SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

101 SCHNELLE & EINFACHE GESUNDHEITSTIPPS

Gesunde Gewohnheiten für ein gesünderes ICH!

Wichtiger Hinweis: Dieses Buch dient nur zu Informationszwecken und stellt weder eine Empfehlung noch eine medizinische Beratung dar. Die Autoren übernehmen keine Haftung oder Verantwortung für entstandene Schäden durch angewandte Methoden und haftet folglich auch nicht. Es wird dringend allen Lesern, die die Methoden anwenden möchten, empfohlen, diese nur unter ärztlicher Aufsicht anzuwenden.

© 2022 Health Media Marketing LLC

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind weltweit vorbehalten. Jedes Kopieren der Inhalte oder jeder gewerbliche Nutzen ist in keinster Weise erlaubt. Jede Zuwiderhandlung wird straf- und zivilrechtlich verfolgt.

Martin Auerswald – Postbox 702773, 11516 Berlin

https://schnelleinfachgesund.de

101 Schnelle und einfache Gesundheitstipps – Gesunde Gewohnheiten für ein gesünderes Ich

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Dein Start in ein gesünderes Ich

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast dieses E-Book heruntergeladen, um endlich handfeste Praxistipps zu bekommen, wie Du in ein gesünderes Leben starten kannst.

Wahre Gesundheit erlangst Du nicht, indem Du jeden Tag 30 verschiedene Nahrungsergänzungsmittel einwirfst und 2-mal jährlich eine Woche Heilfasten betreibst…

Wahre Gesundheit erlangst Du jeden Tag, durch viele, kleine Gewohnheiten. **Diese kleinen, gesunden Gewohnheiten addieren sich zu dem auf, was wir unter einem gesunden Leben verstehen**. Wir (die Autoren) leben nach diesen gesunden Gewohnheiten und können Dir sagen, dass es weder kompliziert, noch zeitlich aufwändig oder teuer ist, wirklich gesund zu leben.

Natürlich sind 101 Gesundheitstipps auf den ersten Blick viel. Doch wir laden Dich dazu ein, **jeden Tag maximal einen davon umzusetzen und auszuprobieren**. Wenn er Dir zusagt, kannst Du ihn beibehalten – sobald Du bereit bist, gehst Du dann zum nächsten Punkt über und setzt diesen um:

- Du beginnst beispielsweise mit einer kurzen, kalten Dusche am Morgen. Du merkst nach wenigen Tagen, dass Du dadurch deutlich erfrischter und energetisierter bist und weniger frierst. Eine kalte Dusche am Morgen ist kein großer Aufwand, wenn Du ohnehin früh duschst (nur etwas Überwindung).
- Als nächstes beginnst Du, jeden Tag eine kleine Portion Naturjoghurt zu essen. Dadurch läuft Deine Verdauung deutlich besser.
- Am nächsten Tag lässt Du abends einfach mal den Fernseher aus und liest ein Buch. Dadurch schläfst Du besser.
- Danach kaufst Du Dir einen guten Grüntee und machst Dir nachmittags statt dem üblichen Kaffee eine kleine Tasse Grüntee…
- Am nächsten Tag achtest Du auf mehr Bewegung im Alltag und versuchst, auf 10.000 Schritte am Tag zu kommen …
- …

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Dein Start in ein gesünderes Ich

Setze die Punkte nach und nach um. Lass Dir dabei Zeit. Experimentiere. Bilde Dir eine eigene Meinung – und behalte die Gesundheitstipps, die Dich überzeugen. Nach und nach, im Laufe von Wochen und Monaten wirst Du Deinen Alltag mit gesunden Gewohnheiten füllen und Deine Gesundheit nachhaltig zum Guten verändern.

Du siehst – dieses Buch ist ein Buffet. Du musst es nicht von vorne nach hinten lesen ☺ Am Ende des Buches findest Du eine Checkliste, die Du ausdrucken und die Punkte abhaken kannst, die Du bereits ausprobiert und verinnerlicht hast.

Wichtig ist, dass Du die Tipps nach und nach ausprobierst, verinnerlichst, und längerfristig damit gesunde Gewohnheiten etablierst.

Einige dieser Tipps sind so einfach und banal, dass Du Dir verwundert die Stirn reiben wirst – aber sie alle haben ihre Daseinsberechtigung, sie alle haben sich bewährt und sind gut umsetzbar. Einige Tipps wirken etwas komplexer, und benötigen ein wenig mehr Aufmerksamkeit. Solange Du Dir Zeit nimmst, die Reise bewusst erlebst, auf Deinen Körper hörst und am Ball bleibst, kannst Du mit den in diesem Buch niedergeschriebenen Tipps Deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen. **Du wirst überrascht sein, auf welch einfache Tipps Gesundheit heruntergebrochen werden kann.**

Zu einigen Gesundheitstipps haben wir passende Blogbeiträge verlinkt, falls Du Dich etwas ausführlicher mit dem Thema beschäftigen möchtest. Falls Du konkrete Empfehlungen für bestimmte Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder sonstige Produkte benötigst, findest Du an den richtigen Stellen einen Verweis auf eine Seite mit unseren Produktempfehlungen.

Viel Erfolg und Spaß bei der Umsetzung!

Gesunde Grüße,

Martin Auerswald

Biochemiker, Autor

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Gesundheitsberater

Moritz Penne

Personal Trainer, NLP-Spezialist

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Eines noch, bevor wir starten …

Mit den in diesem Buch genannten Tipps ist es möglich, dass du deinen Alltag deutlich gesünder, vitaler und energetischer bestreiten kannst.

Dieses Wissen kann nicht nur dafür verwendet werden, um deine Gesundheit auf ein neues Level zu heben …

… auch ist es möglich, damit chronischen Erkrankungen vorzubeugen oder sogar eine Behandlung zu unterstützen.

Ich möchte dir gerne etwas anbieten … dieses Buch ist völlig kostenlos, weil es jeder erfahren soll.

Doch wenn du Hilfe bei der Umsetzung der hier genannten Tipps und Tricks brauchst – und vielleicht auch auf deine Gesundheit und auf deinen Alltag hin individuelle Tipps möchtest … auf dich abgestimmte Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungen und einen Ernährungsplan … also auf dich zugeschnitten … dann möchte ich dich gerne dabei persönlich unterstützen.

>> Hier erfährst du, wie du persönlich mit mir und meinem Team zusammenarbeiten kannst.

Martin Auerswald

Gründer von SchnellEinfachGesund und
ganzheitlicher Gesundheitsberater

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Die Basics

Starten wir mit den besten und einfachsten Tipps, welche Du sofort in Deinen Alltag integrieren und umsetzen kannst. Wenn Du allein diese Tipps umsetzt, wirst Du bereits eine sehr gesunde und vitale Version von Dir erschaffen.
Viel Spaß dabei!

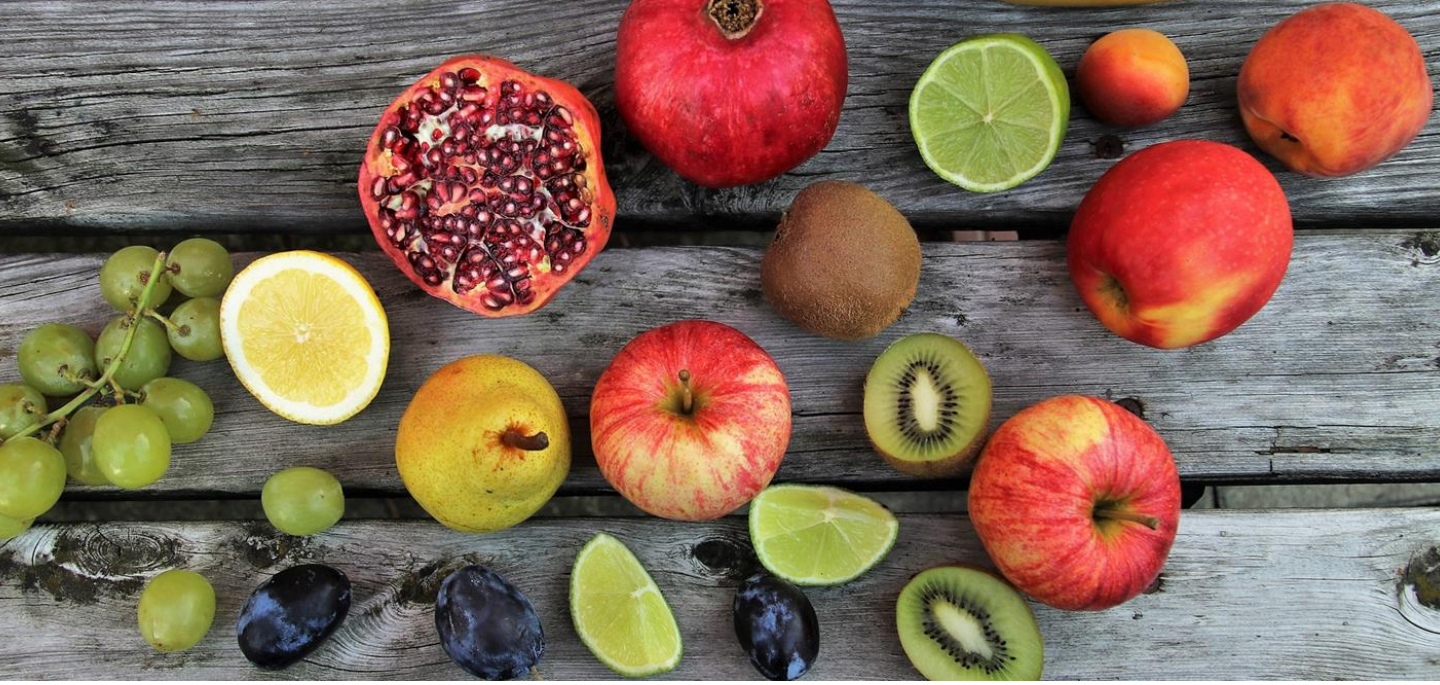
1. Jeden Tag was Grünes

Iss jeden Tag etwas Grünes. Auch ein sehr einfacher, aber sehr effektiver Gesundheitstipp. Denn grünes Gemüse ist streng genommen eine eigene Nahrungsmittelklasse, da sie um ein Vielfaches mehr Nährstoffe enthält als klassisches Gemüse.
***Du hast richtig gehört*: Grüner Spinat enthält ein Vielfaches mehr Nährstoffe als Karotten, Gurken oder Tomaten je haben könnten.**

Grünes Gemüse enthält nicht nur mehr Antioxidantien, sondern auch Folsäure, Eisen, und Magnesium. Versuche jeden Tag wenigstens ein Handvoll grünes Gemüse zu essen.
Schnell gedünstete und leckere grüne Gemüsesorten sind:

- **Brokkoli**
- **Rosenkohl**
- **Spinat**
- **Feldsalat**
- **Brokkoli**
- **Grünkohl.**

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.



2. Bunt essen

Farben dienten den Lebewesen schon immer als Orientierung für das Überleben in der Natur. *So steht Rot oftmals für Gefahr.*
Daneben geben Farben aber auch Aufschluss über die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln - ein saftiges Grün vermittelt uns zum Beispiel einen hohen Nährstoffgehalt (Brokkoli, Grünkohl, Spinat). Rottöne, die wir von Erdbeeren, roter Beete, aber auch von Fleisch kennen, stehen wiederum für ganz andere Nährstoffprofile.
Damit Du von der ganzen Breite an Inhaltsstoffen profitieren kannst, solltest Du möglichst bunt essen.

Wenn Du Deinen Teller bunt gestaltest, hast Du nicht nur zahlreiche Gesundheitswirkungen, sondern auch ein optisch ansprechendes Gericht. Durch den Farbenreichtum reduzierst Du außerdem den Gehalt an nährstoffarmen, hellen Lebensmitteln, wie Brot oder Nudeln und ersetzt sie durch Obst, Beeren, Gemüse und hochwertige Proteine.

3. Gesunde Fette essen

Jahrzehntelang hatte Fett ein schlechtes *Image*, da es scheinbar das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht, die Arterien verstopft, und Diabetes verursacht. Heute wissen wir, dass es mehr von den richtigen Fette sein muss, und weniger von den ungesunden Fetten.
Gesunde Fette sind absolut lebensnotwendig und wichtig für den menschlichen Körper. Versuche nach und nach, ungesunde Fettquellen aus Deiner Ernährung zu streichen und durch gesunde Fette zu ersetzen.

Hier findest Du eine Übersicht von gesunden Fetten, die Du sehr einfach und sehr lecker in Deinen Ernährungsalltag integrieren kannst:

- Olivenöl
- Weidebutter
- Kokosöl
- Fleisch von Tieren aus artgerechter Haltung
- Fisch aus Wildfang
- Nüsse
- Leinsamen
- Chiasamen
- Flohsamen
- Knochenmark
- Rindertalg
- Oliven
- Avocados.

Guten Appetit!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

4. Mehr Protein

Vieles in unserem Körper, selbst unsere Knochen, besteht zu einem großen Teil aus Protein. Da verwundert es nicht, dass ein höherer Proteinkonsum - sogar höher als von der DGE empfohlen - der Gesundheit zugute kommt.
Ein höherer Proteinverzehr wird neben einer besseren Stoffwechselleistung mit weniger Körperfett, größerer Muskelmasse, einer besseren Sättigung nach dem Essen, sowie mehr Glückshormonen in Verbindung gebracht.

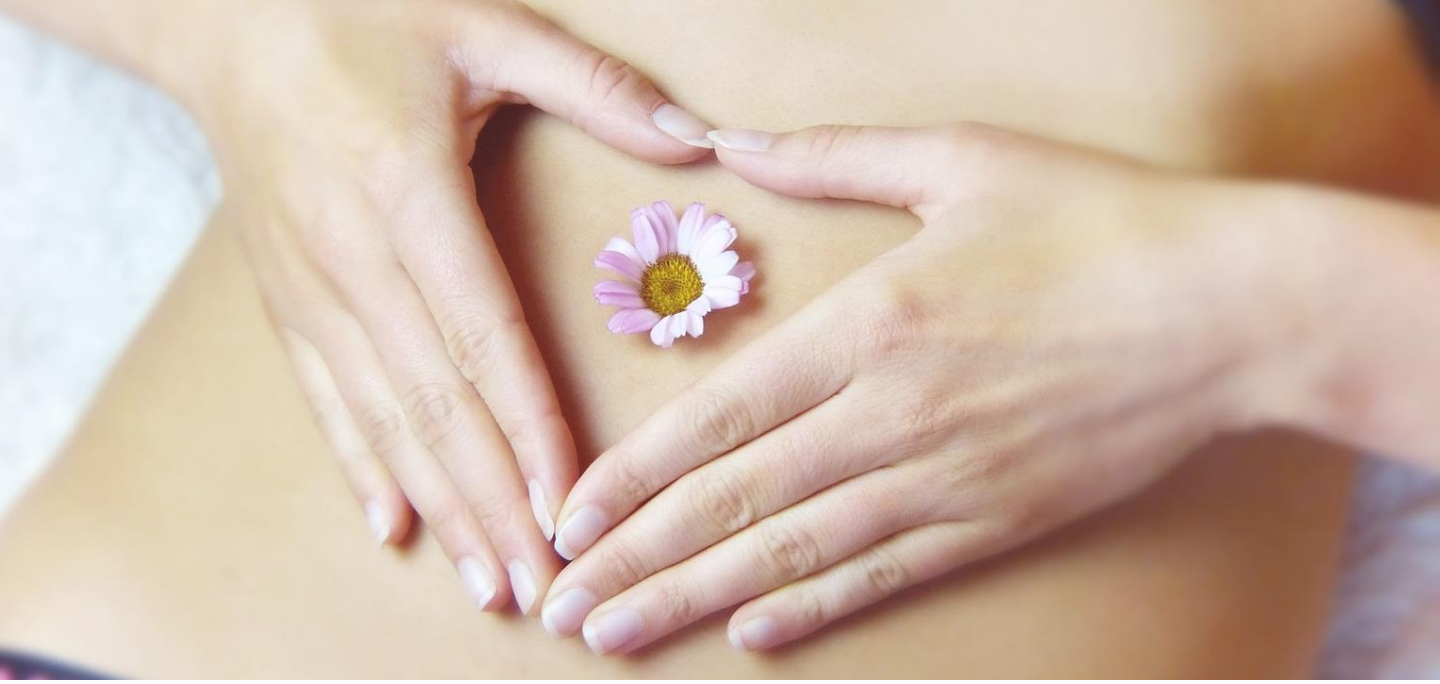
Keine Sorge, Du überlastest Deine Niere mit einer vermehrten Proteinzufuhr nicht, solange Du genug Wasser trinkst.

Versuche, zu jeder Mahlzeit auf eine gute Proteinquelle zu achten und damit Stück für Stück Deinen Proteinkonsum zu erhöhen. Hochwertige Proteinpulver wie Kollagen und Whey sind eine wertvolle Ergänzung im Speiseplan und ein guter und gesunder Snack für zwischendurch, der lange sättigt und darüber hinaus beim Abnehmen hilft.

Sehr gute und gesunde Proteinquellen, die sich leicht in den Ernährungsalltag integrieren lassen, sind:

- **Bioeier**
- **Fisch aus Wildfang**
- **Fleisch**
- **Hülsenfrüchte (gut abkochen)**
- **Joghurt**
- **Hartkäse aus Weidemilch.**

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.



5. Intermittierendes Fasten (a.k.a. Frühstück einfach mal ausfallen lassen)

Es heißt immer wieder, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des Tages. Leider verbirgt sich dahinter nur ein alter Mythos, den man Kindern gerne erzählt, damit sie nicht mit leerem Magen in die Schule gehen und dort Hunger haben.

Frühstück ist kein Pflichtprogramm - wir finden, Hunger sollte der beste Indikator dafür sein, ob wir frühstücken sollten … oder eben nicht. Wenn Du früh aufstehst und Hunger verspürst, dann hau rein! Wenn Du das Gefühl hast, es geht morgens auch ein paar Stunden ohne Frühstück, dann ist das toll: Dies nennt man **intermittierendes Fasten**.

Wenn Du früh aufstehst und nicht sofort frühstückst (maximal eine Tasse Kaffee und ein Glas Wasser), bleiben die Reparaturprozesse, die schon während des Schlafens aktiv sind, länger bestehen und die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. Und zwar so lange, bis Du eine größere Mahlzeit zu Dir nimmst.

Probiere doch einmal, mit dem Frühstück (oder je nach Uhrzeit auch schon Mittagessen) **so lange zu warten**, **bis Du wirklich Hunger hast** - und schaue dann auf die Uhr. Ein gutes Ziel ist es, zwischen Abendessen und Frühstück 14 bis 16 Stunden Zeit zu lassen. Nach einem Abendessen um 19:00 Uhr bietet sich dann ein Mittagessen um 11:00 Uhr an.
Die meisten unserer Leser berichten, dass es halb so wild sei. Sie haben dank des intermittierenden Fastens einen klareren Kopf, eine bessere Fettverbrennung und damit sogar schon das ein oder andere Kilogramm abgenommen.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

6. Den Tag mit einem gesunden Frühstück beginnen

Nicht jeder Mensch möchte auf sein Frühstück verzichten und genießt das morgendliche Ritual. Der Genuss erhöht sich, wenn Du frische und vitale Zutaten verwendest. Wenn Du mit einem leckeren und bunten Frühstück startest, wird sich Dein Wohlbefinden über den Tag deutlich erhöhen.

Wir finden, ein Frühstück mit Toast und Nutella nicht sehr erstrebenswert... Es gibt viele andere schnelle, gesunde und leckere Rezepte, die sich in fünf Minuten zubereiten lassen. Ein gutes Frühstück sollte etwas Frisches wie Beeren oder Gemüse enthalten, sowie mit guten Fetten und Proteinen angereichert sein.

Beispiele sind:

- Rührei mit Tomaten und Kräutern
- Avocado mit Salz und einer Handvoll Nüssen
- ein leckeres Porridge aus Kokosmilch, Kakao, Vanille, Kokosflocken, Beeren und Walnüssen.
- Naturjoghurt mit Obst und selbst gemischtem Müsli (z.B. Low Carb Müsli)

Mach Dir Deinen Morgen bunt und frisch - Dein Tag wird dann genauso werden!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

7. Gesunde Snacks mit auf die Arbeit nehmen

Tägliche, gesunde Gewohnheiten beinhalten auch das, was Du täglich mit auf die Arbeit/Schule/Universität nimmst und zwischendurch “snackst”. Es ist wichtig, gesunde Snacks zur Hand zu haben und bei Heißhunger auf gesunde Alternativen zu Snickers, Muffin’s und Co. zurückzugreifen.

Einfache und gesunde Snacks - eine kleine Auswahl:

- Dunkle Schokolade (> 85% Kakao)
- Nüsse
- Leinsamenbrot
- Obst
- Selbstgemachter Joghurt
- Avocado
- Tasse schwarzer Kaffee oder Grüntee
- Eiweißshake
- Oliven
- Tomate-Mozarella-Sticks
- Gekochte Eier
- Kartoffelsalat
- Trockenpflaumen

Klingt langweilig? Im Gegenteil - Da steckt wahrscheinlich mehr Abwechslung und Nährstoffe drin als in den meisten klassischen “Pausensnacks”. Durch die hier genannten gesunden Snacks wirst Du außerdem über mehr Energie verfügen und längerfristig Deine Leistung steigern können. Ein netter Nebeneffekt, oder? :-)

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

8. Obst und Gemüse saisonal

Obst und Gemüse sind sehr gesund und sollten den wichtigsten Teil einer gesunden Ernährung ausmachen.
Um Deinen Bedarf zu decken, sind die empfohlenen 5 Portionen pro Tag ein guter Richtwert. Doch neben der Quantität ist auch die Qualität entscheidend:

Nahrungsmittel enthalten neben den Vitaminen und Nährstoffen, die wir messen können, auch Informationen, die schwer messbar sind und unserem Körper Hinweise über die Herkunft des jeweiligen Nahrungsmittels geben: Eine Erdbeere, die im Winter in einem Gewächshaus in Spanien gezüchtet wird und hier im Supermarkt landet, enthält eine ganz andere Information, als eine reife Erdbeere von einem deutschen Acker im Sommer.

Dein Körper denkt, angesichts der Erdbeeren im Winter, es sei Sommer und stellt dementsprechend den Stoffwechsel um, was im Winter sehr kontraproduktiv sein kann.

Ein weiterer Vorteil der saisonalen Ernährung ist es, dass Du Dich zyklisch mit bestimmten Nährstoffen versorgst. Die Kohlsorten im Winter haben ein ganz anderes Nährstoffprofil als die Beeren im Sommer. So gewöhnt sich der Körper einige Wochen an das jeweilige Lebensmittel und füllt bestimmte Nährstoffspeicher. Im Sommer freut er sich dann über komplett neue Nährstoffstrukturen und beginnt andere Speicher zu füllen. Dadurch erreichst Du eine natürliche Variabilität, die Dein Körper sehr liebt.

Iss Obst und Gemüse nicht nur ausreichend, sondern auch qualitativ hochwertig. Dazu gehört es, die Lebensmittel zu essen, die aktuell Saison haben und möglichst in Deutschland oder Mitteleuropa angebaut wurden.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

9. Auf dem Bauernmarkt einkaufen

Die großen Supermärkte haben unseren Einkaufsprozess und unsere Lebensqualität enorm verbessert. Überall erhalten wir frische und gekühlte Ware, die wir oftmals 24 Stunden am Tag einkaufen können.

Doch die damit verbundene Massenproduktion steht auch mit Nachteilen in Verbindung: Unsere Lebensmittel werden anonymer, kommen von weiter weg und verlieren an Saisonalität. Zusätzlich entstehen dadurch lange Transportwege und Verpackungsmüll, der oft vermeidbar ist.

Ein guter Weg, um diese Faktoren zu minimieren und die heimische Wirtschaft zu stärken, ist der Einkauf auf dem regionalen Wochenmarkt. Die Lebensmittel kommen direkt aus der Umgebung, sie sind oftmals tagfrisch geerntet und sorgen für wenig Verpackungsmüll. Außerdem kannst Du Dich direkt mit den Erzeugern unterhalten und gewinnst einen Eindruck über Anbau- und Aufzuchtbedingungen.

Viele Bauernhöfe bieten außerdem die Möglichkeit von Hofverkäufen - transparenter geht es meist gar nicht.

