

5. Die Gesundheit verbessern: Dynamik, Wohlbefinden und Fitness

Mehr Energie und Power



»In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu verdienen. In der zweiten Hälfte unseres Lebens opfern wir das Geld, um unsere Gesundheit wiederzuerlangen.« Was Voltaire vor fast 300 Jahren schrieb, trifft auch noch heute zu. Viele Menschen achten nicht auf ihre Gesundheit, weil sie den Schwerpunkt ihres Lebens zu sehr in den Bereich Beruf(ung) legen. Möglicherweise kommen Ihnen folgende Symptome bekannt vor: Sie sind morgens, kurz nachdem Sie aufgestanden sind, schon nervös und gereizt. Es gibt Tage, an denen Sie das Gefühl haben, erschöpft und kraftlos zu sein. Ihnen ist zur Last geworden, was Ihnen früher leicht von der Hand ging. Ihre Waage zeigt ungebremst steigendes Gewicht an, Ihre Gelenke knirschen und der Rücken schmerzt. Ihre Lust auf Sex hat nachgelassen.

Wohlbefinden Würden Sie gerne Ihr optimales Körpergewicht, Ihr Wohlfühlgewicht, halten und trotzdem mit Genuss schlemmen können? Möchten Sie zehn bis 12 Stunden hellwach und konzentriert arbeiten können und danach noch Ihre Freizeit, Ihre Familie und Ihr Hobby genießen? Würden Sie sich freuen, fünf bis zehn Jahre jünger zu wirken, morgens ohne Gliederschmerzen aufzuwachen und Ihr Liebesleben weiterhin bis ins hohe Alter aktiv zu gestalten? Dann wird Ihnen sehr gefallen, was Sie auf direktem Wege dorthin bringen kann. Übrigens: Wenn Sie das Folgende lesen und verinnerlichen, wird es Ihnen mit Leichtigkeit gelingen, die beschriebenen Symptome zu vermeiden.

Sicher stimmen Sie mit mir darin überein, dass Gesundheit die Voraussetzung für Kreativität und Leistungsfähigkeit ist. Man spricht hierzulande jemandem bereits Gesundheit zu, wenn er nicht krank ist. Das ist eine recht bescheidene Einstellung, denn meiner Meinung nach ist mehr für uns alle drin. Fangen wir einmal so an: Gesundheit liegt vor, wenn Körper, Geist und Seele harmonisch in ihrer Mitte sind. Wenn Sie mehr darüber wissen wollen, sollten Sie sich mit den Themen dieses Kapitels befassen. Ich verspreche Ihnen, nicht in wissenschaftliche Sphären abzudriften. Alles im Folgenden Beschriebene ist leicht nachvollziehbar und verständlich erklärt. Es ist speziell darauf ausgelegt, in den normalen Tages- und Wochenablauf integrierbar zu sein. Auch Sie können das, wenn Sie wollen.

Es geht darum, Ihnen in Ihrem Leben mehr Energie und Power zu verschaffen. Ich denke, Sie stimmen zu, dass Sie davon nie genug haben können. Wir gewinnen mehr Energie aus drei verschiedenen Bereichen: aus der richtigen Nahrung, aus Bewegung und aus Entspannung.

Entspannung beginnt damit, dass Sie sich selbst genug Ruhepausen gönnen. Planen Sie dafür feste Zeiten ein. Das muss in anspruchsvollen Phasen des Lebens nicht viel Zeit und keinen Ortswechsel bedeuten. Es reicht, wenn es Ihnen gelingt, morgens und abends drei bis sechs Minuten in Ruhe zu sitzen und nur zu atmen. Meditation (vgl. Seite 108) hilft Ihnen direkt, sich zu ordnen und gezielt positiven Einfluss auf die Erreichung Ihrer Ziele zu nehmen. Insbesondere in anspruchsvollen Zeiten wird das Ritual regelmäßigen Meditierens für Sie eine große Kraftquelle sein. Deshalb entspannen Sie sich regelmäßig, auch wenn es nur drei Minuten sein sollten. Genau diese Pause hilft Ihnen, sich und den Trubel um Sie herum zu entschleunigen. Es unterstützt Ihren Stressabbau und beugt ihm vor, wenn es Ihnen gelungen ist, sich Ruhepausen zu festen Zeiten zu reservieren.

Entspannung

Regelmäßige Bewegung

Die Veränderung der letzten hundert Jahre

Ein Energiekiller, der in der langen Menschheitsgeschichte von mehreren Millionen Jahren erst seit etwa hundert Jahren auftritt, ist der Bewegungsmangel. Der menschliche Körper ist, wie bei vielen Tieren auch, ein Bewegungsapparat. Er wurde dafür geschaffen, täglich Strecken von 20 bis 40 Kilometern zurückzulegen. Damit erfüllte er in der menschlichen Urzeit die Voraussetzung für die tagelange Jagd, bei der große Strecken und Hindernisse überwunden werden mussten. Der menschliche Körper hat sich demnach mehr als 99 Prozent der Zeit, in der die Menschen existieren, auf diese Gegebenheiten eingestellt und sich in die heutige Form entwickelt. Evolutionäre Veränderungen gehen langsam vonstatten und dauern Hunderte oder Tausende von Generationen. Weil sich unsere Körper in der kurzen Zeit von hundert Jahren nicht verändert haben, leben wir heute immer noch in den Körpern der 20-, 30- und 40-Kilometer-Läufer. Der Nachteil ist aber jetzt, dass unsere Körper nicht nur für Bewegung konzipiert sind, sondern diese sogar dringend brauchen, um nicht krank zu werden. Dabei geht es nicht nur um das Überwinden langer Strecken. Vielmehr werden in unserem Organismus nur durch Bewegung Stoffe erzeugt, die wir brauchen, um gesund zu bleiben.

Zu wenig Gelegenheit für Bewegung

Wir haben es heute im Alltag zwar sehr bequem, aber gleichzeitig zu wenig Gelegenheit, uns zu bewegen. Morgens fahren wir mit dem Auto zur Arbeit, selbst unsere Kinder bringen wir bis zur Schultür. Der Fahrstuhl nimmt uns das Treppensteigen ab, dann sitzen wir den ganzen Tag am Schreibtisch. Nach der Arbeit fahren wir mit dem Auto zum Supermarkt. Zu Hause angekommen spannen wir aus, essen, was wir in der Mikrowelle erwärmt haben und legen die Füße hoch. Oft sitzen wir anschließend vor dem Fernseher. Irgendwann schlafen wir vor Erschöpfung, Langeweile oder mangels Entscheidung, die Flimmerkiste endlich wieder auszuschalten, davor ein.

Unser Alltag erscheint uns sehr stressig, weil wir die angestauten Reize, den Ärger mit den Kindern, die Aggressionen der Kunden und die Hektik im Büro zwar empfinden, aber keine Gelegenheit haben, das im Körper angesammelte Adrenalin über Bewegung wieder abzubauen. Unsere Vorfahren konnten, als der Säbelzahn tiger um die Ecke kam, entweder fliehen oder

kämpfen, um das Stresshormon wieder aus ihrem Körper auszuscheiden.

Doch während unsere Vorfahren viele Kilometer pro Tag zu Fuß zurücklegten, kommen wir kaum auf ein paar hundert Meter täglich. Unseren Kindern geht es nicht viel besser. Ein Sportlehrer erzählte während des Elternabends, dass nach seiner Schätzung gut ein Drittel der Schulkinder nicht die Treppen nach unten laufen könne, ohne sich am Geländer festzuhalten. In seiner Sportstunde war bei vielen Schülern die Koordinationsfähigkeit so schlecht, dass einige nicht in der Lage waren, rückwärts zu rennen, ohne zu stolpern. Die Zeiten, in denen die Kinder mehrere Stunden draußen im Freien tobten, sprangen und kletterten, sind längst vorbei. Selbst auf den Schulhöfen haben die Kinder ihre Handys, oder Gameboys zum Spielen dabei; nachmittags sitzen sie oft vor dem Computer oder Fernseher. Von Bewegung keine Spur! So ist verständlich, wieso selbst junge Menschen unter Übergewicht leiden.

Bei Erwachsenen hat sich eine Vielzahl von Zivilisationskrankheiten eingestellt, die bereits zur Regel geworden sind. Sie betreffen nicht nur eine Generation, sondern die überwiegende Mehrheit der Menschen, die sich zu wenig bewegen. Wir finden z. B. Arteriosklerose, erhöhten Blutdruck und Übergewicht. Arteriosklerose entsteht als Verkalkung der Arterien dadurch, dass die Blutzufuhr aufgrund von Ablagerungen eingeschränkt ist, und wird durch falsche Ernährung beschleunigt. Der überhöhte Blutdruck wird ganz eindeutig aufgrund von Bewegungsmangel verursacht. Vielfach wird er mit Medikamenten bekämpft, obwohl die einfache Form der Heilung, sich zu bewegen, doch auf der Hand liegt. Menschen, die sich regelmäßig bewegen, verlangsamen ihren Ruhepuls in einer ganz außergewöhnlichen Weise. Der Ruhepuls und die damit im Durchschnitt reduzierten Herzschläge wirken sich auf Ihre Herzmuskeln in entscheidender Weise aus. Wenn wir annehmen, dass die Anzahl der Schläge eines Herzens vorbestimmt ist, verlängert sich Ihr Leben durch die »nicht verbrauchten« Schläge um viele kostbare Jahre.

Zivilisationskrankheiten

Die Anzahl der Denkarbeiter hat bereits seit langem die Gruppe der körperlich Berufstätigen und die der handwerklich Tätigen überrundet. Scheinbar ist aber gerade die Funktionsweise des Gehirns und dessen langfristige Gesundheit ganz maßgeblich von ausreichend Bewegung ab-

hängig. Auch für ältere Menschen ist Bewegung ein Jungbrunnen für den Körper, der sie länger vital hält und vorbeugend gegen Alzheimer wirkt.

Durch ausreichend Bewegung beugen Sie vielen Erkrankungen und dem Alterungsprozess vor. Außerdem bauen Sie Stress ab, fühlen sich im Alltag frischer und sind belastbarer.

