgelöster Stress macht die Sünde sündhaft

Wenn du denkst du hast gesündigt, laufen im Körper verschiedene Reaktionen ab:

- Es wird Cortisol (das Stresshormon) ausgeschüttet, denn dein Körper reagiert auf deine Gedanken mit Stress → Kampf- oder Fluchtmodus!
- Dies führt dazu, dass der Fettstoffwechsel heruntergefahren wird
- Durch den Stress denkst du: Jetzt habe ich schon A gegessen, dann macht B auch nichts mehr. Und du isst mehr von der Sünde.
- Das bringt dich dazu, dass du dich noch schlechter fühlst und du auch wütend auf dich selbst werden kannst.
- Dadurch rutschst du immer tiefer in eine negative Denkspirale.
- Das führt dazu, dass dein Körper das Essen viel schneller ansetzt. Denn während der Stresssituation muss dein Körper schauen, dass er überlebt. Er speichert alles, was er bekommt, denn er weiß ja nicht, wann er wieder etwas zu essen bekommt.

Doch du kannst damit komplett anders umgehen und dich beim „sündigen“ noch gut fühlen, mit dem Wissen, dass nicht wirklich viel passieren kann. Denn wenn du etwas isst und es dabei genießt, freut sich dein Körper mit dir. Es werden keine Stresshormone produziert und deinem Körper fällt es viel leichter mit dem Essen klar zu kommen. Er setzt nicht so viel an und dir geht es am nächsten Tag auch noch gut.

Damit du das kannst, musst du dich entscheiden!

- Bist du nicht in der Lage, dich nach dem Genießen der „Sünde“ gelassen zu bleiben und du dich selbst verurteilst, weil du etwas „Schlechtes“ gegessen hast, dann lass es bleiben. Lass es komplett weg und sei stolz auf dich, dass du es nicht gegessen hast.
- Iss es ganz bewusst und genieße es. Freu dich darüber! So kann es dir nicht viel anhaben. Am nächsten Morgen machst du mit deinem Plan weiter, ohne schlechtes Gewissen.
- Bei beiden Entscheidungen geht es darum, bewusst ja oder nein zu sagen. Wenn du bewusst ja sagst und dich danach fertigmachst, dann warst du nicht bewusst, dann haben dich deine Gelüste überrannt und in der Konsequenz fühlst du dich schlecht.

Das nächste Mal solltest du dann wirklich in dich hineinhören, ob du es willst oder nicht.

- Gerade zu Beginn spürst du, dass du es nicht möchtest, doch die Gewohnheit sagt, ich habe Lust dazu! Wenn du in dich hineinhörst, dann wirst du merken was du willst!

Es geht also nicht darum, auf etwas zu verzichten oder etwas nicht zu essen, weil es meiner Figur nicht guttut.

Es geht darum, bewusst mit dem Essen umzugehen und zu erkennen, dass du die Entscheidung selbst treffen und verantworten kannst.

Ein Beispiel

Du bist mit Freunden unterwegs. Alle entscheiden sich dafür einen großen Eisbecher mit Schlagsahne zu essen. Du möchtest dies nicht, doch entscheidest dich aus Gewohnheit oder aus Scham auch ein Eis zu essen und denkst währenddessen immer wieder daran, wie sich dieses Eis auf deine Figur niederschlägt.

Dein Körper spürt das und die negativen Gedanken führen dazu, dass dein Körper den Zucker schneller ansetzt. Denn dein Körper ist auf das eingestellt, was du ihm an Gedanken lieferst. Du wirst dich evt. unwohl fühlen, bis dir der Spaß daran vergeht.

Am nächsten Morgen wachst du auf und hast 1kg mehr auf der Waage.

Und als Summe hast du nicht nur 1kg mehr auf der Waage, sondern du hast die tolle Zeit mit deinen Freunden nicht genossen, hast die gesamte Zeit verbracht, dich schlecht zu fühlen und trägst dies nun noch in den nächsten Tag mit rein.

Wenn du bewusst ja zu einem dicken Eis mit Schlagsahne sagst und es in aller Ruhe genießt, dabei mit deinen Freunden Spaß hast und es dir dabei gut gehen lässt, dann sagst du ja zu einem tollen Tag, zu leckerem Eis, zu tollen Unterhaltungen und zum Leben. Dies führt dazu, dass dein Körper sich ebenso gut fühlt und er produziert Glückshormone!