Diese Form des Einkaufes kann Deinen Bezug zu Lebensmitteln deutlich verbessern, denn die Anonymität zum Produkt und zum Erzeuger geht verloren. Diese hat positive soziale und gesundheitliche Wirkungen und kann ein toller Zeitvertreib sein.

10. Mit frischen Kräutern kochen

Kräuter, oder wie man noch vor 100 Jahren sagte: Medizin!

Bis in die frühe Neuzeit hinein waren Kräuter die wichtigsten Medikamente für den Menschen. Vor etwa hundert Jahren wurden sie von der Pharmaindustrie abgelöst. Das bedeutet nicht, dass sie heute minder gesund und effektiv sind. Tatsächlich sind Kräuter die wahrscheinlich nährstoffreichste Nahrungsmittelgruppe überhaupt.

Sie sind gesund und bereichern jede Küche!
Versuche, mit frischen Kräutern zu kochen und falls das nicht möglich ist, mit getrockneten Kräutern. Frische Kräuter bekommst Du in jedem Supermarkt und Gartenfachmarkt. Du kannst sie in der Wohnung züchten, auf dem Balkon, auf der Terrasse, im Garten oder auf dem Fenstersims.

Nutze jeden Tag ein paar Kräuter: zu Deinen Speisen, als Tee oder nasche sie einfach so. Das ist doch ein sehr einfacher und effektiver Gesundheitstipp, oder?

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

11. Omega-6-Fettsäuren reduzieren

In der Biochemie geht es sehr häufig um Gleichgewichte. Zu viel oder zu wenig von etwas führt in der Regel zu Schäden im Körper.

Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren sind so ein Gleichgewicht, das von der Natur eingerichtet wurde, um Entzündungsreaktionen im Körper zu kontrollieren. Ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren, wie es durch die moderne und ungesunde Ernährung der Fall ist, führt zu einem Übermaß an Entzündungen im Körper.

Nicht nur mehr Omega-3-Fettsäuren, sondern auch weniger Omega-6-Fettsäuren sind daher sehr wichtig, um dem entgegenzuwirken.

Deine wichtigsten Öle und Fette zum Kochen sollten Kokosöl und Olivenöl sein, gefolgt von Weidebutter.

Rapsöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Weizenkeimöl, Maiskeimöl, Fleisch aus Massentierhaltung und Nüsse in zu hohen Mengen **enthalten zu viele Omega-6-Fettsäuren und sollte nach und nach in Deiner Ernährung minimiert werden.**

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

12. Glutamat meiden

Glutamat ist das Natrium-Salz der Aminosäure Glutaminsäure, die in fast allen Lebensmitteln vorkommt. Glutamat in seiner bekannten Form kommt zwar auch in einigen natürlichen Nahrungsmitteln (z.B. Tomaten, Käse, Fisch, Sojasauce) vor, jedoch in überschaubaren Mengen.

Glutamat bildet die 5. Geschmacksrichtung - umami, was soviel wie “herzhaft” bedeutet. Glutamat ist im natürlichen Sinne ein Zeichen dafür, dass es sich um ein sicheres und proteinreiches Nahrungsmittel handelt. Da Protein wichtig für den Körper und den Stoffwechsel ist, möchte der Körper natürlich so viel wie möglich davon haben, bevor es weg ist.

Findige Lebensmittelchemiker haben sich dies zunutze gemacht und stecken Glutamat in hohen Mengen in viele verarbeitete Nahrungsmittel rein, um sie schmackhafter zu machen und um für einen gewissen Suchtfaktor zu sorgen.

Der Nachteil: In hohen Mengen führt Glutamat dazu, dass Nervenzellen im Gehirn verrückt spielen und sogar absterben. Dauerhaft führt ein hoher Glutamatverzehr so zu schlechtem Lernverhalten und Aggressionen bei Kindern, sowie zum Nachlassen der Gedächtnisleistung bei Erwachsenen.

Dies soll nun in keiner Weise Glutamat *per se* verteufeln - aber es gibt Dir hoffentlich einen Anreiz, um Nahrungsmittel einen großen Bogen zu machen, die künstlich um Glutamat angereichert wurden. So z.B. *Fast Food*, Chips und Döner.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

13. Die 4 größten Nahrungstoxine meiden: Zucker, Alkohol, Speiseöle, Getreide

Du möchtest Dich gesünder ernähren, weißt aber nicht, wo Du beginnen solltest?

Ein guter Anfang ist es, die vier größten Toxine in der üblichen Ernährung für dreißig Tage (strikt) zu meiden und zu beobachten, wie sich das auf Gesundheit, Stoffwechsel und Dein Wohlbefinden auswirkt. Diese vier größten Giftstoffe in der Ernährung sind Zucker, Alkohol, industrielle Speiseöle und Getreide.

Diese Stoffe sind erst relativ spät auf die Speisekarte des Menschen gesetzt wurden, was in kleinen Mengen nicht sonderlich schlimm ist. Leider ist unsere moderne Ernährung von diesen Zusatzstoffen sehr geprägt. Unsere Organsysteme sind mit der Menge dieser Toxine überfordert, wodurch sie langfristig Schaden nehmen.

Reflektiere einmal kritisch, wo in Deiner täglichen Ernährung diese Nahrungsmittel/-inhaltsstoffe eine Rolle spielen, und versuche, für 30 Tage strikt darauf zu verzichten. Wir versprechen Dir: Dies wird sich dramatisch auf Deine Gesundheit auswirken!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

14. Produkte aus Massentierhaltung meiden

Tierische Produkte aus Massentierhaltung sind nicht nur ein ökologisches und ein ethisches Problem, sondern auch ein gesundheitliches:

Was glaubst Du, welche Qualität das Fleisch eines Schweins hat, das noch nie die Sonne gesehen hat und auf 3 m² lebt - voller Stress, mit Antibiotika und Wachstumshormonen vollgepumpt und mit Kraftfutter gemästet? Alles, um möglichst schnell zu wachsen und dann geschlachtet zu werden?

Wie unterscheidet sich wohl dieses Fleisch von einem Schwein, das sein Leben lang in der Natur, an der frischen Luft, mit genug Auslauf, mit natürlicher Nahrung, ohne Kraftfutter, ohne Antibiotika und Wachstumshormone, im Kreise seiner Artgenossen verbracht hat?

Es ist nicht nur ethisch und ökologisch besser, sondern auch gesundheitlich.

Eine artgerechte Haltung steht für eine bessere Fleischqualität. Massentierhaltung sorgt daher für schlechtes und nährstoffarmes, oft sogar schädliches Fleisch. Das kann man auf biochemischer Ebene nachmessen, da das Fleisch (sowie Eier und Milchprodukte) von Tieren aus artgerechter Haltung sehr viel mehr Omega-3-Fettsäuren, Vitamine, Antioxidantien und einfach ungesättigte Fettsäuren enthält, als vergleichbare Produkte aus Massentierhaltung.

Wenn Du es Dir finanziell leisten kannst und/oder an eine gute und günstige Quelle wie etwa einen Biobauern gelangst, dann beginne mit dem Umstieg auf biologische Tierprodukte.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

15. Raubfische und Thunfisch meiden

Fisch ist gesund und sollte im Idealfall zwei bis dreimal wöchentlich gegessen werden.

Wir werden nicht müde, dies zu erwähnen. Grund sind die vielen enthaltenen Mikronährstoffe und Omega-3-Fettsäuren.

Aber es ist auch wichtig, welchen Fisch Du isst. Ein Blauwal ist in seiner Nährstoffzusammensetzung natürlich grundlegend anders als eine kleine Sardine, richtig?

Es sind besonders die kleinen Fische, die für Deine Ernährung wichtig sind. Große Fische haben die negative Eigenschaft, Schwermetalle anzureichern, welche giftig für unseren Körper sind.. Schwermetalle erhöhen das Risiko für hormonelle Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen drastisch.
Fische, die Du meiden solltest sind große Fische und Raubfische wie Thunfisch, Schwertfisch, Delphin, Hai oder Walfleisch.

Fische, die nicht mit Schwermetallen belastet und außerdem günstig, lecker und gesund sind, sind diese:
- Lachs
- Seelachs
- Forelle
- Barsch
- Wels
- Sardine
- Hering
- Makrele
- Aal
- Kabeljau.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

16. Hülsenfrüchte einweichen und abkochen

Sind Hülsenfrüchte giftig? Bereits der Verzehr von etwa zwanzig rohen Kidneybohnen wäre tödlich für den menschlichen Körper.

Das liegt daran, dass sich Hülsenfrüchte von Natur aus davor wehren, gegessen zu werden. **Dieses Wissen können wir nutzen und umgehen, indem wir Hülsenfrüchte über Nacht einweichen und anschließend 1-2 Stunden abkochen, ehe wir sie verzehren.**

Hülsenfrüchte enthalten viele wertvolle Ballaststoffe, pflanzliches Protein und einige Nährstoffe wie zum Beispiel B-Vitamine, von denen Dein Körper profitieren kann. Dazu ist aber wichtig, dass Du sie einweichst und vorher abkochst. Gekaufte Hülsenfrüchte aus der Konserve sollten ausgiebig mit Wasser abgespült und ca. 10 Minuten gekocht werden, ehe Du sie verzehrst. Erst dann sind all die Stoffe, die Hülsenfrüchte im Rohzustand giftig machen, komplett abgebaut. Anschließend sind Hülsenfrüchte ein gesundes, günstiges und überaus sättigendes Nahrungsmittel.

Die Auswahl an Hülsenfrüchten ist riesig - besonders in südländischen (türkischen) Lebensmittelmärkten findest Du eine große Auswahl, die weit über grüne Erbsen und Kidneybohnen hinausgeht!

17. Nichts Frittiertes essen

Dass Pommes nicht sehr gesund sind, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Aber warum essen dann trotzdem noch so viele Menschen auf fast täglicher Basis Frittiertes?

Nicht nur frittierte Kartoffelspalten, sondern auch Süßkartoffeln, Falafel, Calamaris, gebackene Banane, Ente süß-sauer, Krapfen, ...?

Zum Frittieren wird ***billigstes*** Sonnenblumen- und Sojaöl verwendet, dabei entstehen Transfette, die sich in Deinem Körper sehr direkt an den Gefäßwänden ablagern und den Stoffwechsel komplett sabotieren.

Frittiertes Essen sollte eine absolute Ausnahme auf dem Ernährungsplan sein, und durch schonende Zubereitungsarten ersetzt werden.

Eine gesündere Alternative:

Versuche doch mal, Deine Pommes selbst aus Kartoffeln herzustellen. Schneide sie zu Pommes oder Kartoffelspalten und vermenge alles mit etwas Olivenöl, Paprikapulver/Grillgewürz, Salz und Pfeffer.
Auf einem Backblech (180 °C) sind sie in 20 - 30 Minuten knusprig braun - ohne schädliche Transfette.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

18. Zucker reduzieren

Zu hoher Zuckerkonsum ist eines der größten gesundheitlichen Herausforderungen für das 21. Jahrhundert - ein paar Gummibärchen hier, ein Snickers da, ein Nutella-Brot dort.

Es sind die vielen kleinen Zuckerquellen, die sich über den Tag verteilt summieren und auf Dauer den Stoffwechsel überlasten. Ein hoher Zuckerkonsum erhöht das Risiko für praktisch jede Zivilisationserkrankung:

Von Bluthochdruck, Übergewicht, Fettleber und Diabetes Typ II über chronisch-entzündliche Darmerkrankungen bis hin zu Krebs. Zucker sollte in einer gesunden Ernährung nur so konsumiert werden, wie es von der Natur gedacht ist: In der Form von Obst, Beeren und Honig. Es ist kaum möglich, sich an Himbeeren zu überessen, wohl aber an Gummibärchen.

Versuche daher, Deinen Zuckerkonsum einmal kritisch zu überdenken, die bewussten und unbewussten Zuckerquellen in Deinem Alltag aufzuschreiben und zu überlegen, wie Du sie sehr einfach und effektiv reduzieren kannst.

“Iss weniger Zucker”, das klingt nach einem einfachen Gesundheitstipp, den du sicher schon tausendfach gelesen hast, oder? Nun, es sind oft die einfachen Dinge, die Großes bewirken können. Weniger Zucker essen, gehört dazu. Allein dieser Tipp wird Dich auf Dauer sehr viel gesünder machen.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

19. Regelmäßiger Kaffee-Entzug

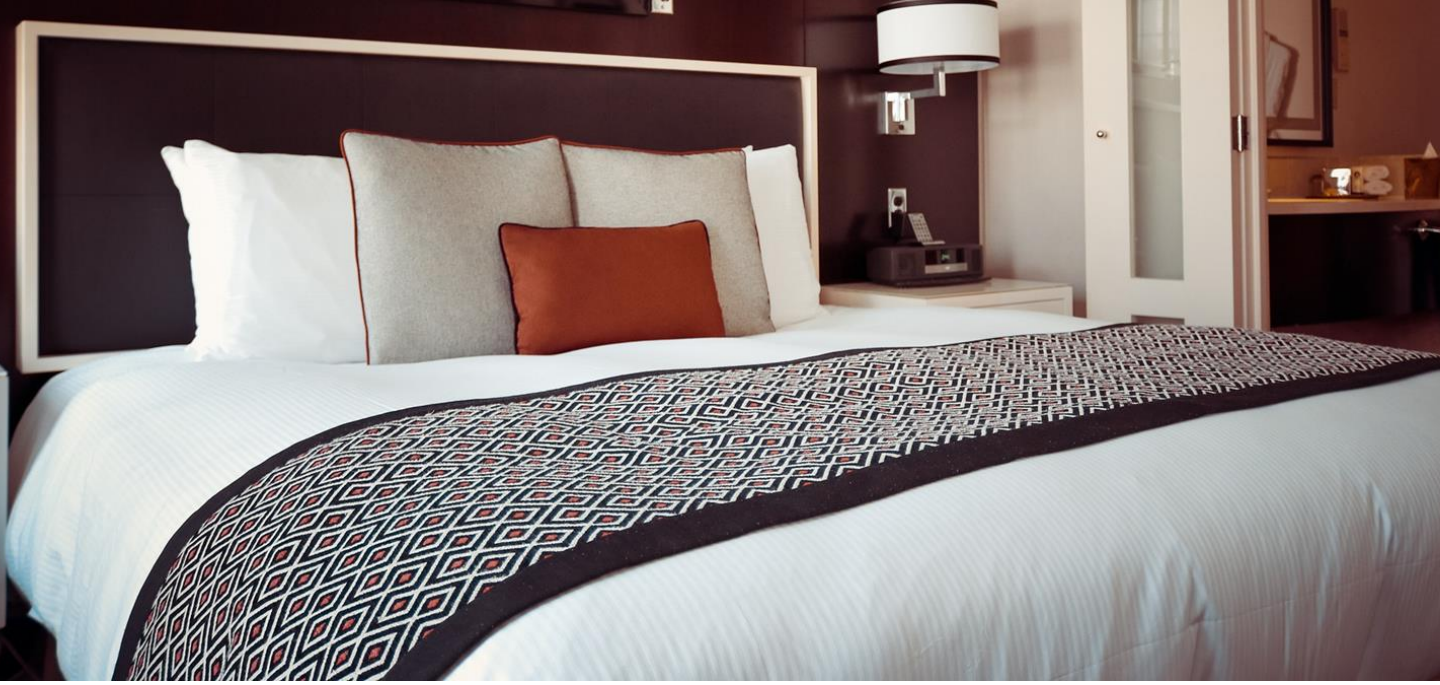
Wir sehen Kaffee grundsätzlich als ein gesundes Nahrungsmittel an. Kaffee in hoher Qualität verbessert nicht nur die Denkleistung und den Stoffwechsel, in der westlichen Ernährung ist es auch eine der wichtigsten Quellen für Antioxidantien.

Aber mal ganz nüchtern betrachtet, macht Kaffee auch abhängig. Manche von uns werden zu wahren Kaffee-Junkies. Der Körper gewöhnt sich an die Wirkung und den wachmachenden Effekt. Mit der Zeit wird immer mehr Kaffee nötig, um denselben Effekt zu erzielen.

Ein regelmäßiger Kaffee-Entzug kann dem entgegenwirken. Nach bereits einer Woche wird das Empfinden gegenüber Kaffee komplett neu gestartet und bereits eine Tasse macht Dich für mehrere Stunden wach und aktiv, wie es sonst nur drei Tassen konnten.

Dies kannst Du durch einen kalten Entzug machen:

Verzichte eine Woche (am besten eine Urlaubswoche mit viel Bewegung an der frischen Luft) auf jegliches Koffein aus Kaffee oder Tee. Ein Mittelweg ist es, für eine Woche auf Kaffee zu verzichten und stattdessen Grüntee sowie Schwarztee als Koffeinquelle zu verwenden. Das ist recht einfach in den Arbeitsalltag zu integrieren. Darüber hinaus sind auch Grüntee und Schwarztee wertvolle Quellen für Antioxidantien.



20. Morgens das Bett machen

Es ist erstaunlich einfach, sich einen kleinen Motivationsschub für den Tag zu verschaffen. Die Sichtweise des bekannten US Navy-Admirals McRaven ist dafür sehr interessant, denn sie zeigt, dass bereits kleine Dinge eine große Wirkung entfalten:

„Wenn Sie jeden Morgen Ihr Bett machen, werden Sie die erste Aufgabe des Tages erledigt haben. Es erfüllt Sie mit einem gewissen Stolz und gibt Ihnen die Motivation, eine weitere Aufgabe zu erledigen, und dann noch eine, und noch eine. Am Ende des Tages sind aus dieser einen erledigten Aufgabe viele Aufgaben erwachsen. Das Bettmachen wird auch der Tatsache Nachdruck verleihen, dass die kleinen Dinge im Leben durchaus wichtig sind.“

Aus biochemischer Sicht sorgt das Abschließen dieser kleinen Aufgabe für die Ausschüttung von Dopamin – Dein Hormon für Antrieb und Motivation. Durch das Bettmachen kannst Du eine effektive Motivationslawine auslösen, bei der Du eine Aufgabe nach der anderen erledigen und dabei Freude haben kannst.

Ein sinnvoller Teil einer perfekten Morgenroutine!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

21. Kalt duschen

Viele gesunde und leistungsorientierte Menschen duschen kalt - warum eigentlich? Unser Körper ist auf Reize angewiesen, die ihn dazu motivieren, Energie bereitzustellen.

Kälte ist eine Erfahrung, die wir heutzutage gar nicht mehr erleben müssen – ein scheinbarer Vorteil der Moderne. Doch gerade die kleinen und intensiven Reize sind es, die unseren Körper zu Anpassungen zwingen – frei nach dem Motto: "Was uns nicht umbringt, macht uns stärker!"

Kalt duschen macht nicht nur wach und glücklich, sondern ist ein Wachstumsfaktor für das braune Fettgewebe. Dieses Fettgewebe hat den ganzen Tag nichts anderes zu tun, als Fett zu verbrennen und so Wärme zu erzeugen. Ein größerer Anteil an braunem Fettgewebe kann Deine Fettverbrennung und Deinen Energieverbrauch deutlich erhöhen und lässt Dich während der kalten Jahreszeiten weniger frieren. Regelmäßige Kältereize sorgen außerdem für mehr Muskelwachstum, da Botenstoffe ausgeschüttet werden, die diesen Prozess anstoßen.

Insgesamt hilft Dir kaltes Duschen also, abzunehmen und stärker zu werden sowie Dein Immunsystem zu stärken!

Wenn Du duschst, empfehlen wir Dir, die letzten 1 – 3 Minuten auf die kälteste Stufe zu drehen. Es verlangt etwas Überwindung, aber verhilft Dir zu einer ungeahnten Vitalität!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

22. Sauna im Winter

Thermischer Stress (Hitze und Kälte) bringt uns kurz aus dem Gleichgewicht, bewirkt längerfristig aber tolle Anpassungen im Körper. Während das kalte Duschen den Stoffwechsel anheizt (im wahrsten Sinne des Wortes) und Dich in der kalten Jahreszeit weniger frieren lässt, hat auch Hitze ihre Vorteile:

Der Gang in die klassische Sauna und auch Infrarotsauna bewirkt in beiden Fällen eine vorübergehende Erhöhung der Körpertemperatur. Der Körper wirkt dem entgegen, indem er schwitzt und dadurch Abfallstoffe über die Haut entsorgt. Die Durchblutung wird angeregt, Mikroorganismen werden abgetötet, Wachstumshormone werden gebildet, und die Autophagie (die körpereigene Müllabfuhr) wird angeregt.

Genauso wie die kalte Dusche zum Alltag gehören sollte, kann auch der Saunabesuch eine gesunde neue Gewohnheit sein. Der Besuch sollte jedoch nicht jeden Tag erfolgen, eher 1-2-mal wöchentlich.

23. Kosmetik selber machen

Es sind nicht nur die täglich zugeführten Lebensmittel, die uns gesund oder krank machen können. Nahrungsmittel und andere Substanzen können nicht nur über den Darm aufgenommen werden, sondern auch über die Haut.

Die Haut ist ein atmungsaktives Organ, welches mit der Umwelt im Austausch steht. Für Deine Gesundheit ist es also entscheidend, mit welchen Substanzen Deine Haut auf täglicher Basis in Kontakt kommt. Die Substanzen, mit denen wir in Berührung kommen, reichen von Seife über Spülmittel, Zigarettenrauch, Öle bis hin zu Kosmetik. Kosmetik wie Schminke, Deo, Parfüm, Lippenstift und alles, was die Frau (und so mancher Mann) von heute zur Pflege benötigt, enthält meist eine ganze Liste an chemischen Zusatzstoffen, die von außen vielleicht gut aussehen, aber den Körper langfristig enorm schaden.

Eine Lösung dafür: Kosmetik selber machen oder auf Naturkosmetik umsteigen. Das ist langfristig genauso günstig, wie auf Massenkosmetika zurückzugreifen - nur die Anschaffungskosten sind etwas teurer. Wenn Du sie selber herstellst, kosten sie meist nur wenige Cent. Versuche also, Kosmetik selber zu machen und gib der Naturkosmetik und damit einer langanhaltenden und natürlichen Schönheit, eine Chance.

24. Völlige Dunkelheit und Stille beim Schlafen

Schlaf ist unser wichtigster Jungbrunnen, denn wer gut regeneriert, der hält seine Zellen fit und gesund. Unser Körper nutzt die Nacht, um sich von Stress zu erholen, sich von Umweltgiften zu befreien und unsere Zellen zu regenerieren. Am besten gelingt das, wenn wir zwischen 7 und 9 Stunden ungestört schlafen.

Zwei Störfaktoren für tiefen Schlaf sind Licht- und Geräuschquellen, wobei das Extrembeispiel ein Großstadt-Schlafzimmer mit offenem Fenster und der Straßenlaterne davor ist. Licht in der Nacht stört die Produktion des Schlafhormons Melatonin, welches den Schlafrhythmus steuert. Ein Mangel kann zu Schlafstörungen führen.

Achte darauf, dass Dein Schlafzimmer nachts komplett abgedunkelt ist. Deaktiviere auch alle kleineren Lichtquellen, die zum Beispiel von Weckern oder anderen elektrischen Geräten ausgehen.

Studien haben gezeigt, dass selbst kleinste Lichteinflüsse zu Störungen der Melatonin-Produktion führen. Schlafmasken und Ohrstöpsel sind nützlich, um eine gute Schlafatmosphäre zu schaffen - auf Reisen sind diese Tools unverzichtbar.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

25. Nahrungsmittelunverträglichkeit testen

Nahrungsmittelunverträglichkeiten zählen zu den häufigsten Gründen für chronische Müdigkeit, ein schwaches Immunsystem oder Entzündungen im Körper. Speziellere Symptome sind Bauchschmerzen, schlechte Haut, Wassereinlagerungen oder Atemnot.

Man unterscheidet hierbei zwischen Intoleranzen und Allergien. Häufige Intoleranzen sind zum Beispiel die Laktose-, Fructose oder Histaminintoleranz. Allergien bestehen oft auf Erdnuss, Kuhmilch oder Äpfel.

Wenn Du ein Nahrungsbestandteil als Auslöser für eine Unverträglichkeit oder Intoleranz in Verdacht hast, dann verzichte bewusst für 10 Tage auf das entsprechende Lebensmittel.