Geeignete Sportarten

Sport ist nicht gleich Sport. Manche Sportarten, bei denen der Schwerpunkt auf Sprinten und Krafttraining liegt, sind gesundheitlich weniger geeignet, um den Bewegungsmangel auszugleichen. Die besten Erfolge lassen sich durch Ausdauer-Sportarten erzielen. Squash und Krafttraining im Fitness-Studio z. B. lösen nicht das Gleiche aus wie ein 20-Kilometer-Lauf, den unsere Vorfahren in der Steppe leisteten. Geeignet sind hingegen Ski-Langlauf und Laufen, bei denen 70 bis 90 Prozent der Muskelmasse in Bewegung gebracht werden. Auch Radfahren und Schwimmen sind zu empfehlen; allerdings müssen Sie hier den doppelten Zeiteinsatz wie beim Laufen investieren, um den gleichen Erfolg zu haben. Die sogenannten »freie Radikale« im Organismus, die durch Stress verursacht werden und Nährboden für verschiedene Krankheiten sein können, werden bei Ausdauer-Sportarten am besten abgebaut. Jeder gute Trainer weiß, dass das Laufen bei niedriger Pulsfrequenz dazu beiträgt, diese freien Radikale zu beseitigen.

Die offensichtlichen Vorteile von Ausdauer-Sportarten liegen auf der Hand:

- Sie bauen Stress ab,
- Sie bringen Ihr Immunsystem auf Vordermann,
- Sie vermeiden Krankheiten, weil Sie sich mit der Bewegung im Freien bei Wind und Wetter abhärten.
- Sie verbrauchen Kalorien und vermeiden Übergewicht.
- Sie verbringen regelmäßig Zeit an der frischen Luft, anstatt in geschlossenen Räumen zu sitzen. Das ist wichtig, weil wir die Strahlungsenergie der Erde für unser Wohlbefinden und unsere Vitalität benötigen.

Entscheiden Sie sich, welche Sportart Sie ab sofort betreiben wollen. Wenn Sie noch unschlüssig sind, erkundigen Sie sich nach den Möglichkeiten in Ihrer Umgebung (Sportvereine, Schwimmbäder, Fahrradclubs usw.) und absolvieren Sie mehrere Probetrainings, um herauszufinden, was Ihnen Spaß macht, um sich anschließend zu entscheiden. Sport soll keine Schinderei sein, sondern leicht und mühelos erfolgen und eine Abwechslung zum Alltag sein!

Ich habe für mich als Ausdauer-Sportart das Laufen entdeckt und in mein Leben integriert. Es ist für mich täglich umsetzbar, denn es braucht keinen festen Zeitrahmen. Selbst bei absoluter Dunkelheit kann ich im Licht der Straßenlaternen laufen. Ich bin an keinen bestimmten Ort gebunden und kann entweder am Strand oder um jedes Hotel laufen, in dem ich Seminare halte. Es macht mir Spaß, auch einmal mit einem Partner zu laufen, aber es ist nicht unbedingt notwendig. Ich genieße die Zeit am Morgen, für mich zu sein, um mich auf den Tag einzustimmen und wach zu werden. Die richtige Kleidung und Funktionswäsche, die es mittlerweile sehr günstig zu kaufen gibt, macht mich auch im Winter unabhängig von Wind und Wetter. Dabei ist es wichtig, bei niedrigen Temperaturen durch Handschuhe und Kopfbedeckung eine Unterkühlung zu vermeiden, weil der Körper über Hände und Kopf auskühlt.

**Vorteile
des Laufens**

Nach dem Laufen, Walking oder Radfahren sollten Sie darauf achten, dass Sie sich regelmäßig dehnen und strecken. Sind Sie bereits über 40 Jahre alt, wäre es von Vorteil, wenn Sie sich zusätzlich ein- bis zweimal pro Woche ein Krafttraining für Ihren Oberkörper gönnen. Denn die Hormone verändern sich ab diesem Alter so, dass Sie ohne Muskelbeanspruchung pro Jahr ca. drei Prozent Ihrer Muskelmasse verlieren.

Was es beim Sport zu beachten gilt

Viele von uns verbinden mit Sport das, was ihnen von pädagogisch manchmal wenig motivierten Schullehrern beigebracht wurde. Wir selbst und unsere Kinder haben in der Schule erlebt, dass sich Phasen langen Sitzens mit Phasen kurzer, aber heftiger Bewegung ablösten, in denen dann innerhalb einer Schulstunde dem Körper viel zu viel abverlangt wurde. Zu allem Überfluss wurde dann noch für Sport Schulnoten vergeben, wobei nur diejenigen gut wegkamen, die mit Höchstleistungen glänzten. Wir haben so viele negative Erinnerungen aus unserer Schulzeit abgespeichert, dass wir uns irgendwann entschieden haben, alles, was uns daran erinnert, tunlichst zu vermeiden. Also werfen Sie alles über Bord, was Sie bisher blockiert hat, und beachten Sie das Folgende, damit es klappt. Sport sollte keine »Schinderei« des Körpers sein, sondern Spaß machen und leicht sein. Wir haben die Tendenz, uns beim Sport zu viel vorzunehmen, besonders wenn wir lange keine Bewegung hatten. Damit schaden wir jedoch dem untrainierten Körper.

Niedrige Pulsfrequenz

Wenn Ihre Beanspruchung bei einer sehr geringen Pulsfrequenz liegt, erreichen Sie den besten gesundheitlichen Effekt. Sie können sich sicher vorstellen, dass auch unsere Vorfahren in der Steppe nicht in der Lage waren, 30 oder 40 Kilometer im vollen Tempo zurückzulegen. Sie konnten das nur, weil sie in einem sehr langsamen Trab oder einem strammen Marschtempo unterwegs waren. Wenn Sie bereits Sportler sind, wird Ihnen dieses niedrige Tempo beim Laufen, Radfahren oder auch Schwimmen fast lächerlich vorkommen, weil es sich am Anfang für Sie gar nicht wie Sport anfühlt. Sie bewegen sich nämlich mit 60 bis höchstens 70 Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die maximale Frequenz erreichen Sie, wenn Sie bei einem Belastungstest auf dem Fahrradergometer so schnell radeln, bis Sie total erschöpft sind und das Gefühl haben, kurz vor dem Ersticken vom Rad zu fallen. Eine derart große Anstrengung ist jedoch nicht gefordert, sondern eher schädlich! Wenn Sie sich mit 60 bis 70 Prozent Ihrer Herzfrequenz bewegen, dann entspricht dies etwa 120 bis 130 Herzschlägen pro Minute. Genau in diesem Bereich – nicht weniger, aber auch nicht mehr – sollten Sie sich bewegen! Um das zu überwachen, brauchen Sie einen Pulsmesser, den Sie entweder in hochwertiger Ausführung im Fachhandel erhalten oder auch bereits für etwa 20 Euro beim Discounter erstehen können. Ein Brustgurt, der elastisch auf der Höhe Ihres Herzens an-

gebracht ist, übermittelt Ihren Pulsschlag auf einer dazugehörigen Armbanduhr. Ohne auf die Uhr zu schauen, werden Sie während des Trainings mit einem Piepston informiert, wenn Sie die Pulsgrenze über- oder unterschreiten. So sind Sie sicher, immer in der von Ihnen gewünschten Bandbreite zu trainieren und damit den besten Effekt zu erzielen.

Bleibt Ihre Pulsfrequenz in der Bandbreite von 120 bis 130 Herzschlägen pro Minute, so trainieren Sie im aeroben Bereich, das heißt, Ihrem Körper wird während des Trainings ausreichend Sauerstoff zugeführt. Auf diese Weise verbrennt Ihr Körper während des Bewegungsvorgangs körpereigenes Fett. Bewegen Sie sich hingegen zu angestrengt bei zu hoher Pulsfrequenz, so gelangt nicht genügend Sauerstoff in die Zellen, und Sie bleiben im anaeroben Bereich, in dem Sie weder Stress noch Fett abbauen können. Ein Zeichen dafür, dass anaerob trainiert wurde, ist der Muskelkater, der durch mangelnde Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff entsteht. Der Organismus verbrennt in diesem Fall kein Körperfett. Wenn wir uns zu wenig bewegen und viel sitzen, ist unser Körper auf weite Strecken im Alltag ohnehin nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt; gerade darum können Unwohlsein oder Krankheiten entstehen. Ein Bewegungstraining, das diesen Effekt noch verstärkt, weil es wiederum nur im anaeroben Bereich geschieht, ist ineffektiv und eher schädlich als nützlich. Auch die freien Radikale werden bei Über- oder Unterbeanspruchung erzeugt.

Aerobes Training

Die Fettverbrennung, die bei einem Training im aeroben Bereich möglich ist, ist vergleichbar mit einem Kamin- oder Lagerfeuer: Nur wenn dem Feuer ausreichend Sauerstoff zugeführt oder zugefächert wird, lodern die Flammen auf. Bei Sauerstoffmangel, wenn das Feuer abgedeckt wird, erlöschen die Flammen. Für die Fettverbrennung wird sehr viel Sauerstoff benötigt. Da wir nur ein beschränktes Sauerstoffvolumen in unseren Lungen haben und es nicht hilft, schneller zu atmen, bleibt uns nichts anderes übrig, als *sehr langsam* zu laufen, zu schwimmen oder zu radeln. Dann stimmt das Verhältnis von Zufuhr und Bedarf.

Sie brauchen sich nur 30 Minuten täglich zu bewegen. Wenn Sie schon zu Beginn schnelle Fortschritte machen, ist die Verführung groß, länger als 30 Minuten zu trainieren. Bedenken Sie aber, dass Ihre Gelenke, Sehnen, Bänder und Knochen Zeit brauchen, um sich auf die neue Belastung einzustellen. Weniger ist eher mehr. Bewegen Sie sich lieber jeden Tag weni-

Jeden Tag 30 Minuten

ger als dreimal pro Woche eine Stunde. Das unterstützt auch den Prozess, dass sich eine Gewohnheit wie das tägliche Zähneputzen einstellen kann: Sie putzen Ihre Zähne auch nicht nur dreimal pro Woche, dafür aber besonders gründlich, sondern täglich etwa gleich intensiv. Eine kontinuierliche Beanspruchung von etwa 30 Minuten führt zur besten aktiven Fettverbrennung, die von den Muskeln im Körper in Gang gesetzt wird.

