

Vorwort

Die Entscheidung darüber, wie lange und wie gesund Sie leben, liegt ganz bei Ihnen. Gemäß Schätzungen von Wissenschaftlern könnten 90 Prozent der Menschen 90 Jahre alt werden, wenn sie ihre Lebensweise aktiv beeinflussen würden. Wenn also das nächste Mal Ihr Hungergefühl aufkommt: Lassen Sie sich dann von frittierten oder gezuckerten Industriewaren verleiten, oder treffen Sie eine gesunde Entscheidung? Je mehr richtige Entscheidungen Sie treffen, umso wahrscheinlicher ist es, dass Ihr Leben lang und gesund sein wird. Wollen Sie also 90 Jahre alt werden oder vorher an Krebs, Diabetes, Herz- oder Lungenkrankheiten sterben? Wahrscheinlich Ersteres. Ob Ihnen das gelingt, erfahren Sie erst in einigen Jahrzehnten, aber die Grundlage dafür legen Sie jetzt. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Leben ausgewogen gestalten. Die drei Faktoren Ernährung, Bewegung und Schlaf hängen eng zusammen. Je ausgeruhter Sie zum Beispiel aufwachen, umso mehr Lust haben Sie auf gesundes Essen und auf Bewegung.

Fallstricke unserer Gesellschaft

Sich richtig zu ernähren, ist heute eine schwer lösbare Aufgabe. Wir fallen zunehmend auf unhaltbare Diätversprechen herein und folgen bereitwillig den neuesten Ernährungstrends. So folgte etwa auf eine Phase, in der der Fettanteil in der Ernährung möglichst gering sein sollte, die Empfehlung, Kohlenhydrate zu meiden. Also aßen wir statt Fett Zucker und statt Kohlenhydraten zunehmend tierische Eiweiße. Beides ist ungesund. Dabei kann es einfach und lecker sein, seinen Körper mit ausreichend Energie zu versorgen und gleichzeitig langfristig die Gesundheit zu fördern. Und was ist aus den Jägern und Sammlern geworden, die wir einst waren und die den ganzen Tag auf den Beinen waren? In unserer zivilisierten Gesellschaft sitzen wir einfach zu viel. So viel, dass wir das durch gezieltes Training kaum noch ausgleichen können. Selbst eine Stunde sportlicher Betätigung pro Tag reicht nicht mehr aus, um die durch sitzende Tätigkeiten hervorgerufenen gesundheitlichen Einschränkungen aufzuhalten. Erschwerend kommt hinzu, dass es in unserer Leistungsgesellschaft angesagt ist, ganze Nächte durchzuarbeiten, nur um zum Beispiel ein Projekt abzuschließen. Dass wir dafür am nächsten Tag total gerädert sind und weniger Leistung bringen können, interessiert erst einmal nicht. Um jedoch langfristig leistungsfähig zu bleiben und ein Burn-out zu vermeiden, müssen wir ausreichend schlafen – und das nicht nur am Wochenende.

Wege zu einem gesünderen Leben

Die tatsächliche Herausforderung besteht darin, eine gesunde Lebensweise in den Alltag zu integrieren. Dafür müssen Sie bereit sein, Veränderung zuzulassen – auch wenn Ihnen der Lachs ohne die Barbecue-Sauce im ersten Moment nicht schmeckt. Ihre Geschmacksnerven werden sich umgewöhnen und Sie werden davon langfristig gesundheitlich profitieren. Gleiches gilt für körperliche Aktivitäten. Sobald Sie sich hinsetzen, verbrennt der Körper praktisch kein Fett mehr. Doch Bewegungsmangel hat weitreichende Folgen, die Sie nicht einfach mit ein oder zwei Stunden Sport wieder rückgängig machen können.

So leiden Menschen mit Schreibtischberufen beispielsweise doppelt so häufig an Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie andere. Damit Sie aber tagsüber die Kraft haben, Veränderungen umzusetzen, sollten Sie nachts gut geschlafen haben. Sagen Sie der Schlummertaste Ihres Weckers Lebewohl. Das wiederholte Aufwachen und Einschlafen ist schlicht nicht so erholsam wie eine einmalige Verlängerung des Schlafs um eine Viertelstunde. Steigern Sie Ihre derzeitige Schlafzeit in Viertelstundenschritten, bis Sie das Gefühl haben, erholt aufzuwachen und kraftvoll in den Tag zu starten.

Die richtigen Lebensmittel auswählen

Als grundsätzliche Faustregel sollten Sie bei Ihrer Ernährung auf das Verhältnis von Eiweiß und Kohlenhydraten achten. Ziel dabei ist, dass beides möglichst in gleichen Teilen im Essen vorhanden ist. Schauen Sie genau auf die Nährstoffzusammensetzung und glauben Sie nicht den bunten Werbeversprechen auf der Verpackung. Damit die gesunden Einkäufe zu Hause nicht verderben, können Sie sich mit einem einfachen Trick selbst überlisten: Platzieren Sie alles Gesunde gut sichtbar auf Augenhöhe. Das erleichtert es Ihnen, im Vorbeigehen eine Banane zu schnappen, statt in die Keksdose zu greifen. Diese kleine Veränderung wird sich unmittelbar auf Ihr Wohlbefinden auswirken. Eine Umfrage unter 80 000 Teilnehmern ergab: Je mehr Obst und Gemüse jemand isst, umso glücklicher fühlt er sich. Probieren Sie es einmal aus. Wahre Wunder bewirken Brokkoli und anderes grünes Gemüse. Das sollte jeden Tag auf Ihrem Speiseplan stehen. Und ersetzen Sie den herkömmlichen Nachtisch doch mal durch Beeren. Insbesondere Heidel- und Erdbeeren halten Ihr Gehirn in Schwung und senken das Diabetes-Risiko.