Bei einer möglichen Laktoseintoleranz solltest Du für 10 Tage auf Milchprodukte verzichten. Führe am besten ein Tagebuch, indem Du Dein Wohlbefinden auf einer Skala von 1 – 10 erfasst. So kannst Du auch beobachten, ob Du weiterhin negative Symptome wie Müdigkeit oder schlechte Laune hast.

Nach 10 Tagen machst Du einen Härtetest. Dabei isst Du besonders viel von der jeweiligen Lebensmittelgruppe und beobachtest, ob Dein Körper negative Reaktionen, wie Müdigkeit, Hitzewallungen oder Steigerungen der Herzfrequenz aufweist.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

26. Richtig sitzen

Den Großteil des Tages verbringt der Mensch im Sitzen. Wichtig ist, in dieser Zeit auf eine gute Haltung zu achten und korrekt zu sitzen.

Andernfalls steigt das Risiko, längerfristig einen krummen Rücken oder Buckel zu entwickeln. Außerdem leidet der Stoffwechsel innerhalb Deiner Bandscheiben, und sie werden anfälliger für Bandscheibenvorfälle. In Verbindung mit einer schwächer werdenden Rückenmuskulatur erhöht sich diese Gefahr.

Eine gute Sitzposition während des Tages ist für viele Menschen eine Umstellung und muss erst zur Gewohnheit werden.

Die optimale Sitzposition sieht so aus: Brust raus, Schulterblätter zurück, Bauch anspannen, Wirbelsäule gerade, Nacken strecken und das Kinn leicht nach innen ziehen. So, wie ein General am Tisch sitzen würde und Autorität ausstrahlt.

Natürlich lebt eine gerade Haltung auch von regelmäßiger Dynamik. Stehe deshalb regelmäßig auf und bewege Dich in alle Richtungen, danach wird Dir die gerade Haltung wieder leichter fallen.

Eine gute Faustregel in Bezug auf Deine Körperhaltung im Tagesverlauf ist 60 % dynamisch Sitzen, 30 % Stehen und 10 % Bewegung.

27. Stündlich aufstehen und bewegen

Wenn es Dir wie den meisten Arbeitnehmern geht, verbringst Du den Großteil des Arbeitstages im Sitzen. Das Arbeiten im Stehen hat viele Vorteile, ist jedoch auch nicht für jeden umsetzbar.

Eine gute Alternative ist es daher, stündlich aufzustehen, sich kurz zu strecken und ein paar Schritte zu laufen. Dies ist deutlich besser für Muskulatur und die Durchblutung unseres Gehirns als stundenlanges und pausenloses Sitzen.

Gewöhne Dir an, immer zur vollen Stunde aufzustehen und ein paar Schritte zu laufen. Wenn Du zum Kopierer gehst, dann nimm den am weit-entferntesten und nutze die Treppe.

Abwechslungsreiche Bewegungen sind an jedem Arbeitsplatz möglich und selbst ein Kraftfahrer kann leichte Übungen für die Wirbelsäule durchführen, indem er sie leicht ein- und aufrollt.

Versuche, in Deinen Bewegungspausen Haltungen einzunehmen, die gegensätzlich zu Deiner Arbeitshaltung sind. Arbeitest Du nach vorn gebeugt, dann stehe auf und strecke Dich mit dem Blick zur Decke. Wenn Du viel über Kopf arbeitest, dann rolle Deine Wirbelsäule nach vorn ein oder rotiere zu den Seiten.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

28. Die tiefe Hocke gegen Rückenschmerzen

Wir verbringen eindeutig zu viel Zeit im Sitzen… Stundenlanges Sitzen kann dazu führen, dass wir eine gefährliche muskuläre Dysbalance entwickeln.

Der Psoas, ein starker Hüftbeuger, verspannt und der Gesäßmuskel wird abgeschwächt. Diese Kombination kann Rückenschmerzen begünstigen, da die Lendenwirbelsäule nicht mehr ausreichend stabilisiert wird.

Ein guter Tipp ist es, 3 mal 1 Minute pro Tag in der tiefen Hocke zu verbringen.

Achte darauf, dass die Fersen auf dem Boden sind. Wenn Dir das noch nicht gelingt, dann halte Dich zu Beginn an einem Tischbein/Balken/Tür fest. Du wirst spüren, wie sich Deine Muskeln im Bereich des Beckens und der Lendenwirbelsäule zunehmend lockerer anfühlen.

Gewöhne Dir an, tägliche Tätigkeiten in der tiefen Hockposition durchzuführen, z.B. Zähne putzen oder Nachrichten schreiben.

Die tiefe Hocke ist eine natürliche Körperhaltung, die der Mensch schon seit Jahrhunderten einnimmt, da viele Tätigkeiten am Boden durchgeführt wurden: Essen zubereiten, Feuer machen, Kräuter sammeln. Es istein natürlicher Weg, Rückenschmerzen vorzubeugen.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

29. Im Stehen arbeiten

Stehtische sind eine Möglichkeit, dem alltäglichen Sitzen und der Bewegungslosigkeit auf der Arbeit entgegenzuwirken.

Die Vorteile von Stehtischen: Die Durchblutung ist besser und der Energieverbrauch höher, die Konzentration wird gesteigert, das Risiko für Stoffwechselerkrankungen ist deutlich geringer.

Natürlich sollst Du nicht den ganzen Tag im Stehen arbeiten. Viel wichtiger ist es, die Arbeit vor dem Computer so dynamisch wie möglich zu gestalten. Ein guter Tipp ist es, wenn Du Dir einen Wecker stellst, der Dich daran erinnert, dass Du mindestens einmal pro Stunde Deine Körperhaltung wechselst.
Am besten ist dafür ein höhenverstellbarer Schreibtisch, der sich automatisch hoch und herunterfahren lässt. Bei Ikea und bei Amazon gibt es Stehtisch in den verschiedensten Preisklassen.

Mit etwas Kreativität finden sich aber auch einfachere Möglichkeiten: Für Laptops gibt es zum Beispiel Auflagen, die man auf den Tisch stellt und somit einen Steharbeitsplatz schafft.

Um flexibler und frischer durch den Arbeitsalltag zu kommen, schaffe Dir einen Stehtisch.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

30. 10.000 Schritte am Tag

<u>Eines sollte Dir immer bewusst sein: Dein Körper braucht Bewegung</u>.

Wenn Du einen sehr inaktiven Alltag hast, dann fährt Dein Stoffwechsel herunter. Dies spürst Du vor allem durch ein niedriges Energielevel. In Studien wurde bestätigt, dass die häufigste Ursache für chronische Müdigkeit, bei Menschen mittleren Alters, mangelnde Bewegung ist.

Im Durchschnitt gehen wir etwa 5.000 Schritte am Tag - Tendenz fallend. Geht man von einer Studie aus dem Vereinigten Königreich aus, dann fällt diese Anzahl in den inaktiven Bereich (3.000 bis 6.000 Schritte). 7.000 bis 10.000 Schritte gelten als moderat aktiv und sollten Dein Minimum sein. Aktive Menschen gehen über 10.000 Schritte am Tag, was auch als die „magische Zahl“ bei den meisten Schrittzahl-Challenges gilt. Selbige ist eine gute Empfehlung, um Deine Schrittzahl zu erhöhen.

In Zeiten von Smartphone, Apps und Fitnessarmbändern lässt sich alles messbar machen. Kleine Wettbewerbe zwischen Freunden, Familie und Arbeitskollegen erhöhen die Freude an der Bewegung, Außerdem verlangen lange Spaziergänge weniger Überwindung und sind ein guter Einstieg für Sportmuffel.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

31. Sport auf natürlichem Boden

Wie bereits erwähnt, hat der Kontakt zum natürlichen Boden einen positiven Einfluss auf unseren Energiehaushalt, da unser Körper freie Elektronen von der Erdoberfläche aufnimmt.

Zusätzlich bietet Sport auf natürlichem Boden weitere Vorteile: Zum einen entstehen während des Sports und dem damit verbundenen aktiven Kontakt mit dem Boden, Mikrorisse in der Hautoberfläche. Diese sorgen dafür, dass unser Immunsystem scharf gemacht wird und die entstehenden minimalen Schäden repariert.

Was für Dich kaum wahrnehmbar ist, hat aber stärkende Effekte auf Deine Immunabwehr und stellt ein zusätzliches Training für Deine Abwehrkräfte dar. Ein weiterer Vorteil ist es, dass ein natürlicher Untergrund, wie beispielsweise Wiese, eine natürliche Dämpfung bietet und harte Stöße abfedert. Zusätzlich entstehen durch Unebenheiten neue Reize für Deine Sensomotorik.

Bevor Du Dir also teure instabile Unterlagen zum Gleichgewichtstraining besorgst, kannst Du es mit Training/Yoga/Joggen in der Natur versuchen. Damit vereinst Du zahlreiche gesundheitliche Effekte.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

32. Wenig Zeit für Fitness? Tabata-Training ist kurz und effektiv

Eine der häufigsten Ausreden, warum wir auf Sport verzichten, ist mangelnde Zeit. Doch wusstest Du, dass bereits 4-Minuten reichen, um die Effekte von einer Stunde Joggen zu übertrumpfen?

In der weltbekannten Tabata Studie wurde gezeigt, dass Tabata Training einen höheren Effekt auf die Ausdauerleistungsfähigkeit erzielt. Aber um dies zu erzielen, solltest Du Dich an die Devise des Workouts halten: kurz und knackig. Das Training ist eine Form des hochintensiven Intervalltrainings, wo die Zeitersparnis durch eine entsprechend höhere Intensität kompensiert wird.

So funktioniert das 4-Minuten-Workout: Führe 8 Intervalle à 30 Sekunden durch, wovon je 20 Sekunden Belastungszeit und 10 Sekunden Pause sind. In den 20 Sekunden solltest Du bereit sein, wirklich 100 % zu geben. Nur dann erntest Du den Erfolg des Tabata Trainings. Starte zum Beispiel mit 8 Intervallen Sprints oder Burpees.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Superfoods und Supplements

Die wahren Superfoods wachsen direkt vor Deiner Haustür und haben tolle gesundheitliche Effekte! Außerdem erfährst Du auf den nächsten Seiten alles über die besten Supplements für mehr Leistung, Gesundheit und zum Abnehmen.

Eines vorab: Unsere Produktempfehlungen

Auf den folgenden Seiten werden wir dir einige sehr gesunde und effektive Lebensmittel und Nahrungsergänzungen zeigen, mit denen du deine Gesundheit sehr gut unterstützen kannst.

Doch welche Produkte sind gut, haben ein ansprechendes Preis-Leistungs-Verhältnis und gute Qualität?

Um sicher zu gehen, dass du auch die Produkte erhältst, die dich perfekt unterstützen, haben wir einige Produktempfehlungen für dich zusammengestellt.

Klicke hier, um zu den Produktempfehlungen zu gelangen und sofort durchzustarten.

(Wenn du dort etwas kaufst, unterstützt du damit auch unsere Arbeit und ermöglichst uns, dir dieses Buch kostenlos zur Verfügung zu stellen)

Martin Auerswald

Biochemiker, Autor

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Gesundheitsberater

Moritz Penne

Personal Trainer, NLP-Spezialist

SCHNELL. EINFACH. GESUND.

33. Salzwasser und Zitrone

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass bereits das Austrocknen von etwa 1,30 % der Körpermasse zu verminderter Konzentration, Wachheit und Stimmung führen kann. Gerade nachts verlieren wir viel Wasser, da wir atmen, schwitzen und entgiften. Deshalb ist das Wassertrinken einer der einfachsten und wichtigsten unserer Gesundheitstipps.

Gewöhne Dir an, jeden Morgen ein großes Glas Wasser zu trinken. Es gibt nichts Besseres, was mit so wenig Aufwand zu so viel Erfolg führt. Um die Wirkung noch zu verstärken, kannst Du daraus einen Power-Drink mit frischer Zitrone und etwas Meer- oder Steinsalz machen. Das Trinken dieser Mischung ist ein einfacher Trick zur Stärkung der Nebenniere (Regulierung des Cortisol-Haushalts) und zur Erhöhung des Energielevels.

Auch wenn Du eine eher träge Verdauung und das Gefühl hast, früh nicht so richtig in die Gänge zu kommen, ist die Mischung wirksam. Diese regt nicht nur den Energiestoffwechsel an, sondern auch die Produktion von Galle und Magensäure (= Basis einer guten Verdauung).

Am besten verwendest Du für Deinen morgendlichen Power-Drink eine halbe frische Zitrone oder Limette, eine Prise Meer- oder Steinsalz und gutes Quellwasser. Damit verschaffst Du Dir einen richtigen Gesundheitskick für den Start in den Tag.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

34. Hochwertiger Kaffee

Im Durchschnitt trinken wir Deutschen etwa einen halben Liter Kaffee am Tag. Kaffee ist durchaus gesund - wenn wir einige Grundregeln beachten. Dazu zählt es, dass wir auf die Qualität der Kaffeebohnen achten.

Im konventionellen Kaffeeanbau ist die Verwendung von Pestiziden weit verbreitet. Wer viel Kaffee solcher Herkunft konsumiert, der häuft Rückstände dieser Pestizide in seinem Körper an. Pestizide sind Gifte, die unsere Körpersysteme belasten, was sich durch schlechte Haut, Allergieanfälligkeit oder Migräne äußern kann.

Da Kaffee auch immer etwas Restfeuchte enthält, können sich bei schlechter Lagerung Schimmelpilze bilden. Diese Fungizide sind eine weitere Belastung für den Körper, die zu ähnlichen Symptomen wie Pestizide führen können.

Achte bei Kaffee darauf, dass er Bio-Qualität und keine weiteren Inhaltsstoffe außer Kaffeebohnen aufweist. In ganzen Bohnen kaufen und frisch mahlen ist aus Aroma-Gründen sehr zu empfehlen.

35. Grüner Tee – der gesunde Wachmacher

Grüner Tee gehört zu den gesündesten Pflanzenstoffen der Welt. Der regelmäßige Genuss von grünem Tee steht in Verbindung mit einer Verbesserung des Fettstoffwechsels und der des Insulinhaushaltes sowie antioxidativen, antiviralen und blutdrucksenkenden Effekten.

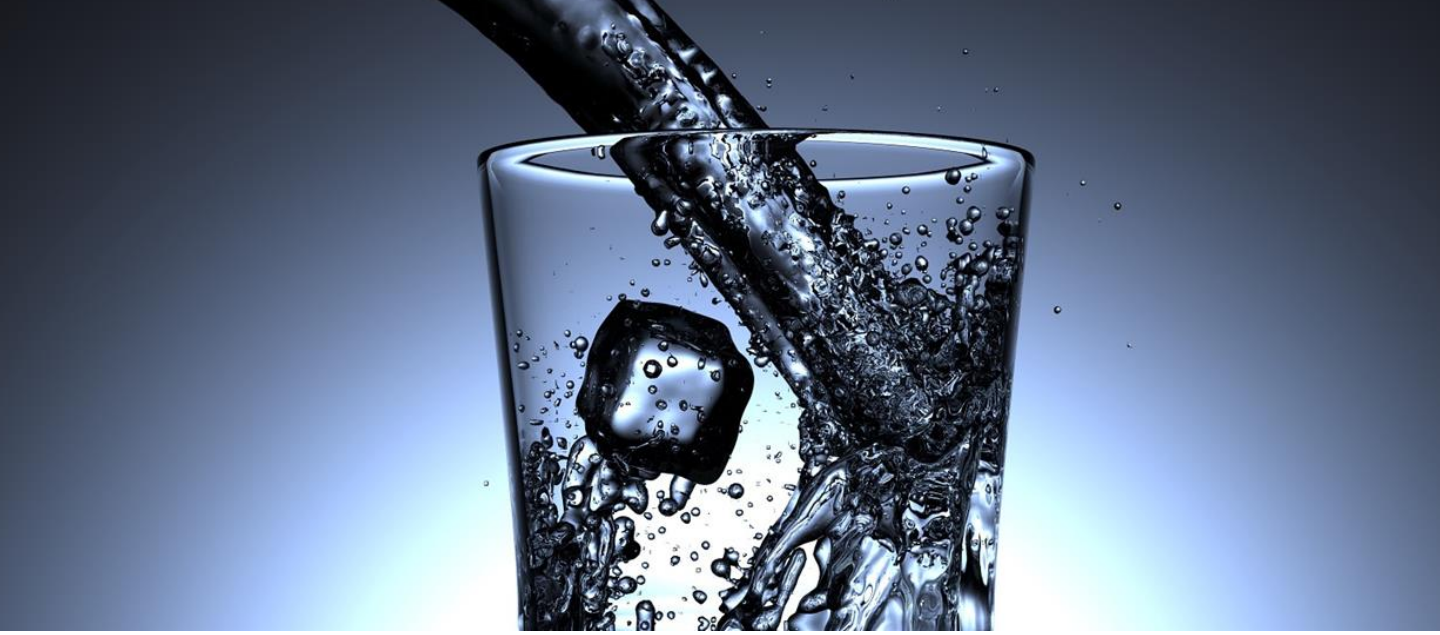
Die Wirkung des grünen Tee‘s kann zu einer Erhöhung des Energieverbrauchs um bis zu 8 % führen. Grüner Tee ist außerdem ein guter Wachmacher, denn er enthält Koffein.

Die Blätter des Tees enthalten verschiedene Catechine, die zu den genannten Effekten führen. Studien zeigen auf, dass diese Catechine in Verbindung mit Vitamin C noch besser wirken. Ein Schuss Zitrone kann deshalb durchaus lecker und effektiv sein.

Als gesundes Maß gelten etwa etwa 1 bis 2 Tassen Grüntee am Tag. Zu viel grüner Tee steht in Verbindung mit Unruhe, Schlafstörungen und Einflüssen auf den Testosteronspiegel. Diese Nebenwirkungen treten aber eher auf, wenn Grüntee-Extrakt in hohen Mengen konsumiert wird.

Kaufe Dir am besten grünen Tee in Bio-Qualität, bei dem idealerweise noch die Blattstruktur erkennst. Lasse ihn für etwa 2 Minuten bei 60 - 70 °C ziehen, um die optimale Wirkung zu erreichen.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.



36. Früh nach dem Aufstehen ein Glas Wasser

Während des Schlafes verbraucht unser Körper viel Wasser für Entgiftungs- und Regenerationsprozesse. Durch Schwitzen und die Atmung verbrauchen wir nachts zusätzlich Wasser. In einer Studie wurde aufgezeigt, dass die nächtlich entstehende Dehydrierung zu einer verschlechterten Konzentration und Stimmung führen kann, wenn Du dieses verlorene Wasser nicht wieder zuführst.

Für mehr Energie und Konzentration solltest Du also direkt nach dem Aufwachen 1-2 frische Gläser Wasser trinken. Wir trinken es ganz gerne mit einer Prise Salz und einem Schuss frischer Zitrone, um auch verloren gegangene Elektrolyte wieder aufzufüllen.

Ein weiterer Vorteil dieses einfachen Gesundheitstipps ist, dass Du nicht im durstigen Zustand Kaffee trinkst. Denn sonst verwechselt Dein Körper schnell mal das Bedürfnis nach Koffein (früh wach werden) mit dem Bedürfnis nach Flüssigkeit und bewirkt, dass Du mehr Kaffee trinkst, als Du solltest oder musst. So gesund Kaffee auch sein mag - zu viel ist nie gut.

Also - stelle Dir am besten neben Deinen Wecker ein volles Glas Wasser. Das Erste, was Du früh nach dem Aufstehen tust ist, dieses Glas zu trinken. Prost :-)

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

37. Joghurt selber machen

Eine gesunde Darmflora ist Grundlage für ein Immunsystem, das zwischen Freund und Feind unterscheiden kann, und sofort aktiviert wird, wenn ein Feind die eigenen Linien durchbricht.

Die Darmflora produziert aber auch wichtige gesundheitsförderliche Stoffe für den Stoffwechsel, wie Vitamine, Neurotransmitter und kurzkettige Fettsäuren. Joghurt ist ein sehr einfacher und effizienter Weg, der Darmflora ein *Upgrade* zu verschaffen.

Naturjoghurt aus dem Supermarkt ist sehr gut, selbst gemachter Joghurt noch besser: Mit einer Joghurtmaschine und lediglich 5 Minuten Aufwand kannst Du Deinen eigenen Joghurt herstellen und somit jeden Tag Nachschub für die Darmflora liefern.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

38. Mit Olivenöl kochen

Wir behaupten, Olivenöl ist eines der gesündesten, wenn nicht das gesündeste Öl der Welt.

Es besteht zu einem Großteil aus der einfach ungesättigten Ölsäure, welche mit niedrigerem Cholesterinspiegel, einem gesunden Blutzuckerspiegel, und einer guten Denkleistung in Verbindung gebracht wird.

Hinzu kommen wertvolle Antioxidantien in Hülle und Fülle, sowie Vitamin E, i, das Öl davor zu schützen, ranzig zu werden.
Olivenöl sollte das Standard-Öl zum Kochen und zur kalten Verwendung (zum Beispiel für Salate) sein.

Hab am besten immer eine Flasche extra natives Olivenöl in Bio-Qualität zur Hand. Wir empfehlen Olivenöl aus Kreta, da hier die Qualität am höchsten ist und am wenigen gepfuscht wird.

39. Apfelessig für den Darm

Wenn Olivenöl das gesündeste Öl der Welt ist, **dann ist Apfelessig sicherlich der beste Essig**. Apfelessig entsteht durch die Essigsäuregärung aus Apfelwein.

Im Gegensatz zu anderen Essigsorten wie dem beliebtem Balsamico-Essig und Weißweinessig enthält Apfelessig zahlreiche Antioxidantien, Fruchtsäuren, Ketone und andere Stoffe, die es in anderen Essigsorten nicht gibt. Darüber hinaus ist naturtrüber und ungeklärter Apfelessig in Bio-Qualität eine reichhaltige Quelle an Probiotika (vorteilhaften Mikroorganismen), die Deiner Darmflora zugute kommen.

Wann immer in einem Rezept oder in einem Dressing Essig gefordert wird, dann verwende einfach Apfelessig.
Ungeklärten und naturtrüben Apfelessig in Bio-Qualität erhältst Du bei DM und Alnatura sowie im Online-Shop von Fairment.

40. Abends vor dem Schlafen ein Glas Wasser

Nachts, während Du schläfst, verliert Dein Körper etwa 1 l Wasser. Dieser Liter Wasser fehlt Deinem Körper spürbar.

Wir sind große Befürworter davon, früh nach dem Aufwachen mit 1-2 Gläsern Wasser in den Tag zu starten. Um Dehydrierung vorzubeugen, hat es sich zudem bewährt, abends direkt vor dem Schlafengehen ein Glas Wasser zu trinken.

Davon wirst Du nicht häufiger als sonst nachts aufs Klo müssen, versprochen! Aber Dank des Wassers kann sich Dein Körper nachts noch besser regenerieren.

Probiere es aus!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

41. Kräutertee

Mehr trinken ist gut, mehr Kräutertee trinken noch besser! Tagsüber und besonders am Abend ist Kräutertee ein gern gesehener und wärmender Gast. Darüber hinaus sind Kräutertees sehr gesund!

Jedes Kraut hat bestimmte Gesundheitswirkungen im Körper, die Du für Dich nutzen kannst: Kamille für den Magen-Darm-Trakt und das Immunsystem, Pfefferminze für den Darm und die Nebenniere, Fenchel für den Magen, Ingwer für den Stoffwechsel.

Besonders nach Feierabend lässt sich eine Tasse Kräutertee sehr leicht in die tägliche Routine integrieren, und wird längerfristig eine ganze Menge Positives in Deinem Körper bewirken.

Auch tagsüber kannst Du davon profitieren - aber abends ist es mit Abstand am praktikabelsten (und am gemütlichsten).

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

42. Schlaftrunk: Honig, Apfelessig und heißes Wasser

Hast Du abends Probleme, müde zu werden oder gut einzuschlafen? Bist Du immer noch zu aufgeregt und Dein Kopf voller Gedanken? Schläfst Du schlecht durch?

Dann probiere einmal folgenden Gute-Nacht-Trunk: Mische einen Teelöffel Honig mit zwei Teelöffeln Apfelessig und heißem Wasser, und trinke das etwa 30 Minuten vor dem Schlafengehen.