Die wichtigsten Grundregeln für körperliches Training mit positiver gesundheitlicher Wirkung sind:

- **Wählen Sie eine Ausdauer-Sportart, die Ihnen gefällt.**
- **Trainieren Sie täglich nicht mehr als 30 Minuten.**
- **Sorgen Sie dabei für eine niedrige Pulsfrequenz und für ein Training im aeroben, sauerstoffangereicherten Bereich. Dies gelingt Ihnen durch eine kontinuierliche, langsame, gemächliche Bewegung.**
- **Vermeiden Sie Muskelkater, Überanstrengung oder zu lange Trainingsphasen!**

Mein inneres Laboratorium aktivieren

Der menschliche Körper braucht auch deshalb Bewegung, weil sie chemische Vorgänge in Gang setzt, durch die Hormone erzeugt werden, die uns gesund, vital und jung bleiben lassen. Wie bei unseren Vorfahren auch werden diese Hormone bei uns als »Belohnung« nach einer längeren körperlichen Betätigung freigesetzt. Sie sollten wissen, welchen positiven Kick Sie sich selbst, Ihrem Körper und Ihrem Unterbewusstsein jeden Tag durch sportliche Betätigung geben können. Ihr Körper ist in seinem inneren Laboratorium in der Lage, die besten »Drogen« herzustellen, die Ihr Wohlbefinden steigern, z. B. ACTH, Endorphine und Serotonin. Das Einzige, was Sie dafür tun müssen, um ihm zu helfen, diese Stimmungsaufheller für Sie zusammenzubrauen, ist, sich in der richtigen Art und Weise zu bewegen.

**Ideenlieferant
ACTH**

Beginnen wir mit Ihrem Geist. Sicher haben Sie schon festgestellt, dass Ihnen gerade bei Ausdauer-Sportarten die besten Ideen kommen – möglicherweise gerade dann, wenn Sie im Schwimmbassin nach der zehnten

Bahn nicht mehr an den Ablauf Ihrer Schwimmbewegungen denken. Die Ruhe, die dann entsteht, unterstützt das Ganze zwar, aber tatsächlich wird durch das gleichmäßig langsame Schwimmen im Körper das Kreativhormon ACTH (Adrenokortikotropes Hormon) erzeugt, welches dazu führt, dass uns gute Ideen, Einfälle und Gedanken in den Sinn kommen.

In allen kreativen Berufen, wie in der Werbung, als Künstler, Erfinder, Entwickler oder Ingenieur – sind Sie darauf angewiesen, gute Ideen zu produzieren, wobei Ihnen ACTH hilft. Sie stimulieren den kreativen Prozess viel mehr, wenn Sie die Langlaufski anschnallen und auf die Loipe gehen, als wenn Sie weitere Stunden in Ihrem Büro »brüten«. Ideal wäre es, wenn Sie mit Kollegen oder Freunden gemeinsam skilanglaufen und sich währenddessen unterhalten. Durch die Gemeinsamkeit entstehen energetische Felder. Indem Sie sich darin gemeinsam bewegen, steigern Sie Ihre Kreativität. Sobald Ihre Ideen stocken, Sie mit einer Situation oder Herausforderung nicht weiterkommen und das Gefühl haben, alles schon durchdacht zu haben, machen Sie eine Bewegungspause. Sie werden danach mit viel mehr Energie und neuen Ideen, Blickwinkeln und Lösungsansätzen in einem Bruchteil der Zeit belohnt werden.

Vielleicht ist es Ihnen schon passiert, dass Sie nach dem Heimkommen von der Arbeit Ihren aufgeregten Frust an Ihren Lieben ausgelassen haben. Möglicherweise haben Sie Ihre Kinder beschimpft und haben Ihren Partner provoziert. Um nicht den Hausfrieden komplett zu zerstören, haben Sie sich Luft gemacht und sind vielleicht auf Ihrem Mountainbike oder Ihrem Rennrad mit einer riesigen Wut im Bauch losgeradelt, ohne genau zu wissen wie. Schon nach einigen Kilometern ging es Ihnen besser. Möglicherweise haben Sie das auf den freien Blick auf die weiten Felder, die laue Sommerluft am Abend, den angenehmen Fahrtwind und darauf, dass Sie endlich wieder einmal Ihren Körper richtig gespürt haben, zurückgeführt. Als Sie nach ein bis zwei Stunden zurückkamen, schien Ihnen die ganze Welt wie verwandelt: Sie verspüren eine wunderbare Verbindung zu Ihren Kindern, freuen sich, Ihren Partner zu sehen, und können es gar nicht erwarten, ihn in den Arm zu nehmen.

**Endorphine,
die Stimmungsaufheller**

Was ist passiert? Nichts hat sich verändert. Ihre Kinder sind jetzt noch genauso »zickig« wie vor zwei Stunden, doch Sie empfinden alles viel positiver. Der Grund ist nicht nur Ihr Körpergefühl, der Sommerabend oder

die Schönheit der Natur, die Sie in sich aufgenommen haben. Sie haben sich unterwegs auf Ihrem Fahrrad eine Spritze voll Endorphine in Ihre Adern gepumpt. Nur brauchten Sie dafür keine Nadel, denn das Glückshormon hat Ihr Körper selbst zusammengebraut. Diese Glücksgefühle sind es, die Menschen dazu bringen, sich chemische Drogen wie Heroin oder Kokain künstlich zu verabreichen. Sie gehen dabei jedoch einen Pakt mit dem Teufel ein, weil sie davon früher oder später süchtig, krank und abhängig werden oder sogar mit dem Leben dafür zahlen können. Sport ist die gesündere Alternative, weil sie dem Körper erlaubt, die Glückshormone selbst herzustellen. Marathon- und Langstreckenläufer sowie Triathlonsportler kennen diesen Effekt, und nicht wenige üben genau deshalb diese Sportarten aus.

Wenn Sie lange genug (Ausdauer-)Sport betreiben, belohnt Sie Ihr Körper mit der Produktion von Endorphinen: Sie fühlen sich glücklich und zufrieden; Stress und Frustration lassen Sie hinter sich.

Die Jugendspritze Serotonin

Der Jugendlichkeitskult scheint voll im Trend zu sein, denn nicht nur Promis, sondern auch Menschen wie Sie und ich sind immer mehr bereit, an ihrem Körper durch Schönheitschirurgie und andere Maßnahmen das eine oder andere »machen zu lassen«, um besser auszusehen. Vielleicht haben Sie vor Ihrem letzten Urlaub beim Anprobieren des Bade-Dress im Spiegel bemerkt, dass sich einige Pfündchen am Körper angesammelt haben, die nicht nur zu viel sind, sondern auch zu hässlichen Beulen und Streifen geführt haben, die eigentlich nicht dorthin gehören. Und dann die »volle Sonnenbeleuchtung« am Strand, bei der man alles sieht, was man eigentlich nicht sehen sollte! Was bleibt da anderes übrig, als immer alles gut abzudecken? Für diese schlimme Not hält die Natur oder besser Ihr inneres Laboratorium eine Lösung für Sie bereit.

Während eines entspannten und nur wenig anstrengenden Dauert Trainings wird in Ihrem Körper ein wahrer Anti-Aging-Cocktail als Verjüngungskur gebraut. Das so produzierte Serotonin ist ganz maßgeblich für eine sichtbare Verjüngung verantwortlich. Und das funktioniert auf ganz natürlichem Wege! Nahrungsergänzungen, Schönheitsoperationen und Faltencremes haben keine solch starke Wirkung wie Serotonin.

Unter Ausdauersportlern werden Sie Menschen begegnen, die weit über 50 Jahre alt sind und die Sie maximal für Ende 30 halten würden. Viele Athleten berichten, dass sich ihr Körperbau aufgrund regelmäßigen Trainings massiv verändert und verjüngt hat. Ihre Fitness habe sich nach einigen Jahren so positiv entwickelt, dass ihre Leistungsfähigkeit höher war als mit Mitte 20. Wenn Sie sich die Gesichter von Triathleten und Läufern ansehen, fällt Ihnen auf, welche faltenfreie Haut viele von ihnen trotz nicht mehr jungen Alters haben. Ich habe bei meinen wenigen Marathonläufen, die ich vor rund zehn Jahren absolvierte, Frauen und Männer entspannt und locker an mir vorbeilaufen sehen, die älter als 75 oder 80 waren. In Tibet und im alten ländlichen Japan werden etliche Männer und Frauen in ihren Dörfern weit über hundert Jahre alt und erfreuen sich noch immer bester Gesundheit und eines wachen Geistes. Noch in diesem Alter verbringen sie jeden Tag unabhängig von Wind und Wetter viele Stunden auf dem Feld und mit körperlicher Arbeit und Bewegung. Die Bewegung und die laufende Beanspruchung lässt sie bis ins hohe Alter fit und munter bleiben.

Vor rund zwei Jahren hatte ich ein für mich sehr einschneidendes Erlebnis: Ich besuchte einen sehr guten Freund und ehemaligen Geschäftspartner, der wegen einer Darmkrebs-Operation ins Krankenhaus eingewiesen und operiert worden war. Weit nach Ende der Besuchszeit kam ich gegen 20 Uhr ins Krankenhaus. Ich wollte meinem Freund gut zureden, Mut geben und ihn motivieren, damit er bald wieder gesund wird. Dem Pflegepersonal signalisierte ich, dass mir sein Wohlergehen sehr am Herzen lag und sie sich besonders um ihn bemühen sollten. Die Zustände im Krankenhaus waren für mich erschreckend, weil die Anzahl der Pfleger in der Nachtschicht in keinem gesunden Verhältnis zur Belegung der Patientenbetten stand. Mir fiel auf, dass der Großteil der Patienten älter als 70 Jahre und sehr unbewusst in seinen Verhaltensweisen war. Da winkte eine alte Dame, die auf dem Flur lag, mit ihrem Gebiss, um auf sich aufmerksam zu machen. Da irrte ein betagter Herr, den alle »General« nannten, mit nacktem Rücken und mit am Po offenem Leibchen auf dem Gang umher und fand sein Zimmer nicht mehr.

Als ich mit dem Stationsleiter ins Gespräch kam und ihm sagte, dass ich mir hier ein bisschen wie im Irrenhaus vorkäme, nahm er das recht entspannt, gab mir allerdings Recht. Im Krankenhaus wären derzeit sehr viele

**Krankheiten
im Alter**

ältere Menschen, und gut 80 Prozent von ihnen litten an starker Demenz. Ich war schockiert. Er fügte noch hinzu, dass für viele von ihnen die Demenz ein Segen sei, weil sie vieles nicht mitbekämen, was mit und um sie herum geschehe. Scheinbar werden wir für unsere eigene Bequemlichkeit und den jahrelangen Bewegungsmangel bestraft. Wir werden nicht nur eine Nation von Fetten, Kranken und Hässlichen, sondern wir entwickeln uns auch noch zu einem Land der schwachsinnigen Alten. Herzlichen Glückwunsch!

