

IMMUN SYSTEM TIPPS 1-15

RECHTLICHER HINWEIS

Die in dieser Tipp-Serie enthaltenen Informationen können die individuelle Beratung durch einen Arzt, Therapeuten oder Ernährungsmediziner nicht ersetzen und sind keine medizinischen Anweisungen.

Die Inhalte dienen lediglich der Vermittlung von Wissen und sind nicht mit der individuellen Betreuung bei einem Sprechstundenbesuch zu vergleichen.

Die Umsetzung der hier gegebenen Empfehlungen sollten deshalb immer mit einem qualifizierten Arzt, Therapeuten oder Ernährungsmediziner besprochen werden.

Das Befolgen der Empfehlungen erfolgt auf eigene Gefahr und in eigener Verantwortung.

Viel Spaß mit den Tipps!

Achte gut auf deinen Körper, er ist der einzige, den du hast. 🍀

Dein Boris

PS: Leite dieses Dokument gern an Menschen weiter, die auch davon profitieren könnten.

TIPP 1/15: VITAMIN D3

Vitamin D3 bezeichne ich gern als »Pflicht-Nahrungsergänzungsmittel«, da mehr als 80 % meiner 1:1-Coaches <https://www.boris-schwarz.de/11coaching> einen Vitamin-D-Mangel haben.

Woher ich das weiß?

Ich schicke sie vor dem Coaching ins Labor, so haben wir es schwarz auf weiß.

Mögliche Symptome eines Mangels sind:

- Abgeschlagenheit
- Bluthochdruck
- depressive Verstimmungen
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Infektanfälligkeit
- Karies, Zahnausfall
- Konzentrationsstörungen
- Menstruationsbeschwerden
- Muskelkrämpfe
- Muskelschmerzen
- Muskelschwäche
- Müdigkeit
- Osteoporose
- Schlafstörungen
- Verdauungsstörungen

Oft sind die Beschwerden noch viel weitreichender, denn sogar einige Krebserkrankungen werden mit einem Vitamin-D-Mangel in Zusammenhang gebracht.

Vitamin-D-Lieferanten sind beispielsweise Lachs, Hering oder Champignons. Da diese wahrscheinlich nicht täglich in großen Mengen auf deinem Speiseplan stehen, wird es für dich unmöglich sein, deinen Bedarf über die Nahrung zu decken. Deshalb werden auch rund 80 % deines Vitamin-D-Bedarfs über die Haut gebildet. Vorausgesetzt du setzt sie der direkten Sonnenbestrahlung aus. Durch das Auftreffen der ultravioletten UVB-Strahlen wird in deinem Körper zunächst Cholesterin zu Provitamin D3 umgewandelt. In einem weiteren Umwandlungsprozess entsteht letztlich Vitamin D.

Wenn sich ein hellhäutiger junger Erwachsener in Badebekleidung für 10 – 12 Minuten in Rom der Sonne aussetzt, zeigt seine Haut eine leichte Rötung. Sein

Körper produziert in den folgenden 24 Stunden etwa 10.000 – 20.000 iE (internationale Einheiten). Diese Menge über die Nahrung aufzunehmen, würde bedeuten, dass du 1,5 – 3 Kilogramm Lachs oder 1 – 2 Kilogramm Hering oder 12,5 – 25 Kilogramm Champignons verzehren müsstest. Utopische Mengen.

Da die Deckung des Bedarfs über die Nahrung unmöglich ist, bleibt nur die Sonne. Viele Menschen meiden allerdings die Sonne oder schaffen es nicht, sich ihr regelmäßig um die Mittagszeit, in Badebekleidung auszusetzen. Und wenn sie es am Wochenende dann mal schaffen, tragen sie vorher dick Sonnencreme auf und hemmen so die natürliche Produktion. Hinzu kommt, dass der Einfallwinkel der Sonnenstrahlen in den Monaten Oktober bis März so ungünstig ist, dass eine ausreichende Synthese unmöglich ist. Ein möglicher Grund für die Zunahme von grippalen Infekten? Ich glaube schon.

Deshalb empfehle und bezeichne ich Vitamin D3 als »Pflichtnahrungsergänzungsmittel«.

Hier mal ein paar mögliche positive Faktoren eines hohen Vitamin-D-Spiegels:

- kann Angstzustände reduzieren
- kann das Risiko an Krebs zu erkranken reduzieren
- kann das Risiko an Multipler Sklerose zu erkranken reduzieren
- kann das Risiko für Osteoporose reduzieren
- kann das Risiko für Diabetes Typ 2 reduzieren
- kann das Risiko von Herzkrankheiten reduzieren
- kann Depressionsneigung reduzieren
- kann Entzündungen reduzieren
- kann das Immunsystem stärken
- kann Muskeln stärken
- kann Zähne stärken
- kann den Knochenstoffwechsel verbessern
- kann den Schlaf verbessern
- kann die Herzgesundheit verbessern
- kann die Produktion von Sexualhormonen verbessern
- kann blutdrucksenkend wirken

Womöglich fragst du dich nun, wie viel Vitamin D3 du zu dir nehmen solltest? Die allgemeingültige Empfehlung lautet: 4.000 iE täglich. Da jeder Mensch anders ist und Studien gezeigt haben, dass z.B. Menschen mit Übergewicht deutlich mehr benötigen, habe ich es folgendermaßen gemacht:

Ich habe je 10 kg Körpergewicht 1.000 iE täglich für 3 Monate eingenommen und dann meine Blutwerte bestimmen lassen.

Die meisten Hausärzte (NICHT ALLE!!!) geben sich mit Werten von >30 ng/ml (Nanogramm pro Milliliter) zufrieden, während Vitamin-D-Experten wie Prof. Dr. Jörg Spitz Werte zwischen 60 – 80 ng/ml empfehlen. Ich nehme seit Jahren – übrigens an allen Nicht-Sonnentagen, also auch im Sommer – täglich 5.000 iE. Bei meiner jüngsten Untersuchung hatte ich einen Wert von 76 ng/ml. Werte jenseits der 100 ng/ml würde ich nicht empfehlen. Sie könnten toxisch (giftig) wirken.

Ergänzende Hinweise:

- Da Vitamin D ein fettlösliches Vitamin ist, nehme ich es mit einem TL Leinöl oder ein paar Nüssen ein.
- Da Vitamin D die Produktion von Melatonin bremsen kann, nehme ich es in der ersten Tageshälfte ein.
- Für Menschen mit einem gestörten Darm (Reizdarm, Zöliakie, Morbus Crohn o.ä.) kann es ratsam sein, zusätzlich Vitamin K2 (MK7) einzunehmen.
- Um Vitamin D optimal verwerten zu können, benötigt unser Körper auch Magnesium. Deshalb achte ich auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr.

Oberstes Gebot beim Gebrauch von Nahrungsergänzungsmittel: MESSEN – WISSEN – HANDELN.

Achte gut auf deinen Körper, er ist der einzige, den du hast. 🍀

Dein Boris

PS: Leite diesen Tipp gern an Menschen weiter, die auch davon profitieren könnten.

PPS: Aktuell gibt es einen Hörbuch-Special-Deal von mir. In diesem Deal sind nicht nur ALLE meine Bücher als mp3-Download enthalten, sondern auch mein Buch Fettkiller-Code als E-Book. Es könnte auch Immunsystem-Code heißen. Schau unbedingt mal in meinem Shop vorbei: <https://www.boris-schwarz.de/shop>

TIPP 2/15: MAGNESIUM

Magnesium hat keinen direkten Einfluss auf unser Immunsystem. Indirekt schon. Es kann beispielsweise die Aufnahme von Vitamin D begünstigen und ist an rund 600 verschiedenen Stoffwechselprozessen beteiligt. Deshalb ist es für mich auch eines der wichtigsten Mineralstoffe überhaupt.

Magnesium wird gern als »Das Salz der inneren Ruhe« bezeichnet. Ich nutze es seit Jahren und nehme jeden Abend vor dem Zubettgehen 400 mg Magnesium Citrat. Es kann die Produktion des Einschlafhormons Melatonin erhöhen. So fährt mein Nervensystem runter und sorgt für einen tieferen Schlaf. In der Nacht kann Magnesium das Stresshormon Cortisol reduzieren und ermöglicht mir so einen erholsamen Schlaf. Ich bin morgens fitter.

Insbesondere körperlich aktiven Menschen und/oder Menschen, die unter Stress stehen, kann es ratsam sein Magnesium zusätzlich einzunehmen, da sie einen erhöhten Bedarf haben könnten. Achte allerdings unbedingt darauf, dass es kein Magnesium Carbonat ist. Carbonat ist anorganisch und wird häufig, weil es günstig ist, in Brausetabletten, die du für kleines Geld beim Diskounter kaufen kannst, eingesetzt. Dein Körper kann damit nichts anfangen. Magnesium Carbonat ist am Ende nur teurer Urin.

Magnesium kann Entzündungen reduzieren, Krämpfen in der Nacht vorbeugen und bei ständigem Heißhunger auf Schokolade helfen. In der Kakaobohne steckt Magnesium, und da Magnesium essentiell ist, verlangt der Körper nach einer Quelle. Essen wir jetzt Schokolade mit einem niedrigen Kakaoanteil, erhält er möglicherweise zu wenig Magnesium. Der Mangel und die Gelüste auf Schokolade bleiben. Hier hat es Sinn, mal ein Experiment zu starten und 4 Wochen lang jeden Abend vor dem Zubettgehen 400 mg Magnesium Citrat einzunehmen. Vielleicht verschwinden die nervigen Heißhungerattacken auf Schokolade?

Hier mal ein paar mögliche positive Faktoren eines hohen Magnesium-Spiegels:

- kann die Darmgesundheit und Verdauung fördern
- kann einen gesunden Schwangerschaftsverlauf fördern
- kann gegen Verstopfung helfen
- kann die Stressresistenz erhöhen
- kann Asthma reduzieren
- kann das Risiko von Herzkrankheiten reduzieren
- kann das Risiko für Osteoporose reduzieren
- kann Entzündungen reduzieren
- kann Verstopfungen reduzieren
- kann die Energie steigern

- kann die Leistungsfähigkeit verbessern
- kann den Schlaf verbessern
- kann den Zellstoffwechsel verbessern
- kann die Gesundheit der Knochen verbessern
- kann die Gesundheit der Muskeln verbessern
- kann die Gesundheit der Nerven verbessern
- kann die Herzgesundheit verbessern
- kann die Proteinsynthese verbessern
- kann die Verengung der Blutgefäße verbessern
- kann blutdrucksenkend wirken
- kann Migräne und Kopfschmerzen entgegenwirken

Wie du siehst, die Liste der möglichen positiven Vorzüge ist lang und unser Immunsystem kann indirekt profitieren. Deshalb lass ich 2 x im Jahr mittels einer Blutuntersuchung meinen Spiegel bestimmen, um dann gezielt zu ergänzen.

Gute Nahrungsquellen sind übrigens:

- Avocados
- Artischocken
- Bananen
- Brokkoli
- Buchweizen
- Cashews
- Erdnüsse
- Kakao
- Kürbiskerne
- Mandeln
- Spinat
- Tomaten
- Vollkornprodukte

Oberstes Gebot beim Gebrauch von Nahrungsergänzungsmittel: MESSEN – WISSEN – HANDELN.

Achte gut auf deinen Körper, er ist der einzige, den du hast. 🍀

Dein Boris

PS: Leite diesen Tipp gern an Menschen weiter, die auch davon profitieren könnten.

PPS: Aktuell gibt es einen Hörbuch-Special-Deal von mir. In diesem Deal sind nicht nur ALLE meine Bücher als mp3-Download enthalten, sondern auch mein Buch Fettkiller-Code als E-Book. Es könnte auch Immunsystem-Code heißen. Schau unbedingt mal in meinem Shop vorbei: <https://www.boris-schwarz.de/shop>

TIPP 3/15: OMEGA 3

Das Verhältnis Omega-3 zu Omega-6

Hirnforscher wissen, dass unser Gehirn am besten mit einem Verhältnis von 1:1 arbeitet. Ein Teil Omega-3 zu einem Teil Omega-6. Urzeitforscher fanden heraus, dass sich der Urmensch 1:1 ernährte. Wissenschaftler geben sich heute mit einem Verhältnis von 1:5 zufrieden. Ich habe in meinen 1:1-Coachings nicht selten Menschen, mit Werten von über 1:30 <https://www.boris-schwarz.de/11coaching>.

Weshalb ein solches Ungleichgewicht gesundheitliche Herausforderungen auf den Plan rufen kann und das Immunsystem schwächt, möchte ich mit dir genauer anschauen. Ein Zuviel an Omega-6 Fettsäuren kann sich ungünstig auf deine Gesundheit auswirken, da sie Entzündungen fördern, Blutgefäße verengen und Zellwucherungen begünstigen. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. So negativ sie auf den ersten Blick scheinen, sind sie allerdings nicht. Kritisch wird es nur, wenn sie dauerhaft Überhand in deinem Körper nehmen. Omega-6-Fettsäuren nehmen wir automatisch in ausreichender Menge mit der Nahrung auf, was bei den Omega-3-Fettsäuren nicht der Fall ist. Dadurch kommt es zu einem Ungleichgewicht.

Mögliche Symptome sind:

- Bluthochdruck
- Depression
- Entzündungen
- Gedächtnislücken
- Gefäßverengungen
- Müdigkeit
- Sehstörungen
- Trockene Haut

Doch was tun?

Ich empfehle zwei Dinge:

1. Meide unnötige Omega-6-Quellen, wie Speiseöle mit einem sehr ungünstigen Omega-3- zu Omega-6-Verhältnis, wie:

Distelöl	1:150
Traubenkernöl	1:130
Sonnenblumenöl	1:120
Maiskeimöl	1:50

Nimm lieber Öle mit einem guten Omega-3- zu Omega-6-Verhältnis:

Leinöl	3:1
Rapsöl	1:2
Walnussöl	1:6
Olivenöl	1:8

Tipp: Achte beim Kauf aller Öle auf hohe Qualität. Nicht raffiniert und am besten erste Pressung.

2. Führe deinem Körper ausreichend Omega-3 zu

Doch wie viel Omega-3 ist ausreichend und woher bekommst du sie? Gute Quellen sind fetter Fisch, wie Lachs, Makrele und Hering. Doch wie häufig steht fetter Fisch auf deinem Speiseplan? Spätestens bei diesen Fragen kommen wir an den Punkt, an dem ich sage, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht nur Sinn ergeben, sondern in manchen Fällen sogar unumgänglich ein können. Es ist nämlich nahezu unmöglich, über die »normale« Ernährung, ein ausgeglichenes Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 herzustellen.

Hier mal ein paar mögliche positive Faktoren eines hohen Omega-3-Spiegels:

- kann möglicherweise Demenz und Alzheimer vorbeugen
- kann möglicherweise Entzündungsherde eindämmen (EPA)
- kann möglicherweise die Fließeigenschaft des Blutes erhöhen
- kann möglicherweise Arterien elastisch halten
- kann möglicherweise die Bildung von Enzymen, die Zucker in Fett umwandeln bremsen so die Einlagerung von Fett hemmen
- kann möglicherweise Stress- und Depressionsanfälligkeit mindern
- kann möglicherweise Gefäße frei putzen
- kann möglicherweise Herz-Kreislaufkrankungen reduzieren
- sie sollen sogar die Entwicklung bösartiger Tumore hemmen
- kann möglicherweise die Gehirnentwicklung beim Fötus/Baby (DHA) verbessern
- kann möglicherweise die Gehirnleistung (DHA) verbessern

Omega-3 ist nicht gleich Omega-3

Leider herrscht oftmals der weit verbreitete Irrglaube, dass es über pflanzliche Nahrung möglich sei, ausreichend hochwertiges Omega-3 zu sich nehmen. Wenn ich von hochwertigem Omega-3 schreibe, meine ich seine Endform: EPA und DHA.

Mit DHA ist »Der Gehirnturbo« Docosahexaensäure gemeint, welche wir nur über Fisch (Fischöl) in ausreichender Menge aufnehmen können.

Genau, wie »Der Entzündungssenkler« EPA = Eicosapentaensäure.

»Ich nehme jeden Tag Leinöl zu mir, da steckt genug Omega-3 drin!«

Stimmt, Leinöl liefert mehr Omega-3 als Omega-6. Allerdings besteht das pflanzliche Omega-3 aus alpha-Linolensäure, kurz auch ALA. ALA dient als Vorstufe für die höher ungesättigten Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA, welche im Fisch direkt vorliegen. Unser Körper ist zwar in der Lage ALA aus pflanzlichen Quellen in EPA und DHA umzuwandeln, jedoch nur zu ca. 5 %. Und genau hier liegt der Denkfehler. Um ausreichend Omega-3 aus Leinöl aufzunehmen, müssten wir jeden Tag eine große Flasche davon trinken.