Diese Mischung wirkt beruhigend und stabilisiert Deinen Blutzucker, sodass Dein Körper auch nachts sehr gut regenerieren kann. Neben dem Einschlafen, hilft es auch bei einem weiteren Problem:

Viele Menschen wachen nachts auf und verspüren Heißhunger. Der Honig vor dem Schlafengehen liefert Glykogen für die Leber und hilft dabei, den Blutzucker zu stabilisieren. Durch die Flüssigkeit und den Energielieferanten Honig wirst Du nachts besser durchschlafen.

Viele unserer Leser sind verblüfft von der Wirksamkeit dieser simplen Mischung.

43. Sauerkraut liefert wichtige Darmbakterien

Es gibt wenige natürliche und günstige Quellen für probiotische Darmbakterien. Deshalb ist Sauerkraut ein geschätztes Nahrungsmittel für einen gesunden Darm. Sauerkraut wird aus Weißkohl hergestellt, der zunächst einen Fermentationsprozess durchläuft. Während der Gärung bilden sich die Milchsäurebakterien, welche für unsere Darmfunktion sehr förderlich sind.

Um die besten Effekte zu erzielen, solltest Du nach nicht-pasteurisiertem Sauerkraut suchen. Dieses erhältst Du beim Bauern oder im gut sortierten Bio-Markt.

Sauerkraut, welches nicht pasteurisiert wurde, enthält mehr Bakterien. Klassisches Sauerkraut aus dem Discounter wurde erhitzt, wodurch die wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen. Übrigens ist Sauerkraut eine gute Quelle für Vitamin C im Winter.

Schneller Sauerkraut Salat: Vermenge 100 g Sauerkraut, ½ Apfel, 20 g Leinsamen, 1 geraspelte Möhre, 1 EL Apfelessig, 1 EL Olivenöl, 1 EL Honig.

Unser Darm enthält etwa 200 g Bakterien. Dabei ist er auf eine externe Zufuhr angewiesen. Fermentierte Lebensmittel, wie Joghurt, Kefir oder Sauerkraut tragen zu einem funktionierenden Mikrobiom bei.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

44. Eine Hand voll Nüsse pro Tag

Nüsse sind eine einfache und gesunde Möglichkeit, Deinen täglichen Nährstoffbedarf zu decken.

Sie liefern gute Fette, hochwertiges Eiweiß und viele Vitamine. Eine überwältigende Anzahl an Studien belegt die gesundheitlichen Vorteile von Nüssen. So reduzieren sie das Cholesterin, den Blutdruck sowie den Blutzucker.

Weiterhin reduzieren sie die Auftretenswahrscheinlichkeit für Krebs, Schlaganfälle oder Herzerkrankungen.
Um das Optimum aus den Gesundheitseffekten von Nüssen heraus zu holen, solltest Du die Nusssorten variieren. Die Sorten haben unterschiedliche Nährstoffprofile:

So enthalten Mandeln und Cashews am meisten Eiweiß, Walnüsse haben den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und Paranüsse zeichnen sich durch viel Selen aus. Durch die Variation senkst Du außerdem das Risiko für Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Eine Handvoll Nüsse entspricht etwa 25 - 30 Gramm pro Tag.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

45. Eier halten lange satt

Hast Du Probleme mit Heißhungerattacken und sind Deine Mahlzeiten nicht sättigend genug?

Dann können Eier ein guter Sattmacher sein. In einer Studie wurden 2 Gruppen miteinander verglichen: Für die erste Gruppe gab es zum Frühstück Bagels, während die zweite Gruppe Eier frühstückte.

Das Ergebnis: Die Bagel-Konsumenten waren nach 3 Stunden unzufriedener und hungriger als die Eier-Esser. Diese Studie zeigte, dass der Verzehr von Eiern zum Frühstück zu weniger Blutzuckerschwankungen führt und folglich weniger Ghrelin (Hungerhormon) ausgeschüttet wird. Dies führte wiederum zu einer geringeren Kalorienaufnahme über den Tag und begünstigte Gewichtsverlust

Weiterhin enthalten Eier viel Eiweiß, gute Fettsäuren und Vitamine.

Übrigens: Die Eier von artgerecht gehaltenen Hühnern enthalten mehr von den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, deren Bedarf wir sonst nur über Fisch und Meeresfrüchte abdecken können. Kaufe Bio-Eier oder Eier von Bauern, die du kennst. Zwei bis drei Eier pro Tag kannst du ohne bedenken essen.

46. Dunkle Schokolade

Kakao wurde schon bei den Azteken als *Speise der Götter* verehrt, denn schon damals war man sich der vielfältigen Gesundheitswirkungen bewusst. So ist Kakao förderlich für die Gesundheit Deines Herzens und des Gehirns.

Inhaltsstoffe wie Flavonoide haben einen guten Einfluss auf Deine Arterien und tragen zu einem optimierten Blutfluss bei, wodurch mehr Sauerstoff ins Gehirn gelangt - das ist gut für Deine Konzentration.

Die oft hoch gelobte Milchschokolade ist leider keine gute Option, um diese Effekte zu erzielen. Milchschokolade enthält oft nur 30 % Kakao und bis zu 60 % Zucker, was langfristig die Gefahr von gegenteiligen Effekten birgt.

Dunkle Schokolade ist ein leckerer Gesundmacher, den Du ohne schlechtes Gewissen genießen kannst. Achte auf mindestens 80% Kakaoanteil und gebe Deinen Geschmacksnerven etwas Zeit, sich daran zu gewöhnen. Du kannst Dich schrittweise sogar an bis zu 99%-ige Schokolade herantasten.

47. Täglich ein paar Beeren

Die gesündesten Lebensmittel wachsen oft direkt um die Ecke.

Eines der am meisten unterschätzten und gesündesten Nahrungsmittel überhaupt sind Beeren. Dabei ist es prinzipiell egal, welche Beeren - Hauptsache, sie kommen aus der Region und sind frisch.

Im Frühling und Sommer gibt es sie im Supermarkt frisch zu haben, im Herbst und Winter sind tiefgekühlte Beeren eine tolle Option. (Tiefgekühlte Beeren wurden frisch tiefgefroren und kommen meist aus Deutschland).

Beeren sind bis zum Rand voll mit Vitaminen, Nährstoffen, Ballaststoffen und Antioxidantien und enthalten nur wenige Kohlenhydrate. Du kannst sie vielseitig einsetzen:

- Im Müsli
- Im Smoothie
- Im Salat
- Frisch gegessen (als gesunder Snack)
- Beim Kochen (z.B. zum Einkochen einer Soße)

Iss jeden Tag eine Handvoll Beeren. Einfach, aber effektiv :-)

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

48. Gefrorene Himbeeren gegen Heißhunger

Was ist Deine erste Wahl, wenn Du Heißhunger verspürst - Chips, Schokolade, Gummibärchen, Kakao oder ein Apfel?

Besonders im Arbeitsalltag verspüren wir diese sogenannten *sugar cravings,* das Verlangen nach Süßigkeiten. Das Problem daran ist, dass der hohe Zuckeranteil zu starken Blutzuckerschwankungen führt, die bereits nach kurzer Zeit ein neues Verlangen wecken.

Hier kommt ein sehr guter und praxistauglicher Tipp, um zu lernen, mit dem Heißhunger umzugehen:

Habe immer gefrorene Himbeeren bereit. Solltest Du akuten und sehr starken Heißhunger verspüren, dann richte Dir ein kleines Schälchen mit gefrorenen Himbeeren an, und nasche von ihnen.

Da sie gefroren und hart sind, musst Du sie lutschen, wie ein Bonbon. Durch die Kälte und den süß-säuerlichen Geschmack wird der Heißhunger sofort und nachhaltig unterdrückt. Dies macht gefrorene Himbeeren zu einem sehr guten und gesunden Snack und akuten Gegenmittel gegen Heißhunger.

Außerdem liefern sie eine gute Portion an Vitaminen und Nährstoffen.

49. Rote Beete für eine bessere Durchblutung

Eine schlechte Durchblutung ist ein großes Risiko für zahlreiche Zivilisationskrankheiten, wie etwa Diabetes Typ II, Atheriosklerose und Bluthochdruck. Wie gut, dass die Natur für Stoffe gesorgt hat, die die Durchblutung steigern können und die Gefäße “weiter machen”.

Einen besonders wichtigen dieser Stoffe liefert Rote Beete: Rote Beete enthält viel Nitrat, das entgegen der landläufigen Meinung gut für den Stoffwechsel ist, da es im Körper zu Stickoxid (NO) reduziert wird. Stickoxid ist genau das Gas, das die Durchblutung steigert und die Gefäße weitet und somit Bluthochdruck entgegenwirkt.

Versuche, rote Beete in Deinen Ernährungsplan zu integrieren. Sie ist süß, lecker, sehr gesund, und lässt sich sehr einfach in den Ernährungsalltag einbauen.

Rote Beete kann gut zu Saft verarbeitet werden, eignet sich als Salat und vegetarisches Carpaccio. Die Knolle wird besonders von Ausdauersportlern geschätzt, da sie die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit erhöhen kann.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

50. Kartoffelstärke für den Darm

Ballaststoffe sind Grundlage für die vielen Billionen Bakterien in Deinem Darm, die so wichtig für die Gesundheit sind. Jeden Tag sollten reichlich Ballaststoffe auf dem Speiseplan stehen, wobei die besten Quellen Obst, Gemüse Beeren und Samen sind.

Wenn Du sehr einfach den Ballaststoffgehalt Deiner Ernährung erhöhen möchtest, ist Resistente Stärke eine sehr effektive Methode. Diese Art von Stärke ist für Deinen Stoffwechsel nicht zugänglich und landet direkt im Dickdarm, wo es als Ballaststoff wirkt.

Resistente Stärke ist wie ein Nahrungsergänzungsmittel für Deine Darmflora. Wusstest Du, dass Kartoffelstärke (das weiße Pulver) 100 % Resistente Stärke ist?

Rühre einfach einen Teelöffel Kartoffelstärke in ein Glas kaltes Wasser, löse es auf und trinke es. Es ist geschmacksneutral und ein purer Ballaststoff!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

51. Knochenbrühe selber machen

Es ist für uns ein zentrales Anliegen, auf althergebrachte Superfoods aus der Region aufmerksam zu machen. Eines der vergessenen Superfoods ist die gute alte Knochenbrühe, die zu Omas-Zeiten noch oft verwendet wurde.

Früher wurde noch das gesamte Tier verwertet, nichts blieb übrig. Heute ist die Fleischproduktion industrieller und der Endverbraucher hat den direkten Draht zum Tier verloren. Das bedeutet auch, dass wir nur die Edelteile des Tieres wie Hackfleisch, Steak und Filet kaufen und uns für den Rest gar nicht interessieren.

Die Knochen von Schlachttieren können nämlich zu einer Kraftbrühe oder Knochenbrühe ausgekocht werden. Sie liefert noch ganz andere Nährstoffe als Muskelfleisch und enthält zusätzlich wertvolles Kollagen für das Bindegewebe und starke Knochen. Kollagen ist nämlich in unserer modernen Ernährung kaum mehr enthalten.

Greife gerne auf Knochenbrühe im Handel zurück, oder koche Dir selbst welche:

Frage beim Metzger Deines Vertrauens nach Rinder-Markknochen (2-3 Kilo), überdecke sie in Deinem größten Topf mit Wasser, 2-3 Esslöffeln Apfelessig, Salz, Pfeffer, Nelken, Lorbeer und ein wenig Suppengemüse. Bringe die Mischung kurz zum Kochen, und lasse sie anschließend für mindestens 2 Stunden weiter köcheln.

Siebe das Fett und den Schaum oben ab, und fülle die fertige Knochenbrühe in vorher ausgekochte Einmachgläser oder Flaschen. Trinke jeden Tag ein bis zwei Tassen davon.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

52. Mehrmals wöchentlich Fisch essen

Fisch ist eines der nährstoffreichsten Nahrungsmittel überhaupt. Prinzipiell ist es egal, ob es sich um Süßwasser- oder Salzwasserfisch handelt. Die vielen Mineralstoffe, Vitamine, hochwertigen Proteine und Omega-3-Fettsäuren sind für den Körper ein reines Freudenfest. Zu dumm, dass die meisten Deutschen Fisch nicht mögen oder maximal einmal wöchentlich Fisch (in der Form von Fischstäbchen) essen.

Versuche, mehr von den gesunden Vorzügen von Fisch und Omega-3-Fettsäuren zu profitieren, und baue ihn mehrmals wöchentlich in Deinen Ernährungsplan ein.

Eine Packung Forellenfilet, Räucherlachs, eine Dose Sardinen, gebratenes Lachsfilet… Es muss nicht immer nur das Alaska-Seelachsfilet am Freitag in der Kantine sein, es geht auch mehrmals wöchentlich. Das kostet ein paar Euro mehr, aber dieses Geld ist sehr gut investiert!

53. Leinsamen für den Darm

Wer braucht schon Chiasamen aus Peru, wenn er Leinsamen vom Bauern um die Ecke haben kann? Leinsamen werden viel zu wenig beachtet, sind sie doch ein Superfood, das bei uns wächst und nur ein Bruchteil von Chiasamen kostet.

Was macht Leinsamen so gesund? Sie bestehen zu einem guten Drittel aus pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren (entzündungshemmend), zu einem Drittel aus pflanzlichem Protein, und zu einem weiteren Drittel aus Ballaststoffen.

Gerade die Ballaststoffe sind sehr wichtig: Sie lassen die Leinsamen im Magen-Darm-Trakt aufquellen und bilden ein Gel, das tote Mikroorganismen und Schlacken mit sich reißt und aus dem Darm spült. Nicht umsonst gelten Flohsamen, enge Verwandte der Leinsamen, als Abführmittel bei Darmbeschwerden. Leinsamen wirken nicht stark abführend, aber spülen hinaus, was raus soll. Außerdem versorgen sie den Körper mit wichtigen Nährstoffen.

Welche Leinsamen am besten verwenden? Greife auf Bio-Leinsamen zurück, und zwar die nicht-geschroteten!
Verwende sie in Salaten, zum Kochen, in Smoothies, und im Müsli. Sie sind knusprig, lecker und eine tolle Ballaststoffquelle für den Körper!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

54. Honig vom Imker

Honig ist gesund, sehr gesund sogar!

Es ist DIE Süßigkeit von Mutter Natur (neben Obst und Beeren) und in seiner ursprünglichen Version und in Bio-Qualität gesünder als sein Ruf.

Und um ein Vielfaches gesünder als industrieller Massenhonig aus dem Lidl für zwei Euro pro Glas...

Echter Honig in Rohkost- und Bio-Qualität, direkt vom Imker, ist zwar ein paar Euro teurer, aber schmeckt besser und ist gesünder.

Natürlich besteht Honig zu einem Großteil aus Zucker, enthält jedoch auch einige Mineralstoffe, Antioxidantien, Pollen und Antikörper (Immunglobuline) der Biene. Studien zeigen wieder und wieder, dass qualitativ hochwertiger Honig gesund und ein leckeres und gutes Süßungsmittel für den Alltag ist.

Es empfiehlt sich, den billigen Massenhonig, der niemandem etwas nützt, und in den Vorratsschrank einen guten Honig vom Imker zu stellen.

55. Innereien als Multivitamintabletten

Nur wenige Menschen essen wirklich häufig und gerne Innereien von Tieren. Sie haben ein eher ekliges Image, und die meisten Menschen wissen nicht einmal, wie man sie zubereitet. Das ist schade, denn Innereien sind der gesündeste Teil des Tieres.

Außerdem ist es ethisch korrekter, das ganze Tier zu verzehren, und sich nicht nur von Hackfleisch, Filet und Gulasch zu ernähren. Der Mensch hat schon immer das ganze Tier verwendet, auch die Knochen und Innereien. Besonders Rinderleber, Rinderherz und Kutteln sind sehr lecker und sehr einfach zubereitet zuzubereiten.

Auch, wenn Du den typischen Lebergeschmack gar nicht magst, gibt es Möglichkeiten, ihn zu neutralisieren: Lege dazu die Leber über Nacht in Milch ein und schütte die Milch am nächsten Morgen weg. Brate dann die Leber in der Pfanne mit Olivenöl, Salz und Pfeffer, und fülle das Ganze mit passierten Tomaten auf, sobald die Leber durch ist. Würze anschließend mit italienischen Kräutern, Pfeffer und etwas Chili, und iss dazu ein paar Kartoffeln oder Reis. Innereien sind sehr günstig, sehr einfach zuzubereiten und besonders die Leber ist eine ultimative Multivitamintablette!
Herz lässt sich sehr leicht und sehr lecker in Eintöpfen verwenden, ist sehr mager und zart. Kutteln bieten sich ebenso in Eintöpfen an, gerne mit etwas Kokosmilch oder Sahne am übergossen und zu einer Cremesuppe verfeinert.

Wenn Du Dir nicht sicher bist, wie Du an Innereien kommen sollst: Bei jedem Metzger gibt es auch Innereien in der Ablage oder auf Nachfrage im Hinterstübchen.
Wenn Du keinen Metzger um die Ecke hast, so hat fast jeder Supermarkt eine Frischetheke mit Innereien und einer kleine Sektion abgepacktem Fleisch mit Innereien.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

56. Ingwer – Der scharfe Alleskönner

Jeden Tag ein wenig Ingwer - kein schwerer Gesundheitstipp, oder?

Ingwer ist eines dieser altbewährten und sehr bekannten Superfoods, die kein Vermögen kosten und Dich jeden Tag ein wenig gesünder machen. Jeden Tag ein bisschen Ingwer, und längerfristig wird das Deinem Fettstoffwechsel, Deinem Blutzuckerspiegel, Deinem Testosteronspiegel, Deiner Konzentrationsfähigkeit und vielem mehr nutzen.

Wie am besten Ingwer essen?

Wir empfehlen sehr gerne, eine Scheibe Ingwer (ohne Rand) abzuschneiden und wie ein Kaugummi darauf zu kauen. Wenn er zu scharf wird, einfach kurz in die Backe ablegen und warten, bis die Schärfe wieder nachgelassen hat. Dann weiter kauen und immer so weiter, bis nach einer guten Stunde der Ingwer komplett aufgelöst ist.

Alternativen dazu für die sehr einfache Verwendung im Alltag: Ingwertee sowie Kochen mit Ingwer.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

57. Curcumin gegen Entzündungen

Nahezu jede chronische Erkrankung ist mit einem Übermaß an Entzündungen assoziiert. Entzündungen sind eigentlich Immunreaktionen und wichtiger Teil für das Überleben des Menschen.

Aber aufgrund einer ungesunden Ernährung, Nährstoffmängel, Stress, schlechtem Schlaf, und zu viel (oder zu wenig) Sport wird unser Körper in einen Zustand gebracht, durch den Entzündungen einfach fortbestehen, und nicht mehr abebben.

Die Folge ist chronischer Stress für Deinen Körper, er steht praktisch unter Dauerbeschuss. Das erhöht nicht nur die Wahrscheinlichkeit für Typ 2 Diabetes, Übergewicht, Fettleber, Krebs, Bluthochdruck und Autoimmunerkrankungen, sondern auch für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen und Neurodermitis. Mit einer gesunden Ernährung und Beseitigung von Nährstoffmängeln, die wir beschreiben, kannst Du Entzündungen sehr wirkungsvoll entgegenwirken.

Einen Geheimtipp hätten wir dann noch: Curcumin.
Curcumin ist der gelbe Pflanzenfarbstoff aus der Kurkuma-Knolle. Er ist einer der stärksten entzündungshemmenden Stoffe in der Natur, den wir kennen. Zusammen mit etwas Fett (einer Mahlzeit) wirkt Curcumin Entzündungen im Körper sehr effektiv entgegen. Für die beste Effektivität kombiniere Curcumin mit Omega-3-Fettsäuren (Fisch).

58. Zimt für einen stabilen Blutzucker

Zimt zählt aufgrund seiner gesundheitlichen Effekte zu den Top 3 Gewürzen.

Ein großer Vorteil ist, dass das rotbraune Gewürz dabei hilft, das Gewicht zu kontrollieren. In Studien konnte gezeigt werden, dass Zimt den Blutzucker um bis zu 29 % reduzieren kann.

Zimt wirkt also den hohen Blutzuckerschwankungen nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten entgegen. Dies sorgt einerseits dafür, dass wir weniger Heißhunger entwickeln und infolgedessen weniger essen.

Andererseits verschafft uns ein stabiler Blutzucker ein gleichmäßiges Energielevel über den Tagesverlauf. Achte darauf, dass Du Ceylon-Zimt nutzt, da diese Sorte nur wenig Cumarin enthält, welches in hohen Dosen nervenschädigend sein kann.

Um von den gesundheitlichen Effekten zu profitieren, sind 1 - 2 Teelöffel pro Tag eine gute Empfehlung - im Kaffee, Müsli oder sogar bei deftigen Gerichten entfaltet Zimt ein leckeres Aroma.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

59. Vitamin D-Mangel beseitigen

Vitamin D ist ein lebensnotwendiges Vitamin für den menschlichen Körper und das Einzige, das der Mensch mit kleiner Hilfe (Sonnenlicht) selber herstellen kann. Dennoch leiden etwa 80 % aller Deutschen an einem Vitamin D-Mangel, im Winter sind es nahezu 100 %. Ein absoluter Mangel löst die Krankheit Rachitis aus. Diesen absoluten Mangel gibt es heute zum Glück nicht mehr häufig, dafür aber einen relativen Mangel, von dem fast jeder Deutsche betroffen ist.
Von einem Vitamin D-Mangel spricht man, wenn der Blutwert unter 30 ng/dl fällt.

Vitamin D ist wichtig für starke Knochen, die Bildung von Sexualhormonen, die Insulinsensitivität, die Ausbildung eines gesunden Immunsystems, sowie Wachstum und Reparatur von Darm- und Hautzellen. Es macht also nicht nur gesünder, sondern auch schöner!

Im Sommer ist die einfachste Möglichkeit, einen Vitamin D-Mangel zu beseitigen, Zeit in der Sonne zu verbringen. 20 Minuten (ohne Sonnencreme und mit dem gesamten Körper) sind völlig ausreichend, um ausreichend Vitamin D zu tanken. Wenn Du Dir keinen Sonnenbrand holst, können es auch gerne mehr als 20 Minuten sein, da Sonnenlicht viele Gesundheitseffekte bereit hält.

60. Auf Magnesium achten

Magnesium ist DER Nährstoff für mehr Energie und Konzentration. Magnesium ist der Grund, warum grüne Pflanzen grün sind, denn es sitzt im Zentrum des Pflanzenfarbstoffs Chlorophyll.
Dies ist zugleich die wichtigste Nahrungsmittelquelle für Magnesium: Grüne Pflanzen, genauer gesagt grünes Gemüse.
Wir empfehlen, jeden Tag ein wenig grünes Gemüse zu essen. Es lässt sich sehr einfach als Beilage in fast jede Mahlzeit einbauen. Egal, was Du isst - ein Schälchen Brokkoli oder Spinat geht immer!
Über 300 Stoffwechselreaktionen im menschlichen Körper benötigen Magnesium, und das Fatale daran ist, dass der Großteil der Deutschen einen Magnesiummangel aufweist.
Das liegt daran, dass die Böden immer magnesiumärmer sind, und wir insgesamt weniger Nahrung zu uns nehmen als noch vor tausend Jahren (da durch den überwiegend sitzenden Lebensstil weniger Kalorien benötigt werden).
Außerdem: Wir essen wahrscheinlich auch weniger Gemüse als damals.
Magnesiummangel begünstigt zahlreiche Stoffwechselerkrankungen wie Bluthochdruck und Typ 2 Diabetes, ebenso Muskelkrämpfe, Wachstumsstörungen bei Kindern, Konzentrationsschwächen und Schlaflosigkeit.

Wir empfehlen, jeden Tag grünes Gemüse zu essen und an Tagen, an denen kein grünes Gemüse gegessen wird, mit 400-500 mg Magnesium (in der Form von Magnesiumcitrat oder Magnesiumbisglycinat) zu ergänzen.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

61. Aktivkohle auf nüchternen Magen

Wenn Du zu denen gehörst, die ihren Körper entgiften möchten, unter Darmproblemen leiden, und früh nicht sofort nach dem Aufstehen frühstücken; dann könnte Dein Körper davon profitieren, wenn Du früh nach dem Aufstehen mit dem Glas Wasser etwas Aktivkohle zu Dir nimmst. Aktivkohlekapseln gibt es in Drogerien und auf Amazon sehr leicht und günstig zu erwerben.