**Bessere
Konzentration
durch
Noradrenalin**

Wir sind noch nicht am Ende mit unserem gesunden Chemiecocktail, mit dem uns unser Körper bei entsprechender Bewegung beschenkt. Konzentrationsfähigkeit wird durch das Hormon Noradrenalin erzeugt, das durch Bewegung immer wieder neu produziert wird. Gerade wenn Sie anspruchsvolle Projekte haben, die hohe Anforderungen an Ihre Konzentration stellen und viel »Hirnschmalz« erfordern, sind Sie gut beraten, regelmäßig Bewegungspausen einzulegen. Bei hoher Beanspruchung ist es wirkungsvoll, in der Mittagspause einen strammen Spaziergang zu machen und das Essen ausfallen zu lassen. Probieren Sie es bei nächster Gelegenheit einmal aus. Sie werden bei sich selbst beobachten können, dass Sie nicht in ein Energietief fallen, sondern Ihren Noradrenalin-speicher aufladen, so dass Sie die zündende Idee finden, nach der Sie den ganzen Vormittag lang gesucht haben.

Sie sollten sich darüber im Klaren sein, dass Sie vor einer sehr wichtigen Entscheidung für Ihre Zukunft stehen: Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Gewohnheit, sich mehr zu bewegen, entweder beibehalten oder sie neu in Ihr Leben integrieren, kann das dazu führen, dass Sie bis ins hohe Alter ein aktives, dynamisches und erfülltes Leben führen. Reichen Sie sich schon heute in die richtige Gruppe der zukünftigen »jungen Alten« ein. Alt werden Sie von alleine, aber über Ihren späteren Gesundheitszustand entscheiden Sie bereits jetzt maßgeblich selbst.

Sexualhormone

Wenn Sie mit dem Altsein noch etwas Zeit haben, wird Sie neben Ihrer Berufung noch die zweitwichtigste Sache der Welt interessieren, nämlich das Thema Sex. Wahrscheinlich wundern Sie sich mittlerweile, was alles aus dem körpereigenen Laboratorium an »Wundermitteln« kommt. Sie haben richtig geraten: Der Ausdauersport sorgt auch in puncto Sexualhor-

mone bestens für Sie. Er stimuliert bei Männern und Frauen die Sexualhormone. Zeigen Sie mir eine Partnerschaft, die aufgrund von zu häufigem, erfülltem und liebevollem Sex zum Scheitern verurteilt ist. Ich glaube, wir sind uns einig, dass eher das Gegenteil ein Auslöser für Konflikte, Spannungen und Trennungen ist. Beim lackpad geht es ja nicht nur um das Thema Gesundheit, sondern auch um Beziehungen als tragende Säule Ihres Lebensglücks. Und beides ist miteinander in wunderbarer Weise verbunden.

Das Sexualhormon Testosteron wird in der Übergangsphase vom Kind zum Erwachsenen dem menschlichen Organismus in einer Überdosis zur Verfügung gestellt. Bei den Mädchen wird es in Östrogen umgewandelt und verhilft ihnen zu einer fraulichen Figur, die die prämenstruale Entwicklung in Gang setzt. Den Jungen verhilft das Testosteron dazu, Energien und Kräfte freizusetzen und zu mobilisieren, die manchmal geradezu übermenschlich anmuten. Der Drang, sich körperlich zu betätigen, ist dann fast unstillbar. So berichtete mir ein guter Freund, dass die Power seines 15-jährigen Sohnes geradezu grenzenlos war, als er gemeinsam mit ihm Mountainbike fuhr. Gemeinsam bewältigten die beiden eine sehr anspruchsvolle Bergtour im Odenwald. Mein Freund, der mit mir vor Jahren Marathon lief und sich noch immer in einer Topverfassung befindet, war danach völlig erschöpft. Doch sein Sohn fragte ihn ganz entspannt, ob er Lust hätte, die gleiche Tour, die ihnen so viel Spaß gemacht hatte, sofort noch einmal zu fahren. Da musste der Vater passen, während sich der Sohn sogleich auf den Weg machte. Wenn bei diesen jungen Burschen das Sexualhormon so viel Energie freisetzt, dann ist gut zu verstehen, dass es auch Ihnen – egal, ob Mann oder Frau – nützt. Es wird auch Sie mit entsprechender Power ausstatten.

Eines der stärksten Krankheitsrisiken überhaupt ist das Dickmacherhormon Insulin. Es wird durch jede Art von Ausdauersport immer wieder systematisch und nachhaltig abgebaut. Haben Sie einen Hang zum Süßen? Ernähren Sie sich manchmal ungesund oder zu reichhaltig? Macht Ihnen Essen und Trinken einfach Spaß? Wenn ja, verzeiht Ihnen Ihr Körper bei regelmäßiger Bewegung einfach viel, viel mehr. Ich selbst würde mich als eine regelrechte Fressraupe bezeichnen. Wenn Sie Kinder haben, kennen Sie sicher das Buch »Die Raupe Nimmersatt«. Sie isst alles durcheinander und schlingt alles in sich hinein. Danach verwandelt sie sich in einen

**Dickmacher
Insulin**

Schmetterling. Ich bin diese Raupe Nimmersatt. Ich bin der Typ Vater, der seinen Kindern zu Ostern und Nikolaus deren Schokolade aus den Verstecken klaut und sie danach hemmungslos verschlingt. Bei der Frage, ob ich einmal am Eis lecken darf, machten meine Kinder immer einen großen Bogen um mich, weil sie wussten, dass von ihrem Eis nicht mehr viel übrig war, nachdem ich davon gekostet hatte. Im Großen und Ganzen ernähre ich mich vernünftig, aber wenn es mich reitet, bin ich schon recht hemmungslos. Und trotzdem: Die Sünden, die ich ab und an bei meiner Ernährung begehe, werden mir einfach auf der Grundlage, dass ich seit über 12 Jahren täglich ein wenig Bewegung habe, verziehen.

Verbesserung des Stoffwechsels

Wenn ich Sie jetzt noch immer nicht für Ausdauersport begeistern konnte, dann weiß ich nicht mehr, womit ich Sie noch hinter dem Ofen hervorlocken soll. Sie haben erkannt, dass Sie mit der richtigen Art der Bewegung in Ihrem eigenen Körper Prozesse in Gang setzen können, die Sie sich vielleicht schon seit Jahren gewünscht haben. Selbst die beste Pillenkombination vermag nicht, wozu Ihr eigener Körper mit Leichtigkeit in der Lage ist, ganz abgesehen von den schädlichen Nebenwirkungen, die künstliche chemische Stoffe wie Tabletten hervorrufen. Ausdauersport sorgt nicht nur für die ausreichende Produktion von Hormonen, sondern steigert auch die Durchblutung. Mittelfristig verbessert sich durch Ausdauersport der Stoffwechsel. Die damit einhergehende Verbrennung der von Ihnen aufgenommenen Nahrung bewirkt, dass Sie bereits nach neun Wochen im Schlaf Ihr eigenes Körperfett verbrennen!

Sich regelmäßig zu bewegen, erfordert nur einen überschaubaren Aufwand an Zeit und Energieeinsatz. Es braucht weit weniger Überwindung, als Sie sich bisher vorgestellt haben, denn gefragt sind nicht größere Kraftakte oder anstrengendes Training, sondern kontinuierliche und eher ruhige Bewegungen. Es sind also wieder einmal die kleinen Glücksschritte, die Sie zum Erfolg bringen, nicht der große Aufwand. Wann fangen Sie damit an?

Schrittweiser Gewichtsverlust durch körperliche Bewegung

Es ist immer wieder zu beobachten, dass Menschen, die damit beginnen, regelmäßig Sport zu treiben, zu Anfang an Gewicht zulegen. Das ist jedoch nur eine kurzfristige Übergangsphase, weil sich das spezifisch leichtere Fettgewebe nach und nach in das schwerere Muskelgewebe verwandelt. So kann es sein, dass jemand durch regelmäßige sportliche Betätigung zunächst zwei bis drei Kilo zunimmt. Dies ist jedoch kein Grund zur Besorgnis, denn um die Fettverbrennung zu stimulieren, wird das neu gebildete Muskelgewebe dringend benötigt.

Die regelmäßigen Intervalle eines 30-minütigen Trainings führen dazu, dass sich die Fettverbrennung wie folgt entwickelt: Zu Beginn verbrennen Sie lediglich 0,1 Gramm Fett – nicht gerade viel für diese Mühe! Wenn Sie vier Wochen durchgehalten haben, sind es schon fünf Gramm und nach zwölf Wochen sind es 25 Gramm, was immerhin bereits 250 Kilokalorien entspricht. Stellen Sie sich vor, Sie teilen ein Stück der handelsüblichen Butterpäckchen, die Sie im Supermarkt erhalten, in zehn gleich große Streifen. Nach jedem 30-minütigen Training schneiden Sie gewissermaßen einen dieser Fettstreifen von Ihrem Bauchfett herunter. Nach drei Monaten werden Sie reichlich mit Schlankheit belohnt! Die Fettabsaugung wird ganz automatisch von Ihren neuen Muskelpartien besorgt.

**Fettgewebe wird
in Muskelmasse
verwandelt**

Bis zu meinem 38. Lebensjahr hatte ich bei 1,88 Meter Körpergröße keine Probleme, mein Gewicht von 90 Kilogramm zu halten. Als ich mit dem Laufen begann, hatte ich keineswegs vor abzunehmen, war aber nach etwa drei Monaten bei 87 Kilogramm angelangt, nach weiteren drei Monaten waren es 85 Kilogramm. Nach einem Jahr pendelte sich mein Gewicht auf 80 Kilogramm ein und schwankt seit über zehn Jahren um maximal zwei Kilo, ohne dass ich darauf sonderlich achte. Ich erinnere mich noch gut, dass ich ein Jahr, nachdem ich mit dem Laufen begonnen hatte, alle Gürtel, die ich besaß, entweder ändern oder ausrangieren musste, weil sie mir zu weit geworden waren. Mein Bauchumfang hatte sich um fünf Zentimeter reduziert.