Im Fisch hingegen liegen EPA und DHA direkt vor, dein Körper muss sie nicht mehr umwandeln. Deshalb sollten sich z.B. Menschen, die sich pflanzlich ernähren Gedanken machen, wie sie ihren Körper mit ausreichend EPA und DHA versorgen. Insbesondere Schwangere, denn DHA ist essentiell für die Gehirnentwicklung des Fötus und Babys. Die gute Nachricht: Es gibt Nahrungsergänzungen auf Basis von Algenöl. Also vegan.

Deshalb nehme ich täglich 3.000 mg EPA + DHA ein und lasse 2 x im Jahr meinen Omega-3-Index bestimmen.

Oberstes Gebot beim Gebrauch von Nahrungsergänzungsmittel: MESSEN – WISSEN – HANDELN.

Achte gut auf deinen Körper, er ist der einzige, den du hast. 🍀

Dein Boris

PS: Leite diesen Tipp gern an Menschen weiter, die auch davon profitieren könnten.

PPS: Aktuell gibt es einen Hörbuch-Special-Deal von mir. In diesem Deal sind nicht nur ALLE meine Bücher als mp3-Download enthalten, sondern auch mein Buch Fettkiller-Code als E-Book. Es könnte auch Immunsystem-Code heißen. Schau unbedingt mal in meinem Shop vorbei: <https://www.boris-schwarz.de/shop>

TIPP 4/15: VITAMIN C + ZINK

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist essentiell. D.h., es ist lebensnotwendig und dein Körper kann es selbst nicht herstellen. Ein dauerhafter Mangel kann mit der Diagnose Skorbut einhergehen.

Skorbut war bereits im 2. Jahrtausend v. Chr. als Krankheit bekannt. Auch der griechische Arzt Hippokrates berichtete darüber.

Bis ins 18. Jahrhundert war Skorbut die häufigste Todesursache auf Seereisen.

Im Jahre 1747 untersuchte der britische Schiffsarzt James Lind diese Krankheit. Er nahm zwölf Seeleute, die unter Skorbut litten, und teilte sie in sechs Gruppen zu je zwei Personen. Jeder Gruppe gab er zusätzlich zu den üblichen Nahrungsrationen einen weiteren speziellen Nahrungsmittelzusatz, darunter Obstwein, Schwefelsäure, Essig, Gewürze und Kräuter, Seewasser, sowie Orangen und Zitronen. Er stellte fest, dass die Gruppe, welche die Zitrusfrüchte erhielt, eine rasche Besserung zeigte.

Im Jahr 1757 veröffentlichte Lind dieses Resultat. Doch erst 1795 ließ die britische Marine die Nahrungsrationen auf See mit Zitronensaft ergänzen. Zusätzlich wurden Sauerkraut und Malz zur Skorbutprävention eingesetzt. Lange Zeit wurde behauptet, dass Skorbut die Folge einer speziellen bakteriellen Erkrankung, Vergiftung, mangelnder Hygiene oder Überarbeitung sei.

Heute wissen wir, die Ursache war der Mangel an Vitamin C.

Vitamin C stärkt die Immunabwehr und bei vorbeugender Einnahme hilft es, die Dauer und Schwere von Erkältungen zu verkürzen. Zudem ist es am Aufbau von Bindegewebe beteiligt und zählt zu den stärksten Antioxidantien. Es liefert eine Vielzahl an positiven Eigenschaften.

Vitamin C:

- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zur Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei

- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Zahnfleisches bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei

Vitamin C-Quellen sind:

- Bärlauch
- Beerenfrüchte
- Blumenkohl
- Brennnessel
- Brokkoli
- Fenchel
- Grünkohl
- Guave
- Hagebutte
- Löwenzahn
- Paprika
- Petersilie
- Rosenkohl
- Sanddorn
- Sauerampfer
- Schwarze johannesbeere
- Spinat
- Zitrusfrüchte

Ist unser Immunsystem angeschlagen, steigt der Bedarf rasant.

Das weiß auch der Lungenarzt Dr. Andrew G. Weber aus Long Island. Er verabreicht seinen Intensivpatienten, die mit dem Coronavirus infiziert sind, umgehend 1.500 Milligramm Vitamin C intravenös. Identische Mengen werden dann drei- bis viermal täglich erneut verabreicht. Sein Statement: »Die Patienten, die Vitamin C erhielten, zeigen eine signifikant bessere Genesung als diejenigen, die kein Vitamin C erhielten.« Eine Studie dazu läuft.

Ich nehme präventiv täglich 1.000 mg Vitamin C. Wenn ich merke, dass mein Immunsystem angeschlagen ist, gehe ich auf 3 x 1.000 mg am Tag.

Hinweis: Es wäre ein Irrglaube anzunehmen, dass durch die orale Einnahme von 1.000 mg Vitamin C auch tatsächlich 1.000 mg ankämen. Wie viel es am Ende

wirklich sind, ist reine Spekulation. Faktoren, wie Alter, Körpergewicht und Gesundheitszustand (Darm) spielt dabei eine elementare Rolle. Und ja, es würde Sinn ergeben die Gabe auf 5 x 200 mg über den Tag verteilt einzunehmen. Doch wer schafft das dauerhaft? Ich nicht.

Da Vitamin C die Aufnahme von Zink begünstigen soll, nehme ich es in Kombination.

Zink

Gute Zink-Quellen sind:

- Austern
- Fleisch
- Haferflocken
- Käse
- Kürbiskerne
- Leber
- Leinsamen
- Mohn
- Nüsse (alle)
- Sonnenblumenkerne
- Pinienkerne
- Weizenkeime

Hier mal die offiziellen von der EU zugelassenen gesundheitsbezogene Aussagen für Zink:

- Zink trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei
- Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Zink hat eine Funktion bei der Zellteilung
- Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei
- Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei
- Zink trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei
- Zink trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei
- Zink trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei
- Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei
- Zink trägt zu einem normalen Vitamin-A-Stoffwechsel bei
- Zink trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei
- Zink trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- Zink trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- Zink trägt zur Erhaltung normaler Haare bei

- Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- Zink trägt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei
- Zink trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei

Wichtig: Falls du Medikamente einnimmst, solltest du die Einnahme von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen unbedingt mit deinem Arzt besprechen. Es kann nämlich zu Wechselwirkungen kommen. Überdosiere keinesfalls eigenhändig! Ich kenne zum Beispiel Jungs, die sich im Internet hochdosiertes Zink aus dem Ausland bestellen, weil sie mal gehört haben, dass Zink wichtig für die Produktion von Sexualhormonen ist. Das stimmt auch so weit, doch der Denkfehler ist, zu glauben, dass viel Zink, viel Testosteron bedeutet. Schön wär's, wenn es so einfach wäre. Sie überdosieren Zink dauerhaft und stören so ihren Kupfer- und Eisenstatus. Im dümmsten Fall senken sie ihr HDL-Cholesterin und stören ihren Fettstoffwechsel und die Immunabwehr.

Mein Dosierung präventiv: 15 mg am Tag (mit Vitamin C). Akut nehme ich sogar bis zu 3 x 30 mg am Tag (jeweils mit 1.000 mg Vitamin C), da Studien mehrfach gezeigt haben, dass Gaben von + 75 mg positive Effekte zeigten.

Ich nehme Zink mit Vitamin C gleich morgens auf nüchternen Magen, weil dann die Aufnahme am höchsten sein soll. Meine Frau bekommt davon Magenprobleme, deshalb nimmt sie es zum Frühstück.

Oberstes Gebot beim Gebrauch von Nahrungsergänzungsmittel: MESSEN – WISSEN – HANDELN.

Achte gut auf deinen Körper, er ist der einzige, den du hast. 🍀

Dein Boris

PS: Leite diesen Tipp gern an Menschen weiter, die auch davon profitieren könnten.

PPS: Aktuell gibt es einen Hörbuch-Special-Deal von mir. In diesem Deal sind nicht nur ALLE meine Bücher als mp3-Download enthalten, sondern auch mein Buch Fettkiller-Code als E-Book. Es könnte auch Immunsystem-Code heißen. Schau unbedingt mal in meinem Shop vorbei: <https://www.boris-schwarz.de/shop>

TIPP 5/15: WASSER

Wasser ist für den menschlichen Körper essentiell und an unzähligen Stoffwechselprozessen beteiligt. Ohne Wasser würden wir – je nach Witterung – nur wenige Tage überleben. Statistisch gesehen, trinkt jeder 4. Deutsche zu wenig. Die idealen Körperwasserwerte betragen bei der Frau 50 – 55 % und beim Mann 60 – 65 %. Der Unterschied beruht darin, dass Muskeln Wasser speichern und Männer evolutionsbedingt einen höheren Muskelanteil haben.

Der Verlust von 1 – 2 % Körperflüssigkeit hat zur Folge, dass unser Blut dicker wird und unser Herz dadurch mehr leisten muss. Wenn du Ausdauersportler/in bist, dürfte dir das bekannt vorkommen. Mit fallendem Körperwasserspiegel wird das Blut dicker, das Herz muss mehr leisten, die Herzfrequenz steigt.

3 – 4 % lassen unser Energielevel um bis zu 20 % sinken. Und das nicht nur auf der mentalen, sondern auch auf der körperlichen Ebene.

5 – 6 % bringen Kraftlosigkeit und Krämpfe mit sich.

8 % und mehr könnten schon den Tod bedeuten.

Deshalb lautet mein 1. ultimativer Schlank-, Energie, und Immunsystemtipp:

»Trinke 30 bis 40 ml Wasser je Kilogramm Körpergewicht am Tag.«

30 ml als absolute Grundversorgung und 40 ml, wenn Du möchtest, dass dein Fettstoffwechsel auf Hochtouren läuft.

Beispiele:

Frau 60 kg: 1.800 – 2.400 ml am Tag

Mann 100 kg: 3.000 – 4.000 ml am Tag

Für Sportler und Menschen, die körperlich arbeiten, empfehle ich weitere 10 – 15 ml Wasser, je Kilogramm Körpergewicht und Stunde Aktivität.

Beispiele:

Frau 60 kg: 600 – 900 ml pro Stunde Aktivität

Mann 100 kg: 1.000 – 1.500 ml pro Stunde Aktivität

Versuche nicht, die empfohlene Trinkmenge innerhalb der Stunde Aktivität zuzuführen. Es genügt, wenn du sie irgendwann im Laufe des Tages zuführst.

Ich möchte mal eine sehr wichtige Funktion von Wasser ansprechen, und zwar unsere Verdauung. Wir leben derzeit im Zeitalter der Verstopfung, es redet nur niemand darüber. Es ist ein Tabu-Thema. Allein in Deutschland werden mit Abführmitteln jährlich Umsätze in Höhe von 245 Millionen Euro erwirtschaftet. Erschreckend dabei ist, dass die Anzahl an jungen Kundinnen steigt. Ich kann nur abraten, denn unser Darm ist eines der wichtigsten Organe unseres Körpers. Nicht umsonst wird er als »Das Tor zu unserer Gesundheit« bezeichnet, denn er ist das Zentrum unserer Immunpolizei. Durch Abführmittel wird dieses wichtige Organ aus dem Gleichgewicht gebracht. Abführmittel sorgen für die rasche Entleerung des Darms. Bis er wieder »normal« arbeitet, vergehen Tage. Tage ohne Stuhlgang. Häufig verlieren dann viele die Nerven und greifen abermals zur Tablette. Ein Teufelskreis.

Hier mal drei Tipps für die bessere Verdauung:

1. **Wasser trinken!** Idealerweise nach empfohlener Formel.
2. **Bewegung!** Bewegung walkt den Darm durch.
3. **Ballaststoffe!** Idealerweise 30 g am Tag. Der Deutsche kommt im Schnitt gerade mal auf die Hälfte. Dabei würden 30 g täglich dazu beitragen, dass das Darmkrebsrisiko sinkt.

Mehr zu den Themen Darm und Ballaststoffe erhältst du noch in dieser Tipp-Serie.

Hier meine drei bewährtesten Trinktipps:

1. **Trinke direkt morgens nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser.** Das aktiviert den Stoffwechsel und auch deine Verdauung.
2. **Immer dann, wenn du Flüssigkeit wegbringst, führe neue zu.** Setze dir einen Anker. Mach so etwas wie einen »Ölwechsel«.
3. **Stell dir deine Trinkration optisch bereit und schau, dass du immer Wasser bei dir hast.** Auf der Arbeit. Im Auto. In der Handtasche. Wo auch immer du unterwegs bist.

Wasserqualität

Immer wieder werde ich in meiner Fettkiller-Community www.fettkiller-challenge.de gefragt, welches Wasser ich denn empfehle. Still, Medium, mit Kohlensäure, Glasflasche, Plastikflasche, Leitungswasser, Quellwasser, Mondwasser, basisch, sauer, pH-neutral, mineralstoffreich oder nicht?

Meine kurze Antwort: Trinke Wasser.

Die lange Version: Trinke stilles Wasser aus Glasflaschen und einer Wasserfilteranlage.

Ich bin inzwischen der Meinung, dass Menschen nicht krank werden, weil sie das falsche Wasser trinken, sondern weil sie zu wenig Wasser trinken. Vor Jahren habe ich mich mit diesem Thema intensiv beschäftigt und bin am Ende meiner ganzen Recherche zu dem Ergebnis gekommen, dass ich bei jedem Wasser etwas Negatives finde. Stiftung Warentest testet Wasser häufig auf den Mineralstoffgehalt und bewertet es entsprechend. Das halte ich für Quatsch. Wir sollten unser Wasser nicht nach dem Mineralstoffgehalt aussuchen, sondern diese über Gemüse und Obst aufnehmen. Wasser sollte dir in erster Linie schmecken, und deshalb ist es auch erst einmal gleichgültig – angenommen du hast bisher so gut wie kein Wasser getrunken – welches Wasser du trinkst. Im nächsten Schritt ist es natürlich besser, dass du stilles Wasser trinkst, weil es keine Kohlensäure enthält. Und mit größter Wahrscheinlichkeit dürfte es besser sein, Glasflaschen Plastikflaschen vorzuziehen. Mach bitte keine Religion daraus, trink Wasser. Du kannst es nicht 100 % perfekt machen.

In diesem Zusammenhang fällt mir eine erlebte Geschichte ein. Ich war 2014 auf einer ernährungswissenschaftlichen Fortbildung in München. Dort gab es eine Teilnehmerin, die Heilpraktikerin war. Es ging gerade um das Thema Wasserqualität, als ich ihre Reaktionen beobachtete. Mir fiel auf, dass sie eine besondere Glasflasche dabei hatte. In einer Pause sprach ich sie an und fragte, was das Besondere an ihrem Wasser sei? Sie antwortete: »Hier in diesem Raum gar nichts!« Ich fragte sie, wie sie das meine? Sie erwiderte: »Ihr habt doch alle eure Mobiltelefone dabei und deren Strahlen machen mein Wasser kaputt!«

Mir fiel weiterhin auf, dass sie die ganze Woche nicht lachte. Sie wirkte sehr verbittert. Bei einer anderen Gelegenheit sagte sie, dass sie der Kassiererin im Biomarkt untersage, ihre Artikel über den Barcodescanner zu ziehen, da dadurch negative Informationen in ihre Lebensmittel kämen und sie diese ja mitessen würde, was letztlich dazu führt, dass sie krank wird.

Weißt du was? Ich glaube, dass genau das eintreten wird. Wenn sie immerfort daran

denkt, krank zu werden, »bestellt« sie sich ihre Krankheit. Ohne jetzt spirituell zu werden, ich glaube an die Macht der Gedanken.

»Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.«

Buddha

Apropos Gedanken. Hast du dich mal gefragt, mit welcher Chemie Glasflaschen vor dem Befüllen gereinigt werden? Oder ob im Leitungswasser Blei, Östrogene (Anti-Babypille) oder Rückstände von Arzneimitteln (Antibiotika) stecken? Blei beeinträchtigt beispielsweise bei Männern den Testosteronspiegel. Oder, ob Quellwasser nicht mit Leichenflüssigkeit verunreinigt ist, weil ein Wildtier nur wenige Meter oberhalb der Quelle verendet ist? Oder, welche deiner Nahrungsmittel noch so alles in Plastik verpackt sind?

Das meine ich mit: »Mach bitte keine Religion daraus, trink Wasser.«

Tipp: Aus ökologischer Sicht ist es empfehlenswert eine Wasseranlage mit Filtersystem anzuschaffen. Sie schont die Umwelt, spart auf lange Sicht Geld und darüber hinaus entfällt lästiges Kistenschleppen.

Achte gut auf deinen Körper, er ist der einzige, den du hast. 🍀

Dein Boris

PS: Leite diesen Tipp gern an Menschen weiter, die auch davon profitieren könnten.