Wenn du nun am nächsten Morgen aufwachst, hast du eventuell nur 0,5 kg mehr auf der Waage, doch es lässt dich kalt, denn du weißt erstens, dass du dich dazu entschieden hattest und zweitens hast du das Eis und die Zeit mit deinen Freunden genossen. Du bist bestärkt und kannst nun positiv in den Tag starten und dich wieder mehr an deinen Plan halten.

Es geht dabei immer um bewusste Entscheidungen und hinter der Entscheidung zu stehen.

Disziplin bringt Freiheit!

Wenn du von Montag bis Freitag diszipliniert bist und gesunde Lebensmittel isst, gutes Wasser trinkst und dich bewegst, dann kannst du auch ohne schlechtes Gewissen am Wochenende etwas davon abweichen. So kannst du am Samstagabend eine leckere Pizza essen oder am Sonntagnachmittag ein leckeres Stück Kuchen von Oma.

Durch die Disziplin unter der Woche hast du mehr Freiheit am Wochenende!

Außerdem kannst schauen ob du deine Lieblingssünden auch gesünder selbst herstellen kannst.

Im Internet gibt es Unmengen an Rezepten und sicherlich findest du auch eine Leckerei, die gesund ist und dir schmeckt. Dann kannst du fast so viel sündigen wie du willst!

WOCHE 4 | ALKOHOL

Der Umgang mit Alkohol ist in unserer Gesellschaft Normalität. Es ist so „normal“, dass die Person, die sich bewusst gegen Alkohol entscheidet, fast schon ausgestoßen und belächelt wird. Kein Alkohol zu trinken ist unnormal und wird weniger akzeptiert.

Dabei hat Alkohol sehr viele Nebenwirkungen, die wir alle nur zu gut kennen:

- Probleme mit der klaren Sprache
- Der Boden fängt an sich zu bewegen
- Die Unsicherheit verfliegt und Menschen sind leichter zu ertragen
- Redseligkeit
- Häufige Toilettengänge
- Mehr Mut, Offenheit, keine Hemmungen
- Eventuelle starke Gereiztheit mit evtl. handgreiflichen Folgen
- Der morgendliche Kater inkl. Kraftlosigkeit und Benebeltheit
- Heißhungerattacken, die bis zum nächsten Tag andauern
- Und und und...

Willst du das? Denn wenn du dich dafür entscheidest, dann entscheidest du dich für eine Zeit ohne bewusste Entscheidungsfähigkeit, ohne 100% Kontrolle und ohne 100% in deiner Kraft sein zu können.

Bewusstheit

Und auch beim Alkohol geht es darum bewusst damit umzugehen.

Ein paar Gläser am Abend hatte jeder schon mal, doch wenn es darum geht wirklich gesund, leistungsfähig und klar zu sein, dann hilft uns Alkohol nicht weiter.

Das heißt nicht, dass du keinen Alkohol trinken sollst. Du sollst dir nur bewusst sein, was er mit dir macht und deine Entscheidung und dein Ziel klar darauf abstimmen.

Alkohol und Gewichtsverlust

Wenn du Alkohol trinkst, wird die Fettverbrennung eingestellt. Dein Körper versucht den Alkohol so schnell wie möglich abzubauen. Zudem kommt hinzu, dass wir den Alkohol nicht pur, sondern als erzeugtes Produkt mit zusätzlichen Stoffen, wie Zucker, Sirups, Hefe oder E-Stoffe trinken.

Diese haben auf den Körper eine zusätzliche enorme Wirkung und sind mitverantwortlich dafür, dass wir uns am nächsten Tag nicht gut fühlen.

Der beste Alkohol, denn dein Körper am leichtesten verkraftest ist purer Vodka.

Ein Tipp: Zu jedem Glas Vodka, solltest du ein Glas Wasser trinken.

Wenn du doch zu anderen Getränken greifen solltest und dich bewusst für einen Abend mit ausreichend Alkohol entscheidest, hier ein paar Tipps wie du dich schnell wieder erholen kannst:

- Vor dem zu Bett gehen: Nux Vomica C30 einnehmen.
- Vor dem zu Bett gehen ausreichend Wasser trinken.