Das funktioniert auch bei »pfundigen« Menschen. Vor einigen Monaten traf ich einen Mann wieder, mit dem ich gemeinsam vier Jahre zuvor ein Seminar bei Klaus Herweck besucht hatte. Der Trainer hatte uns am Mor-

Wie neu geboren!

gen eine praktische Einführung ins Laufen gegeben. Der wirklich große Mann war ein ehemaliger Basketballspieler mit einer Körpergröße von über 1,92 Meter. Beim Lauftraining erzählte er, er sei durch sein berufliches Engagement immer weniger dazu gekommen, Sport zu treiben, so dass sich sein Gewicht von 85 Kilo auf jetzt 176 Kilo gesteigert habe. Klaus Herweck sagte ihm, dass er sich trotz seines hohen Gewichtes sehr gut bewege und sein sportlicher Körper unter seinen »Fleischbergen« noch vollkommen vorhanden sei. Nach dem Einführungslauf entschied sich der Mann für ein persönliches Coaching und dafür, ab sofort regelmäßig zu laufen. Seine Gattin sei ebenfalls Läuferin. Er begann mit Walkingeinheiten, weil sein Gewicht und die Gelenke das Laufen noch nicht zuließen.

Als ich den Mann in einem meiner eigenen Seminare vor kurzem wiedertraf, erkannte ich ihn zunächst gar nicht und konnte mich nicht an sein Gesicht erinnern. Erst als er sich vorstellte, wurde mir bewusst, wer vor mir stand. Dadurch, dass er inzwischen über 70 Kilo Gewicht verloren hatte, war er äußerlich und auch sonst völlig verändert! Er berichtete mir, er sei im Sommer seinen ersten Halbmarathon in Heidelberg gelaufen und habe inzwischen ein Gewicht von unter hundert Kilo erreicht, das er schon seit Monaten mühelos halte. Sein Leben habe sich mit dem neuen Körper wieder komplett zum Positiven verändert. Er fühle sich wie verwandelt, und es komme ihm vor, als habe er ein neues Leben begonnen. Eine wunderschöne Begegnung und ein Beweis, dass alles möglich ist für diejenigen, die wirklich wollen!

**Wozu
Fettreserven?**

Stellen Sie sich vor, Sie haben 20 Kilo Übergewicht. Was macht dieses Fett mit Ihrem Körper? Als Jugendlicher habe ich auf der Baustelle mitgeholfen und mit herkömmlichen Zehnliter-Eimern Wasser getragen. Wissen Sie, wie schmerzhaft die Bügel der vollen Eimer in die Finger schneiden? Diese 20 Kilogramm machen selbst die kleinste Strecke zur Tortur. Sie sind heilfroh, wenn Sie die Eimer wieder abstellen können. Bleiben Sie nur einige wenige Sekunden mit den gefüllten Eimern voll Wasser stehen, so schmerzt Ihnen sehr schnell der ganze Körper. Umgekehrt erleben Sie ein echtes Wohlgefühl in Rücken, Schultern, Hüften, Ellbogen- und Handgelenken, wenn Sie von der Last befreit werden.

Dieser Belastung setzen Sie Ihre Gelenke und den Rücken aus, wenn Sie die Fettmasse tagtäglich mit sich herumschleppen. Wir reden hier nicht

von der Muskelmasse, die ja zur Kraftsteigerung beiträgt, auch nicht von dem Muskel-, Bänder- und Sehnenapparat, der die Stabilität Ihres Skeletts unterstützt, sondern es geht um passive Fettpolster, die Sie mit sich herumtragen. Sie sind zu nichts nütze. Wir leben ja nicht in einer Region, in der wir durch plötzliche Nahrungsknappheit um unser Überleben bangen müssen. Wenn wir uns neben den ästhetischen Komponenten darüber im Klaren sind, dass wir nicht nur unseren Bewegungsapparat, sondern auch unseren gesamten Organismus durch zu viel Körperfett belasten, wird schnell klar, dass wir uns einen riesigen Gefallen tun, wenn wir uns davon befreien.

Wenn Sie diese Zeilen jetzt motiviert haben und Sie Laufanfänger oder Wiedereinsteiger im Ausdauersport und über 40 Jahre alt sind, sollten Sie vor dem Trainingsbeginn einen Gesundheits-Check bei einem Sportarzt durchführen lassen. Gehen Sie bitte nicht zu einem beliebigen Arzt, denn die Erfahrung zeigt, dass diese oft selbst am ungesündesten leben. Lassen Sie sich von Ausdauersportlern einen guten Sportarzt empfehlen, der selbst Läufer ist und Ihnen nicht etwa Ihr Vorhaben versucht auszureden. Wenn Sie Ihre persönliche Lebensqualität verbessern wollen, dann sollten Sie noch heute den ersten Schritt machen und mit Ihrem Ausdauertraining sorgsam beginnen.

Die Hinweise auf den vorausgegangenen Seiten verdanke ich Klaus Herweck, den ich 1999 kennengelernt habe. Er ist Laufcoach (www.laufcoach.de), und ich habe vieles von ihm gelernt, angewandt und zur Gewohnheit gemacht.

Meine Ernährung soll mich stärken

Neben der Bewegung ist die Ernährung maßgeblich für Ihren Energiezustand. Nicht umsonst heißt es: »Du bist, was du isst.« Wie bereits beschrieben, genieße ich das Essen viel zu sehr, als dass ich mich vor Ihnen als Experte in Ernährungsfragen aufspielen könnte. Dennoch möchte ich Ihnen in diesem Kapitel ein paar Hinweise geben, wie Sie Ihre Ernährung – und damit letztlich auch Ihr Wohlfühl und Ihre Gesundheit – verbes-

**»Du bist,
was du isst.«**

sern können. Sie basieren auf den Empfehlungen des prominenten Ernährungs- und Bewegungsexperten Dr. med. Michael Spitzbart. Überlegen Sie sich während der Lektüre bitte, wie Sie die Hinweise umsetzen und in Ihren Lebensalltag integrieren können.

Weniger ist mehr

Wenn Sie gerne gut und viel essen, wird es Ihnen nicht gefallen zu erfahren, dass wir in der Regel viel zu viel essen. Die meisten von uns kämen mit einem Drittel weniger an Nahrungsmitteln aus und würden sich damit energiegeladener und dynamischer fühlen. Gut 40 Prozent unserer Körperenergie benötigen wir für die Verdauung von der Nahrungsaufnahme bis zur Ausscheidung.

Wir haben es uns einfach angewöhnt, mehr zu essen als erforderlich, nicht zuletzt auch deshalb, weil Essen unter anderem ein geselliger und kommunikativer Akt des gemeinsamen Erlebens ist. Da wird man bei einem abendlichen Besuch, nachdem man bereits gegen 18.00 Uhr zu Abend gegessen hatte, gefragt, ob man nicht noch eine Kleinigkeit mitessen will. Es erfordert dann viel Disziplin, auf eine zweite köstlich duftende Mahlzeit zu verzichten. Der Alkoholgehalt von einem Gläschen Wein macht es nicht leichter, denn einerseits kann er gute Vorsätze aufweichen und andererseits regt er den Appetit an. Essen hat eben nur bedingt etwas mit Energieaufnahme zu tun, sondern es hat auch mit Lifestyle, Genuss und Geselligkeit zu tun.

Das Sättigungsgefühl beachten

Sollten Sie zu der Generation gehören, die von den Eltern dazu erzogen wurde, den Teller stets vollkommen leer zu essen und nichts übrig zu lassen, hat man Ihnen Ihr natürliches Sättigungsgefühl möglicherweise bereits in der Kindheit abtrainiert. Ihnen fällt es dann schwer zu erkennen, wann es an der Zeit ist, mit dem Essen aufzuhören, denn Sie haben die erforderliche Sensibilität verloren und überhören, wann Sie satt sind. Manche Menschen verwechseln ein Hungergefühl auch mit einem Durstgefühl; sie essen, obwohl sie eigentlich etwas trinken möchten. Das Sättigungsgefühl setzt erst mit einer Zeitverzögerung von etwa 20 Minuten nach dem Essen ein. Vielleicht ist es Ihnen schon passiert, dass Sie im Restaurant eine zweite Portion bestellt haben, weil Sie sehr hungrig waren oder es Ihnen besonders gut geschmeckt hat. Doch dann haben Sie die Mahlzeit nicht aufgegessen, denn inzwischen stellte sich ein Völlegefühl ein – die Augen waren eben größer als der Magen. Mit einem in der Kind-

heit entsprechend konditionierten Essverhalten ist es umso wichtiger, sensibel auf seine Essgewohnheiten zu achten und auf den eigenen Körper zu hören.

Achten Sie bei allen Mahlzeiten auf Ihr natürliches Sättigungsgefühl. Probieren Sie aus, ob Sie unter Umständen mit einem Drittel weniger an Nahrung auskommen, insbesondere wenn Sie eine eher sitzende Tätigkeit ausüben.

Manche Menschen versuchen, ihr Essverhalten zu kontrollieren, indem sie bei jeder Mahlzeit die Kalorien zählen. Wenn Sie sich schon einmal darauf eingelassen haben, wissen Sie gut, wie lästig und aufwendig das ist und wie sehr es Ihre Lebensqualität beeinträchtigt. Sie wollen doch nicht ernsthaft Ihr zukünftiges Leben mit dem Zählen und Wiegen Ihrer Portionen und mit Kalorientabellen bestreiten! Das funktioniert doch nicht wirklich auf Dauer. Es ist viel leichter und praktikabler, wenn Sie Ihren Körper dabei unterstützen, die ihm zugeführte Nahrung gut zu verbrennen. Das gelingt Ihnen einerseits durch Ausdauersport und andererseits auch durch Trennkost (mehr dazu im übernächsten Abschnitt auf Seite 102 f.).

Der Stoffwechsel ist entscheidend

Innerhalb eines Tageszyklus ist der Stoffwechsel und damit die Verbrennungsleistung nicht immer gleichmäßig stark. Der Zyklus ist nicht bei allen Menschen identisch und schon gar nicht mit der Uhr zu kontrollieren. Bei allen Menschen ist es jedoch so, dass die Verdauungsfähigkeit nach 18.00 Uhr deutlich nachlässt und während der Nacht fast vollständig aufhört. Am Morgen ist die Verdauung bei vielen noch wenig aktiv. Erst nach und nach nimmt der Organismus Schwung auf, bis die Verdauungssäfte gegen zwölf Uhr auf ihren Höhepunkt zusteuern. Wenn Sie die Disziplin aufbringen und nach dem Aufstehen Ihren Organismus mit einem leichten Laufen, strammen Walking oder einem Spaziergang in Schwung bringen, schaffen Sie es besser und leichter, auf Touren zu kommen und regen noch zusätzlich Ihre Verdauung an.