Nimm 1-2 Kapseln Aktivkohle mit dem morgendlichen Glas Wasser ein und warte danach mindestens 90 Minuten bis zum Frühstück.

Aktivkohle bindet Giftstoffe, Schwebstoffe und Schwermetalle im Darm und leitet sie aus dem Körper. Außerdem spült Aktivkohle tote Mikroorganismen aus dem Darm und schafft Platz für die guten. Also viele Fliegen mit nur einer Klappe :-)

62. Ginseng gegen Nebennierenschwäche und Stress

Stress ist einer der Gründe, warum die sogenannten Wohlstandserkrankungen so auf dem Vormarsch sind – neben der ungesunden westlichen Ernährung. Stress wurde von der Natur nur als kurzer Reiz eingeführt, um Dich kurzfristig vor Gefahren (z.B. dem Säbelzahntiger oder dem Mammut) zu schützen. Längerfristiger Stress ermüdet Deine Nebennieren und führt zu hormonellen Ungleichgewichten.

Um diesem Stress entgegen zu wirken und die Nebenniere etwas zu entlasten, gibt es Adaptogene – Pflanzen, die der Nebenniere helfen, mit chronischem Stress umzugehen.
Ginseng ist eines der stärksten Adaptogene überhaupt – es reduziert Stress, unterstützt die Nebennierenrinde, verbessert den Schlaf und die kognitiven Funktionen. 1 TL Ginseng-Pulver in Wasser gelöst, am besten zum Frühstück, kann das bewirken, oder ein guter Ginseng-Extrakt

Bitte beachten: Ginseng hilft, um mit dem Stress besser umzugehen – aber längerfristig ist Stressreduktion der goldene Weg, um hier wirklich für Besserung zu sorgen. Ginseng kann nicht ewig nachhelfen.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

63. N-Acetyl-Cystein für ein starkes Immunsystem

Bist Du öfters krank und anfällig für die alljährliche Grippewelle? Deinem Immunsystem könnte es an Cystein mangeln – die wichtigste Aminosäure, um das körpereigene Master-Antioxidans Glutathion herzustellen. Ein Mangel an dieser Aminosäure ist sehr wahrscheinlich, da es selbst in proteinreichen Lebensmitteln nur in geringen Mengen enthalten ist.

2-3g N-Acetyl-Cystein täglich würden dem entgegenwirken und Dich deutlich robuster gegen Infekte machen!

Cystein ist eine sehr einflussreiche Aminosäure, die weiterhin den Leberstoffwechsel, den Blutzucker als auch unser Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst. Störungen, die diese Systeme betreffen können langfristig zu chronischen Schäden in Deinem Körper führen.

Häufige Entzündungen und dauerhafte Müdigkeit können erste Anzeichen eines Mangels sein. Cystein ist selten und daher ein guter Tipp zur Erhöhung Deiner Gesundheit und Robustheit.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

64. Brot nur als Sauerteig-Brot

Gluten ist einer der wichtigsten Faktoren, die zum *Leaky Gut* Syndrom („löchriger Darm“) führen können. Es ist das Klebereiweiß in Getreide - genauer in Weizen, Dinkel, Gerste, Mais, Roggen.

Sauerteigprodukte sind jedoch kein Problem, da durch die Sauerteiggärung das Gluten weitgehend abgebaut wird. Leider machen Sauerteigprodukte heute eher die Ausnahme als die Regel aus.
Suche Dir einen guten und traditionellen Bäcker, der noch Sauerteig-Brot bäckt. In der Regel sind Bäckerei-Ketten nicht die richtige Anlaufstelle, aber im Zweifel solltest Du nachfragen.

Außerdem kannst Du auch selbst Sauerteig-Brot backen, was nicht schwer ist:
Besorge Dir 200 g Sauerteig-Starter Kulturen (Roggen) und vermenge es mit 600 ml lauwarmen Wasser und 1 kg Roggenmehl, sowie 20 g Salz. Wenn Du keine Starterkultur hast, dann mische zunächst nur 10% der Mehl-Wasser-Mischung und lass sie für 2 Tage bei Raumtemperatur und abgedeckt stehen. Gib nach 24 Stunden die selbe Menge Mehl-Wasser darauf. Nach 2 Tagen füge den Rest hinzu.
Die Menge sollte 2 Laiber ergeben, die Du anschließend für 20 Minuten in Kastenformen oder anderen Backformen in warmer Umgebung ruhen lässt. Anschließend kannst Du die Laibe für 30 Minuten bei 230 Grad Umluft ausbacken und weitere 30 Minuten bei 150 Grad fertig backen.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

65. Sushi essen

Sushi, das allseits beliebte japanische Nationalgericht, ist zwar ein *Fastfood*, aber wird hinsichtlich seiner gesundheitlichen Wirkung oft unterschätzt. Du hast richtig gelesen: Sushi ist gesund und darf gerne öfters gegessen werden, ob selbst gemacht oder in einem Sushi-Restaurant.

Warum Sushi gesund ist:

- Abgekühlter Reis enthält reichlich resistente Stärke, dadurch sinkt der Kohlenhydrat-Anteil, und der Ballaststoff-Anteil des Reis' steigt
- Die verwendeten Nori-Algen sind eine tolle Quelle für Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren
- Der für Sushi verwendete Fisch enthält reichlich Omega-3-Fettsäuren, Selen, Kupfer und Zink sowie hochwertiges Protein
- Soja-Sauce wird zwar aus Soja hergestellt, die Säure bewirkt jedoch eine Senkung des Blutzuckers, der infolge des Sushi-Verzehrs ansteigt.
- Die Schärfe des Wasabi's wirkt ähnlich wie Chili zu einer sprichwörtlichen Anheizung des Stoffwechsels, hilft bei der Verdauung, tötet Keime im rohen Fisch ab, und hilft beim Abnehmen.

Wenn Du also das nächste Mal hungrig an Sushi vorbei läufst und auf der Suche nach einem schnellen und gesunden Mittagessen bist: Guten Hunger!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Es gibt viele Möglichkeiten nach Rom …

Doch welche ist für dich die beste? Mit welchen „Superfoods“ und Nahrungsergänzungen kannst du deine Gesundheit und deine Ziele am besten unterstützen?

Wenn du dich dabei angesprochen fühlst, kannst du uns auch jederzeit per Email erreichen und uns alles fragen …

Wenn du gerne persönliche Hilfe und Unterstützung bei der Umsetzung möchtest, dann beraten wir dich auch gerne persönlich.

>> Hier erfährst du, wie du persönlich mit mir und meinem Team zusammenarbeiten kannst.

Martin Auerswald

Gründer von SchnellEinfachGesund und
ganzheitlicher Gesundheitsberater

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Devices und Hacks

Neben den schnellen und einfachen Tipps empfehlen wir Dir auch sogenannte Biohacks. Dabei stellen wir spezielle Geräte, Apps und natürliche Gegenstände vor, die Dir helfen gesünder und vitaler zu leben!

ES GEHT GANZ EINFACH

1.
Wenige Tropfen Blut abnehmen

Nimm Dir zuhause mit einem kleinen Pieks in den Finger etwas Blut ab und schicke die Probe ins Labor.

2.
Ergebnisbericht erhalten

Erfahre welche Blutwerte du für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden verbessern solltest.

3.
Empfehlungen umsetzen

Ändere Deine Verhaltensweise und erhalte wertvolle Tipps.

4.
Verbesserungen tracken

Teste Dein Blut regelmässig und beobachte wie sich Deine Werte verbessern.

Ein Tropfen Blut sagt mehr als 1000 Worte!

Mit einer ausführlichen Blutanalyse erfährst du, was wirklich in deinem Körper vor sich geht – und erhältst einen großen Überblick über deinen Stoffwechsel, deine Hormone und Nährstoffversorgung.

Dadurch kannst du deine individuellen Schwach- und Baustellen erkennen und gezielt beseitigen.

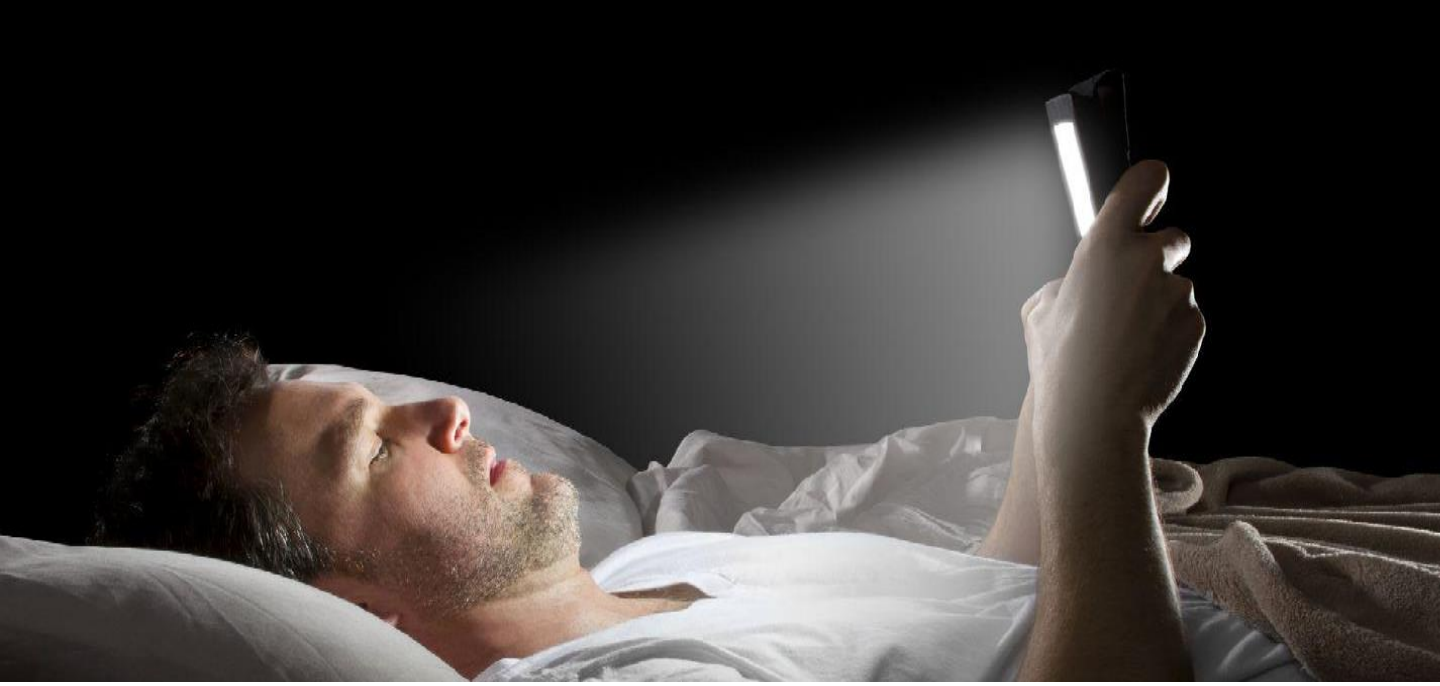
Es war noch nie so einfach, dieses Wissen zu erlangen und darauf zu reagieren!

Es ist sogar möglich, einen Bluttest nach Hause zu bestellen, ein paar Tropfen Blut abgeben (kinderleicht) und in direkt in ein Labor zu schicken – ganz ohne Arzt, Termin, Diskussion um die Blutwerte und ohne viel Blutabnahme!

Wir empfehlen für einen ausführlichen Bluttest den myFitness & Premium von Lykon – mit dem **Code GESUND15 sparst du ganze 15 % auf den Test**.

Klicke hier, um den Test zu entdecken und noch heute deine Blutwerte zu optimieren!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.



66. Blaulichtblocker

Wusstest Du, dass das von Fernseher, Laptop und Handy ausgestrahlte Licht einen hohen Blaulichtanteil hat und Deine innere Uhr durcheinander bringt? Das liegt daran, dass dieses Licht für Deinen Körper die aufgehende Sonne simuliert – und Dich besonders abends eher wach als müde macht.

Denn von Natur aus, ist der blaue Lichtanteil nur am Morgen sehr hoch. Unser Körper hat sich über Millionen Jahre daran angepasst und betrachtet dies als Signal, wach zu werden. Blaulicht sorgt dafür, dass das Hormon Cortisol ausgeschüttet wird, welches uns morgens wach macht.

Der blaue Lichtanteil, der von elektrischen Geräten ausgestrahlt wird, verwirrt unseren Körper: Die innere Uhr wird gestört und der Körper schüttet wiederum Cortisol aus, welches am Abend niedrig sein sollte, damit wir gut schlafen.
Um dieses Problem zu umgehen, kannst Du ganz einfache Tipps umsetzen.

Installiere auf Deinem Computer und Handy Programme, die das blaue Licht des Bildschirms nach Sonnenuntergang automatisch herausfiltern. F.lux (www.justgetflux.com) ist das Bekannteste.

Gerade, wenn Du abends übermäßig wach bist und die Gedanken nicht zur Ruhe kommen, kann das Blocken von Blaulicht Wunder bewirken. Wenn Du morgens besonders müde bist, ist das ein weiteres Indiz für einen gestörten Cortisol-Stoffwechsel. Mit Blaulichtblockern wirst Du abends deutlich entspannter und besser müde, und schläfst besser.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

67. Nachts das Handy ausschalten

Nachts solltest Du Deinem Körper die besten Bedingungen bieten, um sich zu erholen. Elektromagnetische Felder können dies verhindern und sorgen auch nachts für Entzündungsreaktionen im Körper.

Es ist daher absolut empfehlenswert, das WLAN im Haus abzuschalten und das Handy auf den Flugmodus zu stellen (oder ganz aus). Viele haben ihr Handy immer griffbereit, auch nachts liegt es vollständig aktiviert neben dem Bett oder gar unter dem Kopfkissen. Das vom Handy ausgesandte Strahlungsfeld wirkt dem gesunden Schlaf stark entgegen, indem es den Tiefschlaf und damit die Regeneration stört.

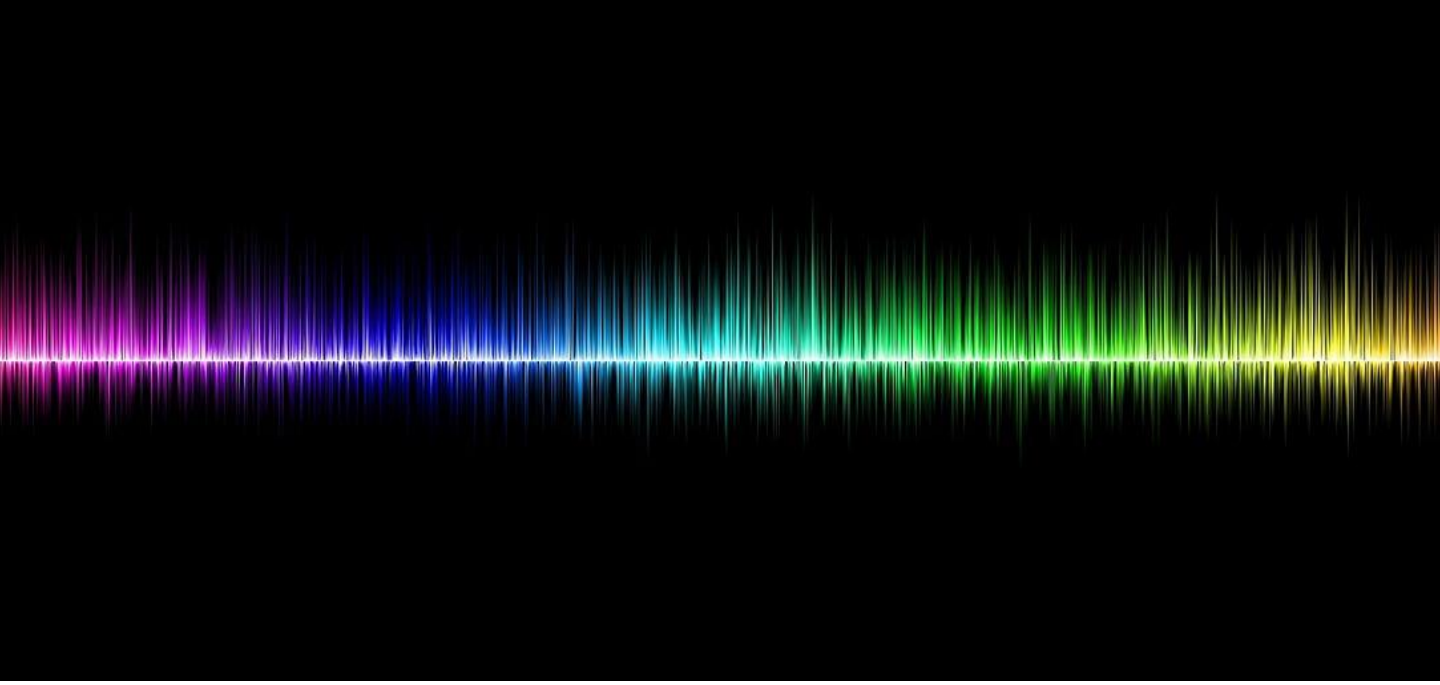
Und ganz unter uns: Nachts brauchst Du Dein Handy sowieso nicht, oder?

Wer Bereitschaftsdienste leistet, der sollte das Handy auf maximale Lautstärke stellen, und es im Nebenraum platzieren. Dadurch sind die meist wenigen Schlafphasen immerhin erholsamer.

Für alle anderen gilt: Das Handy nachts ganz ausschalten oder zumindest auf Flugmodus stellen. SMS und E-Mails können früh in Ruhe gelesen werden, nachts kommst Du sowieso nicht dazu.

Um besser in den Tag zu starten, empfehlen wir, die Zeit früh am Morgen zu nutzen, um in Dich zu gehen und Dich auf den Tag vorzubereiten – WhatsApp, Facebook, Instagram und Co. kannst Du auch später am Tag checken.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.



68. Binaural Beats: Fokus, Entspannung, Motivation

Möchtest Du Dich ganz einfach in einen konzentrierten oder entspannten Zustand versetzen? Mit binauralen Beats kann Dir das gelingen.

Dabei handelt es sich um akustische Täuschungen, bei denen beiden Ohren unterschiedliche Frequenzen zugespielt werden.

Bei Binauralen Beats werden die beiden Ohren mit je einem Ton beschallt. Hört man auf dem linken Ohr eine Frequenz von 440 Hz und auf dem rechten Ohr eine Frequenz von 430 Hz, so wird im Gehirn ein Ton mit der mittleren Frequenz von 435 Hz erzeugt.

Ähnlich wie bei einer Schwebung wird dabei ein pulsierender Ton wahrgenommen, der binaurale Beat. Dem Gehirn können fünf neurologisch relevante Frequenzbereiche angeboten werden (Delta-, Theta-, Alpha-, Beta-, Gammawellen). Es gibt zum Beispiel Beats für Fokus/Konzentration, Entspannung, Gesundheit, Gedächtnis oder Glück – je nach Frequenzbereich.

Binaurale Beats eignen sich gut zum Meditieren, während der Arbeit oder zum Lernen. Du erhältst sie beispielsweise per App, auf Youtube (s. Links) oder Spotify. Damit es funktioniert, solltest Du beim Hören Kopfhörer tragen. So kann jedem Ohr eine unterschiedliche Frequenz zugespielt werden.

69. Ätherische Öle zum Schlafen

Schlafprobleme? Studien zufolge sorgt eine bessere Schlafhygiene für deutlich besseren Schlaf. Schlafhygiene umfasst all unsere Verhaltensweisen und Einflussfaktoren rund um den Schlaf. Dazu zählen absolute Stille, Dunkelheit, frische Luft oder Vermeidung von Koffein.

Gerüche und Aromen haben ebenfalls hohe Einflüsse auf unsere Schlafqualität. Wirksame Öle sind zum Beispiel Lavendelöl, Muskatellersalbei oder Zirbenöl.

Der beruhigende Duft von Lavendel regt die Alpha-Wellen im Gehirn an und sorgt dadurch für mehr Entspannung. Ein paar Tropfen Lavendelöl, auf das Kopfkissen getropft, können zu solchen Effekten führen. Das hilft auch dabei, die Einschlafzeit am Abend zu verkürzen.

Der Duft von Zirbenöl sorgt unmittelbar für Wohlbefinden im Schlafzimmer. Es hat außerdem einen beruhigenden Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, da es die Herzfrequenz über Nacht senkt.

Die Öle kannst Du direkt auf das Kopfkissen tropfen oder vor dem Schlafengehen mit einer Duftlampe oder einem Aroma-Verdampfer im Raum verteilen.

70. Zimmerpflanzen – Einfach saubere Luft

Wir halten uns heutzutage die meiste Zeit in geschlossenen Räumen auf. Durch mangelnde Belüftung sind diese Räume mit unterschiedlichen Schadstoffen wie Chemikalien, Schimmelsporen, CO2 oder Allergenen belastet.

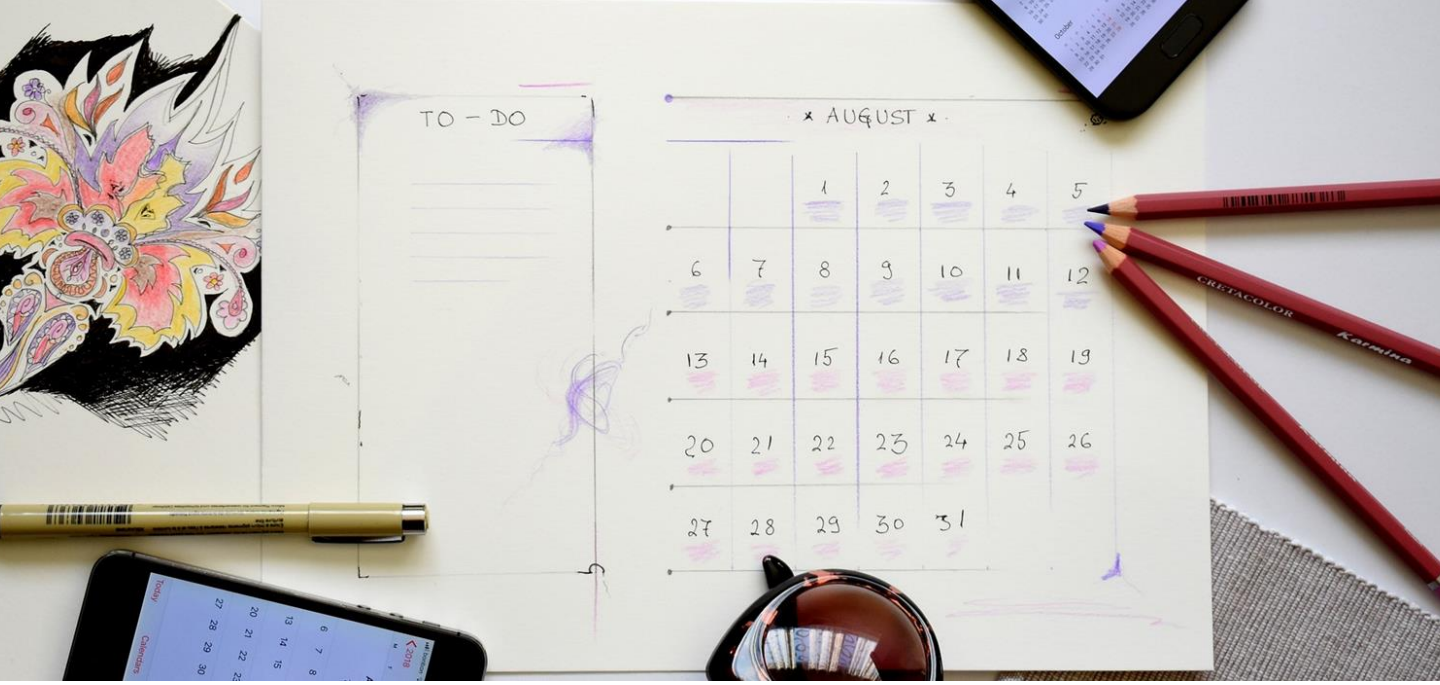
Schadstoffe befinden sich insbesondere an unseren Möbeln, Teppichen, Bodenbelägen, Wandfarben - aber auch Reinigungsmittel und Abgase von außen, beeinflussen das Raumklima. Folgen können Kopfschmerzen und Reizungen der Augen und Atemwege sein. **Zimmerpflanzen können dem Problem ganz einfach entgegenwirken.**

Sie steigern nicht nur das Wohlbefinden, indem sie die Wohnung gemütlicher machen. Pflanzen erhöhen den Sauerstoffgehalt in der Raumluft, indem sie Kohlendioxid aufnehmen und Sauerstoff abgeben. Außerdem nehmen sie über ihr Blattwerk und ihre Wurzeln Schadstoffe auf, neutralisieren diese und befeuchten gleichzeitig die Luft.