- Am nächsten Tag deine Elektrolyten auffüllen. Dazu ausreichend Wasser nachtrinken, denn Alkohol sorgt dafür, dass du viel Wasser verlierst (kennen die Biertrinker ;) Dazu nimm den Morning-Mineral-Cocktail (siehe Supplemente) zu dir.

Links:

Nux Vomica C30 <https://amzn.to/2zSOChq>
Meersalz <https://amzn.to/2Puo9RL>
Apfelessig <https://amzn.to/2OQ2LS8>

WOCHE 5 | SCHLAF UND REGENERATION

Ein guter und ausreichender Schlaf verbessert deinen Hormonhaushalt, deine Fettverbrennung, deine Gesundheit und dein Stresslevel.

Deshalb ist es unbedingt notwendig, dafür zu sorgen, dass du einen qualitativen Schlaf bekommst. 1/3 deiner Tageszeit verbringst du im Schlaf. Ist dir das bewusst? Daher lohnt es sich Dinge zu verändern, auszuprobieren, damit diese Zeit sinnvoll für dich und deine Gesundheit genutzt wird.

Durch einen qualitativen Schlaf kannst du deinen Hormonhaushalt verbessern, die Fettverbrennung ankurbeln, jünger, frische und gesünder bleiben, besser mit Stress klarkommen, dein Gedächtnis verbessern und dadurch langfristig mehr Energie und Power haben!

Der Schlaf besteht aus vier Haupt-Schlafphasen, die zusammen einen Schlafzyklus ergeben. Dieser dauert ca. 90 Minuten.

- **Entspannter Wachzustand vor dem Einschlafen:** Die Kurven der aufgezeichneten Hirnströme sind regelmäßig, die Muskelspannung ist relativ groß und die Augen sind in Bewegung.
- **Phase 1:** Das ist die Einschlafphase. Hier treten kleine, rasche, unregelmäßige Hirnwellen auf. Die Augenbewegungen werden pendelförmig.
- **Phase 2:** Die Hirnstromaktivitäten verlangsamen sich. Die Muskelspannung nimmt ab, die Augen sind ruhig. Mehr als die Hälfte des Schlafs setzt sich aus diesem Stadium zusammen.
- **Phase 3 und 4:** Die Hirnkurven werden höher und langsamer, die Muskeln sind entspannt, die Augen ruhig. Das ist die Tiefschlaf-Phase.
- **REM-Schlaf:** Kleine, schnelle Hirnwellen zeichnen diese Phase aus. Die Muskeln sind, bis auf das gelegentliche Zucken, völlig entspannt. Sehr auffällig sind die raschen Augenbewegungen. Diese haben dieser Schlafphase auch den Namen gegeben: Rapid-Eye-Movement-, abgekürzt REM-Schlaf. Diese Phase wird oft als «**Traumphase**» bezeichnet. Wer in dieser Phase aufwacht, kann meist über Träume berichten. Träume treten aber in jedem Schlafstadium auf. In der REM-Phase ist der Atem unregelmäßig, Puls und Blutdruck schwanken.
- Mit jeder REM-Phase, beginnt ein neuer Schlafzyklus. Ein Schlafzyklus beinhaltet alle oben aufgeführten Stadien in unterschiedlicher Länge. Insgesamt dauert ein Zyklus ca.90 Minuten. Das bedeutet, dass wir während einer Nacht etwa 4 bis 5 Zyklen durchlaufen, wobei die (langen) Tiefschlafphasen (Stadien 3 und 4) eher am Anfang der Nacht auftreten, und die REM-Phasen gegen Morgen zunehmen.



Es kommt auf die Anzahl deiner Schlafzyklen an

Nun geht es nicht darum jede Nacht 8 Stunden zu schlafen. Sinnvoller ist es, die Schlafzyklen zu zählen. Du solltest pro Woche ca. 35 Schlafzyklen durchschlafen. Dabei müssen es nicht jede Nacht 5 Schlafzyklen sein, was 7,5 Stunden entspricht. Es funktioniert auch, wenn du z.B. nachts nur 6 Stunden schläfst und dann am Tag ein ausgedehntes Nickerchen von 1,5 Stunden machst oder du schläfst 7 Stunden und machst nur 30 Minuten Nickerchen. Hier ist es wichtig für dich selbst herauszufinden, wann du am fittesten bist und wieviel Schlaf du wirklich brauchst.