Verdauungs- und Ruhezyklen

Unser Planet Erde besteht zu ca. 70 Prozent aus Wasser und unser Körper hat den gleichen prozentualen Flüssigkeitsanteil. Sollte nicht unsere Nahrung ebenfalls zu 70 Prozent aus Flüssigkeit bestehen? Vielleicht achten Sie ja bereits darauf, regelmäßig ausreichend zu trinken. Abhängig vom jeweiligen Körpergewicht sollten wir über den Tag verteilt zwischen zwei

Wasser in ausreichender Menge trinken

und drei Litern Flüssigkeit zu uns nehmen. Wenn Sie in geschlossenen Räumen arbeiten, sich wenig bewegen und nur mit dem Kopf arbeiten, werden Sie leicht müde, insbesondere wenn Ihr Gehirn zu wenig Flüssigkeit bekommt. Die Nervensynapsen benötigen, um elektromagnetische Impulse weitergeben zu können, ausreichend Flüssigkeit. Andernfalls trocknen sie regelrecht aus, was unsere Denkfähigkeit erschwert.

Es ist wichtig, dass unter der Flüssigkeit, die wir zu uns nehmen, genügend Wasser ist. Andere Getränke wie Kaffee oder Alkohol versorgen den Körper nämlich nicht mit Flüssigkeit, sondern bewirken genau das Gegenteil: Sie dehydrieren ihn bzw. tragen zum Austrocknen bei. Außerdem begünstigen sie die Ansammlung von Giftstoffen im Körper. Wasser hingegen erleichtert nicht nur die Verdauung, sondern hilft auch dabei, Schadstoffe wie freie Radikale leichter aus dem Körper auszuscheiden.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben sogar gezeigt, dass die ausreichende Zufuhr von Wasser dazu beitragen kann, Krankheiten zu mildern oder sogar zu heilen. Die ayurvedische Lehre rät, sich regelmäßig mit *heißem* Wasser etwas Gutes zu tun, und das unabhängig von der Witterung. Wenn Sie diesen Hinweis in den Wintermonaten aufnehmen und dazu, Ihrer Geschmacksrichtung entsprechend, noch geraspelten Ingwer zugeben, hat dies eine wärmende Wirkung. Tee hat generell eine aufwärmende Wirkung. Frisch gepresste Säfte sorgen für eine gesunde Vitaminzufuhr.

Testen Sie für sich selbst, wie das Trinken von Wasser Ihnen helfen kann, den Tag über mehr Energie und Konzentration zu gewinnen. Wenn Sie im Laufe des Tages bemerken, dass Sie zunehmend müder werden, trinken Sie eine ganze Flasche Wasser. Sie werden sich schnell wieder frischer und energiegeladener fühlen. Gehören Sie zu den Menschen, die »chronisch« zu wenig trinken, ist es hilfreich, wenn Sie im luckpad notieren, wann Sie den Tag über Wasser oder andere gesunde Getränke zu sich nehmen wollen.

Wenn Sie viel mit dem Auto unterwegs sind, legen Sie sich auf Ihren Beifahrersitz eine große Wasserflasche, die Sie tagsüber nach und nach trinken. Im Kofferraum können Sie eine kleine Kiste stilles Wasser unterbringen, die Ihnen hilft, Ihre tägliche Ration an Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Ich habe bei mir beobachtet, dass es mir hilft, fit und munter zu bleiben, wenn ich bis zwölf Uhr mittags nur Obst und Säfte zu mir nehme oder ganz auf das Frühstück verzichte. Man sagt, dass sich der Stoffwechsel durch die Kombination von Frühsport und leichter Kost bis zu 600 Prozent steigern kann. Probieren Sie selbst aus, was Ihnen gut tut. Meine Frau zum Beispiel ist nach eigener Aussage ohne ein richtiges Frühstück zu nichts imstande. Für sie ist ein Obstfrühstück nicht denkbar, weil sie als Frühaufsteherin offenbar mehr Energie hat und meine Anlaufschwierigkeiten am Morgen gar nicht kennt.

Sofern Sie die Säure gut vertragen, sollten Sie auch reichlich Obst essen. In Obst, Salaten und Gemüse ist viel Flüssigkeit gebunden, die Sie auf diese Weise zu sich nehmen. Melonen, Beeren und Trauben enthalten nicht nur Vitamin C, sondern decken auch einen Teil des erforderlichen Flüssigkeitsbedarfs. Überprüfen Sie Ihre Essgewohnheiten im Hinblick auf den Wassergehalt! Gerade in Stresssituationen vergessen wir häufig, Salate und Gemüse in ausreichenden Mengen zu uns zu nehmen. Schon wenn Sie sich bei der Auswahl am Buffet für einen Vorspeisensalat entscheiden, machen Sie damit einen kleinen weiteren Schritt in die richtige Richtung.

Wenn ich mehrere Tage Seminare halte und darauf bedacht bin, mein Energieniveau hoch zu halten, esse ich tagsüber fast nur Obst mit etwas Naturjoghurt. Ich vermeide damit das uns allen bekannte »Mittagsloch«, das sich durch einen vollen Magen einstellt, weil durch die eingeleitete Verdauung das Blut vom Kopf in den Magen schießt. Leichtes Obst oder nur ein Salat als Hauptmahlzeit lässt mich auf einem hohen Energielevel arbeiten und dadurch konzentriert bei der Sache bleiben.

Bei einer Grippe lehnt der Körper Speisen ab, weil er weiß, dass ihn das Essen und die Verdauung der Energie beraubt, die er für die Genesung dringend braucht. Wenn Sie möglichst schnell gesunden wollen und es Ihr Säurehaushalt zulässt, versuchen Sie, nur Obst und frisch gepresste Säfte zu sich zu nehmen. Das Obst enthält viele positive und gesunde Inhaltsstoffe und belastet den Körper mit der Aufnahme und der Verdauung kaum oder gar nicht. Dabei ist der Unterschied zwischen abgepackten und frisch gepressten Säften immens. Die Faserstoffe der frischen Säfte enthalten Enzyme, die gesunde Wirkstoffe in Ihren Kreislauf transportieren. Zu Hause können Sie sich selbst Säfte auspressen, und unterwegs finden Sie

auf fast allen Wochenmärkten, an Hauptbahnhöfen und an Flughäfen Stände, an denen frisch gepresste Säfte angeboten werden. Die vermeintlich hohen Preise von drei bis fünf Euro pro Glas sind eine gute Investition in Ihre Gesundheit, wenn Sie den Aufwand für Einkauf, Transport, Auspressen und Reinigung der Küche bedenken.

Die Wirkung von Trennkost

Trennkost ist ein spannendes Thema, mit dem sich noch nicht alle Menschen auseinandergesetzt haben. In einer Zeit, in der bald jede Woche neue »Diäten« zum Abnehmen auf den Markt kommen, ist die Wirkung der bewährten Trennkost vielen unbekannt. Trennkost basiert auf dem Prinzip, dass eiweiß- und kohlenhydrathaltige Lebensmittel nicht zugleich bei einer Mahlzeit gegessen werden. Eiweißhaltig sind z. B. Fisch, Fleisch, Wurst, Käse und Tofu; Kohlenhydrate (= Zucker) enthalten Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Brot und Reis. In der »normalen« Küche ist es so, dass Eiweiße und Kohlenhydrate stets innerhalb einer Mahlzeit miteinander kombiniert werden: Da gibt es Fisch mit Reis, Fleisch mit Kartoffeln und Brot mit Butter und Käse oder Wurst.

Zucker und Eiweiße stets trennen

Doch diese Kombinationen sind für den Körper nicht verdauungsfördernd. Eiweiße werden im Körper als Säuren und Kohlenhydrate als Basen verstoffwechselt, das heißt verwertet. Vielleicht wissen Sie noch aus dem Chemieunterricht, dass sich Säuren und Basen gegenseitig abstoßen und nicht miteinander verbinden können. Daher benötigt der Verdauungsprozess bei einer Vermischung von beidem bis zu 16 Stunden. Durch eine getrennte Aufnahme wird die Verwertungszeit auf vier Stunden herabgesetzt. Für eine Mahlzeit, bei der Kohlenhydrate und Eiweiße vermischt werden, muss also bedeutend mehr Verdauungsenergie aufgewendet werden. Diese Energie fehlt Ihrem Körper. Zudem tritt ein Völlegefühl auf, das bei Trennkost-Mahlzeiten nicht entsteht. Unsere Esskultur, wie sie heute noch überwiegend in Restaurants gepflegt wird, nimmt darauf wenig Rücksicht.

Probieren Sie selbst einmal aus, Eiweiße und Kohlenhydrate voneinander zu trennen, wobei zwischen den Mahlzeiten jeweils rund vier Stunden liegen sollten.

Die Trennung beider bedeutet eine gewisse Umstellung bei der Zubereitung der Nahrung. Insbesondere beim Mittagessen können Sie auf die üblichen »Sättigungsbeilagen« wie Kartoffeln oder Nudeln verzichten, und das Brot sollten Sie nicht mehr mit Butter und Käse belegen. Doch die Umstellung lohnt sich: Sie werden merken, dass der Körper die Nahrung getrennt leichter und schneller verdaut. Falls Sie, wie so viele Menschen heute, übersäuert sind, Ihr Körper also zu viele Säuren enthält, können Sie auf leichte Weise ganz auf Eiweiße verzichten und damit ein basisches Gleichgewicht fördern. Trennkost hat sich auch bewährt bei Menschen, die Magenprobleme haben. Nicht zuletzt berichten viele, dass sie durch Trennkost mühelos einige Kilos verloren haben, ohne dabei überhaupt auf irgendwelche Mahlzeiten oder auf ein Sättigungsgefühl verzichten zu müssen. Wenn immer rund vier Stunden zwischen den eiweiß- und den kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten liegen, fördert dies die Verdauung.

Blattsalate sind als Beilagen zum Essen neutral und enthalten weder Kohlenhydrate noch Eiweiße, allerdings nur dann, wenn in den Salaten keine Eier oder Kartoffel versteckt sind. Die meisten Gemüse sind ebenso neutral wie Salate. Deshalb ist die Menge der Beilagen, sofern Sie sich auf Salate und Gemüse beschränken, bei der Trennkost nur wenig relevant. Wenn Ihnen daher eine Fisch- oder Fleischportion nicht ausreicht, um sich satt zu fühlen, ergänzen Sie diese durch entsprechende Salat- und Gemüseportionen, die auch etwas größer ausfallen dürfen.