Besonders empfehlenswerte Pflanzen für ein rundum angenehmes Raumklima und einfach zu pflegen sind die folgenden:

- Einblatt (Spathiphyllum)
- Efeutute (Epipremnum aureum)
- Efeu
- Birkenfeige (Ficus Benjamini)
- Kentia Palme
- Chrysanthemen.
- Lavendel

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.



71. *To-Do*-Liste: Platz im Kopf

To-Do-Listen sind die einfachste Form des Selbstmanagements und können Dir viel psychischen Stress ersparen.

Unser Gehirn ist in dieser Weise ähnlich wie ein Computer: Je mehr Arbeitsspeicher belegt ist, desto langsamer und ineffektiver wird er. Durch die hohen Anforderungen überhitzt er womöglich und muss sich dann abschalten.

Natürlich ist es in unserem Leben unvermeidbar, dass zahlreiche Programme ablaufen müssen. Wir sind rund um die Uhr beschäftigt: ein Job, die Kinder, der Einkauf, der Partner und die eigene Gesunderhaltung. Die vielen unerledigten Aufgaben belegen unseren kognitiven Speicher - sie sind sozusagen Ressourcenfresser.

Deshalb sind To-Do-Listen ein geeignetes Instrument, um den Kopf frei zu bekommen. Ein zusätzlicher Nutzen liegt in der Motivation, die entsteht, wenn wir eine Aufgabe erledigen.

Am besten teilst Du Deine Liste nach der 1 - 3 - 5 Methode. Dabei clusterst Du Deine Aufgaben nach diesem Muster:

- 1 Aufgabe, die sehr wichtig und anspruchsvoll ist (somit Deine Hauptaufgabe)
- 3 Aufgaben, die wichtig und gut handhabbar sind
- 5 Aufgaben, die einfach und flexibel zu integrieren sind

Die schwierige Aufgabe stellt somit Dein Tagesziel dar, also die eine Sache, auf die Du Dich hauptsächlich konzentrierst.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

72. Lichtwecker: Natürlich wach

Obwohl wir in einem recht künstlichen Umfeld leben, sind unser Körper und unsere Hormonsysteme immer noch auf ein natürliches Umfeld angepasst.

Dies ist ein Grund, warum das Aufwachen in einem dunklen Raum, mit schlechter Belüftung und einem schrillen Wecker keine schöne Erfahrung ist. Das morgendliche Aufstehen sollte so entspannt wie möglich sein, um den Tag gesund zu starten.

Wenn wir uns an der Natur orientieren, dann kommen folgende Möglichkeiten zum Wachwerden in Frage:

- Lichtsignale
- Töne / Naturgeräusche
- Kälte
- Menschliche Interaktion
- Gefahr (der Bär, der an der Höhle anklopft)

Die Lösung: Ein intelligenter Lichtwecker, welcher die ersten beiden Punkte simulieren kann. *(Gefolgt von einer kalten Dusche)*

Helles Licht am Morgen ist wichtig, um den circadianen Rhythmus aufrecht zu erhalten. Über die Lichtreize steigt Dein Cortisolspiegel im Blut und Du wirst wach. Die Helligkeit am Morgen trägt dazu bei, dass Du Dich gleich fit und munter fühlst. Das Vogelgezwitscher hat einen zusätzlichen Wohlfühleffekt und weckt sofort positive Assoziationen, welche eine gute Grundlage für den Tag sind.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

73. LAN statt WLAN

Unser Körper ist ein durch und durch elektrisches Wesen: Jede einzelne Zelle ist eine kleine Batterie und verfügt über die Stromspannung einer Hochspannungsleitung (auf unsere Größe hochgerechnet).

Informationen im Nervensystem werden ebenfalls über Strom weitergegeben. Der ganze Körper ist von Strom durchzogen und hat sein eigenes Magnetfeld. Das bedeutet zugleich, dass der Körper empfänglich für externe Strom- und Magnetfelder ist.

Es gibt natürliche und unnatürliche (vom Menschen gemachte) Strahlung. Letztere nimmt dank technologischen Fortschritts immer mehr zu und wird zum wachsenden Gesundheitsproblem: ***Künstliche Stromfelder, sogenannte elektromagnetische Felder (EMF), unterbrechen die Signalübertragung und viele Stoffwechselfunktionen im Körper.***

Ein gesundes Ziel sollte es sein, diese künstlichen Strahlungen möglichst zu reduzieren.

Ein einfacher Weg ist es, den Laptop oder Computer über ein LAN Kabel mit dem Internet zu verbinden. Ähnliches gilt auch für das Handy: Verwende das WLAN nur, wenn Du es wirklich brauchst. In Phasen, in denen Du Dein Handy nicht benötigst, reicht auch der Flugmodus aus.

74. Keine Mikrowelle

Bleiben wir beim Thema elektromagnetische Felder: Wusstest Du, dass die Mikrowelle neben dem WLAN die größte Strahlungsquelle im Haushalt ist?

Die meisten Haushalte können problemlos auf die Mikrowelle verzichten, da ihre Funktionen genauso schnell und deutlich verlässlicher (gleichmäßige Erwärmung) durch den Herd übernommen werden kann.

Das Essen aus der Mikrowelle schmeckt oft nicht nur seltsam, auch Dein Körper mag sie nicht: Um genau zu sein, das von ihr ausgesandte Strahlungsfeld.

Außerdem ist die Erhitzung von Lebensmitteln in der Mikrowelle ein möglicher *Killer* für Vitamine und Mineralstoffe. Die in Schwingung versetzten Moleküle denaturieren eher als bei einer Erhitzung im Kochtopf.

Versuche daher für eine gewisse Zeit auf die Mikrowelle zu verzichten. Solltest Du dann merken, dass das kein Problem darstellt, kommt Dein Haushalt auch gut und gerne ohne Mikrowelle zurecht.

75. Fernsehen reduzieren

Kennst Du die Momente, in denen die Zeit wie im Flug vergeht? Ganz schnell vergehen 2 Stunden, die Du eigentlich gern für etwas anderes genutzt hättest.

Das abendliche Fernsehen führt beispielsweise zu solchen Zeitsprüngen, um die es im Nachhinein oft schade ist. Schnell verlieren wir uns im Serienmarathon oder *zappen* von Kanal zu Kanal - schließlich sind die TV-Sender sowie Netflix und Co. gut, darin unsere Aufmerksamkeit zu binden.

Im Durchschnitt verbringt der Deutsche 4 Stunden täglich damit, fern zu sehen. Zeit, die wir durchaus auch in Hobbies und unsere Gesundheit investieren können.

Gerade, wenn Du das Gefühl hast, zu wenig Zeit zu haben, dann kann Dir diese Umgewöhnung sehr gut tun. Plötzlich gewinnst Du Extra-Zeit mit der Familie, Freunden oder für Deine Hobbies.

Natürlich ist es schwer, Gewohnheiten zu ändern, aber Du kannst zunächst mit zwei Abenden pro Woche ohne Fernsehen beginnen- Sicher wirst Du die gewonnene Zeit bald zu schätzen wissen.

Ein paar weitere Ideen:

- frisches Essen zubereiten
- Meditieren
- neue Fertigkeiten erlernen
- Bücher lesen.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

76. Plastik meiden

Plastik ist überall und wird für praktisch alles verwendet. Lebensmittel in Plastik zu verpacken ist jedoch ebenso unnatürlich und schädlich wie Mikroplastik in Kosmetikprodukten.
Denn: Plastik reichert sich nicht nur in der Umwelt und in unserem Körper an, er wirkt in gewisser Hinsicht auch wie ein Hormon. Genauer gesagt, wie das weibliche Hormon Östrogen.
Derartige Hormon-ähnliche Stoffe nennt man dann Xenoöstrogene, und der direkte Kontakt mit Plastik in Kosmetikprodukten und Nahrungsmitteln (wenn sie darin eingewickelt werden) kann das körpereigene hormonelle Gleichgewicht durcheinanderbringen und dem Körper längerfristig unbewusst schaden.

Versuche, Deinen Plastikkonsum nicht nur aus ökologischen, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen zu überdenken. Am besten kannst Du diesen Tipp umsetzen, wenn Du auf Wochenmärkten einkaufen gehst. Bei Obst- und Gemüsehändlern, als auch bei Fleischereien bekommst Du unverpackte Lebensmittel.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

77. Alle Hygieneartikel auf Schadstoffe testen (Codecheck)

Hygieneartikel, wie Haarwäsche, Bodylotion oder Zahnpasta sind oft mit langen Inhaltslisten bedruckt. Die vielen Wörter klingen nicht nur nach einem wahren Chemiecocktail - sie sind es auch.
Kosmetik ist reich an diesen schädlichen Stoffen, welche zum Beispiel Aluminium, Parabene oder Paraffine sind.
Darunter sind auch Östrogen-ähnliche Substanzen, die den Hormonhaushalt massiv beeinflussen können. Belastete Hautpflegeprodukte können im schlechtesten Falle das Gegenteil bewirken und die Haut noch unreiner werden lassen.

Ein einfacher und praktischer Tipp ist es, die App CodeCheck zu verwenden. Mit einem Ampelsystem zeigt Dir die App, ob der Hygieneartikel belastet ist oder nicht. Das Gute daran ist, dass Du mit der Zeit selbst lernst, die Produkte einzuschätzen. Irgendwann kannst Du auch wieder auf die App verzichten, aber für den Beginn ist es durchaus interessant.

78. Social Media reduzieren

Glaubst Du, dass Du von sozialen Medien beeinflusst wirst? Solange Du Facebook, Instagram und Co. nutzt, tauchst Du zum Großteil in eine scheinbar perfekte Welt, voller schlanker, muskulöser Körper, hochintelligenter Unternehmer und perfekt gekleideten Models.

Auch, wenn *Social Media* ein wichtiger Kommunikationsweg geworden ist, besteht die Gefahr der Abhängigkeit. Jedes mal, wenn Du eine neue *Push-Benachrichtigung* über Facebook, einen neuen *Follower* auf Instagram oder ein schnelles *Pic* von der Arbeit auf Snapchat bekommst, wird in Deinem Gehirn das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet.
Da Du das wunderbar findest, und es durch die endlosen Scrollleisten kein Ende mehr gibt, verbringst Du dann zufällig zwei Stunden auf Facebook, obwohl Du eigentlich arbeiten oder lernen wolltest. Ganz zu schweigen, was Du alles unternehmen könntest, wenn Du anstelle von *Social Media* etwas draußen unternehmen würdest.

Wir möchten damit nicht sagen, dass *Social Media* per se schlecht sind. Doch vielleicht probierst Du einfach einmal aus, wie es eine Woche ohne das Geklingel an Deinem Smartphone ist. Eine Woche mal alle Push-Benachrichtigungen aus, und keine Social Media-App öffnen.

Danach kannst Du selbst einschätzen, wie viel Zeit Du auf den verschiedenen Plattformen verbringen möchtest.

Mindset

Einer der wichtigsten Bausteine zu Deiner Gesundheit ist Dein Geist und die innere Stimme mit der Du täglich sprichst. Denn auch wenn Du Dich noch so gesund ernährst und Sport machst, ohne das richtige Mindset wirst Du volle Gesundheit nur schwer erreichen. Freue Dich auf die Tipps auf den nächsten Seiten, denn sie helfen Dir mit Freude und klarem Fokus durch Dein Leben zu gehen!

79. Tägliche Meditation

Meditation hat nichts mit Mönchen in abgelegenen Bergklöstern zu tun – Meditationen sind in erster Linie Konzentrationsübungen, die Dich konzentrierter, fokussierter und gelassener machen.

Weitere Effekte von Meditation liegen in einem verbesserten Hormonstoffwechsel, tieferem Schlaf, weniger Schmerzen, einer besseren Immunabwehr und einer besseren Selbstwahrnehmung.
Dabei muss Meditation gar nicht kompliziert sein. Ein guter Einstieg sind Achtsamkeitsübungen, bei denen Du Dich zu Beginn 5 bis 10 Minuten auf eine Sache konzentrierst: Deine Atmung, ruhige Musik, einen Gegenstand oder Deinen Herzschlag.

Es gibt viele Formen der Achtsamkeitsmeditation. Viele Apps bieten mittlerweile tolle angeleitete Programme, um die Meditation zu erlernen, z.B. Calm oder Headspace.
Wenn Du den Sinn von Achtsamkeit verstanden hast, wirst Du bald Deinen Alltag bewusster erleben und die Zeit rauscht nicht mehr an Dir vorbei. Du wirst die Zeit mit Deiner Familie, Freunden oder auch Zeit in der Natur viel mehr genießen.

Probiere einen Monat lang, jeden Tag für mindestens 10 Minuten zu meditieren! 10 Minuten sind nicht viel, Deine Wahrnehmung wird sich jedoch vollkommen verändern.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

80. Dankbarkeit, der Highway to Happiness

Zufriedene und motivierte Mensch haben eines gemeinsam: Sie sind dankbar für die Dinge in ihrem Leben.

Das Üben von **Dankbarkeit** ist der beste Weg zu einer langfristigen, guten Gesundheit. Dahinter stecken biochemische Prozesse, die durch die positiven Gefühle entstehen, wenn wir wertschätzend sind.

Die kognitiven und emotionalen Prozesse von Dankbarkeit sorgen für eine Ausschüttung der Glückshormone Dopamin und Serotonin. Dabei ist bewiesen, dass die Effekte bei regelmäßiger Übung wochenlang anhalten. In einer Studie der University of California sollten die Probanden 21 Tage lang Dankbarkeitsübungen durchführen. In der Zeit entwickelten ihre Gehirne nachhaltige positive Glaubensmuster, die zu mehr Lebenszufriedenheit, Optimismus und besseren Schlaf führten.

Dabei ist es vollkommen ausreichend, wenn Du Dir jeden Morgen 3 Dinge notierst, für die Du dankbar bist. Beachte auch die selbstverständlichen Dinge, wie ein Dach über dem Kopf, gutes Essen oder fließendes Wasser.

81. Lächle! ☺

Es sind oft die einfachsten Dinge, die Großes bewirken. Deshalb ist es schade, dass im Alltag eines oft untergeht: **Unser schönes Lächeln**.

Es gibt kaum eine andere Möglichkeit, Glücksgefühle so schnell und ohne Hilfsmittel (Kaffee, *Shoppen*, Schokolade) herbeizuführen.

Da unser emotionaler Zustand fest an unsere Mimik und Gestik gekoppelt ist, sorgt das Aktivieren der Gesichtsmuskeln durch Lächeln für sofortige Glücksgefühle. **Hast Du schon mal versucht zu lächeln und Dich gleichzeitig unglücklich zu fühlen? Es funktioniert nicht.**
Die Forschung legt nahe, dass man mindestens 15 – 30 Sekunden lächeln sollte, um auch körperliche Reaktionen hervorzurufen – die Ausschüttung von Glückshormonen und Reduzierung von Cortisol.

Klingt doch zu einfach um wahr zu sein – aber es ist so – lächle einfach mehr und Du wirst sehen, wie Dir Dein Umfeld ganz anders begegnet. Die Reaktionen sind wirklich unglaublich und Du infizierst weitere Menschen mit Deiner Lebensfreude - Eine gute Grundlage für einen schönen Tag!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Ausatmen 4s

Anhalten 4s

Anhalten 4s

Einatmen 4s

82. *Box Breathing*

***Erst einmal tief durchatmen* - so lautet die Devise, wenn wir in eine stressige Situation geraten.**
In dem Spruch steckt mehr als eine beiläufige Phrase, denn in Stresssituationen verfallen wir in eine Art Kaninchen-Atmung: Oberflächlich und schnell.

Dies sorgt dafür, dass unser Körper das Stresshormon Noradrenalin ausschüttet. Sind die Stresshormone langfristig erhöht, kann dies zu chronischer Erschöpfung, Kopfschmerzen und innerer Unruhe führen. Ein reizüberfluteter Alltag führt oft dazu, dass wir uns sehr lang in dieser oberflächlichen Atmung befinden, weshalb es Sinn macht, eine bewusste und ruhige Atmung anzutrainieren.

Box Breathing ist dafür ideal geeignet, da die Technik einfach und effektiv ist. Über diese Atemtechnik können wir unser vegetatives Nervensystem beeinflussen, welches Herzschlag, Stoffwechsel und die Atmung reguliert. Dadurch können wir Stress reduzieren, Ängste lindern und die Konzentration steigern.

Beim *Box Breathing* kannst Du Dir ein Quadrat vorstellen, welches den Atemrhythmus vorgibt:
4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden anhalten, 4 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden anhalten.
Setze Dich dabei in eine aufrechte Position und führe diese Übung so bewusst wie möglich durch. Nimm Dir etwas Zeit, um in den Rhythmus zu kommen und beobachte jeden Deiner Atemzüge.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

83. Tägliche Atemübung

Sauerstoff ist pures Leben und für den Stoffwechsel unentbehrlich. Bereits wenige Minuten ohne Sauerstoff können für den Körper tödlich sein. Zu jedem Zeitpunkt befindet sich etwa gleich viel CO2 und Sauerstoff im Blutkreislauf.

Zur Erinnerung: In der normalen Atemluft ist das Verhältnis zwischen Sauerstoff und CO2 etwa 10000:1. Da der Mensch den Großteil des Tages in geschlossenen Räumen verbringt und der CO2 Anteil der Atemluft dort deutlich über dem von echter Frischluft ist, kann es passieren, dass der CO2-Anteil im Blut immer mehr steigt.

Frische Luft ist das A und O, um diesem Zustand entgegenzuwirken und den Sauerstoffanteil im Körper wieder zu steigern. Wem das nicht reicht, dem möchten wir gerne die Technik des *Holotropen Atmens* empfehlen.

Suche dafür einen Raum oder ein Fleckchen Erde auf, an dem Du Deine Ruhe hast. Atme 50x so schnell und tief ein und aus, wie Du kannst. Sauge die Luft in Dich ein, und geh mit dem ganzen Körper mit. Stoße die Luft dann wieder nach draußen.

Dadurch wird Dein Blut maximal mit Sauerstoff gesättigt und überflüssiges CO2 nach draußen befördert. Nach etwa 25 tiefen Atemzügen wirst Du ein leichtes Kribbeln und vielleicht ein paar Schwindelgefühle feststellen. Konzentriere Dich, halte Dich irgendwo fest, und mach weiter. Dies ist ein Zeichen dafür, dass nun mehr Sauerstoff verfügbar ist, und der Körper erhöht seine Energieproduktion.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

84. Den Sonnenaufgang genießen

Die Sonne ist einer der wichtigsten Zeitgeber für den menschlichen Körper. Die aufgehende Sonne mit ihrem ausgeprägten Blaulichtanteil signalisiert dem Körper, dass ein neuer Tag beginnt und hat aktivierende Signale wie die Bildung des Hormons Cortisol.

Durch morgendliches Sonnenlicht wirst Du auf eine natürliche Art und Weise wach und benötigst nicht mehr die zweite Tasse Kaffee, um in die Gänge zu kommen. Die Sonne ist ein deutlich besserer und nachhaltigerer Zeitgeber als Kaffee. Wenn die innere Uhr durch Sonnenlicht gut eingestellt ist, fällt uns außerdem das abendliche Einschlafen leichter, da sich hormonelle Prozesse darauf einstellen können.

Versuche am Tagesbeginn so früh wie möglich mit Sonnenlicht in Kontakt zu kommen. Etwa auf dem Weg zur Arbeit, durch eine morgendliche Jogging-Runde oder einen Spaziergang. Richte Dein Gesicht und besonders Deine Augen möglichst in Richtung Sonne, damit das Licht direkt auf Deine Augen treffen kann. Keine Sorge, das schadet Deinen Augen nicht, dringt aber bis in den letzten Winkel des Gehirns vor und aktiviert die Bildung von Cortisol (am Morgen wichtig).

Im Winter empfiehlt sich der Gebrauch einer Tageslichtlampe – Empfehlungen dazu findest Du unter der Seite „Produktempfehlungen“.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

85. Tagsüber regelmäßig erden

Jetzt wird es esoterisch! Nein, keine Sorge, hinter diesem Gesundheitstipp steckt eine ganze Menge Wissenschaft:

Wie gesagt, **der Mensch ist ein durch und durch elektrisches Wesen** und befindet sich auch mit seiner Umwelt im elektrischen Austausch. Der Mensch stand schon immer im direkten körperlichen Kontakt mit der Erdoberfläche. Seit es Schuhe mit Gummisohlen gibt und die Menschen immer mehr Sport in Fitnessstudios und Turnhallen machen, als an der frischen Luft, haben wir immer weniger Kontakt zur Erdoberfläche.

Erden bedeutet, das der Körper im direkten Austausch mit der Erdoberfläche steht und von ihr freie Elektronen aufnimmt. Die Erdoberfläche hat eine negative elektrische Ladung - der menschliche Körper lädt sich im Laufe des Tages positiv auf. Der Ladungsaustausch zwischen Erde und Mensch ist von der Natur vorgesehen und sogar nötig, um Entzündungen entgegenzuwirken. Um es etwas verständlicher zu machen, kannst Du die Wirkung mit Antioxidantien aus Obst und Gemüse vergleichen.

Zum Erden reicht es bereits aus, für wenige Minuten barfuß nach draußen zu gehen, auf dem Boden zu sitzen, oder sonst irgendwie direkten Kontakt zwischen Haut und Erdoberfläche zu suchen. Im Winter ist dies etwas schwerer, im Sommer aber umso wichtiger und relevanter**.**

Versuche, Dich täglich kurz zu Erden und mit der Erde in Kontakt zu treten. Dies wirkt Entzündungen im Körper sehr stark entgegen. Ideal ist auch Sport auf einer Grünfläche, denn mit Liegestützen und Co. erreichst Du diesen Effekt.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

86. Frische Luft

Sauerstoff ist die absolute Grundlage für menschliches Leben. Die meisten Arbeitnehmer in Deutschland verbringen den Großteil des Tages nicht nur sitzend, sondern auch noch in geschlossenen Räumen.

Der CO2-Anteil in geschlossenen Räumen ist um ein Vielfaches höher als in der Natur, das CO2 reichert sich im Blut an und behindert längerfristig den Stoffwechsel. Dies ist ein Grund, warum Räume “stickig” werden und Du Kopfschmerzen oder Benommenheit verspürst - dann ist zu viel CO2 im Raum!
Deswegen bekommt man irgendwann den Drang nach frischer Luft und nach Lüften.

Das sollte einen Gesundheitstipp wert sein: **Versuche möglichst viel an die frische Luft zu kommen: Durch Lüften, durch geöffnete Fenster, durch Spaziergänge oder Botengänge an der frischen Luft, sowie durch Sport.**
Je mehr frische Luft, desto besser! Dies entspricht dem natürlichen Sein des Menschen.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

87. Zeit in der Natur

Mensch und Natur gehören unweigerlich zusammen. Ein Mangel an Natur ist wie ein Mangel an einem lebenswichtigen Vitamin und für den Körper unweigerlich mit Stress und nachlassender Gesundheit verbunden.

Die Natur wirkt nicht nur beruhigend und aufbauend auf den Körper, sondern ist auch wichtig zum Stressabbau, für das Immunsystem, und für die tägliche Dosis Bewegung.

Versuche, jeden Tag Zeit in der Natur zu verbringen: Durch den täglichen Arbeitsweg, Spaziergänge, Sporteinheiten, oder einen Aufenthalt im großen Garten oder Park hinter dem Haus. Betrachte die Natur wie ein Vitamin, das Dein Körper jeden Tag benötigt.