PPS: Aktuell gibt es einen Hörbuch-Special-Deal von mir. In diesem Deal sind nicht nur ALLE meine Bücher als mp3-Download enthalten, sondern auch mein Buch Fettkiller-Code als E-Book. Es könnte auch Immunsystem-Code heißen. Schau unbedingt mal in meinem Shop vorbei: <https://www.boris-schwarz.de/shop>

TIPP 6/15: INGWER

Nicht nur Bewohner der ostasiatischen Länder schwören seit Jahrtausenden auf die antibiotische und immunstimulierende Wirkung dieser Heilwurzel, sondern auch Hierzulande erfreut sie sich stetig wachsender Anhängerschaft.

Die im Ingwer enthaltenen Scharfstoffe Gingerole und Zingerone sind nicht nur ursächlich für den scharfen Geschmack, sondern auch für seine entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften verantwortlich. Gerade Gingerole ähneln in ihrer Struktur der Acetylsalicylsäure (ASS, enthalten in Aspirin), welche das Entzündungsenzym Cyclooxygenasen hemmt. Somit werden Entzündungsherde eingedämmt und Schmerzen gelindert. Darüber hinaus haben Gingerole eine blutverdünnende Wirkung, weshalb sie auch gern als natürliches Aspirin bezeichnet werden. Dies solltest du beachten, wenn du an Bluthochdruck leidest.

Zusammengefasst ist diese Erkenntnis nicht nur interessant für Sportler, die aktiv ihrem Muskelkater entgegenwirken möchten, sondern insbesondere Menschen, die entzündliche Prozesse in ihrem Körper minimieren möchten. Darüber hinaus dürfte es alle interessieren, die nicht auf Schmerzmittel wie Ibuprofen und Diclofenac zurückgreifen möchten. Ingwer erhöht übrigens die körpereigene Thermogenese. Er wärmt quasi von innen. Wissenschaftler gehen weiterhin davon aus, dass Ingwer auch die Aufnahme von Fett bei der Verdauung minimiert.

Hier mal eine kurze Zusammenfassung der möglichen Vorteile von Ingwer:

- kann Magen und Darm beruhigen
- kann die Durchblutung fördern
- kann entgiftende Eigenschaften haben
- liefert Eisen
- liefert Kalium
- liefert Kupfer
- liefert Vitamin E
- liefert Zink
- liefert Vitamin C
- kann Verdauungsbeschwerden und Blähungen sowie Übelkeit und Brechreiz mindern – wird deshalb Chemotherapie-Patienten empfohlen
- kann das Immunsystem stärken
- kann die Insulinsensibilität verbessern
- kann als Antioxidans wirken
- kann als Appetitzügler wirken
- kann antibakteriell wirken
- kann muskelentspannend wirken

Die Liste der positiven Eigenschaften seinen lang, und er wird demnach aus meiner Sicht zu Recht als Wunderknolle bezeichnet. Auch ich verzehre ihn regelmäßig zum Beispiel als Ingwertee oder im Gemüse.

Zubereitung: Schneide ca. 2-3 cm gewaschenen Ingwer – mit Schale, da dort die wertvollen Enzyme stecken – in feine Scheiben, gieße ihn mit heißem Wasser auf und lasse ihn dann mindestens 5 Minuten ziehen. Zusätzlich presse ich noch gern den Saft einer halben Zitrone aus und gebe ihn dazu.

Ingwertee kann womöglich die Verdauung anregen, Entzündungen senken und das Immunsystem stärken. Er eignet sich aus meiner Sicht hervorragend für den Start in den Tag.

Ingwer im Gemüse

Zubereitung: Schneide frischen Ingwer – mit oder ohne Schale – in pommesähnliche Streifen und gib ihn deinem Gemüse vor dem Dünsten hinzu.

Es bleibt letztlich anzumerken, dass du die vielen positiven Eigenschaften von Ingwer nicht durch den einmaligen Verzehr erreichst. Du solltest ihn mehrmals in der Woche in deinen Speiseplan einbauen und wenn es dir finanziell möglich ist, kaufe Bio.

Wenn dir der Geschmack von Ingwer zuwider ist und du dennoch in den Genuss seiner vielen positiven Eigenschaften kommen möchtest, besorg ihn dir in Kapselform. Achte auch dort auf Bio-Qualität und das nicht noch weitere Inhaltsstoffe ergänzt werden.

Achte gut auf deinen Körper, er ist der einzige, den du hast. 🍀

Dein Boris

PS: Leite diesen Tipp gern an Menschen weiter, die auch davon profitieren könnten.

PPS: Aktuell gibt es einen Hörbuch-Special-Deal von mir. In diesem Deal sind nicht nur ALLE meine Bücher als mp3-Download enthalten, sondern auch mein Buch Fettkiller-Code als E-Book. Es könnte auch Immunsystem-Code heißen. Schau unbedingt mal in meinem Shop vorbei: <https://www.boris-schwarz.de/shop>

TIPP 7/15: EIWEISS

Aminosäuren sind Bausteine, aus denen Eiweiß (Protein) besteht. 9 von ihnen sind essentiell, das heißt, dein Körper kann sie selbst nicht herstellen. Er ist auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Möglichst täglich.

Aminosäuren sind Baustoffe für:

- Muskulatur
- Haut
- Haare
- Nägel
- Hormon- und Enzyymbildung
- Immunsystem

L-Glutamin

Die Aminosäure L-Glutamin macht mit rund 60 % den größten Anteil aller freien Aminosäuren im Blut aus und ist somit die am häufigsten vorkommende Aminosäure des menschlichen Körpers. Sie ist an mehr Stoffwechselprozessen beteiligt als jede andere Aminosäure.

Zwar ist L-Glutamin eine semi-essentielle Aminosäure (dein Körper kann sie selbst herstellen), doch bei Darmbeschwerden, in Phasen von Infekten, Verletzungen, Dauerstress und hartem Training kann es Sinn ergeben, L-Glutamin zusätzlich einzunehmen.

Solltest du Darmbeschwerden jeglicher Art haben, empfehle ich dir, dich mit dieser Aminosäure auseinanderzusetzen.

Wir werden uns in dieser Serie noch mit unserem Darm und dem Thema Leaky Gut beschäftigen. Dabei geht es um die Theorie des löchrigen Darms und L-Glutamin scheint den Darm genau hier unterstützen zu können. Leaky Gut kann wohl auch vorübergehend bei hartem Training entstehen. Deshalb nehme ich L-Glutamin direkt nach einem harten Training. Darüber hinaus soll L-Glutamin auch bei der Regeneration helfen und einer der wichtigsten Nährstoffe für unsere Immunzellen sein.

Hier mal ein paar mögliche positive Faktoren von L-Glutamin:

- kann eine gesunde Darmflora – Darmschleimhautbarriere (Leaky Gut) begünstigen
- kann bei der Wundheilung* helfen
- kann das Immunsystem stärken

- kann den Blutzuckerspiegel stabilisieren
- kann die Säureausscheidung in unserem Körper (bindet Ammoniak) unterstützen
- kann die Regeneration verbessert
- kann entgiftend wirken

*In Studien an Brandopfern wurde nachgewiesen, dass L-Glutamin den Wundheilungsprozess beschleunigt.

Die Zufuhrempfehlungen liegen bei 5 – 40 g am Tag. Ich nehme immer 20 g nach dem Training und in Verletzungsphasen oder auch bei Infekten bis zu zweimal 20 g täglich.

Wichtig: An dieser Stelle möchte ich erwähnen, dass Nahrungsergänzungsmittel keine Wunder vollbringen können. Sie sind Ergänzungen und können unterstützend wirken. Deshalb stehen sie in meiner Pyramide (Buch Fettkillercode) ganz unten. Der Mensch ist immer im Gesamten zu betrachten. Ich meine damit insbesondere seinen Lifestyle. Wie lebt er? Wie geht er mit seinem Körper um? Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an eine hitzige Diskussion mit einem jungen Mann, der mich verbal angriff, weil ich sagte, dass Süßstoffe, in den Mengen, wie wir sie verzehren, sicher sind. Er beschimpfte mich. Kurz danach sah ich ihn an seinem Auto stehen. Rauchend.

Finde den Fehler!

Über Zigaretten möchte ich jetzt hier gar nicht schreiben. Ich bin, was das angeht, sehr intolerant und sogar ein Stück weit militant. Und das, obwohl ich nie geraucht habe.

Lass mich nur einen provokanten Satz dazu loswerden: »Ein Mensch, der sich selbst liebt, raucht nicht.«

...

Erst wenn die Kalorienbilanz und die Nährstoffversorgung stimmt, hat es Sinn, eine »Bewusst gute Ernährung« mit Nahrungsergänzungen gezielt zu ergänzen.

Wie ich das meine?

Manche Menschen glauben, sie könnten mit Nahrungsergänzungsmitteln ihren schlechten Lifestyle kompensieren. Den ganzen Tag Schrott reinhauen und dann glauben, die Nahrungsergänzungsmittel bügeln das schon wieder aus. Leider ist das nicht so.

Zurück zum Eiweiß.

Eiweiß hat den höchsten Sättigungseffekt, weil es langsamer verdaut wird, als alle anderen Nährstoffe. Dazu mal ein paar Beispiele. Du isst einen Grießbrei. Grießbrei besteht in erster Linie aus Kohlenhydraten. Er ist nach ca. 15 Minuten durch deinen Magen durch und gibt dir Energie. Ein Hühnervollei hat im Vergleich dazu eine Verweildauer in deinem Magen von bis zu 6 Stunden. Ein fetter Hering sogar bis zu 12 Stunden. Eiweiß hat die längste Verdaуungszeit. Und bei dieser langen Verdaуungszeit gehen bis zu 30 % der zugeführten Energie, bei der Verdaуung, bei der Verstoffwechslung verloren!

Daher kommt auch die Diskussion um: »Eine Kalorie ist nicht eine Kalorie.«

Eiweiß dient auch als Baustoff für nahezu alle Hormone und Enzyme deines Körpers.

Glucagon zum Beispiel. Glucagon sorgt – kurz gesagt – für einen stabilen Blutzuckerspiegel = weniger Heißhungerattacken.

Das sind bis jetzt 3 Vorteile:

1. Eiweiß hat die längste Verdaуungszeit. Dadurch bist du länger satt und nimmst mit größter Wahrscheinlichkeit weniger Gesamtkalorien auf.
2. Bis zu 30 % der zugeführten Energie aus Eiweiß geht bei der Verdaуung, bei der Verstoffwechslung verloren. Sie kommen nie an.
3. Heißhungerattacken bleiben, durch die blutzuckerstabilisierende Wirkung von Glucagon aus oder werden weniger.

Dummerweise ist meine Erfahrung aus über 1.000 Ernährungsanalysen, dass 7 von 10 Frauen und inzwischen auch 5 von 10 Männern zu wenig Eiweiß essen.

Deshalb lautet mein 2. ultimativer Schlank-, Energie, und Immunsystemtipp:

»Gibt jeder Mahlzeit eine Eiweißquelle, sodass du als Frau auf 1,5 g und als Mann auf 2,0 g Eiweiß je Kilogramm Körpergewicht und Tag kommst.«

Falls du dich vegan ernährst, solltest du weitere 20 % hinzurechnen, da pflanzliche Eiweißquellen eine geringere biologische Verwertbarkeit aufweisen, als tierische.

So viel Eiweiß? Was sagen denn da die Nieren?

Das Eiweiß die Nieren schädigen soll ist ein Mythos. Wie es ein Mythos ist, dass Eier schlecht für den Cholesterinspiegel sind. Beides Quatsch. Isst du mehr Eiweiß, passen sich die gesunden Nieren einfach der höheren Filtration an. Das weiß sogar die konservative staatliche Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), denn auch sie sagt, dass 2,0 g Eiweiß je Kilogramm Körpergewicht und Tag völlig unbedenklich sind. Menschen, deren Nieren geschädigt sind, sollten insbesondere auf hochqualitative Quellen achten, da auch ihr Körper Eiweiß braucht.

Apropos Qualität. Achte bitte, insbesondere bei tierischen Eiweißquellen, wie Fleisch und Fisch, auf besonders gute Qualität. Nicht nur deiner Gesundheit wegen, sondern auch, um ein klares Zeichen in Sachen Tierschutz zu setzen. Es gibt nämlich einen Unterschied, ob du dein Hähnchenbrustfilet vom Bio-Bauernhof oder beim Discounter aus der Massentierhaltung für 4,99 Euro kaufst. Du nimmst mit größter Wahrscheinlichkeit durch billiges Fleisch Begleitstoffe in deinem Körper auf, die du dort nicht haben möchtest. Meide insbesondere weiterverarbeitete Fleisch- und Wurstwaren, denn sie lassen Entzündungen in deinem Körper steigen und begünstigen aktueller Studienlage zu Folge Herz-Kreislaufkrankungen. Der moderate Verzehr von hochwertigem Fleisch aus artgerechter Haltung hingegen nicht. Deshalb lebe ich seit Jahren nach dem Motto: »Lieber halb so oft, dafür doppelt so gut.«, denn gutes Fleisch und auch Fisch ist meist mehr als doppelt so teuer.

Fazit: Eiweiß ist essentiell für deinen Körper. Isst du zu wenig, nutzt du die zuvor beschriebenen möglichen Vorteile nicht und bist mit größter Wahrscheinlichkeit infektanfälliger, da dein Immunsystem zu 1,5 Kilogramm aus Eiweiß besteht.

Mehr zum Thema Eiweiß etc. in meinem Buch www.fettkiller-code.de.

Achte gut auf deinen Körper, er ist der einzige, den du hast. 🍀

Dein Boris

PS: Leite diesen Tipp gern an Menschen weiter, die auch davon profitieren könnten.

PPS: Aktuell gibt es einen Hörbuch-Special-Deal von mir. In diesem Deal sind nicht nur ALLE meine Bücher als mp3-Download enthalten, sondern auch mein Buch Fettkiller-Code als E-Book. Es könnte auch Immunsystem-Code heißen. Schau unbedingt mal in meinem Shop vorbei: <https://www.boris-schwarz.de/shop>

TIPP 8/15: EIN GESUNDER DARM

Heute ist das Thema Darm und Darmgesundheit in aller Munde. Zu Recht wie ich finde, denn er wird auch als das Tor zur Gesundheit bezeichnet.

In unserem Darm leben rund 100 Billionen Mikroorganismen. Nur ein Gramm davon beherbergt mehr Lebewesen als unsere Mutter Erde Menschen. Etwa 70 bis 80 % aller Zellen, die Antikörper produzieren, sind in unserer Darmschleimhaut. Deshalb wird unser Darm auch gern als das Zentrum unserer Immunabwehr bezeichnet. Ist er gestört, sind wir infektanfälliger.

Führende Wissenschaftler sind sich inzwischen einig, dass unser Darm nicht nur unser Immunsystem und somit unsere Gesundheit maßgeblich beeinflusst, sondern auch unsere Gefühle und Entscheidungen. Er steht nämlich über eine direkte Nervenverbindung – dem Vagus-Nerv – im Kontakt zu unserem Gehirn. Manche reden deshalb auch von unserem »Darmgehirn«. Unsere Stimmungslage und Wohlbefinden ist maßgeblich von unserer Darmgesundheit abhängig. Psychische Erkrankungen und Depression können durch die Stärkung des Darms positiv beeinflusst werden. Darüber hinaus besteht auch eine Verbindung zu unserem wichtigsten Entgiftungsorgan, unserer Leber. Ein gesunder Darm erkennt Giftstoffe und eliminiert sie. Ist er geschwächt, sammeln sich zunehmend Schadstoffe an.

Stehen wir unter starkem Stress, werden Stresshormone freigesetzt, die unsere Darmtätigkeit blockieren. Eine Art Überlebensfunktion aus der Urzeit. Wurden wir in der Urzeit von einem Säbelzahn tiger angegriffen, mussten wir Höchstleistungen erbringen. Das Blut wurde aus dem Darm abgezogen und dorthin gepumpt, wo es gebraucht wurde, nämlich in erster Linie in unsere Beine. Die Darmtätigkeit kam zum Erliegen. Diese Urfunktion schlummert immer noch in uns und ist mitunter Grund für Übergewicht und ein geschwächtes Immunsystem bei sehr gestressten Menschen. Stress und wenig, beziehungsweise gestörter Schlaf schwächen unseren Darm am meisten.