Die ideale Zeit um ins Bett zu gehen liegt zwischen 22:00 und 22:30 Uhr. Denn zwischen 22:00 und 2 Uhr regenerieren sich deine Stammzellen. Das sind die Zellen, die sich in jede andere Zelle verwandeln können. Deshalb sind diese für einen gesunden und leistungsfähigen Körper sehr wichtig.

Nun scheint das für den ein oder anderen eine sehr frühe Zeit zu sein, um ins Bett zu gehen. Viele können um diese Zeit auch nicht schlafen, was daran liegen kann, dass du

- Zu lange vor dem Laptop, TV, Smartphone sitzt, was blaues Licht ausstrahlt und deinem Körper signalisiert, dass es noch Tag ist.
- Die erste Müdigkeit übergangen und überwunden hast (Die Signale deines Körpers nicht ernst genommen hast) und mit der zweiten Energie viel länger wach bleiben kannst.
- Spät aufstehst und dann abends erst sehr spät müde wirst.
- Sehr spät noch Koffein getrunken hast und dein Körper noch aufgeputscht ist.
- Du durch Schichtarbeiten keinen regelmäßigen Schlafrhythmus hast.

Wenn dein Schlaf dich unzureichend erholen lässt, dann kann es sein, dass du mit Stress ins Bett gehst und schon gestresst wieder aufwachst. In diesem Fall fährt dein Körper nie runter und die ganze Zeit über ist dein Reptiliengehirn aktiv und der Kampf- oder Fluchtmodus ist aktiviert.

Darunter leidet dein Immunsystem, deine Fettverbrennung, Erholung ebenso wie dein Gehirn, was nicht richtig runterfahren und sich richtig regenerieren kann.

So wachst du auf und hast das Gefühl überhaupt nicht richtig geschlafen zu haben, hast direkt Hunger und Krankheiten halten sich länger.

Darum ist es sinnvoll für eine gewisse Zeit den eigenen Schlaf zu überwachen, um nicht in diesen Teufelskreis gezogen zu werden.

Heutzutage gibt es viele Möglichkeiten den Schlaf zu überwachen, um dann über die Zeit zu erkennen, wie gut dein Schlaf wirklich ist.

Hierfür kannst du verschiedene Apps oder Fitnessarmbänder nutzen, wie z.B:

- Sleep Cycle
- Oura Ring
- Fitbit

Außerdem gibt es inzwischen tolle Programme um das blaue Licht an Laptop oder Smartphone zu dimmen:

- F.lux
- Iris

Mit diesen Apps kannst du die Lichtverhältnisse anpassen und so auch spät nachts noch etwas am Laptop arbeiten. Idealerweise wäre natürlich, nicht bis in die späte Nacht zu arbeiten, doch sind es Möglichkeiten, den größten negativen Einfluss etwas zu lindern.

Denke daran, dass die Werte, die du durch die Schlafüberwachung bekommst, keine 100% sicheren Werte sind und es langfristig Sinn macht den Schlaf zu überwachen, um dann bessere Entscheidungen treffen zu können, welche deinen Schlaf verbessern.

Tipps, um den Schlaf zu verbessern

- 60-90 Minuten vor dem zu Bett gehen kein Bildschirm mehr nutzen. Dadurch wird die Melatoninbildung (das Schlafhormon) nicht behindert.
 - Bildschirmdimmer wie f.Lux, Iris
- 2h vor dem zu Bett gehen kein Sport oder Stress mehr. Dein Körper ist sonst noch im Aktiv-Modus.
- Ab 14 Uhr kein Koffein
- Handy, TV und alle strahlenden Geräte aus dem Schlafzimmer verbannen (Analoger Wecker nutzen)
- WLAN komplett am Router ausschalten
- Dunkles und kühles Zimmer zum Schlafen (20-21°C)

- Keine Action-/Horrorfilme und Aufregung vor dem Schlafen (Dein Körper ist dann innerlich in Aktion)

Tipps, um bei Schlafmangel schnell wieder Kraft und frische Energie zu bekommen

Eine Tiefenentspannungseinheit / Geführte Meditation am Nachmittag von 10-30 Minuten bewirkt Wunder. Dadurch kannst du teilweise einen Erholungswert von 3 Stunden Schlaf erhalten ;-). Hierzu wirst du bei YouTube fündig.