Und das Beste: Sie ist völlig kostenlos!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

88. Tägliches Sonnenlicht

Die Sonne hat so viele wichtige Effekte auf den menschlichen Körper, dass man von Sonnenlicht (ähnlich wie die Natur) von einem Vitamin sprechen kann:

Bessere Durchblutung, ein stärkeres Immunsystem, Vitamin D-Bildung, antibakterielle Wirkungen, hormonelle Gleichgewichte,… Die Sonne reguliert Hormone und Stoffwechsel mehr, als wir denken. Schade nur, dass der Mensch sich mehr und mehr von der Sonne entfernt.

Neben mehr Zeit in der Natur, ist somit mehr Zeit in der Sonne sehr erstrebenswert - im Sommer wie im Winter. Im Sommer gerne mal ohne Sonnencreme für etwa 20-30 Minuten, damit der Körper auch Vitamin D bilden kann.

Besonders gut ist Sonnenlicht am Vormittag, da es wichtige aktivierende (d.h. wach machende) Effekte auf den Körper hat. Eine kleine Runde Joggen oder ein Spaziergang zum Sonnenaufgang? Viele schwören darauf - und wenn Du es ausprobiert hast, weißt Du auch, warum ☺

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

89. Barfuß laufen

Barfuß laufen ist die natürliche Lauf-Form des Menschen. Millionen Jahre hat sich der Mensch barfuß und somit auf dem Vorderfuß fortbewegt. Erst seit etwa 100 Jahren zwängen wir ihn in Lederschuhe mit Gummisohle.

Dadurch ist der Mensch nicht nur von der Erde isoliert - wir laufen auch anders, als es von der Natur vorgesehen war: Nicht auf dem Vorderfuß, sondern mit der Ferse kommen wir so unnatürlich auf und rollen dann nach vorne ab.

Dies schadet auf Dauer nicht nur der Körperhaltung, sondern auch den Kniegelenken. Arthrose ist nur eine Folge davon. Beim Sport ist dies noch dramatischer, da beim Sport ein Vielfaches des Körpergewichtes auf dem Knie lastet, und Knieverletzungen sehr viel wahrscheinlicher werden.

Im Alltag und im Sport ist es ein sehr schöner und auf Dauer besserer Gesundheitstipp, Barfußschuhe zu verwenden, als klassische gepolsterte Schuhe.

Mit Leguano, Vivobarefoot, Merell und Vibram gibt es drei sehr gute Anbieter für Barfußschuhe für alle möglichen Anwendungen. Wir empfehlen Vibram und Merell-Barfußschuhe für den Sport, sowie Vivobarefoot und Leguano (und völlig barfuß, falls möglich) für den Alltag.

90. Musik machen

Viele der Tipps sind sicherlich überraschend für Dich. Sicher setzt Du viele Dinge auch schon um und bist Dir gar nicht bewusst, dass es gut für Deine Gesundheit ist.

Musik machen gehört auch dazu: Es ist nicht nur eine sehr effektive und sehr schöne Methode, um zu Stress zu reduzieren, sondern selber musizieren führt dazu, dass sich im Gehirn neue Nervenzellen und -verbindungen bilden. Du wirst also schlauer!

Musik kannst du in unterschiedlicher Form machen: **Singe in einem Chor, spiele in einer Band oder spiele nur für Dich selbst auf der Gitarre oder am Klavier. Es geht darum, mit bewussten Bewegungen Musik zu produzieren.**

Du solltest nicht einfach nur Musik hören, sondern auch selber machen. Es macht glücklich, schlauer und baut Stress ab.

Wenn Du einfach mit dem Radio mitsingst, ist das auch effektiv. Evolutionsforscher gehen übrigens davon aus, dass sich das Singen noch direkt vor unserer Sprache entwickelt hat - ein weiterer Hinweis darauf, dass es für unsere Gesundheit wichtig ist.

91. Zeit mit guten Freunden und mit der Familie

Unternehmungen, die uns glücklich machen, sind immer effektiv für unsere Gesundheit. **Glück und Gesundheit hängen unweigerlich zusammen, da Glückshormone im gesamten Körper positive Effekte nach sich ziehen und die Lebensqualität ungemein steigern.** Stresshormone hingegen mindern die Lebensqualität und erhöhen das Risiko für zahlreiche Erkrankungen.

Soziale Beziehungen können beides bewirken: Glücksgefühle, als auch Stressbelastungen. Daher ist es entscheidend, mit welchen Menschen wir uns umgeben. Die Mehrheit unserer sozialen Kontakte sollten Menschen sein, die wir gerne haben und die uns am Herzen liegen. Den Umgang mit Menschen, die negativ sind und die wir gar nicht mögen, sollten wir auf ein Minimum reduzieren.

Verbringe so viel Zeit mit guten Freunden und Familie wie möglich, und reduziere die Zeit mit Menschen, die Du nicht leiden kannst.

Das ist ein sehr einfacher Tipp, der Dein Leben nachhaltig verändern kann. Ein guter Spruch besagt: “Du wirst zu einem Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen Du Dich am meisten umgibst.” Darin steckt sicher viel Wahrheit und es zeigt, wie wichtig es ist, sich mit positiven und gesundheitsbewussten Menschen zu umgeben.

92. Zeitmanagement

Wenn man die Menschen fragt, warum sie ständig gestresst sind, antworten sie meist dasselbe: Zu viele Aufgaben, zu viele Erledigungen, zu wenig Zeit.

Ein effektives Zeitmanagement ist wichtig, um Stress zu reduzieren und vorzubeugen. Das gilt sowohl für die Arbeit, als auch in der Freizeit. Lerne ein für alle Mal, die Zeit gut einzuteilen. Plane lieber etwas zu viel Zeit für eine bestimmte Aufgabe ein, als zu wenig. Lass Dich davon nicht mehr so stressen, denn Stress ist pures Gift.

In unserer modernen Hochleistungsgesellschaft ist es sehr leicht, sich zu viel vorzunehmen und konstant unter Stress zu stehen.

Was sehr hilft, sind Kalender, in denen Du die täglichen To-Do's einträgst, Notizzettel, App‘s oder Prioritäten- und Streichlisten. Viele unsere täglichen Gewohnheiten sind Zeitfresser, bevor wir uns in neue Aufgaben stürzen, lohnt es sich daher, Zeitfresser zu eliminieren.

93. Öfters mal Nein! sagen

Ein sehr unterschätztes und sehr effektives Hilfsmittel, um Stress zu reduzieren, ist die Gewohnheit, öfters mal *NEIN!* zu sagen.

Das ist ungemein wichtig, um sich nicht mehr zu viel vorzunehmen und sich nicht mehr so viel aufzubürden. Sowohl privat, als auch im Beruf.

Öfters mal *NEIN!* sagen: zum Chef, zum Kollegen, zur Familie, zu Freunden. Viele Menschen haben heute verlernt, auch mal zu widersprechen. Sie fühlen sich für alles und jeden verantwortlich und wollen zwanghaft jeden Menschen zufrieden stellen. Die Folge ist eine chronische Überlastung durch zu viele Aufgaben und Tätigkeiten.

Also sag ruhig immer mal *NEIN!*, sei egoistisch und nimm ein wenig Dampf raus, wenn Du Dich gestresst fühlst. Die Reaktion Deiner Mitmenschen ist oft sehr positiv.

94. Beten

Warum sind religiöse Menschen gesünder? Warum scheinen religiöse Menschen sehr viel häufiger 100 Jahre und älter zu werden, als nicht-religiöse Menschen? Ist es das Urvertrauen in Gott und die Welt? Das Urvertrauen, dass alles wieder gut wird, und dort oben jemand auf uns aufpasst?

Wissenschaftliche Studien bestätigen diese Beobachtung wieder und wieder: Glauben bedeutet, Verantwortung und Stress abzugeben. Glauben bedeutet, nach bestimmten Prinzipien zu leben, die heute mehr und mehr verloren gehen.

Beten ist wie Meditieren und aktiviert Signalwege im Gehirn. Diese führen zu Stressabbau und erhöhen die Produktion von Glückshormonen, was für eine nachhaltige Zufriedenheit und bessere Gesundheit sorgt.

Sicher, dies scheint ein etwas seltsamer Gesundheitstipp zu sein:
Beten muss aber nicht immer etwas mit Religion zu tun haben. Woran glaubst Du?

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

95. Podcasts hören

Wenn Du an Deiner Gesundheit interessiert bist, dann bist Du sicher auch immer auf der Suche nach neuen Wissensquellen und neuer Motivation. Neben Büchern, Seminaren, Youtube oder Blogs sind auch Podcasts ein tolles Medium.

Podcasts sind hörbare Informationen, die ähnlich wie Blogartikel strukturiert sind oder auch in Interviewform mit Experten vermittelt werden. Das Gute daran ist, dass Du sie beim Joggen, Autofahren oder Kochen hören kannst.

Wenn Du wenig Zeit zu lesen hast, dann bieten Podcasts eine optimale Voraussetzung, um dennoch neue Dinge zu lernen.
Besonders bei Routinetätigkeiten kannst Du Dir die Kopfhörer aufsetzen und interessante Podcasts hören. Lange Autofahrten und lästige Hausarbeit sind somit viel gewinnbringender für Dich.

Ein weiterer Vorteil geht von den Moderatoren aus, die die Inhalte sehr überzeugend vermitteln und somit zum gesunden Lebensstil motivieren. An Podcasts gelangst Du über gängige Apps, Webseiten oder auch Youtube. Neben Gesundheitsthemen kannst Du Dich auch zu Persönlichkeitsentwicklung, Finanzen oder Politik informieren.

Empfehlenswerte deutsche Podcasts zum Thema Gesundheit:
- Bio 360 – Zurück ins Leben (Unkas Gemmeker)
- No Time To Eat (Sarah Tschernigow)
- Die Flowgrade Show (Max Gotzler)
- Die Kunst, Dein Ding zu machen von Christian Bischoff

96. Zeit oder Geld spenden

Die gegenseitige Unterstützung ist ein wichtiger Baustein für Deine psychosoziale Gesundheit. Diesen Effekt spürst Du sicher oft, wenn Du anderen Menschen Dinge oder Zeit schenkst. Als Gegenleistung erhältst Du Dankbarkeit und Wertschätzung, die den materiellen Wert vieler Dinge übersteigt.

Die meisten von uns wachsen in geordneten und wohlhabenden Verhältnissen auf - ein Privileg, das in vielen Erdregionen noch lange nicht zu gewährleisten ist.
Schaue Dich deshalb nach Unterstützungsmöglichkeiten um, mit denen Du derartigen Menschen helfen kannst.

Du kannst Dich aber auch für den Naturschutz einsetzen. Wir alle bedienen uns an den Ressourcen unseres Planeten und tragen damit auch Verantwortung, die Gesundheit der Natur zu erhalten.

Setze Dich für den Tierschutz oder für den Brunnenbau in Afrika ein oder mache Dich für den Erhalt der Wälder stark. Suche Dir etwas, wofür Du brennst und biete Deine Unterstützung.

Geben kann jeder von uns: Sei es Geld, Zeit oder die Motivation, etwas zu ändern. Gute Taten werden Dir auf jeden Fall zurück gespiegelt - mindestens in Form von psychischer Gesundheit!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Das Glück läuft niemand nach.
Man muss es aufsuchen.
- Adolph Kolping

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

97. Starke Zitate lesen und verinnerlichen

Jedem fällt es einmal schwer, aus dem Bett zu kommen und voll durchzustarten. Doch mit den richtigen Zitaten, kann man so manch schweren Karren in Bewegung bringen. Bei SchnellEinfachGesund versorgen wir Dich täglich mit Power-Zitaten, die Dich zum Nachdenken anregen und voll motiviert durchstarten lassen.

Denke daran, wenn Du vielleicht etwas demotiviert bist oder keine Lust hast. Ein Spruch wie der Obere wird Dich dabei sicherlich in die Gänge bringen.

Zu unseren Beiträgen:
- Schöne Sprüche zum Nachdenken
- Gesundheitssprüche für Deine Gesundheit
- Motivationssprüche, um den Tag zu rocken!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

98. Etwas Neues lernen

Hast Du schon mal etwas von Neuroplastizität gehört? Dieser Ausdruck bezeichnet den Vorgang, wenn Dein Gehirn eine neue Fähigkeit erlernt oder eine alte Fähigkeit ablegt. Ganz nach dem Motto: *Use it or lose it*.

Jedes mal, wenn Du eine neue Bewegung ausführst oder etwas neues lernst, zum Beispiel eine Liegestütze oder ein neues Computerprogramm, bilden sich in Deinem Gehirn neue neuronale Bahnen, die die Neuronen miteinander verknüpfen.

Dadurch werden die Bewegungen immer leichter, da Dein Gehirn mit der Zeit lernt, welche Bahnen angesteuert werden müssen. Ähnlich wie dem Ausbau eines Feldweges, zu einer Autobahn.

Auf der anderen Seite verlierst Du diese Verbindungen wieder, wenn Du sie nicht regelmäßig nutzt. Das merkst Du zum Beispiel, wenn Du schon lange nichts mehr im Kopf gerechnet hast und Du für das nächste Festessen berechnen möchtest, wie viel Du von jeder Zutat Deines tollen neuen Rezeptes einkaufen musst.

Aus diesem Grunde ist es wichtig, immer wieder etwas Neues zu lernen und neue Sache auszuprobieren. Du regst Dein Gehirn zur Bildung neuer neuronaler Bahnen an, die Dir in jedem Lebensbereich helfen können.

99. Was sind die wichtigsten 3 Dinge für morgen?

Im Englischen gibt es den Begriff des: *Decision making fatigue*. Dies bedeutet nichts weiter, als dass Du für den Tag nur ein bestimmtes Kontingent an guten Entscheidungen hast, ehe Dein Gehirn zu erschöpft ist.

Das ist auch der Grund, warum Mark Zuckerberg oder Elon Musk immer die gleichen Kleidungsstücke tragen. Sie wollen sich die Entscheidungen für die wichtigen Dinge aufsparen. (Auch wenn manche Modeliebhaber dies vielleicht anders sehen.)

Egal, ob Modeliebhaber, Topunternehmer, Student, Arzt, Angestellter, Schüler, Sportler oder Musiker. Von diesem Prinzip kannst Du lernen, dass Du Deine wichtigsten Dinge gleich morgens erledigen solltest.

Dabei braucht eine wichtige Aufgabe meist nicht länger als eine unwichtige. Du wirst daher deutlich produktiver.

Am Besten ist es, wenn Du Dir am Abend vorher schon einen Plan machst, welches am nächsten Tag Deine drei wichtigsten Aufgaben sind. Glaube uns, es ist ein super Gefühl, wenn Du diese drei Aufgaben am Ende des Tages erledigt hast. Starte durch!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

100. Perfektion vermeiden (80% reichen meist auch…)

Einer unserer größten Zeitfresser und Stressquellen ist Perfektion. Wenn wir eine Aufgabe mit 100%iger Genauigkeit erledigen wollen, dann verlieren wir uns in Details.

Eine praktische Lösung bietet das sogenannte Pareto-Prinzip oder die 80:20-Regel, welche besagt: “80 % der Ergebnisse werden mit 20 % des Gesamtaufwandes erreicht. Die übrigen 20 % der Ergebnisse benötigen mit 80 % den höchsten Arbeitsaufwand.”

Verabschiede Dich von dem Gedanken, immer perfekt sein zu müssen. So verschaffst Du Dir deutlich mehr Zeit! Überlege Dir, welche 20% wesentlich sind und welche Punkte mit dem meisten Einfluss am schnellsten umgesetzt werden können.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

101. Kuscheln

Kuscheln - innige zwischenmenschliche Interaktion, die über einen Handschlag und eine kurze Umarmung hinausgeht, ist wichtig für den Körper, das Glücksempfinden, und kann als gesund bezeichnet werden.

Denn dabei bildet der Körper das Hormon Oxytocin, das nicht nur den Blutdruck senken und für den Wachstum neuer Nervenzellen im Gehirn sorgen kann, sondern auch zwischenmenschliche Beziehungen stärkt und vertieft.

Kuschel also mal öfters mit Menschen, die Dir am Herzen liegen, und dies wird langfristig Dein Glück und Deine Gesundheit steigern. Lange und innige Umarmungen funktionieren genauso. Klingt zu einfach, um wahr zu sein, oder?

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Bonus

Dir sind 101 Tipps nicht genug? Das haben wir uns bereits gedacht und vorausgeplant. Hier findest Du noch sechs weitere Tipps, die etwas schwieriger umzusetzen sind und es wirklich in sich haben. Viel Spaß!

Bonus #1: Paleo Ernährung und Clean Eating

Welche Ernährungsformen empfehlen wir wirklich?
Zwei Ernährungsformen, hinter denen wir stehen und Dir gerne empfehlen möchten, sind die Paleo-Ernährung und *Clean Eating*. Beide Ernährungsformen reduzieren verarbeitete Nahrungsmittel und *Junk Food* aller Art. Damit fallen die meisten ungesunden Nahrungsmittel unserer täglichen Ernährung weg.

Gleichzeitig wird Wert auf qualitativ hochwertiges Obst und Gemüse, Nüsse und Samen sowie Fisch aus Wildfang und Fleisch aus artgerechter Haltung gelegt. Wenn Du auf der Suche nach einer gesunden und nachhaltigen Ernährungsform bist, kommen diese beiden für Dich infrage.

Mit ihnen wirst Du nachhaltig gesünder, lieferst Deinem Körper eine große Fülle an Nährstoffen, und reduzierst Schadstoffe, die Dir dauerhaft schaden können.

Zu den Beiträgen:
- Paleo Ernährung – Alles Wichtige im Überblick
- Clean Eating – So klappt es im Alltag

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

ES GEHT GANZ EINFACH

1.
Wenige Tropfen Blut abnehmen

Nimm Dir zuhause mit einem kleinen Pieks in den Finger etwas Blut ab und schicke die Probe ins Labor.

2.
Ergebnisbericht erhalten

Erfahre welche Blutwerte du für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden verbessern solltest.

3.
Empfehlungen umsetzen

Ändere Deine Verhaltensweise und erhalte wertvolle Tipps.

4.
Verbesserungen tracken

Teste Dein Blut regelmässig und beobachte wie sich Deine Werte verbessern.

Bonus #2: Wissen, was los ist

Mit einer ausführlichen Blutanalyse erfährst du, was wirklich in deinem Körper vor sich geht – und erhältst einen großen Überblick über deinen Stoffwechsel, deine Hormone und Nährstoffversorgung.

Dadurch kannst du deine individuellen Schwach- und Baustellen erkennen und gezielt beseitigen.

Es war noch nie so einfach, dieses Wissen zu erlangen und darauf zu reagieren!

Es ist sogar möglich, einen Bluttest nach Hause zu bestellen, ein paar Tropfen Blut abgeben (kinderleicht) und in direkt in ein Labor zu schicken – ganz ohne Arzt, Termin, Diskussion um die Blutwerte und ohne viel Blutabnahme!

Wir empfehlen für einen ausführlichen Bluttest den myFitness & Premium von Lykon – mit dem **Code GESUND15 sparst du ganze 15 % auf den Test**.

Klicke hier, um den Test zu entdecken und noch heute deine Blutwerte zu optimieren!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Bonus #3: Kombucha selber machen

Ähnlich Joghurt kann **Kombucha auch wichtige Beiträge zur Darmflora liefern**. Kombucha ist fermentierter Tee und wird hierzulande immer beliebter und bekannter. Er ist eine sehr reichhaltige Quelle für Antioxidantien, Vitamin B und Vitamin C.

Auch Kombucha kannst Du sehr einfach selber machen, indem Du jede Woche ein wenig Ansatzflüssigkeit, und den Kombucha-Pilz mit gezuckertem Tee bei Raumtemperatur inkubierst.

Nach einer Woche hast Du Deinen ersten selbstgemachten Kombucha - er schmeckt süß-säuerlich, prickelnd, anregend, und wird bereits nach wenigen Tagen Deine Darmflora spürbar verbessert haben.

Bonus #4: Ganzkörpertraining statt Split-Training

Sport ist wichtig für einen gesunden Körper und Stoffwechsel. Aber welcher Sport ist ideal?

Wenn Du wie Millionen andere Deutsche in's Fitnessstudio gehst und effizient und gut trainieren möchtest, dann siehe von Split-Training ab und trainiere in jeder Trainingseinheit immer Deinen gesamten Körper - auch bekannt als **Ganzkörpertraining**.

Achte auf komplexe Übungen wie Kreuzheben, Kniebeuge, Dips, Klimmzüge, Liegestütze und Rudern, um immer möglichst den gesamten Körper zu aktivieren. Das erhöht nicht nur den Trainingsreiz und verbessert die Stoffwechselfunktion, sondern bringt den Muskelgruppen auch bei, zusammenzuarbeiten. Ein Splittraining erreicht dies nicht.
Die meisten Menschen gehen sowieso zu selten in's Fitnessstudio, wodurch der Effekt des Split-Trainings verloren geht.

Nur, wenn Du Fortgeschrittener bist und regelmäßig 3- bis 4-Mal pro Woche in's Fitnessstudio gehst, macht Split-Training Sinn. Aber auch hier solltest Du mehrmals pro Woche Komplexübungen integrieren, um die beschriebenen Effekte zu erzielen.

Ansonsten ist Ganzkörpertraining am meisten zu empfehlen.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Bonus #5: Warme Rotlichtbirnen im Haushalt installieren

Licht ist Information für den Körper, der Tag-Nacht-Rhythmus richtet sich danach aus und viele hormonelle Gleichgewichte sind von natürlichen Lichtquellen wie der Sonne oder Farben abhängig.

Künstliche Lichtquellen enthalten ein unnatürliches Farbenspektrum, welches Dein Gleichgewicht im Körper gehörig durcheinanderbringen kann. Dazu zählen elektrische Bildschirme und Glühbirnen mit einem ausgeprägten Blaulichtanteil. Wird man diesem Licht bis spät in die Nacht ausgesetzt, erhöht sich die körpereigene Bildung des Stresshormons Cortisol, das dem Körper erschwert, abends müde zu werden und mit Regenerationsprozessen zu starten.

Ein sehr schneller und einfacher Gesundheitstipp ist es, auf Glühbirnen mit einem ausgeprägten Rotlichtanteil zurückzugreifen. Das Licht dieser Glühbirnen sieht deutlich wärmer aus (nicht so rot wie auf dem Bild, aber deutlich wärmer), als das von klassischen Glühbirnen.

Außerdem strahlen sie mehr Wärme ab und sorgen für eine Wohlfühlatmosphäre in der Wohnung.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Bonus #6: Weniger fluchen und schimpfen

Was soll weniger fluchen und schimpfen mit Gesundheit zu tun haben? **Die Antwort: Alles!**

Lass es uns Dir erklären: Es passieren viele verrückte Dinge, wenn Du aufhörst, zu fluchen und zu schimpfen. Das kannst Du in der Form einer 21-Tages-Challenge ausprobieren, oder Dir einfach vornehmen:

Versuche einmal für eine gewisse Zeit lang, über nichts und niemanden zu fluchen, zu schimpfen oder zu meckern. Erst dann fällt Dir auf, wie viel Du im Alltag überhaupt am fluchen und meckern bist.

Dies bedeutet Stress, das bedeutet eine schlechte Ausstrahlung, schlechte Laune und zu allem Unglück steckst Du wahrscheinlich auch Deine Mitmenschen damit an. Versuche hier, ein wenig Stoizismus umzusetzen, und nimm die Dinge so hin, wie sie kommen. Gib Dein Bestes, und nimm die Dinge hin... Nicht meckern, nicht fluchen, nicht schimpfen…

Probiere das einmal aus und beobachte, wie viel besser es Dir damit geht. Mache Dir bewusst, wie viel Du unbewusst eigentlich am fluchen, meckern oder schimpfen bist.

Die Welt wird dadurch nicht besser, wenn Du Dich fortlaufend beschwerst. Im Gegenteil!

Zum Beitrag:
- 21 Tage nicht fluchen, schimpfen, meckern – Die Challenge

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Bonus #7: NLP

Auch wenn es Milliarden von Menschen auf diesem Planeten gibt, so haben wir alle das gleiche Ziel. Am Ende des Tages möchten wir möglichst viel Zeit in guter Laune und voller Freude verbracht haben. Und auch, wenn es schwierige Zeiten im Leben gibt, so ist die **Neuro-Linguistische-Programmierung (NLP)** ein wichtiges Tool für Dich, um Dich möglichst oft gut zu fühlen und Deine Ziele klar vor Augen zu haben.