Hinweise für einen gestörten Darm könnten sein:

- Allergien
- Anzeichen von Arthrose
- Autoimmunerkrankungen (z. B. Rheuma, Hashimoto, Multiple Sklerose)
- dauerhaft sehr harter oder sehr weicher Stuhlgang
- depressive Verstimmungen
- Energie- und Antriebslosigkeit
- fettiges oder sehr trockenes Hautbild
- häufig Phasen der Unzufriedenheit

- häufig unangenehmer Blähbauch nach dem Essen
- langanhaltendes Völlegefühl nach dem Essen
- Nahrungsunverträglichkeiten
- ständige Müdigkeit
- Übergewicht

Das solltest du vermeiden:

- Dauerstress
- Gliadine aus Weizen (schwächen den Darm)
- übermäßiger Alkoholkonsum
- übermäßig viel Gluten (führen zu Darmentzündungen)
- viel Zucker
- wenig Schlaf

Übrigens wird die Häufigkeit des »großen Geschäfts« von der Wissenschaft mit mindestens 3 x in der Woche, bis 3 x am Tag, als normal bezeichnet. Die Konsistenz sollte Typ 3 oder 4 auf dem Bristol Stool Chart entsprechen.

Tipps für einen gesunden Darm und mehr »immunsystemstärkenden« Darmbakterien:

- Apfelessig
- ballaststoffreiche Ernährung
- Fasten / Intervall-Fasten (16/8)
- Gemüse (Chicorée, Sauerkraut)
- Haferflocken
- langsam Essen (20 – 30 x Kauen)
- Inulin
- L-Glutamin – siehe auch Tipp Nr. 7
- Obst (Äpfel, grüne Bananen)
- ohne Ablenkung Essen (Mobiltelefon, Laptop, Fernseher)
- Pro- und Präbiotika (Buttermilch, Kefir, Naturjoghurt, Schwarzwurzel)
- resistente Stärke
- schwarzer Kaffee
- viel Bewegung
- Wasser 30 – 40 ml je Kilogramm Körpergewicht täglich
- Zeit nehmen zum Essen (nicht To-Go)
- Zuckerverzicht

Weizen & Leaky Gut – die Theorie des löchrigen Darms

Inzwischen gibt es zum Thema Weizen und die darin enthaltenen Gluten viele

Bücher, wie zum Beispiel »Die Weizenwampe«. Der Autor William Davis erklärt, dass der Weizen heute nichts mehr mit dem Weizen zu tun hat, den unsere Eltern oder Großeltern noch verzehrten. Er sei inzwischen gentechnisch verändert und würde kürzer gezüchtet. Diese Kreuzzüchtungen haben den Weizen verändert, sodass er widerstandsfähiger gegen Fraßfeinde und schneller erntefähig ist. Letztlich geht es den »Herstellern« um Gewinnoptimierung. Und das Ganze, so Davis, zum Leidwesen der menschlichen Gesundheit, denn der »neue Weizen« liefert auch Lektine, die unseren Darm schwächen. Das menschliche Verdauungssystem hat sich dem neuen Weizen noch nicht angepasst. Dies wiederum führe letztlich dazu, dass es zu Zöliakie, Darmblutungen und Leaky Gut kommen kann.

Leaky Gut beschreibt die Theorie vom löchrigen Darm. Die Studienlage hierzu ist noch recht dünn. Unsere Darmschleimhautbarriere kannst du dir vorstellen wie ein feines Netz (Tight-Junction). Wird dieses »Netz« grobmaschiger – ich übertreibe jetzt mal – tritt der »Verdauungsbrei« aus deinem Darm aus und gelangt in Regionen, in denen er normalerweise nichts verloren hat. Dein Körper bekommt einen Schrecken, bildet Antikörper, die letztlich Autoimmunerkrankungen wie Morbus Crohn, Hashimoto und Rheuma auslösen können. Natürlich gerät kein Verdauungsbrei in den Bauchraum! Dies hätte nämlich eine Bauchfellentzündung zur Folge, die eine lebensbedrohliche Situation darstellen würde. Eine sofortige Operation wäre hier erforderlich. Die von mir beschriebenen Vorgänge betreffen immer die Schleimhaut des Darmes und auch hier werden Autoimmunprozesse angestoßen.

So weit so gut. Oder auch schlecht.

Wenn du die Seriosität des Buches hinterfragst, wirst du auch Negatives lesen. Der Autor betreibt sogenanntes Cherry-Picking. Er suche sich nur die Studien heraus, die seine These untermauern. Tja, das tun viele. Und, er lässt Informationen weg. Er lässt zum Beispiel weg, dass auch übermäßiger Alkoholkonsum, Stress und sogar hochintensives Training vorübergehend Leaky Gut verursachen kann. Er schiebt alles auf den Weizen, um die Leser zu sensibilisieren. Doch ist das schlimm? Ist das verwerflich, wenn es am Ende dazu führt, dass Menschen ihr Darmproblem in den Griff bekommen?

Bei mir schlagen bei dieser Frage zwei Herzen in meiner Brust. Ich möchte ich erklären weshalb. Auch ich lasse bewusst Informationen weg, um nicht zu verwirren. Wenn ich beispielsweise erklären würde, dass Haferflocken eine niedrigere Insulinreaktion haben als Hähnchenbrustfilet, wären manche Leser erstaunt. Vielleicht jetzt auch du? »Wie bitte? Hähnchenbrust ist doch eine Eiweißquelle und liefert null Kohlenhydrate.« »Ich dachte immer, dass nur Kohlenhydrate Insulin auslösen?« Verwirrung pur.

Das Thema Ernährung ist komplex, und ich habe den Anspruch, dieses komplexe Thema so herunterzubrechen, dass es bildhaft, verständlich und zielführend ist. Deshalb lasse ich bewusst manche Informationen weg.

Warum?

Bücher sind Theorie. Die Praxis sieht oft anders aus. Meine Erfahrung aus über 1.000 Coachings und mehr als 600 Workshops und Vorträgen ist die folgende. Immer dann, wenn ich Menschen mit Darmproblemen empfohlen habe, Weizen oder besser gleich Gluten für mind. 4 Wochen konsequent zu meiden, dann bekomme ich in der Regel wenige Tage später eine Dankesnachricht der betroffenen Personen.

Und solche Nachrichten machen mich glücklich!

Ich empfehle sogar das Buch »Die Weizenwampe«. Jedoch immer mit dem Hinweis, dass ein Mensch ohne Darmprobleme sich nicht zwangsläufig glutenfrei zu ernähren braucht.

Was bedeutet das jetzt für dich?

Wenn du kein Problem mit deinem Darm hast, nichts. Falls du einen Menschen in deinem Umfeld hast, den es betrifft, dann empfehle ihm bitte diesen Artikel.

Solltest du ein Thema mit deinem Darm haben, dann probiere es aus. Lass mal nach dem Ausschlussverfahren für die nächsten 4 Wochen konsequent den Weizen oder besser alle glutenhaltigen Lebensmittel aus deiner Ernährung verschwinden. Vielleicht bekomme ich ja auch von dir in Kürze eine Erfolgsmeldung?

Achte gut auf deinen Körper, er ist der einzige, den du hast. 🍀

Dein Boris

PS: Leite diesen Tipp gern an Menschen weiter, die auch davon profitieren könnten.

PPS: Aktuell gibt es einen Hörbuch-Special-Deal von mir. In diesem Deal sind nicht nur ALLE meine Bücher als mp3-Download enthalten, sondern auch mein Buch Fettkiller-Code als E-Book. Es könnte auch Immunsystem-Code heißen. Schau unbedingt mal in meinem Shop vorbei: <https://www.boris-schwarz.de/shop>

TIPP 9/15: GEMÜSE, OBST & BALLASTSTOFFE

Was würdest du tun, wenn ich dir ein Wundermittel anbieten würde, welches:

- als Zellschutz wirkt
- Antioxidantien liefert, die freie Radikale bekämpfen und so Stress runterreguliert
- das Immunsystem stärkt
- das Risiko für Augenerkrankungen senkt
- das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen (Darmkrebs) senkt
- das Risiko für Herz-Kreislaferkrankungen senkt
- deinen Cholesterinspiegel senkt
- deinen Darm auf Trab hält
- Entzündungen reduziert
- Entzündungen senkt
- günstig ist
- Knochen stärkt
- Knochenschwund vorbeugt
- sättigt und gleichzeitig kaum Kalorien liefert
- Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe liefert

Würdest du dieses Wundermittel kaufen?

Es gibt dieses Wundermittel. Direkt aus der Natur. Es heißt Gemüse! Gemüse ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Es liefert 35 der 47 essentiellen Stoffe. Gleichzeitig enthält ein Kilogramm Gemüse im Schnitt gerade mal nur 300 Kilokalorien. Es besteht nämlich zu rund 75 – 95 % aus Wasser.

Deshalb lautet mein 3. ultimativer Schlank-, Energie, und Immunsystemtipp:

»Iss Gemüse nach der Formel Körpergewicht x 10 in Gramm.«

Für eine 60 Kilo leichte Frau würde das bedeuten: $60 \times 10 = 600$ g Gemüse.

Bei einem 100-Kilo-Mann: $100 \times 10 = 1.000$ g Gemüse.

Wieso so viel?

Gegenfrage: »Wieso essen wir so wenig davon?« Der Deutsche isst im Schnitt nur 200 g am Tag. Südeuropäer deutlich mehr.

Ich glaube, die Antwort zu kennen. Wir haben es (möglicherweise) nie gelernt. Wenn

du in einem Restaurant ein Filetsteak mit Gemüse und Rosmarinkartoffeln bestellst, wie »groß« fällt die Gemüseportion aus? Klein! Dabei ist Gemüse günstig und gesund. Ich verstehe das nie. Ich bestelle oft eine doppelte Portion und auch das ist dann immer noch wenig. Köche haben den Anspruch, dass die Teller schön aussehen und Platz für Deko bleibt. Deshalb würden die Fotos und Videos meiner Mahlzeiten, die ich in meiner Instagram- und Facebook-Story poste, nie einen Design-Preis gewinnen. Die Gemüseportionen schon.

Letztlich fehlt uns nur das Bewusstsein, und genau das möchte ich mit dieser E-Mail wecken. Iss Gemüse. Viel! Möglichst frisch. Kaufe regional und saisonal. Wasche es gründlich. Dünste oder gare es kurz, dann bleiben mehr Vitalstoffe erhalten, als beim Kochen. Übrigens, je länger Gemüse kocht, desto mehr Vitalstoffe und Geschmack gehen verloren.

Es spricht auch nichts gegen Tiefkühlgemüse. Insbesondere im Winter, wenn du nicht regional und saisonal kaufen kannst.

Top 20 Gemüsesorten:

- Avocado
- Brokkoli
- Chicoreé
- Erbsen
- Fenchel
- Ingwer
- Kohl – alle Formen und Farben
- Lauch
- Linsen
- Möhren
- Paprika – alle Farben
- Petersilie
- Rote Beete
- Schwarzwurzel
- Sauerkraut
- Spinat
- Spargel
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebel

Sollte dein Lieblingsgemüse nicht in den Top 20 aufgeführt sein, iss es trotzdem. Es heißt deswegen ja nicht, dass es schlecht ist. Dies soll lediglich eine Übersicht (alphabetisch) sein. Vielleicht fotografierst (Screenshot) du sie und schaust sie dir bei

deinem nächsten Einkauf an? Natürlich gehören auch jegliche Sorten von Salaten dazu.

Rezept-Tipp: »Kräuterquark mit Gemüse-Sticks« zum Chillen auf der Couch

Kräuterquark:

- Magerquark
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Schnittlauch
- Leinöl
- Pfeffer
- Salz
- alles durch Zugabe von Wasser nach Belieben cremig rühren

Dazu Gemüse in pommesähnliche Sticks schneiden:

- Paprika
- Salatgurke
- Kohlrabi
- Möhren

Und was ist mit Obst? Gern kannst du als Kohlenhydrat-Typ 20 % Gemüse durch Obst ersetzen. Iss es am besten in der ersten Tageshälfte. Das würde in dem Beispiel zuvor bedeuten:

Für die 60 Kilo leichte Frau: 120 g Obst + 480 g Gemüse

Für den 100-Kilo-Mann: 200 g Obst + 800 g Gemüse

Fett-Typen sollten Obst meiden und Misch-Typen nur dunkle Beeren wählen. Beim Gemüse hingegen gibt es keine Einschränkung. Noch nicht mal bei der Menge.

Du kennst deinen Ernährungstyp nicht?

Dann mach hier den kostenlosen Test: www.fettkiller-typtest.de

Top 20 Obstsorten:

- Ananas
- Aprikose
- Apfel

- Banane
- Birne
- Brombeere
- Erdbeere
- Grapefruit
- Heidelbeere
- Himbeere
- Kirschen
- Kiwi
- Mandarine
- Mango
- Orange
- Pflaume
- Sauerkirsche
- Schwarze Johannesbeere
- Trauben
- Zitrone

Auch diese Top 20 sollen für dich lediglich ein Überblick sein. Trockenobst habe ich bewusst weggelassen und kann es auch nicht empfehlen. Es liefert viel Fruktose und kann deshalb dazu beitragen, dass du eine Fettleber entwickelst. Siehe auch das Kapitel »Fruktose« in meinem Buch www.fettkiller-code.de.

Zum Thema Obst noch eine wichtige Anmerkung. Du solltest es essen, nicht trinken. Auch keine Fruchtsäfte und Smoothies. Smoothies? Die sind doch gesund!? Ja, vielleicht wenn du ihn dir selbst bastelst und er aus über 90 % Gemüse besteht. Gekaufte Smoothies sind Fruktosebomben, die, wie Trockenobst, eine Fettleber verursachen können. Hinzu kommt, dass dein Körper kein Sättigungssignal für flüssige Kohlenhydrate kennt. Das gilt übrigens für alle zuckerhaltige Getränke, ob Cola, Latte Macchiato oder der frisch gepresste Orangensaft. Auch hier macht letztlich die Dosis das Gift, und wir sollten nach Ernährungs-Typ entscheiden. Ich bin Kohlenhydrat-Typ und meide solche Getränke trotzdem. Ich spare mir so viele unnötige Kalorien.

Bevor du jetzt einen falschen Eindruck von mir erhältst und eventuell aufgrund dieser Aussage denkst, ich sei der totale Asket, lass dir gesagt sein, dem ist nicht so. Ich bin Kaffee-Junkie und Rotweinliebhaber. Vorzugsweise aus Italien oder Spanien. Im Übrigen trinke ich Wasser.

Okay, ich mag auch Pizza. Und Pommes. Und Burger. Und ... Genug jetzt und zurück zum Thema.

Für ein Glas Apfelsaft braucht es bis zu 5 Äpfel. Überlege mal, was schneller geht. Ein Glas Apfelsaft zu trinken oder 5 Äpfel zu essen? Ein Glas naturtrüber Apfelsaft liefert mehr Kalorien als die gleiche Menge Cola. Verrückt – oder? Wenn du Obst isst, stellt sich allein durch das Kauen ein Sättigungseffekt ein. Beim Kauen wird das Enzym Amylase gebildet, welches die ersten Sättigungssignale an dein Gehirn sendet.

Iss Obst und trinke es nicht.

Ballaststoffe

Wie du in Tipp Nr. 8 lesen konntest, tragen Ballaststoffe zu einem gesunden Darm bei. Sie sind nicht nur ein guter Trainingspartner für deinen Darm und fördern die Verdauung, sondern sie sättigen auch. Die täglich empfohlene Menge liegt bei 30 g. Der Deutsche kommt im Schnitt gerade mal auf die Hälfte. Dabei würden 30 g täglich dazu beitragen, dass das Darmkrebsrisiko sinkt.

Besonders ballaststoffreiche Quellen sind:

- Chiasamen
- Flohsamenschalen
- Gemüse (Brokkoli, Fenchel, Kohl alle Sorten, Möhren, Wirsing)
- Getreide (Dinkel, Gerste, Haferflocken, Mais, Vollkorn)
- Haferflocken
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Inulin
- Leinsamen
- Nüsse (alle)
- Obst (Apfel, Aprikose, Birne, Johannisbeere, Pflaumen, Pfirsich)
- resistente Stärke

Tipp 1: Lass Kartoffeln oder Reis komplett auskühlen, dann entsteht resistente Stärke. Resistente Stärke kann unser Darm nicht abbauen. Somit liefern Kartoffeln und Reis mehr Ballaststoffe und weniger Kalorien. Du kannst sie nach dem Abkühlen gern wieder erhitzen, sie verlieren dadurch diese positive Eigenschaft nicht.

Tipp 2: Haferflocken enthalten Beta Glucan. Beta Glucan senkt den Cholesterinspiegel, stabilisiert den Blutzuckerspiegel und ist gut für den Darm. Darüber hinaus enthalten Haferflocken Kieselsäure. Diese soll wiederum gut für sämtliche kollagenen Fasern, sprich für ein stabiles Bindegewebe sein. Für alle Ernährungstypen geeignet!

Tipp 3: Inulin kann von Bifidobakterien als Energiequelle genutzt werden. Es gelangt ungespalten in den Dickdarm. Dort trifft es auf unsere Darmflora, die aus unfassbar vielen Bakterienstämmen besteht. Die Zusammensetzung der Bakterienstämme bestimmt u.a. darüber, ob ein Mensch normal- oder übergewichtig ist. Inulin ist Futter für die Bakterien, die zu den »schlankmachenden« Darmbakterien gehören. Bildhaft ausgedrückt kann Inulin die schlankmachenden Bakterien vermehren und die dickmachenden verdrängen.