Neutrale Beilagen

Innere Reinigung durch Heilfasten

Heilfasten basiert auf der Grundlage, dass die Menschen schon immer mit Zeitphasen zurechtkommen mussten, in denen ihnen keine feste Nahrung zur Verfügung stand. Die Natur hat bei uns Menschen einen Automatismus eingerichtet, der nach wie vor unverändert funktioniert. Er sorgt dafür, dass der Körper nach Ablauf von drei Tagen ohne Aufnahme fester Nahrung in eine Art Sparmodus umschaltet. Man kann sich das so vorstellen, dass der Körper nach dieser Zeit von der äußeren Ernährung auf die innere Ernährung umstellt. Weil der Organismus registriert, dass er keinerlei feste Nahrung erhält, greift er die im Körper angelegten Reserven an: unsere Fettpölsterchen.

**Vorteile des
Heilfastens**

Das Fasten finden wir fast in allen Religionen. Die gepriesene und damit in Verbindung gebrachte »Kasteiung« hat in Wahrheit den Zweck, den Körper von Grund auf zu reinigen und damit eine Kräftigung zu erzeugen. Dies beugt Krankheiten vor und bewirkt eine körpereigene Heilung. Unser Körper benötigt überraschenderweise 30 bis 40 Prozent der aufgenommenen Nahrung für die Verdauung selbst. Bevor der Körper auf den Fasten-Modus umschaltet, verspürt man Hunger und Appetit, der danach jedoch deutlich nachlässt. Viele beschreiben, dass sie in der Fastenzeit einen noch nicht gekannten Anstieg von Energie, Kreativität und Tatendrang erleben. Denn nun steht die sonst für den Verdauungsprozess aufgewandte Leistung voll zur Verfügung. Auch der Hunger bleibt aus, nachdem die ersten drei Tage überstanden sind.

Der Darm ist vielfach mit unserer Ernährung, der häufig denaturierten Kost und den aufgenommenen Giftstoffen überfordert. Zu einer Ruhepause mit regenerativer Wirkung hat unser Darm nur beim Heilfasten Gelegenheit. Voraussetzung dafür ist, dass er eine komplette Entleerung erfährt. Dies geschieht durch Einnahme von Glaubersalz, das Durchfall erzeugt, oder auf sanftere Weise durch Verzehr von ca. fünf bis zehn Trockenpflaumen, die zuvor ein bis zwei Stunden in Wasser eingelegt wurden, oder durch Einläufe.

Genug trinken

Während des Heilfastens ist es sehr wichtig, auf die vermehrte Zufuhr von Flüssigkeit zu achten. Mit Tees, Säften, Brühen und reichlich Wasser wird der Körper ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Die Aufnahme von Flüssigkeit ist die Grundlage für Vitalität und Wohlbefinden. Auch wenn man über Wochen ohne feste Nahrung auskommen könnte, kann es schon nach einigen Tagen ohne Flüssigkeit zu Schäden kommen. Wir kommen ohne Essen, aber nicht ohne Trinken aus. Neben der Reinigung des Darms regeneriert sich der ganze Körper. Sie werden staunen, wie sich Haut und Haare verschönern, weil sie sich auf natürlichem Weg gestärkt haben.

Fettreserven werden durch Heilfasten aufgezehrt und reduzieren sich zu sehens. Es empfiehlt sich, während des Fastens Sport zu treiben, um bei der Gewichtsabnahme nicht an Muskeln, sondern nur an Fett zu verlieren. Dabei sollte man auf Sportarten verzichten, die schnelle Bewegungen und Sprints erfordern. Besser sind auch hier Ausdauer-Sportarten, die eine kontrollierte Kreislaufbelastung zulassen. Selbstverständlich ist auf Alko-

holkonsum innerhalb der Fastenzeit zu verzichten, weil er dem gewünschten Entgiftungsprozess entgegenwirkt. Hier kann es für jeden sehr spannend sein, ob er problemlos in der Lage ist, auf den gewohnheitsmäßigen Konsum des abendlichen Gläschens Wein oder Bier zu verzichten. Das ist ein guter Selbsttest, um zu prüfen, inwieweit es sich um ein Ritual handelt oder schon eine gewisse Abhängigkeit besteht.

George Bernhard Shaw, Schriftsteller mit Fastenerfahrung, sagte: »Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen.« In dem sehr empfehlenswerten Buch von Hellmut Lütznert »Wie neugeboren durch Fasten« wird nicht nur beschrieben, wie Sie eine Heilfastenkur richtig durchführen, sondern auch, wie Sie den Körper wieder langsam und schonend auf feste Nahrung umstellen. Das Überprüfen und aktive Reflektieren Ihrer bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten macht einen Neuanfang nach dem Fasten leichter denn je. Während des Fastens erkennen Sie, welche schädlichen Gewohnheiten sich bei Ihnen mit der Zeit eingeschlichen haben und welche Energieräuber bestimmte Nahrungs- oder Genussmittel für Ihren Körper gewesen sind. Mir selbst gibt es immer wieder die Gelegenheit zu einem Neustart, dem Überdenken meiner Vorsätze und dem, was mit der Zeit daraus geworden ist. Sie werden feststellen, dass sich nach dem Fasten auch Ihre Geschmacksnerven verfeinert haben. Ein Apfel oder ein frischer Salat hat dann einen ganz anderen und viel »lebendigeren« Geschmack als früher – auch ein Grund, mehr Gesundes zu sich zu nehmen.

Das Fastenbrechen – ein Neuanfang

Sollten Sie nicht kerngesund sein, konsultieren Sie vor dem Heilfasten Ihren Arzt und befragen Sie ihn, ob und wie lange Sie fasten dürfen, ohne Ihren Körper überzustrapazieren. Manchmal ist es empfehlenswert, sich beim ersten Fastenversuch einer Gruppe von erfahrenen Fastern anzuschließen.

Die Kunst des Entspannens

Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung

Aus dem Sport können wir im Hinblick auf Höchstleistungen im Beruf vieles ableiten. Im Sport weiß man mittlerweile, dass es weniger auf die Intensität des Trainings als auf die Qualität der Pausen ankommt. Wer zu intensiv trainiert und dabei zu wenig Regenerationsphasen einlegt, dessen Leistungskurve kann unter Umständen ins Negative kippen. Die effizienteste Regeneration bei zugleich höchsten Leistungen entsteht durch das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung.

Wer im Beruf Höchstleistungen erbringen möchte, sollte sich an dem Vorgehen der Spitzensportler ein Vorbild nehmen und nicht an einen Acht-Stunden-Tag noch weitere zwei, drei oder fünf Stunden Arbeit anhängen – nach dem Motto: »Wenn wir es am Tag nicht schaffen, nehmen wir die Nacht noch dazu.« Es sind die Pausen, die Ruhephasen und die Entspannungstechniken, die uns zu den gewünschten Spitzenleistungen bringen. Wenn Sie eine Pause oder eine Auszeit nehmen bzw. sich einen kleinen Abstand zu Anstrengung und Anspannung gönnen, sind Sie danach viel leistungsfähiger, konzentrierter und ideenreicher. Dies gilt sogar schon dann, wenn Sie nur aus Ihrem Arbeitszimmer an die frische Luft hinausgehen. Nach einigen tiefen Atemzügen können Sie mit neuer Kraft weitermachen. Trinken Sie anschließend einen frisch gepressten Saft oder einen halben Liter Wasser, um Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Die so investierten 15 bis 20 Minuten werden Sie mit einem spürbaren Anstieg an Energie und Kreativität leicht wieder ausgleichen. Fragen Sie sich selbst, ob sich Ihre Produktivität letztlich an Ihrer Leistung oder an Ihrer investierten Zeit bemisst.

»Schlafe, bevor du müde wirst«, ist eine Grundregel, die hilft. Gerade wenn Sie ein umfangreiches Wochenpensum zu bewältigen haben, sollten Sie sich nicht bis zur Erschöpfung auspowern, sondern vorausschauend Schlaf und kleine Ruhepausen in Ihre Wochen- und Tagespläne einbauen, damit Sie sich nicht überanstrengen. Meist können Sie voraussehen, wann das sein wird.

Winston Churchill bestand auf seinem täglichen Mittagsschlaf. Er wusste genau, dass er ein bestimmtes Schlafpensum benötigte, und ließ sich durch nichts und niemanden von seiner Gewohnheit abbringen, nicht ein-

mal als die feindlichen Bomber ihre Angriffe gegen London flogen. Es ist überliefert, dass ihn niemand in seinem Mittagsschlaf stören durfte. Auch in Krisenzeiten kam es ihm auf seine souveräne und ausgeruhte Konstitution an. Das war für ihn die Voraussetzung, um stets die richtigen Entscheidungen treffen zu können. Was Churchill in Kriegszeiten und unter höchstem Druck gelang, sollte auch uns möglich sein! Ihm war klar, dass sein Maß an Selbstliebe und Beachtung seiner Energie ihm die Grundlage verschaffte, sein Bestes zu geben. In seiner Position konnte er seinem Land den höchsten Nutzen bringen, indem er auf sich achtete.

Regenerationsphasen können kurz sein. Ich behalf mir in Zeiten des Hochdrucks mit sogenannten »Kurzschlaf-CDs«, die über Kopfhörer gehört werden: Ein Sprecher zählt Sie langsam – begleitet von Wellenrauschen oder Musik – von 20 auf Null herunter und hilft Ihnen schnell und sanft, direkt in eine Tiefschlafphase zu gelangen. Nach 20 Minuten werden Sie dann auf die gleiche Weise erstaunlich frisch in den Wachzustand zurückgeholt. Die Wirkung der Entspannung kann einer Regeneration von zwei bis drei Stunden Schlaf entsprechen. Ich habe dies manchmal in der Mittagspause praktiziert, indem ich die Bürotür verschloss und das Telefon ausschaltete, um Störungen zu unterbinden. Ich war danach bis spät abends voll leistungsfähig und konzentriert.

Kurze Nickerchen helfen

Möglicherweise gehören Sie zu denjenigen Menschen, die nur vier oder fünf Stunden Schlaf benötigen. Ich persönlich komme mit weniger als sieben bis acht Stunden nicht aus, ohne dass ich zur Regeneration das ganze Wochenende brauche, um mein Schlafdefizit wieder auszugleichen. Versuche, die ich immer wieder unternahm, quittierte mein Körper mit großem Unbehagen, bis hin zu Rückenschmerzen, Kopfweh und Gliederschmerzen. Sorgen Sie also dafür, dass Sie so viel Schlaf haben, wie Sie benötigen.