Links:

Schlafmaske Syborg
Schlafmaske einfach

<https://amzn.to/2RTiINZ>
<https://amzn.to/2K5UNDn>

Oura Ring

<https://ouraring.com/>

Sleep Cycle Apple

<https://itunes.apple.com/de/app/sleep-cycle-alarm-clock/id320606217?mt=8>

Sleep Cycle Android

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.no.rthcube.sleepcycle&hl=de>

Fitbit

<https://www.fitbit.com/de/home>

Polar

https://www.polar.com/de/content/polar_sleep_plus

f. Lux

<https://justgetflux.com/>

Iris

<https://iristech.co/iris/>

WOCHE 5 | OPTIMAL IN DEN TAG STARTEN

In den ersten Minuten nach dem Aufstehen ist dein Gehirn noch in einem Alpha Status. Das bedeutet, dass du alles bewusst wahrnimmst und du dich dadurch für den neuen Tag programmierst. Dies sollten wir uns zu Nutze machen. Deshalb sollten wir diese Phase nach dem Aufstehen nutzen, uns direkt positiv programmieren, ein Ziel für den Tag setzen und uns Zeit für uns nehmen, damit wir entspannt und qualitativ gut durch den Tag kommen.

Tipps für einen positiven Start in den Tag

- Steh mit dem Wecker klingeln DIREKT auf!
- Sag dir selbst einen Spruch vor, um dich für den Tag einzustimmen:
 - „Heute erlebe ich einen fantastischen Tag!“
 - „Auf in einen wundervollen Tag!“
- Eine kurze kalte Dusche / oder direkt nach der warmen Dusche kurz kalt abduschen.
- Beweg dich! Bilde dir selbst ein paar Bewegungen, die dir guttun oder mache intuitiv die Bewegungen, die du meinst jetzt zu benötigen.
- Nimm dir Zeit für dich und lese, lerne etwas Neues, spiele noch mit deinen Kindern
- Schalte dein Handy erst nach 30-60 Minuten an!!! Das ist deine Zeit am Morgen!
- Erstelle dir eine kleine Routine, mit der du in den Tag startest

Die Voraussetzung oder Konsequenz daraus ist, eventuell früher aufzustehen. Doch wenn du dir morgens 30 Minuten oder mehr für dich und deine Familie nimmst, kannst du viele kleine Dinge erledigen. Vor allem nimmst du dir aktiv Zeit für dich, was dich entspannter in den Tag kommen lässt. Entspanntheit bringt Gelassenheit, kurbelt deine Fettverbrennung/Verdauung an und beschert dir einen positiveren Tag!

Wer hat sich nicht schon einmal überlegt eine neue Sprache zu lernen. Heutzutage gibt es viele Apps mit denen du jederzeit lernen kannst. Und jeden Tag 5 Minuten, bringen dich innerhalb von einem Jahr sehr weit. So ist es mit allen Dingen, die du morgens für DICH machst.

WIE SOLLEN WIR JEMALS ZEIT HABEN, WENN WIR UNS NIE ZEIT NEHMEN?

Links:

Sonnengruß	https://www.youtube.com/watch?v=ajPbiwOjrss
Burpees	https://www.youtube.com/watch?v=831b4Bge-Fg
6 Minuten Journal	https://amzn.to/2OMcwQX

Weitere Ideen für deinen Morgen:

- Meditieren
- Spaziergehen
- Neue Sprache lernen
- Einen neuen Bereich kennenlernen
- Lesen

Beispiel Morgenroutine von Nadine

1. Glas Wasser
2. 10 Dinge laut aufzählen, für die ich dankbar bin
3. Atemübung (7-10x Konzentration auf den Atem: Langsam in den Bauch einatmen, Luft halten, ganz langsam über Nase ausatmen)
4. Leichte Körperdehnung / Stretching (Was gerade guttut)
5. Kaffee rauslassen
6. ½ Stunde Lesen

WOCHE 6 | KOHLENHYDRATE ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT

Abnehmen

Wann ist der beste Zeitpunkt Kohlenhydrate zu essen, wenn du abnehmen willst?

- Nach einem harten und intensiven Training
- Denn du solltest dir deine Kohlenhydrate verdienen!
- Grundsätzlich solltest du 2 Mal die Woche Kohlenhydrate essen

Wenn du nach einiger Zeit, in welcher du wenig Kohlenhydrate gegessen hast spürst, dass du nicht mehr weiter abnimmst, dann kann es helfen die Kohlenhydratmenge etwas zu erhöhen. Beobachte wie dein Körper reagiert, doch überreagiere nicht, wenn du dich am nächsten Tag aufgeblasener fühlst. Gib deinem Körper 1-2 Wochen Zeit, um sich an die Umstellung anzupassen und schau was passiert.