Der entscheidende Schritt zu mehr Glück und Erfolg ist, Deine eigens auferlegten Regeln zu vereinfachen.
Vielleicht kennst Du es von Dir, wenn Du Deine Aufgabe erst perfekt gemacht haben musst, bevor Du Dich belohnen darfst. Zum Beispiel musst Du erst 20 kg abnehmen, bevor Du Dich wohl in Deinem Körper fühlen darfst.

Das Problem dabei: Du machst es Dir unglaublich schwer, gute Gefühle wie Liebe, Leichtigkeit, Selbstvertrauen oder Dankbarkeit zu fühlen.... Und Du machst es Dir sehr leicht gestresst, traurig, schlecht gelaunt oder wütend zu sein, weil Du Deinen Plan heute nicht zu 100% umgesetzt hast.

Erleichterst Du Dir Deine Regeln mit NLP, wirst Du deutlich schneller und leichter an Dein Ziel kommen. Natürlich braucht es Training, Dir Deine neuen Regeln immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, doch wenn Du dran bleibst, wirst Du schnell belohnt werden.

Auch in *puncto* Gesundheit kannst Du einen großen Schritt nach vorne machen. Wie wäre es, wenn Du Dich für das gesunde Essen feierst, das Du heute gekocht hast oder die Runde, die Du heute laufen warst? Es sind die einfachen Dinge, die Dich wirklich glücklich machen können.

Mehr über NLP kannst Du in unserem Beitrag nachlesen.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Experten

Um Dir das beste Wissen aus allen Bereichen zu liefern, haben wir die Koryphäen Ihrer Bereiche interviewt und für Dich noch 10 Expertentipps ergattert. Lerne von den Besten, was sie Dir für Deine Gesundheit empfehlen!

Expertentipp #1: Energieräuber gegen Energiespender eintauschen

Von: Janis Budde

Janis Budde ist leidenschaftlicher Biohacker und ist CEO von Primal-State, einem Hersteller qualitativ hochwertiger Nahrungsergänzungsmittel, gesunder Convenience-Produkte und Online-Programmen.

Janis empfiehlt, nach und nach Energieräuber im Alltag zu identifizieren und durch Energiespender einzutauschen. Er verrät uns seinen Tipp:

„Einer meiner Lieblingsübungen, um wieder mehr Energie und Gesundheit in den Tag zu bringen, ist auf einer Gewohnheitsebene. Diese Ebene macht es Dir überhaupt erst möglich, tiefgreifende und - viel wichtiger - langfristige Veränderungen in Deinen Alltag zu integrieren.

Das Tolle: Sie funktioniert für jeden und ist absolut individuell anwendbar.

Für diese Übung schnappst Du Dir einen Zettel und einen Stift und schreibst Deinen Alltag in einem Listenformat herunter. Welche Lebensmittel konsumierst Du? Welche Menschen triffst Du? Was für eine Arbeit erledigst Du? Wie lange schläfst Du? Und weitere Dinge, die Dir einfallen.
Im nächsten Schritt gehst Du durch die Liste und machst hinter jedem Punkt in der Liste ein Minus, wo Du das Gefühl hast, dass Dir dieses Lebensmittel, dieser Menschen, eine bestimmte Arbeit (und so weiter) Energie raubt.

Teil 2 auf der nächsten Seite □

Expertentipp #1: Energieräuber gegen Energiespender eintauschen (Teil 2)

Von: Janis Budde

Anschließend machst Du das gleiche mit allen Dingen, die Dir Energie spenden und vermerkst hinter diesen Punkten (Du ahnst es schon) ein Plus.

Jetzt weißt Du einiges mehr über Dich und Dein Energielevel. Und jetzt geht es an die Veränderung:

Überleg Dir, welche Energieräuber Du gegen gesündere Alternativen, die sogenannten Energiespender eintauschen kannst. Wenn Du beispielsweise jedes mal nach dem Verzehr von Spaghetti Bolognese extrem müde wirst, dann kannst Du eine alternative Mahlzeit dazu einsetzen.

Einige Energieräuber können wir nicht einfach gegen Energiespender eintauschen. Wenn beispielsweise bestimmte Arbeiten in uns Stress auslösen, wir diese aber erledigen müssen, dann können wir stattdessen einen Energiespender im Anschluss nutzen, um unsere Akkus wieder aufzuladen.

Bei Stress kannst Du beispielsweise Energiespender wie Meditation, Fantasiereisen oder spezielle Tees einsetzen, um Deine Akkus wieder aufzuladen.

Expertentipp #2: Jeden Tag Sport

Von: Dr. Dominik Dotzauer

Dr. med. Dominik Dotzauer ist Sportmediziner, betreibt eine eigene Seite über Sportmedizin und Sporternährung (www.drdotzauer.de) und hat sich mit www.fitness-experts.de einen Namen gemacht.

Er ist ein großer Befürworter davon, jeden Tag Sport zu treiben. Das klingt auf den ersten Blick sehr anstrengend, muss es aber nicht sein. Er schreibt uns:

“Ich gehe jeden Tag zum Sport (vor allem ins Studio). Das ist paradoxerweise viel einfacher als nur ein paar Tage die Woche, weil man schneller eine feste Gewohnheit daraus macht.

Wichtig dabei ist vor allem, dass man das Training autoregulativ macht d.h. die Trainingsintensität (wie anstrengend das Training ist) daran anpasst, wie es einem an dem Tag geht und dementsprechend trainiert. Weniger intensiv an schlechteren Tagen/wenn man erschöpft ist und härter an den Tagen, an denen man viel Energie hat.

Beachte dabei, dass Sport vielseitig sein kann - nicht immer muss es das Fitnessstudio sein. Du kannst auch an der frischen Luft laufen oder sehr stramm spazieren gehen, schwimmen, Ballsport, oder Gewichte stemmen. Wichtig ist, dass Du Dich jeden Tag bewegst - die Art und Intensität bestimmst dann Du.“

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Expertentipp #3: Die Macht der Kälte nutzen

Von: Özgür Dogan

Özgür Dogan ist *Performance Coach* und kennt sich mit optimaler Gesundheit bestens aus. Er empfiehlt, die Heizung mal etwas kühler zu stellen:

Kalte Temperaturen für einen widerstandsfähigen Körper und Geist

Kalte Thermogenese fördert folgende Punkte:

• Erhöhte Stoffwechselleistung (Kcal).
• Erhöhte Fett- und Kohlenhydrat-Verbrennung
• Reduktion von Cortisol-Stress
• Erniedrigte Blutfettwerte
• Erniedrigte Harnsäure-Werte
• Ein verbessertes Immunsystem
• Verbesserte Schilddrüsenfunktion
• Bessere Durchblutung durch Bildung neuer Blutgefäße
• Ein besseres Körperbewusstsein
• Erhöhte Lebenserwartung
• Verbesserte Schlafqualität
• Bessere Stresstoleranz

Wie umsetzen?

Neben der morgendlichen kalten Dusche empfiehlt Ötzi, Dich gelegentlich (wenn es Dein Immunsystem zulässt) Kälte auszusetzen - kurz und knackig. Das kann so aussehen, dass Du etwas zu dünn angezogen zum Joggen gehst (in Bewegung bleiben), im Winter auch mal im T-Shirt den Müll hinausbringst, nachts das Fenster geöffnet lässt (ohne zu frieren), und die Heizung nicht immer auf Anschlag aufdrehen.

Nach und nach gewöhnt sich Dein Körper daran, und Du profitierst!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Expertentipp #4: Weidefleisch dem aus Massentierhaltung vorziehen

Von: Felix Olschewski

Felix Olschewski arbeitet als Autor und Koch für die Pflege der Esskultur sowie Wertschätzung beim Essen. Als Gründer von urgeschmack.de gilt er als Pionier und zugleich als Kritiker der Paleo-Ernährung in Deutschland und hilft mit seinen Beiträgen hunderttausenden Lesern auf dem Weg zur eigenen optimalen Ernährung – ohne Diät und Korsett, dafür zugunsten von Genuss, Gesundheit und Nachhaltigkeit. Sein umfassendes Fachwissen im Bereich Fleisch und Weidehaltung teilt er frei verfügbar auf seiner Website http://weidefleisch.org.

Industrielle Tierhaltung schadet Menschen, Tieren, Umwelt und unserer Kultur gleichermaßen. Derweil entwertet diese Art der Erzeugung die Lebensmittel und reißt sozioökonomische Furchen durch unsere Leben.

Tiere, die anstelle des Stalls in ihrem natürlichen Lebensraum aufwachsen, sind gesünder. Das wirkt sich direkt auf ihr Fleisch aus. Bei Rindern begünstigt die Weidehaltung das Fettsäurenverhältnis und den Vitamingehalt messbar, während die Keim- und Antibiotikabelastung erheblich geringer ist. Rinder in Weidehaltung pflegen das Ökosystem Grasland und erhalten somit diesen Lebensraum u.a. für bodenbrütende Vögel, Frösche, Kröten und Insekten. Eine gesunde Natur dient Deiner Gesundheit. Tiere aus Weidehaltung werden meist in der unmittelbaren Umgebung vermarktet und verarbeitet, das stärkt die traditionell und handwerklich arbeitenden, kleinen Betrieben:
Die Arbeit für den Landwirt, Metzger, seine Angestellten, Reinigungskräfte dient den Mitmenschen in Deiner Nachbarschaft. Die Wertschöpfungskette bleibt in Deiner Heimat und jeder Schritt ist sichtbar. Das erhöht das Bewusstsein für den Wert dieser Lebensmittel, es fördert die Wertschätzung und pflegt damit die Esskultur.

Erzeuger und Anbieter von Weidefleisch gibt es überall in Deutschland. Alle nötigen Informationen und eine kleine Liste von Anbietern in der gesamten Republik findest Du auf http://weidefleisch.org

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Expertentipp #5: Mach mal eine (Essens-) Pause

Von: Mag. Julia Tulipan

Juli Tulipan ist Biologin, Personal Trainer und Autoren und beschäftigt sich besonders mit kohlenhydratreduzierten Ernährungsformen. Sie ist befürworterin der Paleo-Ernährung und sucht immer wieder nach neuen Einsatzmöglichkeiten von Low-Carb-Ernährungsformen für den menschlichen Körper. Mehr von Julia findest Du auf www.paleolowcarb.at

„Wenn Du kurzzeitig fastest (nichts isst), aktiviert der Körper ein Zellerneuerungsprogramm namens Autophagie: Alte und kaputte Zellen, Schlacken sowie Krankheitserreger werden dann sehr effektiv abgebaut, um daraus Baumaterial für neue Zellen zu finden. Eine Art Frühjahrsputz für den Körper!

Diesen Prozess aktivierst Du am einfachsten, indem Du kurzzeitig fastest:
Die natürlichste Art des Fastens, ist das „Intermittend Fasting“ oder intermittierende Fasten (IF). Intermittierend bedeutet „mit Unterbrechungen“ und heißt, dass Fastenperioden von Essensperioden unterbrochen werden. Je besser man bereits Fett-adaptiert ist, und je weniger Zucker-abhängig man ist, um so leichter fällt es.
Die Fastenperioden dauern ca. 12 – 18 Stunden, je nachdem für welche Methode man sich entscheidet und was sich für einen persönlich "gut" anfühlt. Es geht in erster Linie NICHT um Kalorienrestriktion. Die positiven Effekte von IF zeigen sich auch, wenn es mit einer ansonsten isokalorischen Diät kombiniert wird (isokalorisch = es werden gleich viel Kalorien aufgenommen wie verbraucht). Diese Art des Fastens kommt dem natürlichen Muster der Nahrungsaufnahme wie wir sie bei traditionellen Kulturen beobachten können am nächsten.
Die Anpassung an Essenspausen von 12 – 16 Stunden scheint tief in unseren Genen verwurzelt zu sein, denn das Nachahmen dieses traditionellen Essverhaltens bringt zahlreiche Vorteile mit sich.

Lass also mal das Frühstück ausfallen und „faste“ bis zum Mittagessen. Wenn Deine Fettverbrennung gut funktioniert (dies braucht ggf. etwas Übung), stellt das kein Problem für Dich dar und Du erlaubst Deinem Körper so quasi jeden Tag einen kleinen Frühjahrsputz!“

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Expertentipp #6: Eine gute Vitamin C-Versorgung

Von: Nadja Polzin

Nadja Polzin ist Gründerin von www.foodlinx.de und Expertin für Allergien und Unverträglichkeiten.

Nadja‘s Tipp rückt Vitamin C in ein neues Licht:

„Die meisten von uns kennen Vitamin C nur von der Bekämpfung von Erkältungskrankheiten im Winter. Dabei ist eine ausreichende Versorgung aufgrund von Stress und unnatürlichen Lebensbedingungen bei vielen Menschen nicht mehr gegeben. Selbst die öffentlich empfohlene Mindestzufuhr schaffen rund 30 Prozent der Deutschen nicht.

Vitamin C ist in unserem Körper an so vielen Aufgaben beteiligt, dass man eigentlich fragen müsste, wofür wir es nicht brauchen. Seine wichtigste Funktion ist jedoch der Schutz der Zellen und der Fresszellen des Immunsystems vor oxidativen Schäden, d.h. Stress. Es spielt außerdem eine wichtige Rolle bei der Bildung von Schleimhautzellen, bei der Knorpelbildung, dem Eisenstoffwechsel, der Herstellung von Adrenalin und dem Abbau von Histamin, einem Entzündungsbotenstoff.

Vitamin C findet sich nicht nur in Zitrusfrüchten, sondern vor allem auch in heimischem Gemüse, wie Rotkohl, Wirsing, Spinat oder Kohlrabi. Eine gut formulierte regionale und saisonale Ernährung kann den Grundbedarf an Vitamin C also durchaus gut abdecken.

Wer darüber hinaus ein stressiges Leben führt, oft müde und erschöpft ist oder ein geschwächtes Immunsystem hat, sollte über eine möglichst natürliche Ergänzung, z.B. mit Acerolakirsch-Pulver, nachdenken. Eine langfristige Supplementierung mit 2.000 mg pro Tag gilt als unbedenklich.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Expertentipp #7: Der Gymnastic-Ball

Von: Romy Blumer

Romy ist Autorin und Personal Trainer und beschäftigt sich besonders mit natürlicher und nachhaltiger Ernährung, gekoppelt mit funktioneller Fitness. Ihre Bücher findest Du auf Amazon.

Romy‘s Gute-Laune-Tipp am Morgen:

Setz Dich am Morgen nach dem Aufstehen auf einen großen Gymnastic-Ball. Wippe darauf für ein paar Minuten auf und ab. Zusätzlich kannst Du dabei die rechte flache Hand auf das linke Schlüsselbein und die linke Hand auf das rechte Schlüsselbein legen (über Kreuz). Abwechselnd leicht die Hand auf die Stelle auf und rund um das Schlüsselbein drücken.

Das Wippen und die Aktivierung der Stellen um das Schlüsselbein regen den Lymphfluss an und aktivieren die Ausscheidung-Funktionen (täglicher Detox) in Deinem Körper.

Ergänzung: Du kannst während der Übung noch positive Gedanken für Dich denken oder laut aussprechen. Und dann schau, wer Dir dann spontan in den Sinn kommt und sende diesen Menschen ebenfalls gute Energie.

Das schönste an dieser morgendlichen Routine ist, dass Du nach kurzer Zeit auf dem Ball sitzt und ein Lächeln im Gesicht hast. Es passiert automatisch und gibt Dir einen angenehmen positiven Start in den Tag.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Checkliste

Zum Abschluss sind nochmal alle 101 Tipps in Form einer Checkliste aufgeführt. Druck sie Dir am besten aus und hake einen Tipp ab, sobald Du ihn erfüllt hast. Du wirst schnell Deine ersten Fortschritte erkennen.

Basics

- ◻ Jeden Tag was Grünes
- ◻ Bunt essen
- ◻ Gesunde Fette essen
- ◻ Mehr Protein
- ◻ Intermittierendes Fasten (a.k.a. Frühstück einfach mal ausfallen lassen)
- ◻ Den Tag mit einem gesunden Frühstück beginnen
- ◻ Gesunde Snacks mit auf die Arbeit nehmen
- ◻ Obst und Gemüse saisonal
- ◻ Auf dem Bauernmarkt einkaufen
- ◻ Mit frischen Kräutern kochen
- ◻ Omega-6-Fettsäuren reduzieren
- ◻ Glutamat meiden
- ◻ Die 4 größten Nahrungstoxine meiden: Zucker, Alkohol, Speiseöle, Getreide
- ◻ Produkte aus Massentierhaltung meiden
- ◻ Raubfische und Thunfisch meiden
- ◻ Hülsenfrüchte einweichen und abkochen
- ◻ Nichts Frittiertes essen
- ◻ Zucker reduzieren
- ◻ Regelmäßiger Kaffee-Entzug
- ◻ Morgens das Bett machen
- ◻ Kalt duschen
- ◻ Sauna im Winter
- ◻ Kosmetik selber machen
- ◻ Völlige Dunkelheit und Stille beim Schlafen
- ◻ Nahrungsmittelunverträglichkeit testen
- ◻ Richtig sitzen
- ◻ Stündlich aufstehen und bewegen
- ◻ Die tiefe Hocke gegen Rückenschmerzen
- ◻ Im Stehen arbeiten
- ◻ 10.000 Schritte am Tag
- ◻ Sport auf natürlichem Boden
- ◻ Wenig Zeit für Fitness? Tabata-Training ist kurz und effektiv

Superfoods and Supplements

- ◻ Salzwasser und Zitrone
- ◻ Hochwertiger Kaffee
- ◻ Grüner Tee – der gesunde Wachmacher
- ◻ Früh nach dem Aufstehen ein Glas Wasser
- ◻ Joghurt selber machen
- ◻ Mit Olivenöl kochen
- ◻ Apfelessig für den Darm
- ◻ Abends vor dem Schlafen ein Glas Wasser
- ◻ Kräutertee
- ◻ Schlaftrunk: Honig, Apfelessig und heißes Wasser
- ◻ Sauerkraut liefert wichtige Darmbakterien
- ◻ Eine Hand voll Nüsse pro Tag
- ◻ Eier halten lange satt
- ◻ Dunkle Schokolade
- ◻ Täglich ein paar Beeren
- ◻ Gefrorene Himbeeren gegen Heißhunger
- ◻ Rote Beete für eine bessere Durchblutung
- ◻ Kartoffelstärke für den Darm
- ◻ Knochenbrühe selber machen
- ◻ Mehrmals wöchentlich Fisch essen
- ◻ Leinsamen für den Darm
- ◻ Honig vom Imker
- ◻ Innereien als Multivitamintabletten
- ◻ Ingwer – Der scharfe Alleskönner
- ◻ Curcumin gegen Entzündungen
- ◻ Zimt für einen stabilen Blutzucker
- ◻ Vitamin D-Mangel beseitigen
- ◻ Auf Magnesium achten
- ◻ Aktivkohle auf nüchternen Magen
- ◻ Ginseng gegen Nebennierenschwäche und Stress
- ◻ N-Acetyl-Cystein für ein starkes Immunsystem
- ◻ Brot nur als Sauerteig-Brot
- ◻ Sushi essen

Devices und Hacks

- ◻ Blaulichtblocker
- ◻ Nachts das Handy ausschalten
- ◻ Binaural Beats: Fokus, Entspannung, Motivation
- ◻ Ätherische Öle zum Schlafen
- ◻ Zimmerpflanzen – Einfach saubere Luft
- ◻ *To-Do*-Liste: Platz im Kopf
- ◻ Lichtwecker: Natürlich wach
- ◻ LAN statt WLAN
- ◻ Keine Mikrowelle
- ◻ Fernsehen reduzieren
- ◻ Plastik meiden
- ◻ Alle Hygieneartikel auf Schadstoffe testen (Codecheck)
- ◻ Social Media reduzieren

Mindset

- ◻ Tägliche Meditation
- ◻ Dankbarkeit, der Highway to Happiness
- ◻ Lächle! ☺
- ◻ *Box Breathing*
- ◻ Tägliche Atemübung
- ◻ Den Sonnenaufgang genießen
- ◻ Tagsüber regelmäßig erden
- ◻ Frische Luft
- ◻ Zeit in der Natur
- ◻ Tägliches Sonnenlicht
- ◻ Barfuß laufen
- ◻ Musik machen
- ◻ Zeit mit guten Freunden und mit der Familie
- ◻ Zeitmanagement
- ◻ Öfters mal Nein! sagen
- ◻ Beten
- ◻ Podcasts hören
- ◻ Zeit oder Geld spenden
- ◻ Starke Zitate lesen und verinnerlichen
- ◻ Etwas Neues lernen
- ◻ Was sind die wichtigsten 3 Dinge für morgen?
- ◻ Perfektion vermeiden (80% reichen meist auch…)
- ◻ Kuscheln

Bonus

- ◻ Paleo Ernährung und Clean Eating
- ◻ Kombucha selber machen
- ◻ Ganzkörpertraining statt Split-Training
- ◻ Warme Rotlichtbirnen im Haushalt installieren
- ◻ Weniger fluchen und schimpfen
- ◻ NLP

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Unsere Produktempfehlungen

In diesem Buch haben wir dir einige sehr gesunde und effektive Lebensmittel, Nahrungsergänzungen und Gesundheits-Gadgets gezeigt, mit denen du deine Gesundheit sehr gut unterstützen kannst.

Doch welche Produkte sind gut, haben ein ansprechendes Preis-Leistungs-Verhältnis und gute Qualität?

Um sicher zu gehen, dass du auch die Produkte erhältst, die dich perfekt unterstützen, haben wir einige Produktempfehlungen für dich zusammengestellt.

Klicke hier, um zu den Produktempfehlungen zu gelangen und sofort durchzustarten.

(Wenn du dort etwas kaufst, unterstützt du damit auch unsere Arbeit und ermöglichst uns, dir dieses Buch kostenlos zur Verfügung zu stellen)

Martin Auerswald

Biochemiker, Autor

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Gesundheitsberater

Moritz Penne

Personal Trainer, NLP-Spezialist

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Dein Start in ein gesünderes Ich

Jetzt liegt es an Dir – Deine Gesundheit hast Du selbst in der Hand. Nicht Dein Arzt ist verantwortlich für Deine Gesundheit, nicht Deine Mitmenschen, nein … Du bist es.

In diesem kompakten und praxisbezogenen E-Book hast Du von uns 101+ Gesundheitstipps und ihre Umsetzung erhalten. Sieh dieses Buch als eine Anleitung für ein gesünderes Leben an.

Fange mit einem Baustein an. Beobachte. Experimentiere. Dann den nächsten. Und den nächsten. Immer so weiter, bis Dein Alltag mit vielen kleinen Gesundheitstipps bereichert wurde und Du längerfristig und nachhaltig gesünder sein wirst.

Wir hoffen, Dir damit weiterhelfen zu können und würden uns freuen, wenn wir auch weiterhin Teil Deiner Reise sind. Auf **SchnellEinfachGesund** findest Du mehrmals wöchentlich neue Beiträge mit Tipps, die Dich gesünder und glücklicher machen.

Mit gesunden Grüßen,

Martin Auerswald

Biochemiker, Autor

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Gesundheitsberater

Moritz Penne

Personal Trainer, NLP-Spezialist

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Danke!

Danke, dass du dieses E-Book bis hierher gelesen hast. Wir haben hier viel Zeit und Liebe reingesteckt und hoffen, dass es dir gut weiterhilft ☺

Auf SchnellEinfachGesund findest du viele weitere nützliche Beiträge.

Und wie gesagt …

… wenn du gerne Hilfe bei der Umsetzung der hier genannten Tipps und Tricks möchtest, können wir dich auch persönlich unterstützen

Dabei geben wir dir je nach deinen gesundheitlichen Zielen genau die Tipps und Werkzeuge an die Hand, die dir optimal weiterhelfen.

Also Tipps zur Ernährung, Nahrungsergänzung, Sport & Bewegung, Schlaf, Stressreduktion und vieles mehr.

Echte Gesundheit ist für jeden machbar – dieses kostenlose Buch hilft dir hoffentlich schon weiter.

Und wenn du gerne unsere persönliche Unterstützung in Anspruch nehmen möchtest, dann melde dich gerne bei uns:

>> Hier erfährst du, wie du persönlich mit mir und meinem Team zusammenarbeiten kannst.

Martin Auerswald

Gründer von SchnellEinfachGesund und
ganzheitlicher Gesundheitsberater

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.