Tipp 4: Wenn du deine Ballaststoffzufuhr erhöhst, trinke unbedingt ausreichend Wasser (30 – 40 ml Wasser je Kilogramm Körpergewicht am Tag) und taste dich langsam heran. Gib deinem Darm Zeit.

Achte gut auf deinen Körper, er ist der einzige, den du hast. 🍀

Dein Boris

PS: Leite diesen Tipp gern an Menschen weiter, die auch davon profitieren könnten.

PPS: Aktuell gibt es einen Hörbuch-Special-Deal von mir. In diesem Deal sind nicht nur ALLE meine Bücher als mp3-Download enthalten, sondern auch mein Buch Fettkiller-Code als E-Book. Es könnte auch Immunsystem-Code heißen. Schau unbedingt mal in meinem Shop vorbei: <https://www.boris-schwarz.de/shop>

TIPP 10/15: BEWEGUNG

Hattest du schon mal einen Gips?

Wie sah das Körperteil aus, als der Gips abgenommen wurde?

Dünn? Atrophiert (Verkümmert)?

Das lässt sich erklären. Muskeln, die nicht gebraucht werden, baut dein Körper ab. Egal, ob durch einen Gipsverband oder einen bewegungsarmen Lebensstil: Bett – Esstisch – Auto – Büro – Kantine – Auto – Esstisch – Couch – Bett ... so, wie der Alltag vieler Menschen der »zivilisierten Welt«.

Deshalb sage ich: »Permanente Bewegungslosigkeit ist gleichzusetzen mit einem Ganzkörpergips.«

Der Amerikaner sagt dazu: »Use it or lose it!«, also sinngemäß, benutze deine Muskeln oder verliere sie.

Kein Wunder, denn Muskeln kosten Energie. Da der menschliche Körper quasi immer noch im Urzeitmodus läuft, ist er auf Sparen eingestellt. Ähnlich wie du, wenn du das Licht ausschaltest, weil es draußen hell ist oder du nicht zu Hause bist.

Hinzu kommt, dass unser Körper ein Bewegungsapparat ist. Ich finde diese Umschreibung sensationell, weil sie eine riesige Botschaft beinhaltet.

Unser Körper ist ein Bewegungsapparat und kein Bewegungslosigkeitsapparat!

Interessant oder vielmehr traurig ist, dass auch die Knochendichte nachlässt. Dies wiederum begünstigt Osteoporose.

Osteoporose ist eine Krankheit, die häufig auch als Knochenschwund bezeichnet wird. Für diesen »Knochenschwund« sind die Osteoklasten verantwortlich. Osteo»k«lasten »k«lauen deinen Knochen Substanz von innen. Die Osteo»b«lasten hingegen »b«auen die Knochensubstanz von außen auf. Durch dieses Phänomen konnten deine Knochen als Baby überhaupt wachsen. Die Osteoblasten ließen deine Knochen von außen größer werden, während die Osteoklasten sie von innen wieder abbauten.

Ab dem 30. Lebensjahr überwiegen die Osteoklasten und klauen deinen Knochen mehr Substanz, als die Osteoblasten aufbauen können.

Frauen, nach ungefähr der Menopause, sind häufiger von Knochenbrüchen, aufgrund Osteoporose betroffen als Männer. Eine Knochendichtemessung beim Arzt kann Aufschluss über den aktuellen Zustand geben. Bei negativem Ergebnis oder als Vorbeugung hilft mehr Bewegung und Krafttraining (mehr dazu in Kürze).

Deshalb mein Tipp: Benutze deinen Körper, bzw. deine Muskeln und meide Bewegungsfallen!

Bewegungsfallen?

Damit meine ich Rolltreppen, Aufzüge und Elektrofahrräder.

Achtung: Solltest du ein Elektrofahrrad besitzen und dich damit mehr bewegen als vorher, ist alles gut. Leider beobachte ich häufig das Gegenteil. Menschen ersetzen ihr normales Rad durch ein E-Bike und fahren dadurch keinen Kilometer mehr. Das Ergebnis: ihre Muskulatur baut schneller ab als gewünscht. Überlege also immer dann, wenn du den E-Antrieb zuschaltest, ob er wirklich nötig ist.

Benutze – wann immer es geht – Treppen und lass Rolltreppen und Aufzüge links liegen und gehe kurze Strecken einfach mal zu Fuß.

Ein Verwandter von mir ist über 70 und wohnt im 8 Stock. Ich riet ihm häufiger die Treppen zu benutzen. Er meinte darauf, dass ihm das zu anstrengend sei. Ich erwiderte, dass er ja nicht gleich alle 8 Stockwerke bezwingen müsse. Er könnte doch in der ersten Woche/im ersten Monat immer bis in den 1. Stock laufen und erst dort den Aufzug nehmen. In der zweiten Woche/im zweiten Monat dann ab dem 2. Stock den Lift benutzen usw. So wäre er nach 8 Wochen/8 Monaten in der Lage bis in den 8. Stock zu Fuß zu gehen. Seine Oberschenkel hätten sich der Belastung angepasst.

Ein riesiger Vorteil für Muskulatur, Knochen und Immunsystem!

Doch leider befürchte ich, dass er meinen Rat bis heute nicht befolgt.

Der Mensch ist von Natur aus faul und er kann im Prinzip noch nicht einmal etwas dafür. Das Schlimme daran ist, dass er sich das in den seltensten Fällen bewusst macht.

Selbst Fitnesssportler fahren mit ihrem Auto vor dem Fitnessclub so lange auf und ab, bis sie einen Parkplatz direkt vor der Tür gefunden haben. Sie checken ein, ziehen sich um und gehen dann 30, 40 oder mehr Minuten aufs Laufband.

Ist das nicht verrückt?

Parke du dein Auto bewusst weit weg. Beim Einkaufen beispielsweise auf der anderen Seite des Parkplatzes. Dort wo keiner parkt.

Das hat sogar drei Vorteile:

1. du bewegst dich mehr
2. du kannst dein Auto besser be- und entladen
3. du hast weniger Kratzer und Beulen in deinem Auto

Sitzen ist das neue Rauchen!

So titelten 2018 viele Magazine. Ich habe lange darüber nachgedacht, ob dieser Vergleich stimmt und ich bin mir immer noch nicht schlüssig.

Fakt ist: Durch viel Sitzen ohne Ausgleich verliert unsere Muskulatur nicht nur an Volumen, sondern auch an Länge (sie verkürzt). Dies führt über kurz oder lang zu Rücken und Gelenksbeschwerden.

Das Ergebnis: durch die Schmerzen bewegt sich der Mensch noch weniger. Seine Muskulatur verkümmert weiter (nimmt ab). Selten wird die Kalorienzufuhr reduziert, bzw. dem Bedarf angepasst. Weniger Muskeln = weniger Grundumsatz, der Kalorienverbrauch sinkt.

Das mögliche Ende: Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Krebs ... – ein Teufelskreis und von einem stabilen Immunsystem kilometerweit entfernt.

Lass du es nicht so weit kommen!

Hier ein paar Tipps:

- meide Rolltreppen und Aufzüge
- gehe kurze Strecken häufiger zu Fuß
- parke dein Auto bewusst weit weg
- baue dir Bewegungsinseln in deinen Alltag ein (Büro im EG, Drucker im OG / das WC auf der Arbeit auf einem anderen Stockwerk nutzen)
- gehe 10.000 Schritte täglich

Zum Schluss habe ich noch eine schlechte Nachricht für dich: Bewegung alleine wird nicht ausreichen.

Mehr dazu in meinem nächsten Tipp.

Achte gut auf deinen Körper, er ist der einzige, den du hast. 🍀

Dein Boris

PS: Leite diesen Tipp gern an Menschen weiter, die auch davon profitieren könnten.

PPS: Aktuell gibt es einen Hörbuch-Special-Deal von mir. In diesem Deal sind nicht nur ALLE meine Bücher als mp3-Download enthalten, sondern auch mein Buch Fettkiller-Code als E-Book. Es könnte auch Immunsystem-Code heißen. Schau unbedingt mal in meinem Shop vorbei: <https://www.boris-schwarz.de/shop>

TIPP 11/15: AUSDAUERTRAINING

»Ich habe meinen Haushalt und meine Gartenarbeit, ich brauche kein Fitnessstudio!«
oder »Komm mal einen Tag mit mir auf den Bau, dann hast du genug
Fitnessstudio!«

Solche Sätze höre ich zuhauf, doch sie sind Quatsch.

Weshalb?

Zur Beantwortung dieser Frage sollten wir uns mal die Definition von Training anschauen:

»Training ist die Verbesserung der Leistungsfähigkeit in einem geplanten Prozess unter Berücksichtigung biologischer Regeln.«

Lass uns für das bessere Verständnis mal schauen, welche Funktion deines Körpers für die »Verbesserung der Leistungsfähigkeit« verantwortlich ist.

Das Prinzip der Superkompensation

Das Prinzip der Superkompensation beschreibt grob die Fähigkeit deines Körpers, nach einem Trainingsreiz nicht nur zu kompensieren (auszugleichen, also wieder auf das alte Leistungslevel zurückzukehren), sondern noch einen drauf zu setzen (Superkompensation) und leistungsfähiger zu werden.

Dazu ein Beispiel: Stell dir vor, du würdest ab morgen als Radkurier in einer Großstadt einen Job annehmen. Deine täglich zurückgelegte Strecke ist immer gleich, da dein Arbeitgeber mit nur einer Handvoll Unternehmen zusammenarbeitet. Abends bringst du eine Kilometerleistung von rund 40 km auf deinen Tacho.

Tag für Tag.

Woche für Woche.

Was denkst du, wie würde es dir in der ersten Woche ergehen?

Sicherlich wärst du abends müde, dein Po würde dir weh tun und auch deine Oberschenkel würdest du spüren.

Und nach zwei, drei Monaten?

Wärst du abends immer noch müde? Nein, sicherlich nicht, denn die anfänglich ungewohnte Belastung wäre für dich zur Gewohnheit geworden. Aus »Training« ist Bewegung geworden.

Oft beobachte ich genau das in Fitnessclubs. Viele sitzen stundenlang auf Liegefahrrädern und lesen Zeitung. Von Training keine Spur. Sicherlich besser als faul auf der Couch zu liegen, doch wenn sie ihre Ausdauer verbessern möchten oder ihr Immunsystem stärken wollen, dann sollten sie eine Schippe drauflegen.

Dies könnte ein Zirkeltraining sein, bestehend aus drei Ausdauergeräten: Laufband, Crosstrainer und Liege- oder Sitzfahrrad. 5 – 10 Minuten je Gerät genügen für den Anfang (perfekt für den Stressabbau).

Hier mal die Vorteile von Ausdauertraining:

- wirkt sich positiv auf deinen Fettstoffwechsel aus
- stärkt dein Immunsystem
- senkt dein Stresslevel (mehr dazu in einem der folgenden Tipps)
- steigert dein mentales Wohlbefinden
- beugt Herz-Kreislaufkrankungen vor

Voraussetzung dafür: Die richtige Intensität. Es geht nämlich auch in die andere Richtung.

80 % aller Breitensportler trainieren zu intensiv

Wie oft beobachtest du Menschen, die völlig außer Atem des Weges daher kommen und möglicherweise bei sommerlichen Temperaturen Wollmütze und lange Trainingskleidung tragen, um ihr Schweißrate zu erhöhen? Häufig sind es die Herren der Schöpfung, die es mit der Brechstange versuchen. Oftmals prügeln sie ihren Körper über Distanzen, die sie früher mit links geschafft haben, und dies mit ihren alten Laufschuhen aus eben jenen alten Zeiten.

Die Folgen sind verheerend. Das Immunsystem geschwächt, das Knie dick* und die Motivation am Boden. Aussagen wie: »Früher war ich rank und schlank, bin locker, flockig gelaufen und heute bekomme ich sofort ein dickes Knie!« sind keine Seltenheit. Gründe, um mit dem Laufen doch wieder aufzuhören, finden sich schnell und sie sind zahlreich. Dabei ist es Unwissenheit und übersteigerte Motivation die solche Vorhaben scheitern lassen.

*Neben zu hoher Intensität könnten auch die Schuhe dazu beigetragen haben, dass das Knie dick wurde. Deshalb mein Tipp: Lass dich in einem professionellen Sportgeschäft beraten. Gut wäre, wenn der Verkäufer selbst ein erfahrener Läufer ist

und das Geschäft über ein Laufband verfügt, auf dem du verschiedene Schuhe Probelaufen kannst, während deine Füße und Knie mit einer Hochgeschwindigkeitskamera gefilmt werden. Und jetzt noch eine bittere Schlussbemerkung für alle Ästheten: Laufschuhe werden nicht nach Optik, sondern nach Funktion gekauft. 😞

Laufen ohne Schnaufen

»Laufen ohne Schnaufen« ist die preisgünstigste, jedoch auch ungenaueste Variante. Es sollte dir möglich sein, beim Laufen ein lockeres Gespräch zu führen, ohne völlig außer Atem zu geraten. Ist dies nicht möglich, solltest du eine Gehpause einlegen oder gänzlich mit Walking beginnen.

Tipp: Nimm dir 3 x in der Woche je 30 Minuten Zeit und beginne dein Training nach dem Prinzip: eine Minute laufen, eine Minute gehen. Dann steigere von Woche zu Woche dein Laufintervall um eine Minute. Laufe in Woche zwei nach dem Prinzip: zwei Minuten laufen, eine Minute gehen. In Woche drei: drei Minuten laufen, eine Minute gehen und so weiter. Nach spätestens 15 Wochen bist du in der Lage, 30 Minuten durchzulaufen, ohne dich zu intensiv zu belasten.

Wie es dann weiter geht? Jetzt kannst du damit beginnen, das Volumen, also die Trainingszeit, zu erhöhen. Achte allerdings darauf, dass du diese um maximal 10 % in der Woche steigertest. Bedeutet: Wenn du bisher dreimal 30 Minuten gelaufen bist, solltest du in der folgenden Woche maximal dreimal 33 Minuten laufen.

Hörst du an dieser Stelle auf, Volumen oder Intensität zu steigern, wird aus Training Bewegung.

Übrigens: Laut einer Studie der Universität Wisconsin läuft dein Stoffwechsel nach einer moderaten Ausdauerbelastung um bis zu 2 Stunden erhöht nach. Es gibt quasi so etwas wie einen »Nachbrenneffekt«.

Laufen mit Drehzahlmesser

Eine viel bessere Möglichkeit der Kontrolle deiner idealen Herzfrequenz als »Laufen ohne Schnaufen« bieten sogenannte Herzfrequenzmessgeräte. Einige Geräte - ab einer bestimmten Preiskategorie - verfügen über eine Messung, die deinen persönlichen Trainingsbereich definiert. Diese Messung führst du zu Beginn deines Trainings durch und sie gibt dir für den aktuellen Tag deine persönliche Herzfrequenzschwellen vor. Bist du zu schnell, wirst du durch ein akustisches Signal aufgefordert, langsamer zu laufen. Läufst du zu langsam, ertönt abermals ein Signal, welches dich auffordert, dein Tempo zu erhöhen.

Der Sender, der sich in der Regel im Brustgurt befindet, sendet an die Uhr (Empfänger) EKG-genau jeden Herzschlag. Du stattest du dein Handgelenk, wenn du dir eine solche Uhr zulegst, quasi mit einem Drehzahlmesser aus.

Es gibt auch sehr preisgünstige Geräte auf dem Markt. Ich nenne diese gerne, aufgrund ihrer teils mangelhaften Technik, »Herzfrequenz-Schätzgeräte«. Häufig liegen diesen Uhren in der Regel Trainingsempfehlungen für die »richtige« Herzfrequenz bei, die auf unseriösen Altersformeln basieren. Jüngste Untersuchungen ergaben, dass solche Formeln auf rund 70 % der Trainierenden nicht zutreffen.

Kein Wunder, denn das wäre ungefähr genau so, als wenn plötzlich alle Schuhhersteller nur noch Damenschuhe in Größe 38,5 produzieren würden, weil die durchschnittliche Damen-Schuhgröße weltweit 38,5 beträgt. Würdest du, wenn du eine Frau bist, jetzt noch Schuhe finden?

So oder so ähnlich ist dies auch mit deiner Herzfrequenz. Und was ist mit der Möglichkeit der Pulsmessung am Hals?