Denk dran: Geduld und Konsequenz!

Muskelaufbau

Wann ist der beste Zeitpunkt Kohlenhydrate zu essen, wenn du Muskeln aufbauen willst?

- Nach einem harten und intensiven Training, am besten in Kombination mit Eiweiß.
- Zum Abendessen

Wenn du feststellst, dass deine Muskeln nicht mehr wachsen, obwohl du regelmäßig ins Training gehst, dann nimm mehr Nahrung zu dir. Spiele mit den Kohlenhydraten und erhöhe sie. Wenn du zu viel Körperfett ansetzt, dann reduziere sie wieder.

Bleib ruhig und entspannt und denke dran: Geduld und Konsequenz!

Wenn du dein Training konsequent und intensiv durchziehst, dann gibt es viele Gründe warum du dir deine Kohlenhydrate verdient hast:

- Nach dem harten Training fühlst du dich besser als davor. Du hast etwas geschafft, den Schweinehund überwunden, gekämpft, auch wenn du nicht mehr wolltest, gelitten und durchgezogen. Dies bringt dir immer mehr Selbstsicherheit, Zuversicht es zu schaffen und Selbstbestätigung, dass du es kannst!
- Die Kohlenhydrate werden nach dem intensiven Training als Energie in die Muskeln gespeichert und nicht als Körperfett angesetzt! So hast du beim nächsten Training wieder genug Power.
- Es kurbelt deinen Stoffwechsel an und hilft deinem Körper dabei die richtigen Hormone zum Muskelaufbau oder Fettabbau zu produzieren. Außerdem hilft es dein Immunsystem gesund zu halten, stärkt die Knochen und baut Stress ab.

Werde dir bewusst darüber, dass jeder Körper unterschiedlich ist und es darum geht, langfristig herauszufinden was dir persönlich guttut, wieviel Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß du benötigst, um die Figur zu formen, wie du sie dir vorstellst.

Auswärts essen

Bist du eingeladen oder gehst auswärts essen, dann hast du verschiedene Möglichkeiten:

1. Mach dir klar, dass du heute sündigen wirst und freu dich drauf. Du kannst auch zusätzlich noch ein Workout vor der Einladung planen, bei welchem du dich gut auspowerst, hart trainierst, damit der Zucker auch gut genutzt werden kann.
2. Du kannst dir eigenes Essen mitnehmen. Dabei fühlen sich manche Menschen nicht wohl, doch du kannst einfach vorher nachfragen was es zu Essen gibt und dich dementsprechend vorbereiten und etwas zum Abend mit deinem Mitgebrachten beitragen. Evtl. gibt es auch einzelne Dinge die super in deinen Plan passen und die du rauspicken kannst. Und wenn nichts passt, nimm dir selbst was mit (Du kannst auch Allergien als Ausrede bringen, doch langfristig ist es besser zu sagen: Ich habe gerade ein Ziel, das ich erreichen möchte und dafür ist es wichtig für mich, meine Ernährung anzupassen. Ich freue mich jetzt schon, wenn ich es erreicht habe und von deinen Köstlichkeiten naschen/probieren/essen kann. Doch jetzt gerade möchte ich das nicht.)
3. Du kannst nicht hingehen.

Denke daran, dass deine Entscheidung und Einstellung wichtiger sind, als Kohlenhydrate zu essen oder darauf zu verzichten. (Thema Sünden)

WOCHE 6 | MINDSET

Deine Einstellung und deine Gedanken haben mehr Kraft als du dir vielleicht bewusst bist. Es ist von Anfang an entscheidend was du erwartest und was du gibst.

Wenn du erwartest 20kg in 5 Wochen abzunehmen oder 10kg Muskeln in 30 Tagen zuzunehmen, dann ist das cool, doch leider nicht realisierbar und vor allem nicht haltbar und gesund!

Wenn du erwartest, dass du in 3 Wochen deine Ernährung umstellen kannst um dann wieder in alte Muster zurückzufallen und weiter abzunehmen, dann ist das nicht zielführend und realistisch.