Bewegung als Regel, nicht als Ausnahme

Bewegung integrieren Sie am leichtesten in Ihren Alltag, indem Sie überlegen, welche Teile Ihrer Arbeit Sie auch im Stehen oder Gehen erledigen könnten. Setzen Sie diese Maßnahmen direkt um. Bauen Sie Ihren Arbeitsplatz um oder begeistern Sie Ihre Kollegen für Besprechungen im Gehen. Seien Sie kreativ, wenn es darum geht, gesund zu leben. Das Mindeste, was Sie tun können und sollten, sind regelmäßige Unterbrechungen Ihrer sitzenden Tätigkeit. Stellen Sie sich den Timer Ihres Smartphones auf 20 Minuten und nutzen Sie die Erinnerung für ein paar Dehnübungen und einen Rundgang durch das Büro. Durch diese Unterbrechungen werden Sie insgesamt sogar produktiver: Selbst wenn Ihre Wochenarbeitszeit zurückgeht, schaffen Sie unterm Strich mehr. Achten Sie bei der Planung darauf, dass Sie sich nicht zu viel auf einmal vornehmen. So bleiben Sie motiviert. Und erzählen Sie ruhig in Ihrem Bekanntenkreis von Ihrem Vorhaben. Das wird Sie zusätzlich anspornen, dranzubleiben.

Der Zucker-Wahnsinn

Heutzutage sind fast alle Lebensmittel gesüßt. Die Folgen sind dramatisch, denn zu viel Zucker hat eine giftähnliche Wirkung und wird für Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht und Herzkrankheiten mitverantwortlich gemacht.

In Fachkreisen spricht man sogar von einem „Naschwerk für Krebszellen“. Durch eine „Überdosis“ Zucker sterben mehr Menschen als durch Kokain, Heroin oder andere Betäubungsmittel. Streichen Sie diesen Bestandteil also am besten ganz von Ihrem Speiseplan. Auf gar keinen Fall sollten Sie mehr als 25 Gramm (Frauen) bzw. 38 Gramm (Männer) zusätzlichen Zucker pro Tag aufnehmen. Damit ist alles gemeint, was nicht von Natur aus Zucker enthält, also zum Beispiel Kaffee oder industriell gesüßte Nahrungsmittel. Zuckerersatz ist übrigens genauso schlimm, denn er schürt Ihr Verlangen nach Süßem und macht es Ihnen somit unnötig schwer, sich gesund zu ernähren.

Raus aus der Opferrolle

Sie können die Dauer und die Qualität Ihres Lebens aktiv beeinflussen – unabhängig von Ihren Erbanlagen. Ihre erbliche Veranlagung zu Übergewicht können Sie beispielsweise um bis zu 40 Prozent senken. Ein wissenschaftliches Experiment hat gezeigt, dass sich das Verhalten unserer Gene bereits nach drei Monaten ändert. Wenn Sie sich also heute für gesünderes Essen, mehr Bewegung und besseren Schlaf entscheiden und diese Maßnahmen konsequent umsetzen, dann werden die Gene, die Krankheiten abwehren, aktiver, und die krankheitsauslösenden Gene werden weniger aktiv oder sogar komplett neutralisiert. Ein Trick, wie Sie Ihren inneren Schweinehund überlisten können: Zeichnen Sie Ihre Aktivitäten auf! Besorgen Sie sich zum Beispiel einen Schrittzähler. Allein die Tatsache, dass Sie nun täglich überwachen, wie viele Schritte Sie gehen, wird dazu führen, dass Sie sich mehr bewegen. Nach dem aktuellen Stand der Forschungen ist es ein gutes Ziel, ungefähr 10 000 Schritte am Tag zu gehen. Das entspricht etwa einer Strecke von 8 Kilometern. Wenn es Ihnen leichter fällt, können Sie sich auch 70 000 Schritte pro Woche vornehmen. So gestatten Sie sich das Zugeständnis, dass es bessere und schlechtere Tage gibt.