Der Unterschied zwischen Herzfrequenz und Puls

Mit Herzfrequenz ist der Herzschlag gemeint, der an deinem Herzen gemessen wird. Der Puls wiederum wird an einer Arterie, zum Beispiel am Hals oder am Handgelenk, gemessen. Diese veraltete Methode ist sehr ungenau, da es häufig vorkommt, dass sich zwei Herzschläge überlagern und als ein Schlag beispielsweise am Handgelenk ankommen. Dies bedeutet, dein Herz hat bereits zweimal geschlagen, an deinem Handgelenk ist jedoch nur ein »Herzschlag« angekommen. Dies ist auch der Grund dafür, weshalb ein Brustgurt sehr sinnvoll ist.

Tipp: Lass dich im Fitnessclub deines Vertrauens beraten.

Fazit: Ausdauertraining ist, mit der richtigen Intensität betrieben, sehr wichtig für deine Gesundheit und ein stabiles Immunsystem. Drei Ausdauereinheiten á 30 Minuten in der Woche senken deine Ruheherzfrequenz um ca. 5 Herzschläge pro Minute. Dies bedeutet, dein Herz schlägt rund 7.200 x weniger am Tag. Es ist leistungsfähiger geworden. Das Herzinfarktrisiko sinkt. Weiterhin werden Stresshormone abgebaut, dein Wohlbefinden steigt und dein Körper wird widerstandsfähiger.

Auf was wartest du noch?

Achte gut auf deinen Körper, er ist der einzige, den du hast. 🍀

Dein Boris

PS: Leite diesen Tipp gern an Menschen weiter, die auch davon profitieren könnten.

PPS: Aktuell gibt es einen Hörbuch-Special-Deal von mir. In diesem Deal sind nicht nur ALLE meine Bücher als mp3-Download enthalten, sondern auch mein Buch Fettkiller-Code als E-Book. Es könnte auch Immunsystem-Code heißen. Schau unbedingt mal in meinem Shop vorbei: <https://www.boris-schwarz.de/shop>

TIPP 12/15: KRAFTTRAINING

Muskeln geben dir Kraft bis ins hohe Alter

Wusstest du, dass du ab ca. dem 30. Lebensjahr rund 1 % Muskelkraft verlierst, wenn du nicht aktiv dagegen steuerst?

D.h. du kannst theoretisch innerhalb 50 Jahren rund 50 % deiner Muskelkraft einbüßen.

Deshalb sage ich immer: »Wenn ich nur einen Tipp zum Thema Training hätte, wäre es der folgende: Erhalte dir insbesondere deine Oberschenkelkraft und -länge bis ins hohe Alter!«

Länge?

Ja, du verlierst mit den Jahren nicht nur an Muskelkraft, sondern auch an Länge. Deine Muskulatur verkürzt. Dies wiederum bedeutet, dass deine Gelenkmobilität eingeschränkt wird. Das mögliche Ergebnis: Gelenkbeschwerden.

Die Kraft und Funktionalität deiner Oberschenkelmuskulatur schenkt dir letztlich Mobilität. Insbesondere im Alter. Wenn du keine Kraft mehr in deinen Oberschenkeln hast, geht es rapide abwärts mit deiner Lebensqualität. Und das nicht nur physisch, sondern auch psychisch. Du wirst nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Alles wird unerträglich schwer.

Und weil alles so schwer wird, bewegen sich Menschen weniger, nutzen anfangs Rolltreppen und Aufzüge und später dann Rollator und Treppenlift.

Das Verheerende: die Muskulatur wird noch schneller abgebaut und verkürzt weiter. Bei Menschen 70 + kann das sogar ein Muskelverlust von bis zu 3 % im Jahr bedeuten.

Mit schlimmen Folgen nicht nur für das Immunsystem.

Lass Du es nie so weit kommen!

Tipp: Führe 2 – 3 x in der Woche ein knackiges Krafttraining durch! Und selbst, wenn du es nur einmal schaffst, einmal ist ...

Wahrscheinlich hast du Satz beendet mit: keinmal? Das stimmt meines Erachtens nicht.

»Einmal ist immer besser als keinmal!«, denn wenn es dir mit nur einem Training in der Woche gelingt, deine Muskulatur in Sachen Kraft und Länge zu erhalten, ist dies bereits ein Gewinn, da du so dem altersbedingten Muskelabbau entgegenwirkst.

In diesem Fall ist »auf der Stelle treten« ein Gewinn.

Es gibt so viele Vorteile vom Krafttraining, dass ich folgenden Satz kreiert habe:

»Wenn es eine Pille gäbe, die all das könnte, was Krafttraining kann, dann wäre sie wahrscheinlich genauso ausverkauft wie aktuell Toilettenpapier.«

Das Gute dabei: Du kannst diese »Pille« selbst produzieren!

Nachfolgend mal einige Vorteile von Krafttraining und Muskeln. Sorry, der Text ist sehr lang geworden. Da ist wieder mal der Trainer mit mir durchgegangen. Am Ende habe ich noch einen Tipp für dich, was du aktuell zu Hause tun kannst.

Muskeln und Myokine

Wissenschaftler der Universität Copenhagen entdeckten 2007 die sogenannten Myokine. Myokine sind hormonähnliche Botenstoffe, die bei Bewegung und Kontraktion aus unserer Muskulatur ausgeschüttet werden. Es ist noch nicht abschließend geklärt, welche Vielzahl an positiven Eigenschaften sie auf unsere Gesundheit haben, doch Fakt ist: Je intensiver die Muskelbelastung (Bewegung vs. Krafttraining), desto mehr Myokine werden ausgeschüttet.

Folgende positive Vorteile scheinen nach aktueller Studienlage als sicher:

- sie bauen Insulinresistenz ab
- sie wirken blutdrucksenkend
- sie wirken entzündungshemmend
- sie wirken gefäßerweiternd
- sie wirken stimmungsstabilisierend
- sie wirken wie ein Antidepressivum
- sie stärken das Immunsystem

Deshalb sage ich auch: »Jedes Muskeltraining ist wie eine Impfung für deinen Körper«.

Also ran ans Eisen!

Krafttraining und Diabetes Typ 2

Kohlenhydrate dienen in erster Line als Energielieferanten für unsere Muskulatur, deshalb bezeichne ich sie gern als unser »Muskelbenzin«.

Viele Menschen nehmen mehr »Muskelbenzin« zu sich, als sie in der Muskulatur verbrauchen. Dies kann dazu führen, dass Kohlenhydrate irgendwann schlecht für sie sind. Es kommt nämlich ständig an den »Eingängen« zur Muskulatur zu einem Konflikt. Stell dir dazu bitte folgendes vor. Du möchtest am Wochenende mit Freunden ausgehen. Das Ziel ist eine Diskothek. Du kommst mit deiner Clique dort an, und der Laden ist voll. Er platzt aus allen Nähten. Was sagen nun die Türsteher? So etwas wie: »Ey, du kommst hier net rein!« Wie auch? Der Laden ist voll.

Und genau so ist es auch bei deiner Muskulatur. Wenn du mehr Kohlenhydrate zuführst, als du verbrauchst, kann deine Muskulatur keine mehr aufnehmen. Er schiebt das Zuviel in dein Stoffwechselorgan Nummer eins, nämlich in deine Leber. Und deine Leber bastelt nun Depotfett. Depotfett für schlechte Zeiten. Schlechte Zeiten, die es heute nicht mehr gibt.

So entsteht Übergewicht.

Durch ein völlig entgleistes Input-Output-Verhalten.

Wenn ein Mensch über Monate, Jahre oder je nach Genetik auch Jahrzehnte hinweg einem Körper ständig mehr Kalorien und Kohlenhydrate zuführt, als er verbraucht, kann es sein, dass die »Türsteher« bekloppt werden. Sie drehen irgendwann durch. Sie sagen dann immer: »Ey, du kommst hier net rein!« Auch und obwohl der Laden leer ist. Die Schallplatte hängt.

Auf den menschlichen Körper bezogen bedeutet das, der Zucker steht vor der Zelle und kommt nicht mehr rein. Dann reden wir von einer Insulinresistenz. Diabetes Mellitus Typ 2.

Früher haben wir noch von »Alterszucker« oder »Altersdiabetes« gesprochen, heute reden wir eher von »Wohlstandsdiabetes«, da auch immer mehr junge Menschen betroffen sind. Es gibt derzeit rund 8 Millionen bestätigte Fälle in Deutschland und eine Dunkelziffer von weiteren 4 Millionen. Bis 2025, so sagen Experten, soll jeder Vierte in Deutschland an Diabetes Typ 2 erkrankt sein.

Meine Erfahrung hat mir immer und immer wieder gezeigt, dass kaum ein Diabetiker sich der Gefahren seiner Erkrankung bewusst ist. Das Problem an dieser Krankheit ist aus meiner Sicht, wie auch bei Bluthochdruck und der Nichtalkoholischen-Fettleber:

Sie tun nicht weh. Der Betroffene nimmt Medikamente und denkt, alles sei okay. Leider ist dem nicht so!

Deshalb empfehle ich an dieser Stelle ausdrücklich ein Ganzkörper-Krafttraining nach dem Push-Pull-Prinzip.

Warum?

Wenn du möglichst viele Muskeln in dein Training mit einbeziehst, werden viele Muskeln angezapft. Sie teilentleeren sich und »dürfen« sich danach wieder füllen. Je öfter, desto besser. Die Türsteher haben etwas zu tun. Es ist ein ständiges Kommen und Gehen. Deine Muskeln lernen wieder Kohlenhydrate aufzunehmen. Die Insulinresistenz kann verschwinden.

Achtung: Setz bitte nie eigenständig Medikamente ab! Besprich das immer mit deinem Arzt oder Diabetologen. Teste, falls du Blutdrucksenker nimmst, häufiger als sonst deinen Blutdruck. Möglicherweise kannst du – nach Absprache mit deinem Arzt – nach kurzer Zeit deine Medikamente reduzieren oder komplett absetzen.

Mehr zu den Themen Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und der Nichtalkoholischen-Fettleber findest du in meinem Buch www.fettkiller-code.de.

Krafttraining und Osteoporose (siehe dazu Tipp 10)

Krafttraining und Dysbalancen

Wenn du einen Beruf ausübst, der dich einseitig belastet, bei dem du zum Beispiel einer rein sitzenden oder stehenden Tätigkeit nachgehst oder immer wiederkehrende einseitige Handbewegungen ausübst, so ist ein Ausgleich deiner Muskulatur durch Krafttraining von größter Bedeutung.

Nicht selten gibt es Menschen, die ihren Computer-Bildschirm links auf ihrem Schreibtisch stehen haben. Abends auf der Couch drehen sie ihren Kopf ebenfalls leicht nach links, da sich dort ihr Fernseher befindet. Schaffen sie sich keinen muskulären Ausgleich, wundern sie sich irgendwann, weshalb sie beim rückwärts Einparken nicht mehr über ihre rechte Schulter schauen können.

Tipp: Falls du eine rein sitzende Tätigkeit ausübst, achte auf einen ergonomischen Arbeitsplatz. Dein Bildschirm sollte nicht seitlich, sondern vor dir auf Augenhöhe stehen. Deinen Stuhl kannst du gelegentlich durch einen Pezziball ersetzen. Benutze im Gegenzug Treppen und bewege dich, wann immer es geht. Führe am Arbeitsplatz, in den Pausen oder auch bei den Toilettengängen Mobilisationsübungen, wie z.B. Schulterrollen, Rumpfbeuge und

Rückwärtsbewegung durch. Die Übungsbeschreibung für Rumpfbeuge und Rückwärtsbewegung findest du hier: <https://www.boris-schwarz.de/download>

Krafttraining und Gelenkbeschwerden

Kräftige Muskeln übernehmen nicht nur die Stützfunktion deiner Wirbelsäule, sondern auch die deiner Gelenke und schützen diese vor Überlastung. Entscheidend ist auch hier wieder die Muskellänge, denn sie nimmt maßgeblich Einfluss auf die Gelenkbeweglichkeit. Sind deine Muskeln »verkürzt«, wird deine Gelenkbeweglichkeit eingeschränkt. Dies wiederum kann zu Gelenkbeschwerden führen.

Tipp: Bringe erst deine Muskulatur auf Länge und kräftige sie dann. Ganz nach dem Motto »Mobilität vor Stabilität«.

Krafttraining und Rückenprobleme

Muskeln übernehmen die Stützfunktion deiner Wirbelsäule. Rückenbeschwerden resultieren häufig aus einer entweder zu schwach entwickelten Rückenmuskulatur und oder einer verkürzten Hüft- und oder Beinbeuge-Muskulatur. Falls du ab und an Rückenbeschwerden hast, versuch's doch mal mit speziellem Rumpf- und Längenbeweglichkeitstraining. 🌸 Seit ich regelmäßig Längenbeweglichkeitstraining durchführe, habe ich keine Rückenbeschwerden mehr. Auch hier gilt der Grundsatz »Mobilität vor Stabilität«.

Krafttraining und der Knackpopo

Durch gezielte Übungen für die Oberschenkel- und Po-Muskulatur baust du Muskelgewebe auf, welches deine Haut von innen nach außen drückt. Dies erreichst du nur durch: Krafttraining / Muskelaufbautraining!

Muskelaufbautraining?

Ja, genau, du liest richtig. Nur Muskeln können deine Figur straffen. Weder Knochen noch Fett können deinem Knackpopo die Grundform geben, Muskeln schon.

Du siehst, die Liste der positiven Eigenschaften ist lang. Deshalb rate ich dir unbedingt dazu, Krafttraining zu machen.

Doch wo?

Am besten unter professioneller Anleitung in einem Fitnessclub, der ausgebildete und qualifizierte Trainer vorweisen kann.

Im Fitnessstudio?

Ja, Fitnessstudios sind schon lange besser als ihr Ruf!

Professionell geführte Fitnessclubs verfügen über einen umfassenden Eingangsscheck, bei dem der Trainer mit dir deine Ziele definiert und deine körperlichen Voraussetzungen mit einbezieht. Er führt z.B. einen Krafttest mit dir durch, um dich dort abzuholen wo du stehst. Dann erstellt er dir einen Trainingsplan nach deinen Bedürfnissen und Zielen unter Berücksichtigung deiner körperlichen Voraussetzungen. Und er überprüft regelmäßig deine Zwischenziele mittels erneuten Kraftmessungen und Körperanalysen. Bei diesen Körperanalysen ermittelt er deinen Körperwasserhaushalt, deinen Körperfettanteil in Kilogramm und Prozent sowie deinen Muskelanteil. So kannst du effektiv erkennen, ob sich dein gewünschter Trainingserfolg einstellt.

Dein Fitnessclub hat aufgrund der Corona-Pandemie geschlossen?

Dann empfehle ich dir – passend zu meinem Tipp oben:

Kniebeugen

Kniebeugen sind eine sehr gute Übung für deine Oberschenkel (und auch Popo) und du kannst sie überall durchführen. Falls du schon mal gehört hast, dass Kniebeugen nicht gesund sind, lass dir von mir sagen: Quatsch! Wobei wir differenzieren sollten. Wenn jemand über einen langen Zeitraum, mit sehr schwerem Trainingsgewicht, unsauber arbeitet und beispielsweise in der untersten Position extrem durchfedert, dann läuft er Gefahr seine Knie dauerhaft zu schädigen. Wenn du jedoch mit einem moderaten Gewicht, deinem eigenen Körpergewicht beispielsweise, kontrollierte Kniebeugen ausführst und ein paar grundlegende Dinge beherzigst, wirst du deinen Knien eher Gutes tun. Du wirst sie entlasten, indem du die Muskulatur drum herum stärkst und deinem Knorpel – durch Belastung – die Möglichkeit gibst sich zu ernähren. Gelenke lieben Bewegung. Erwinnere dich: der menschliche Körper ist ein Bewegungsapparat. Gift für deine Gelenke wäre es, sie ruhigzustellen. Ähnlich wie Scharniere die nicht benutzt werden. Sie rosten mit der Zeit ein.

Auf meiner Homepage habe ich dir ein PDF mit der genauen Beschreibung für saubere Kniebeugen zum Download bereitgestellt:

<https://www.boris-schwarz.de/download>

Und jetzt kommt's!

Ich lade dich ein, Kniebeugen nach Kalenderdatum zu machen. Am 10. 10, am 11. 11 usw. Falls dir das zu leicht ist, multipliziere das Datum mit 2, 3 oder auch 4 und mehr.

Überschätze dich nicht, denn gegen Ende des Monats kann es hart werden.

Und dann leg los. Jetzt!

Es ist egal, wie du dein Tagesziel erreichst, Hauptsache am Abend sind alle Kniebeugen absolviert. D.h., du kannst sie auch z.B. in drei Häppchen (morgens/mittags/abends) aufteilen.

Viel Spaß!

In erster Linie geht es darum an Lebensqualität zu gewinnen und diese zu erhalten, doch ganz nebenbei könnten die Kniebeugen auch zu einem knackigeren Po führen. 😊

Finde es heraus und mach mit!

Vielleicht gelingt es dir, weitere Personen für deine Kniebeugen-Challenge zu begeistern? Das könnten Familienmitglieder, Freunde oder Kollegen sein.