Sorgen Sie täglich für kurze »Entspannungsoasen«, in denen Sie sich, abgeschirmt von möglichen Störungen aus Ihrer Umgebung, einen Kurzschlaf von ca. 20 Minuten zur Regeneration gönnen. In dieser Zeit tanken Sie so weit auf, dass Sie sich unter Umständen zwei oder drei Stunden Mehrarbeit ersparen können.

**Atmung, der
Energilieferant**

Ähnlich wie Bewegung und Flüssigkeitsaufnahme ist die Atmung für Ihren Energiezustand maßgeblich verantwortlich. Der Sauerstoff wird nicht nur für die Verdauung der Nahrung aufgewendet, sondern auch vom Gehirn benötigt. Grundlage jeder Meditationstechnik ist die Tiefenatmung. Der Atem ist die entscheidende Brücke, die zur Entspannung führt. Wichtig ist, dass Sie in die Bauchatmung gehen. Das ist keine Kunst: Atmen Sie einfach gegen Ihre Gürtelschnalle! Dabei geht es nicht um eine besonders schnelle oder langsame Atmung. Bleiben Sie einfach im natürlichen Rhythmus Ihres Atmens. Der Körper holt sich die erforderliche Luft, die er zum Einatmen benötigt, automatisch.

Meditation

Eine der besten Möglichkeiten, sich zu entspannen, ist die Meditation. Meditieren hat das Ziel, gedankenfrei zu sein oder zu werden. Der Nutzen dieser Gedankenfreiheit liegt darin, dass Sie nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft sind. Wenn Sie weder da noch dort sind, wo sind Sie dann? Genau: Sie sind im Hier und im Jetzt. In diesem Zustand gibt es keine Reflexion auf Vergangenheit oder Zukunft. Sie sind im Zustand des Seins. Dieser Seins-Zustand ist nicht nur frei von Ego, sondern auch von Denken, Vergleichen, Be- und Verurteilen. Im Hier und Jetzt erschaffen Sie, und zwar genau das, was für Sie und Ihr Wesen in diesem Moment richtig, wichtig und passend ist. Sie ziehen damit alles in Ihr Leben, was zu Ihnen gehört und Ihnen am besten entspricht. Sie stehen in der direkten Verbindung mit dem Göttlichen. Damit ziehen Sie in der Meditation die Gegebenheiten in Ihr Leben, die für Sie optimal sind.

**Je einfacher,
desto besser**

Wenn Sie im Meditieren noch nicht so geübt sind, hilft es Ihnen, sich anhand eines inneren Films den Ablauf Ihrer Meditationsreise vorzustellen. Gestalten Sie die Meditationsphasen so einfach wie möglich. Je ungezwungener das Ganze abläuft und je weniger Vorbereitung Sie benötigen, desto häufiger und regelmäßiger werden Sie mit Ihrem Unterbewusstsein gemeinsam meditieren. Es kommt mehr auf die Häufigkeit Ihrer gemeinsamen Verbindungen an als auf die Intensität. Wenn es Ihnen gefällt, können Sie natürlich aus jeder Meditation ein »riesiges Spektakel« mit Meditationsmusik, Räucherstäbchen, Schneidersitz, Kerzen und abgedunkeltem Licht veranstalten. Allerdings glaube ich, dass ein solcher Aufwand Sie eher davon abhält, Ihre Meditationen regelmäßig durchzuführen. Meine Meditationen habe ich in meine morgendlichen Läufe integriert und konnte damit gleichzeitig eine Garantie installieren, es nicht zu vergessen.

Sie brauchen sich zum Meditieren nicht im Schneidersitz in eine Meditationshaltung zu begeben, die für uns Europäer oft eher gewöhnungsbedürftig ist. Suchen Sie sich lediglich einen ruhigen Platz, an dem Sie vor Störungen aller Art einschließlich des Telefons geschützt sind! Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Hocker oder auf einen Stuhl, ohne mit dem Rücken die Lehne zu berühren. Atmen Sie zu Beginn morgens oder abends nur drei Minuten.

Machen Sie keinen Wettbewerb daraus, und erwarten Sie keine kosmische Erleuchtung, sondern atmen Sie einfach nur! Ich habe in Asien einige Wochen im Kloster verbracht und teilweise von morgens sechs Uhr bis zu den Abendstunden geatmet – in der Erwartung, es würde etwas Bahnbrechendes geschehen oder ich würde etwas ganz Besonderes spüren. Aber nichts dergleichen ist passiert. Wenn Sie ruhig werden, ist es gut. Wenn sich Ihre Gedanken überschlagen und etwas in Ihrem Inneren auf Sie einredet, ob Sie nichts Besseres zu tun haben, ist das auch gut. Beruhigen Sie sich, und atmen Sie einfach weiter, bis Ihre drei Minuten vorbei sind. Sie werden staunen, wie gut das für Sie ist: drei Minuten, in denen Ihr Herz ruhiger schlagen kann – drei Minuten, in denen Ihr Gehirn nicht unter Hochdruck arbeitet – drei Minuten, in denen Ihr Geist sich öffnen und Ihr Körper neue Energien tanken kann.

Das Ziel der Meditation ist für viele, einen Zustand der Gedankenlosigkeit zu erreichen. Der Zustand wird deshalb angestrebt, weil man dann voll im Hier und Jetzt ist und damit Vergangenheit und Zukunft hinter sich lässt. Ob wir in diesem Zustand etwas sehen, hören oder fühlen, ist nicht wichtig. Viele machen den Fehler und erwarten, dass sie Eingebungen oder Informationen über sich und das Leben im Moment des Meditierens erhalten. Damit sind Sie wieder im Denken und nicht mehr im Sein. Das ist auch gar nicht erforderlich, denn die Informationen, die uns in der Meditation erreichen, bleiben erhalten. Sie treten zu passender Zeit in unser Bewusstsein. Manchmal kommen sie, wenn wir am wenigsten mit ihnen rechnen, z. B. beim Duschen, Fahrradfahren oder im Halbschlaf kurz nach dem Aufwachen. Die für Sie nützlichen Informationen kommen zu Ihnen, weil Sie sie durch Ihre Meditation auf den Weg gebracht haben.

Nichts erwarten

Die Mandarinen- Technik

In diesen gedankenfreien Meditationen legen wir den Samen für die Früchte des Universums. Ich hatte glücklicherweise vor einigen Monaten einen Seminarteilnehmer, der schon über 30 Jahre Erfahrung mit dem Meditieren hatte und lange Zeit eine indische Meditationsschule leitete. Er verfügte daher über viele Meditationstechniken und schenkte uns während des Seminars einen sehr einfachen Schlüssel, um die Tür zu dieser ersehnten Gedankenstille zu öffnen. Er nennt sie die Mandarinen-Technik: Formen Sie mit Ihrer rechten Hand einen mandarinengroßen Ball, keine feste Faust, sondern eher eine lose Rundung. Wenn Sie sich aufrecht mit geradem Rücken auf einen Hocker oder auf die Kante Ihres Stuhls gesetzt haben, legen Sie diese Mandarine so auf Ihren Scheitel, dass der Handrücken nach oben zeigt und Ihre Fingerspitzen Ihren Mittelscheitel berühren – nicht sehr schwer, sondern eben ungefähr mit dem Gewicht einer Mandarine. Achten Sie darauf, dass die Fingerspitzen an die Stelle stoßen, die die Fontanelle bildet. Lassen Sie die »Mandarine« einige Sekunden auf Ihrem Scheitel liegen und konzentrieren Sie sich auf das Gewicht, das sanft auf Ihren Kopf drückt. Dann heben Sie die Mandarine ca. fünf Zentimeter an und konzentrieren sich darauf, den Kontakt zu ihr weiterhin zu spüren und so lange wie möglich die Verbindung anhalten zu lassen. Sie werden sehen, das wird Ihnen unerwartet lange gelingen, und zwar so lange, wie Sie Ihre aufrechte Sitzhaltung und Ihre zur Mandarine geformte Hand oberhalb Ihres Scheitels schweben lassen. Probieren Sie es aus! Wahrscheinlich bleiben Sie die ganze Zeit über gedankenfrei, während Sie Ihre Konzentration auf das Gewicht der Mandarine richten. Damit sind Sie voll im Hier und Jetzt. Eine verblüffend einfache und simple Technik! Dafür reisen nicht wenige wochenlang in die Klöster Asiens, besuchen viele Meditationsseminare und Kurse oder pilgern durch Indien. Mir persönlich fiel es ohne diese Technik immer sehr schwer, in die Gedankenfreiheit zu gelangen. Entsprechend dankbar bin ich für diesen einfach umsetzbaren Trick.

Sich einlassen und probieren

Wenn Sie jetzt versuchen, alle in diesem Kapitel vorgestellten Methoden auf einmal in Ihr Leben zu integrieren, werden Sie sicherlich scheitern. Es ist einfacher, wenn Sie es langsam angehen und mit kleinen Dingen beginnen. Geben Sie sich einfach Zeit, das eine oder andere nach und nach auszuprobieren und herauszufinden, was Ihnen gut tut. Notieren Sie gleich jetzt, was Sie wann tun wollen. Messen Sie der Vergangenheit und Ihren bisherigen Gewohnheiten und Einstellungen keine allzu große Bedeutung bei, sondern geben Sie sich die Erlaubnis, Neues zu versuchen. Beginnen

Sie mit dem, was Sie am meisten angesprochen hat und von dem Sie glauben, dass es Ihnen mit Sicherheit und Leichtigkeit gelingen wird. Wenn es funktioniert und Sie sich dabei wohlfühlen, dann ist es der perfekte erste Glücksschritt, dem weitere folgen können. Wenn nicht, probieren Sie etwas anderes aus, das Ihnen mehr zusagt, eher liegt oder leichter fällt. Sie werden erkennen, dass Ihnen mit der Zeit die hier angesprochenen Themen nicht mehr begegnen oder – sofern sie für Sie von Bedeutung sind – Ihnen immer häufiger über den Weg laufen. Ist Letzteres der Fall, sollten Sie genauer hinsehen und hinhören, denn es ist nie Zufall, was Ihnen zufällt.

Die ersten Schritte für meine Umsetzung:

Um mein Wohlbefinden zu steigern, werde mich ab sofort regelmäßig bewegen, indem ich Folgendes tue:

In meiner Ernährung werde ich ab jetzt berücksichtigen, was mir gut tut, und zwar folgendermaßen:

(Aktuelles Datum __. __. ____)

**EINLADUNG
ZUR
AKTION**