Sei dir bewusst, dass eine Umstellung nicht immer leicht ist, doch dafür kannst du danach auch Erfolge feiern. Denn die wenigsten Menschen können wirklich stolz und zufrieden sein, wenn sie den Erfolg geschenkt bekommen!

Deine bewusste Entscheidung führt dich zu deinem Ziel!

Wenn du dich wirklich dafür entscheidest einen gesunden Körper zu bekommen, so wie du ihn möchtest, dann ist das deine Entscheidung und diese solltest du dann bewusst verfolgen. Am besten dein Leben lang ;-)

→ Sei geduldig, denn wenn du jeden Tag etwas dafür tust, um dein Ziel zu erreichen, kannst du gar nicht daran vorbeigehen.

→ Vergleiche dich nicht mit Anderen, denn du weißt nicht, wo sie gestartet sind! Evt. haben diese einen anderen Umstand, eine andere Zielsetzung oder haben früher gestartet.

Wie kannst du dir das immer wieder ins Bewusstsein rufen? Denn allzu sehr kennen wir, wie schnell Zielsetzungen im Alltag verloren gehen.

- Schreib dir tägliche 3 Dinge auf, für die du dankbar bist. Am besten machst du das morgens nach dem Aufstehen oder abends vorm zu Bett gehen. (Alphazustand)
- Achte darauf, wem du auf Social Media folgst, Motivation ist gut, doch wenn du stattdessen nur Neid und Kummer entwickelst, weil diese Personen besser aussehen als du, machte es dich langfristig mehr kaputt und zieht dich runter.
- Setze dir Ziele und arbeite daran! Kläre ganz klar, wann du ins Training gehst, kläre was du isst und kaufe dementsprechend ein, tue jeden Tag mindestens eine Sache, die dich deinem Ziel näherbringt.
- Baue deine Vision auf, wie du sein willst. Stelle dir vor, wie es sich anfühlt so zu sein, wie du dich bewegen würdest, handeln und agieren würdest. Stelle dir das jeden Tag für 90s so lebendig und gefühlvoll vor wie es dir möglich ist. Es wird im Lauf der Zeit immer leichter.

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu deinen Worten.

Achte auf deine Worte, denn sie werden zu deinen Entscheidungen.

Achte auf deine Entscheidungen, denn sie werden zu deinen Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu deinen Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden zu deinem Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er werden zu deinem Schicksal.

WOCHE 6 | SPORT UND ERNÄHRUNG

Was du über Sport, Bewegung wissen solltest, um die besten Ergebnisse für dich zu bekommen.

Grundsätzlich gilt:

Wir müssen uns bewegen, denn dafür haben wir einen Körper!

Die größten Nutzen, die du durch regelmäßige Bewegung/Sport hast sind:

- Bessere Koordination
- Mehr Muskelmasse = mehr Energieverbrennung
- Besserer Hormonhaushalt
- Höherer Knochendichte; gerade für Frauen wichtig
- Geringeres Risiko krank zu werden. Griffkraft und Beinkraft, haben die stärkste Aussage darüber wie lange du lebst. Gibt Sinn in Form von Selbstständigkeit im hohen Alter und wie du dich abfangen kannst, wenn du stürzt.
- Überwindest dein Schweinehund! Wichtig immer wieder ins unbequeme zu gehen.
- Stärkst deinen Willen: Das überträgt sich auf den Alltag, Büro und Familie.

Das wichtigste ist allerdings, dass du Spaß hast an dem was du tust. Denn nur so kannst du die vier wichtigsten Punkte abhaken um erfolgreich zu werden:

1. Aktiv werden! Immer wieder! Du musst etwas tun!
2. Regelmäßigkeit! Du solltest ständig weitermachen!
3. Geduld! Es dauert länger als du denkst, doch geht schneller als du erwartest!
4. Wille es durchzuziehen!

Es ist langfristig viel wichtiger, dass du 2 Mal die Woche zum Training gehst, als dass du versuchst so oft zu gehen, wie es möglich ist, um nach 4 Wochen festzustellen, dass du das Pensum nicht halten kannst und dann komplett aufhörst.

Regelmäßigkeit, harte Arbeit, Geduld und der Wille dran zu bleiben auch wenn es schwerer wird, bringen dich langfristig zum Ziel. Diese Punkte kombiniert mit einer Sportart, die dir Spaß macht! So kannst du an deinen Zielen überhaupt nicht vorbeischießen!