Killerfaktor Junkfood

Neben dem Zucker haben sich auch die leicht verdaulichen Kohlenhydrate zunehmend in unseren Alltag geschlichen. Ob es Brot aus hellem Mehl ist oder weißer Reis: Diese Kohlenhydrate werden vom Körper direkt nach dem Verzehr in Blutzucker umgewandelt. Das Fatale dabei ist: Je mehr solche Produkte Sie zu sich nehmen, umso mehr werden Sie davon haben wollen. Ihr Blutzuckerspiegel gerät in ein ständiges Auf und Ab. Dabei könnten Sie Ihren Bedarf an Kohlenhydraten ganz leicht über den Verzehr von Obst und Gemüse abdecken. Meiden Sie also die raffinierten Kohlehydrate, wie sie zum Beispiel in Nudeln, Brot, Reis oder Chips vorkommen, und essen Sie lieber mehr Salat als Brot. Naschen Sie Nüsse und Äpfel statt Chips. Sie helfen sich dabei, Ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen, wenn Sie Ihren Blutzuckerspiegel nicht zu sehr in den Keller sacken lassen. Denn je leerer der Magen ist, umso mehr steigt Ihr Heißhunger auf energiereiches Junkfood wie Pizza, Burger oder Süßigkeiten.

Bewegung am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen

Eine wissenschaftliche Untersuchung unter Studenten hat gezeigt, dass die Stimmung sich verbessert, wenn man morgens 20 Minuten trainiert.

Um sich selbst zu motivieren, können Sie die positiven Auswirkungen ins Hier und Jetzt verlegen, statt an ein gesundes langes Leben in weiter Ferne zu denken. Was wäre Ihnen das Training wert? Ist es reizvoll für Sie, mehr Energie für den bevorstehenden Tag zu haben? Oder sich ausgeglichen und freundlich gegenüber Kollegen, Freunden und der Familie zu verhalten? Mögen Sie vielleicht das Gefühl, mittags schon mehr geschafft zu haben als sonst an einem ganzen Arbeitstag? Finden Sie Ihren persönlichen Ansporn und führen Sie ihn sich vor Augen – zum Beispiel mithilfe eines Fotos, einer Haftnotiz oder eines Zitats, das Sie gut sichtbar platzieren. Einen weiteren Anreiz können Sie schaffen, indem Sie mit einer Aktivität starten, die Ihnen leichtfällt, und indem Sie dafür sorgen, dass Ihre Trainingseinheit auch mit einem guten Gefühl endet. Je positiver Sie Ihr Training ausklingen lassen, umso besser werden Sie es in Erinnerung behalten. Dann fällt es Ihnen auch leichter, sich immer wieder aufs Neue zu motivieren.

Besser schlafen

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, einzuschlafen, überprüfen Sie doch mal, wie stark Sie sich kurz vor der Bettruhe künstlichem Licht aussetzen. Das hemmt nämlich die Ausschüttung von Melatonin, was dazu führt, dass Sie schlechter einschlafen und auch nicht so tief schlafen. Im Schlafzimmer sollten Sie daher nur warmweißes Licht mit einer Farbtemperatur um 3000 Kelvin installieren. Es ist auch hilfreich, eine kleine Temperaturdifferenz zwischen dem Schlafzimmer und dem Rest der Wohnung zu schaffen. Das wirkt sich schlaffördernd aus. Ihren Kindern – und sich selbst – helfen Sie außerdem mit festen Schlafenszeiten. So weiß Ihr Körper genau, wann er Energie bereitstellen muss und wann er sich ausruhen kann. Und bevor Sie zu Medikamenten greifen, probieren Sie es doch einmal mit Sport. Wenn Ihr Kreislauf tagsüber ordentlich in Wallung gekommen ist, schlafen Sie abends besser ein. Entgegen der landläufigen Meinung, dass Sport am späten Abend eher das Einschlafen verhindert, haben wissenschaftliche Studien ergeben, dass er sogar dem Schlaf förderlich ist.

Werbetricks durchschauen

Viele Menschen glauben, dass das Bio-Siegel gesunde Lebensmittel auszeichnet. Dem ist leider nicht so. Es bewertet lediglich die Anbaubedingungen, also zum Beispiel den Verzicht auf Chemikalien, und sagt nichts darüber aus, wie viel Zucker oder wie viele Kalorien ein Lebensmittel enthält. Doch die Hersteller nutzen gern die Unwissenheit der Konsumenten. Wenn ein und dieselbe Süßigkeit einmal als „Fruchtgummi“ und einmal als „Kaubonbon“ angepriesen wird, greifen ernährungsbewusste Menschen eher zu Ersterem. Und haben Sie sich schon mal gefragt, warum ein kaltes Nudelgericht als „Salat“ betitelt wird? Natürlich, weil es gesünder klingt und somit unseren Appetit wecken soll. Mit gesundem, frischem Salat hat ein Nudelsalat jedoch nichts zu tun. Vorsicht ist auch geboten, wenn ein bestimmter Nährstoff lobend herausgehoben wird, darüber aber totgeschwiegen wird, wie viel Zucker oder Fett noch enthalten sind. Achten Sie hier genau auf die Nährwerttabelle und lassen Sie sich nicht blenden. Ein guter Grundsatz ist, Nahrung möglichst in derjenigen Form einzukaufen, die sie von Natur aus hat. Je schneller verderblich die Ware ist, umso eher können Sie davon ausgehen, dass sie frei von Zusatzstoffen ist und noch über ihren vollen Nährstoffgehalt verfügt.

--AML--