Apropos Lebensqualität. Es ist wichtig, nach dem Training wieder Länge in den Muskel zu bekommen. Auch dazu kannst du dir ein PDF downloaden:

<https://www.boris-schwarz.de/download>

Vielleicht behältst du die Kniebeugen ja auch bei, wenn dein Fitnessclub wieder geöffnet hat?

Wichtiger Hinweis: Führe die Kniebeugen nur durch, wenn du sportgesund bist. Konsultiere im Zweifelsfall einen Arzt und lass Dir von ihm das Go geben. Hab bitte Verständnis dafür, dass ich keinerlei Haftung für eventuelle Folgeschäden übernehmen kann!

Achte gut auf deinen Körper, er ist der einzige, den du hast. 🍀

Dein Boris

PS: Leite diesen Tipp gern an Menschen weiter, die auch davon profitieren könnten.

PPS: Aktuell gibt es einen Hörbuch-Special-Deal von mir. In diesem Deal sind nicht nur ALLE meine Bücher als mp3-Download enthalten, sondern auch mein Buch Fettkiller-Code als E-Book. Es könnte auch Immunsystem-Code heißen. Schau unbedingt mal in meinem Shop vorbei: <https://www.boris-schwarz.de/shop>

TIPP 13/15: STRESS RUNTER

Wenn ein Kaninchen von seinem Widersacher in eine Sackgasse gejagt wird und keine Möglichkeit mehr hat zu entfliehen, wird es mit höchster Wahrscheinlichkeit vor lauter Stress einen Herzinfarkt erleiden.

Hat es jedoch die Chance der Sackgasse zu entkommen, wird es seinem »Stress davonlaufen.«

Zunächst ist wichtig zu verstehen, dass Stress nichts Schlimmes ist. Stress hat uns überleben lassen. Stress hat uns früher vor Gefahren geschützt. Doch wann hast du zuletzt mit einem Säbelzähntiger gekämpft, ein Mammut erlegt oder bist vor einem Buschfeuer davongelaufen?

Nicht nur die Gründe für Stress sind heute von anderer Natur, sondern auch letztlich unsere Reaktion.

Wenn wir früher von einem wilden Tier angegriffen wurden, sind wir geflüchtet oder mussten, wenn es zu spät war, kämpfen. Deshalb heißt es auch so schön: Die Reaktion auf Stress in der Urzeit war »Flucht oder Kampf«. Also letztlich eine körperliche. Wir haben die Stresshormone durch Bewegung abgebaut.

Und heute?

Heute sind wir nicht nur anderen Situationen ausgesetzt, sondern reagieren selten körperlich. Wir bauen unsere Stresshormone nicht mehr ab. Sie stauen sich auf und irgendwann enden Viele nicht selten im Burnout oder einer Depression.

Bewegung ist das beste Stressventil

Kurze, knackige Intervalleinheiten eignen sich hervorragend, um Stress abzubauen. Deshalb bezeichne ich Training und Bewegung auch als das beste Stressventil.

Ein anderer Punkt ist der, dass wir uns oftmals selbst Stress machen.

Mach dir keinen Stress

Machen?

Ja, machen!

Ich gebe dir ein Beispiel. Eine Stausituation. Du fährst auf einen Stau auf uns hast genau zwei Möglichkeiten.

Erstens, du hyperventilierst, drehst durch, beißt in das Lenkrad, fluchst ... und vergiftest dich letztlich selbst, denn deine Handlungen werden keinen – null Komma null! – Einfluss auf die Stausituation nehmen. Das einzige was passiert ist, dass du dir selbst Stress machst und dein Körper Stresshormone produziert.

Die zweite Möglichkeit – und ich sage ausdrücklich, dass das nicht einfach ist – du bleibst ruhig.

Die rote Anti-Stress-Nase

Folgenden Tipp habe ich mir ausgeliehen von Dr. Eckhart von Hirschhausen: Setz dir immer dann, wenn du in einen Stau gerätst, eine rote Clowns-nase auf. Schau dann nach links und rechts und winke den anderen Fahrern zu. Wenn keiner schaut hupen! Und vergiss, wenn es Nacht ist, nicht vorher die Innenbeleuchtung einzuschalten.

Was denkst du, wie werden die anderen Autofahrer reagieren? Sie werden auch lachen. Zumindest die meisten. Lachen ist ansteckend. Vielleicht musst du gerade – bei dieser Vorstellung – auch lachen?

Und jetzt der wichtigste Hinweis: Versuche mindestens 60 Sekunden zu lachen, denn dann werden Glückshormone ausgeschüttet. Und Glückshormone vertreiben Stresshormone. Dabei ist es deinem Körper egal, ob dieses Lachen echt oder nur aufgesetzt ist. Das ist wissenschaftlich bewiesen.

Ich finde dieses Beispiel eine gute Metapher dafür, dass wir uns viel zu oft von Situationen stressen lassen, die es nicht verdient haben. Sie haben es nicht verdient, weil wir sie nicht ändern können. Es hat keinen Sinn sich über Dinge zu Ärgern und sich letztlich dadurch unter Stress setzen zu lassen, wenn wir sie nicht ändern können.

Das Einzige was wir damit verändern sind wir. Unsere Stimmung. Unsere Hormonlage. Unsere Stressempfindlichkeit.

Dieser selbst gemachte Stress schwächt unseren Darm. Und unser Darm ist das Zentrum unserer Immunabwehr (siehe dazu auch Tipp 8). Hinzu kommt, dass bei Stress wichtige Mikronährstoffe vermehrt benötigt werden. Gleichen wir diese nicht aus, schwächen wir unsere körperliche Immunabwehr zusätzlich.

Denk mal darüber nach, ob es in deinem Leben nicht auch Situationen gibt, von denen du dich stressen lässt, die es nicht verdient haben und ob du dir nicht hier und da bewusst ein Stressventil schaffen könntest?

Hinweis: ein Großteil des Textes stammt aus meinem Buch/Hörbuch: »Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«, welches Bestandteil meines HÖRBUCH-SPECIAL-DEALS ist. Schau bei Interesse doch mal in meinem Shop vorbei:

<https://www.boris-schwarz.de/shop>

Hier noch 3 weitere Anti-Stress-Tipps:

Sag auch mal nein!

- Jedes entschlossene Nein ist ein Ja zu dir selbst.
- Lade dir nicht dauerhaft mehr Arbeit oder Aufgaben auf, als du leisten kannst.
- Vorübergehender Stress ist okay, doch Dauerstress hingegen ungesund.

Versuche nicht perfekt zu sein!

- Du bist wertvoll, so wie du bist.
- Es gibt keine 100 %. Nicht mal in der Natur.
- Perfektion weckt Aggression.
- Mein Leitspruch seit ca. 20 Jahren: Lieber fehlerhaft begonnen, als perfekt gezögert.
- Nur Macher machen Fehler. Hasse dich nicht für deine Fehler.

Sie du!

- Vergleiche dich nicht mit anderen!
- Der permanente Vergleich mit anderen ist der beste Weg unglücklich und gestresst zu sein.
- Das Gras des Nachbarn ist immer grüner, andere haben vermeintlich immer die bessere Beziehung, das höhere Einkommen, sind glücklicher ...

Das ist meist Quatsch!

Deshalb möchte ich diesen Immunsystem-Tipp mit einem Zitat von Charles-Louis de Montesquieu beenden.

»Wir wollen nicht nur glücklich sein, sondern glücklicher als die anderen. Und das ist deshalb so schwer, weil wir die anderen für glücklicher halten, als sie es tatsächlich sind.«

Achte gut auf deinen Körper, er ist der einzige, den du hast. 🍀

Dein Boris

PS: Leite diesen Tipp gern an Menschen weiter, die auch davon profitieren könnten.

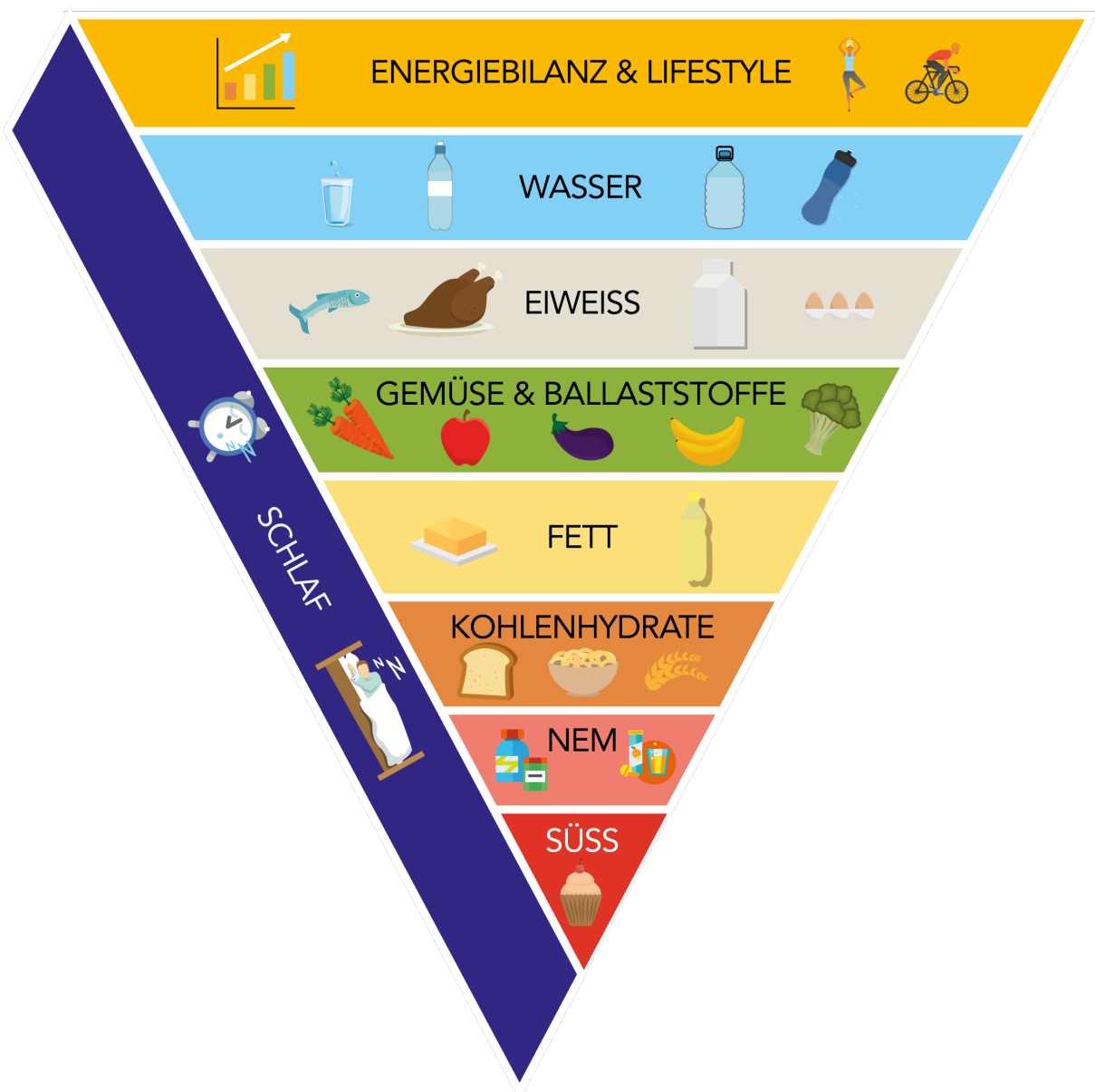
PPS: Aktuell gibt es einen Hörbuch-Special-Deal von mir. In diesem Deal sind nicht nur ALLE meine Bücher als mp3-Download enthalten, sondern auch mein Buch Fettkiller-Code als E-Book. Es könnte auch Immunsystem-Code heißen. Schau unbedingt mal in meinem Shop vorbei: <https://www.boris-schwarz.de/shop>

TIPP 14/15: SCHLAF GUT

Falls dir der Text zu viel ist, scrolle bitte runter zu: Gedankenhygiene.

In meinem Buch www.fettkiller-code.de steht meine Lifestyle- und Ernährungspyramide Kopf.

Schlaf ist so elementar wichtig, dass ich ihn unbedingt mit in die Pyramide einbauen wollte. Doch wo? Welchen Stellenwert sollte ich ihm zu Teil werden lassen?



Irgendwann kam ich auf die Idee, die Pyramide auf Schlaf zu betten. Wie eine Matratze. Das gefiel mir, denn unsere Gesundheit und ein stabiles Immunsystem ist irgendwie auf gutem Schlaf gebettet.

Doch wie kannst du deinen Schlaf verbessern? Wo sollst du anfangen? Häufig lautet hier der erste Tipp: »Stress runter«. Stimmt ja auch, doch wie? Zu diesem Thema habe ich ja im letzten Tipp (13/15) geschrieben.

Nur so viel noch mal zur Erinnerung: Stress ist erst mal nichts Schlimmes, er hat uns überleben lassen. Bedenklich wird Stress erst dann, wenn er chronisch wird. Also Dauerstress. Dauerstress bedeutet viel und dauerhaft Cortisol.

Cortisol

Cortisol ist ein Stresshormon, das starken Einfluss auf unseren Schlaf nimmt. Wenn wir in der Urzeit von Säbelzähntigern umzingelt waren, war ein Tiefschlaf kontraproduktiv. Der hohe Cortisolspiegel hielt uns quasi an der Oberfläche von Wachsein und jederzeit in Leistungsbereitschaft. Deshalb lautet ja auch einer meiner wichtigsten Anti-Stresstipps: Bewegung. Bewegung als Stressventil, denn jede Reaktion in der Urzeit war eine körperliche: Flucht oder Kampf. Siehe dazu auch Tipp 11/15.

Cortisol nimmt Einfluss auf unseren Blutzuckerspiegel. Es treibt ihn in die Höhe. Das wiederum begünstigt auf Dauer die Entstehung von Diabetes Typ 2. Ein ständig erhöhter Cortisolspiegel lässt uns darüber hinaus schneller altern, was im Umkehrschluss bedeutet, dass ein niedriger Cortisolspiegel und guter Schlaf das beste Anti-Aging ist.

Anti-Aging

Die Regeneration und Reparatur deiner Zellen, auch die deiner Haut, finden vorwiegend in der Nacht statt. Wichtig dabei ist zum einen das Hormon Melatonin, welches als Radikalfänger fungiert und die Zellen schützt. Die größere Rolle spielt das Wachstumshormon Somatotropin, welches sich viele internationale Stars und Sternchen als Anti-Aging spritzen. Somatotropin repariert beschädigte Zellen. Auch die deiner Haut. Dieses »Anti-Aging-Hormon« wird vermehrt in den Tiefschlafphasen ausgeschüttet. Somit ist nicht nur die Schlafdauer, sondern insbesondere die Schlafqualität entscheidend.

Schlafphasen

Nach der Einschlafphase durchläufst du immer wieder eine ähnliche Abfolge von Leicht- und Tiefschlafphasen. Ein solcher Zyklus dauert rund 90 Minuten. Jeder Mensch ist anders, deshalb können es auch gut 5 – 10 Minuten mehr oder weniger sein.

Als optimal erachten Schlafforscher zum einen 5 Schlafphasen und zum anderen den Zeitpunkt des Aufwachens. Dieser findet nämlich idealerweise am Ende einer Schlafphase statt. Wissenschaftler fanden in diesem Zusammenhang heraus, dass jemand, der nur 4 Zyklen schläft (ca. 6 Stunden), ausgeruhter sein kann, als jemand, der 8 – 10 Stunden geschlafen hat, aber seinen Zyklus nicht beenden konnte, weil er vorher geweckt wurde. Dies erklärt auch, weshalb manche Menschen mit 6,5 Stunden Schlaf fitter sein können, als andere, die 8,5 Stunden geschlafen haben.

Tipp: Schlafe wann immer es geht ohne Wecker. Wenn du ohne Störung – von allein – aufwachst, wird dein Schlaf am erholsamsten sein. Es gibt inzwischen spezielle Tools, die deine Schlafphasen aufzeichnen und dich am Ende einer solchen aufwecken. Ich kann dir allerdings keine Empfehlung aussprechen, da ich auf diesem Gebiet wenig Erfahrung habe. Hinzu kommt, dass solche Tools bei Schlafforschern umstritten sind.

Das ideale lebensverlängernde Schlafmaß geben Schlafforscher übrigens mit 7 – 8 Stunden an. Logisch - oder? $5 \times 90 \text{ Minuten} = 7,5 \text{ Stunden}$.

Schlafmangel und Übergewicht

Eine Londoner Studie zeigte, dass Menschen die dauerhaft unter 5 Stunden schliefen, im Schnitt knapp 400 Kilokalorien mehr zu sich nahmen als eine Vergleichsgruppe, die rund 8 Stunden schlief. Obwohl die Kurzschläfer länger wach waren bewegten sie sich nicht soviel mehr, um die mehr aufgenommenen Kalorien wieder zu verbrauchen. Es kam zu Übergewicht. Wissenschaftler erklärten, dass dies in erster Linie mit den Hungerhormonen Ghrelin und Leptin sowie dem zuvor beschriebenen Stresshormon Cortisol zu tun habe.

Schlafmangel führt dazu, dass Leptin runter und Ghrelin hoch geht.

Leptin runter = viel Hunger

Ghrelin hoch = noch mehr Hunger

Darüber hinaus führt ein niedriger Leptinspiegel zu Schlafstörungen.

Gedankenhygiene

Ich stelle jetzt mal eine dicke Behauptung auf: Schlechter Schlaf geht mit einem schlechten Lifestyle einher. Damit ist auch und insbesondere die Gedankenhygiene gemeint. Doch dazu gleich mehr.

Schlechter Lifestyle = schlechter Schlaf

Guter Lifestyle = guter Schlaf

Schau dazu auf die Pyramide. Stimmt deine Energiebilanz? Bist du normalgewichtig? Nimmst du Medikamente? Hast du Bluthochdruck? Bekommt dein Körper alle essentiellen 47? Ist dein Darm gesund? Hast du Dauerstress? Schon ein Parameter kann ausschlaggebend sein, dass es mit einem erholsamen Schlaf nicht klappt. Der Mensch ist komplex.

Die gute Nachricht dabei ist, dass sich deine Schlafqualität immens verbessern kann, wenn du z.B. die Tipps aus meinem Buch www.fettkiller-code.de beherzigst.

Gewicht geht runter = der Schlaf verbessert sich.

Weniger Alkohol = der Schlaf verbessert sich.

Magnesiumspiegel geht hoch = der Schlaf verbessert sich.

Omega-3-Spiegel geht hoch = der Schlaf verbessert sich.

Vitamin-D-Spiegel geht hoch = der Schlaf verbessert sich.

Stress geht runter = der Schlaf verbessert sich.

Ich glaube, dass das Zusammenspiel zwischen schlechtem Schlaf und schlechtem Lifestyle ähnlich ist wie mit Ei und Henne. Wer war zuerst da?

Erinnerst du dich an deine Kindheit? Wie hast du als Kind geschlafen? Wie ein Stein schätze ich? Ich habe als Kind so fest geschlafen, dass ich sogar die Sirenen der freiwilligen Feuerwehr nachts nicht gehört habe. Kinder haben einen tiefen, festen Schlaf. Dabei spielt sicherlich eine Rolle, dass sie sich weniger Stress und Sorgen machen. Ja, du hast richtig gelesen, machen.

Was ich damit sagen will ist, dass viele Menschen mitunter schlecht schlafen, weil sie ihr Unterbewusstsein mit negativen Informationen füttern. Hast du mal einen Horrorfilm oder Thriller geschaut und in der Nacht danach schlecht geschlafen und sogar davon geträumt?

Unser Unterbewusstsein arbeitet 24 Stunden am Tag. Also auch in der Nacht. Es verarbeitet solche Informationen.

Ich frage mich, wie ein Mensch gut schlafen soll, wenn er als letztes, bevor er ins Bett geht, »Mysteriöse Todesfälle« oder »Corona-News« in Dauerschleife schaut? Wie soll das gehen?

Mein wahrscheinlich wichtigster Tipp für einen guten Schlaf ist: Beschäftige dich vor dem Zubettgehen mit positiven Dingen. Schau keinesfalls Nachrichten.

Ich zum Beispiel lese seit Jahren keine Tageszeitung, schaue keine Nachrichten und in meinem Auto läuft auch kein Radio. Und weißt du was, die Welt dreht sich trotzdem weiter.

Was? Und wie bekommst du mit, was in der Welt passiert? Gar nicht. Beziehungsweise nur sehr wenig, denn wenn etwas wirklich Schlimmes passiert, dann wird es auch durch Facebook getrieben.

Mal eine Frage zum Nachdenken: Warum soll ich mitbekommen, was in der Welt Schlimmes passiert? Warum? Was ändert das? Soll ich mich dann mit Menschen zusammentun, die den ganzen Tag jammern, wie schlimm doch alles ist? Was würde sich ändern, wenn ich jeden Tag schreckliche Dinge auf Facebook teilen würde? An den Dingen, die in der Welt passieren, würde sich null Komma null, nichts ändern. Bei mir schon. Ich würde mich auf Dauer vergiften. Ich wäre ständig schlecht drauf und hätte Angst vor der Zukunft.

Unser Unterbewusstsein ist sensibel.

Ich bin auf dieser Erde, um etwas zu verändern. Ich möchte Menschen aufheitern und motivieren, ein bewusst gutes Leben zu führen. Ich möchte Menschen helfen, schlank, fit und gesund zu werden. Und zu bleiben.

Wie sollen Menschen, die sich tagein, tagaus nur mit negativen Dingen beschäftigen glücklich werden? Sie fangen an, sich Sorgen zu machen, die sie vorher nicht hatten. Und diese Sorgen nehmen sie mit in den Schlaf.

Deshalb mein Tipp: Tu du das nicht!

Beschäftige dich insbesondere abends mit positiven Dingen. Führe beispielsweise ein Positivtagebuch. Leg dir ein kleines Buch auf den Nachttisch und schreibe jeden Abend drei positive Dinge auf, die dir den Tag über passiert sind. Auch ich mache das immer wieder. Anfangs fiel mir diese Übung nicht leicht, doch je öfter du sie machst, desto mehr fokussierst du dich auf positive Dinge. Tagsüber im Hier und Jetzt – wo übrigens das Leben stattfindet.

Das können Dinge sein wie:

- Heute hat ich völlig unerwartet eine frühere Klassenkameradin angerufen.
- Ich wurde an der Kasse von einem netten Menschen vorgelassen.
- Ich habe Vorfahrt bekommen, obwohl sie mir nicht zustand.

Nimm diese Erinnerungen mit in deinen Schlaf. ❤️

Du kannst zusätzlich ein Dankbarkeitsritual durchführen. Das kann jeden Abend das gleiche sein. Sage dir auf, wofür du dankbar bist. Für dein Leben, deine Familie, deine Freunde, deine Haustiere, dein Zuhause, was auch immer.

Auch morgens ist dein Unterbewusstsein sehr sensibel.

Viele Menschen lassen sich morgens mit den 6-Uhr-Nachrichten und den Corona-News wecken. Das ist Gift fürs Unterbewusstsein!

Beschäftige dich auch morgens erst mal mit positiven Dingen. Du wirst lachen, bei mir sind das meine Katzen. Sie bringen mich gut drauf. Ich bin ein Morgenmuffel, solltest du wissen. Ich brauche Zeit zum Hochfahren. Und Kaffee, doch das ist ein anderes Thema. 😊

Oder arbeite mit Affirmationen. Ich habe für die Teilnehmer meiner Fettkiller-Challenge www.fettkiller-challenge.de einen 60-Sekunden-Clip <https://www.youtube.com/watch?v=drTyNybztrQ> erstellen lassen, sodass sie sich positiv aufs Abnehmen »programmieren« können. Dieser Clip gehört bei vielen auch nach der Challenge noch zu ihrer Morgenroutine. Unser Mindset ist nicht nur eine wichtige Komponente beim dauerhaften Gewichtserfolg.

Versteh mich jetzt bitte nicht falsch. Ich will damit nicht sagen, dass du dich komplett abschotten sollst. Mir ist es wichtig, dass du über die vergangenen Zeilen mal nachdenkst. Vielleicht gibt es Parallelen?

Falls du von Berufs wegen Nachrichten schauen »musst«, dann überlege, ob nicht einmal am Tag ausreicht? Und ob es möglich ist, sie in die Mittagszeit zu verlegen? Oder wenigstens später am Morgen? Doch streiche sie abends spät und morgens früh von deiner Agenda und schau mal, ob sich dein Schlaf in den nächsten Wochen verbessert.

Tipps für einen besseren Schlaf:

- Beschäftige dich gleich morgens mit positiven Dingen.
- Die Matratzen sollten nicht älter als 10 Jahre sein.
- Führe ein Positiv-Tagebuch.
- Führe vor dem Einschlafen ein Dankbarkeitsritual durch.
- Komme abends zur Ruhe und dimme das Licht, sodass dein Körper das Schlafhormon Melatonin produzieren kann.
- Meide Elektroquellen in Kopfnähe (Smartphone mindestens auf Flugmodus).
- Meide negative Botschaften (Nachrichten, Horrorfilme) vor dem Schlafengehen.

- Nutze Apps, die dich in der richtigen Schlafphase wecken.
- Schlafe im Dunklen.
- Schlafe, wann immer es dir möglich ist, ohne Wecker.
- Sorge für ein gut gelüftetes Schlafzimmer.
- Sorge für einen hohen Magnesiumspiegel (siehe auch Tipp 2/15).
- Sorge für einen hohen Omega-3-Spiegel (siehe auch Tipp 3/15).
- Sorge für einen hohen Vitamin-D-Spiegel (siehe auch Tipp 1/15).
- Sorge für eine Raumtemperatur zwischen 15 und 18 Grad Celsius.
- Stress runter (siehe auch mein Buch oder Hörbuch »Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«: <https://www.boris-schwarz.de/shop>)

Noch eine wichtige Ergänzung zur aktuellen Situation.

Falls du dir Sorgen um die Zukunft machst, deinen Job, die Wirtschaft, wie auch immer, ich möchte dir einen Rat geben. Es gab eine Phase in meinem Leben, in der es mir nicht gut ging und ich kann heute sagen, dass ich mehr als nur einen Burnout hatte. Was mir damals unwahrscheinlich geholfen hat war das Buch »Sorge dich nicht – lebe!« von Dale Carnegie <https://amzn.to/2VwAKUO>.

Falls du dir viele Sorgen machst, möchte ich es dir ans Herz legen. Lies abends darin, statt Corona-Nachrichten oder ähnliches zu schauen.

Ich weiß nicht, wie Wissenschaftler das prüfen, doch 98 % der Dinge, über die wir uns in der Zukunft Sorgen machen, treffen nie ein. Bei mir war das damals so. Deshalb möchte ich dich ermutigen – mindestens über meine Mail – mal nachzudenken. Das mit den Nachrichten (negativ), Sorgen (negativ) ist wie mit der Stausituation aus meinem Tipp 13/15: Stress runter. Erinnerst du dich? Es wird die Situation im Außen nicht verändern. Es wird nur dich verändern. Und das nicht zum Positiven ...

Denk mal darüber nach und schlaf gut 🍀

Dein Boris

PS: Leite diesen Tipp gern an Menschen weiter, die auch davon profitieren könnten.

PPS: Aktuell gibt es einen Hörbuch-Special-Deal von mir. In diesem Deal sind nicht nur ALLE meine Bücher als mp3-Download enthalten, sondern auch mein Buch Fettkiller-Code als E-Book. Es könnte auch Immunsystem-Code heißen. Schau unbedingt mal in meinem Shop vorbei: <https://www.boris-schwarz.de/shop>

TIPP 15/15: LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN

»Jedes Mal, wenn ein Mensch lacht, fügt er seinem Leben ein paar Tage hinzu«, heißt es in einem Zitat des italienischen Schriftstellers Curzio Malaparte. Und auch Charlie Chaplin wusste: »Jeder Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag.«

Unzählige Studien beweisen, dass beide Recht hatten.

Die Universität Berkeley führte einmal eine Studie mit depressiven Menschen durch, bei dem sie ihre Probanden vier Wochen lang, täglich vor einem Spiegel ohne Grund für 20 Minuten Grinsen ließen. Dabei mussten diese eine aufrechte Körperhaltung einnehmen und auf eine tiefe Atmung achten. Alle Probanden fühlten sich nach der Studie subjektiv besser und die meisten konnten sogar ihre Medikamente absetzen.

Sie hatten ihr Unterbewusstsein überlistet, denn unser Unterbewusstsein erkennt den Unterschied zwischen aufgesetztem und richtigem Lachen nicht.

À propos Depression. Kennst du einen depressiven Menschen? Wie sieht er aus? Welche Ausstrahlung geht von ihm aus? Wie ist sein Gesichtsausdruck? Seine Haltung?

Depressive Menschen lachen wenig. Und wenn sie sich in der zweiten Lebenshälfte befinden haben sie häufig tiefe Falten und Furchen, sie haben ein sorgenvolles Gesicht. Ihr Leben hat »Spuren« hinterlassen. Ihre Körperhaltung ist in der Regel gebückt und ihre Mundwinkel werden von der Erdanziehungskraft vergewaltigt.

Nimm du deine Schultern zurück und geh aufrecht durch dein Leben, lache oft und umgebe dich mit Menschen, die viel Lachen.

In meiner aktiven Zeit als Triathlet bin ich auf meiner Laufrunde häufig auf eine Gruppe Menschen gestoßen, die im Kreis standen, sich die Hände hielten und lachten. Nicht mehr, nicht weniger. Es war eine Lachyoga-Gruppe. Stell dir bitte einmal vor, wie ich mich gefühlt habe, als ich diese Gruppe passierte. Alleine der Anblick aus der Entfernung zauberte mir ein Schmunzeln ins Gesicht, und spätestens als ich sie passiert hatte, konnte ich mich vor Lachen kaum halten. An manchen Tagen waren die Lacher so außergewöhnlich, dass ich sofort mitlachen musste. Auch wenn meine Laune noch so miserabel war, ich musste lachen. 😂

Lachen ist ansteckend

Und gesund. Wie geht es dir, wenn du einmal so richtig herzlich gelacht hast? Sicherlich besser?

Dies lässt sich wissenschaftlich sogar erklären, denn beim Lachen schüttet dein Körper Endorphine, also Glückshormone aus, welche dich zufriedener machen.

Und nicht nur das!

Lachen baut Stress ab und wirkt hervorragend als Prävention gegen Depression und Burnout.

Lachen produziert vermehrt Abwehrstoffe, welche sich positiv auf unser Immunsystem auswirken.

Lachen unterstützt Heilungsprozesse in unserem Körper. Sicher hast du schon von Klinik-Clowns gehört, die in Krankenhäusern bei Kindern für gute Laune und heilsames Lachen sorgen.

Lachen gehört zu den schönsten Dingen im Leben und das Beste daran: Lachen ist kostenlos.

Lachen:

- bremst die Produktion von Stresshormonen
- schüttet Glückshormone aus
- stärkt das Immunsystem
- verringert die Schmerzempfindung

Lachst du gern, doch leider zu selten?

Dann abonniere doch zum Beispiel auf einem Onlineportal Witze oder lustige Clips. Besorge dir das Hörbuch von deinem Lieblings Comedian oder schau Komödien statt das 100.000ste Corona-Video.

Sorge dafür, dass es dem wichtigsten Menschen in deinem Leben gut geht: DIR!



Ich finde, wir sollten viel egoistischer sein, wir sollten mehr das tun, was uns guttut. Und das meine ich im vollen Ernst. Nimm dir häufiger die Zeit für Momente, die dich glücklich machen. 🍀

Wenn es dir gut geht, dann überträgst du deine Laune auch auf deinen Lebenspartner, deine Familie, deine Freunde und Kollegen. Du wirst viel positiver wahrgenommen und ziehst dann automatisch auch positivere Menschen in dein Leben. Sportler kennen Sportler, Millionäre kennen Millionäre, Hartz-4-Empfänger kennen Hartz-4-Empfänger und wenn du immer nur über Krankheiten, schlechtes

Wetter, über zu wenig Geld oder sonst etwas jammern, dann wirst du auch immer nur von Menschen umgeben sein, die ebenfalls permanent am jammern sind.

Wenn du nur selten lachst, wenig Spaß am Leben hast, dich nicht ausreichend um deinen Körper kümmerst und für deine Gesundheit sorgst, dann wirst du die Basis für ein stabiles Immunsystem nicht legen können.

»Lächle und die Welt verändert sich.«

Buddha

Ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass ich dir mit meiner Immunsystem-Tipp-Serie hier und da die Augen öffnen konnte und dir den Mut und die Entschlossenheit geben konnte, dass du in dein neues Leben startest. 🍀

»Erfolg hat drei Buchstaben: TUN!«

Johann Wolfgang von Goethe

Falls du ein Mensch bist, der sich mehr Unterstützung und Motivation wünscht, dann habe ich noch etwas ganz Besonderes für dich: meine Fettkiller-Challenge www.fettkiller-challenge.de. Lass dich bitte vom Namen nicht irritieren, denn sie könnte auch Immunsystem- oder Gesundheits-Challenge heißen.

Unser Immunsystem und unsere Gesundheit korreliert mit einem gesunden Körperfettanteil.

Bei meiner Fettkiller-Challenge handelt es sich um ein 8-wöchiges-Online-Coaching, bei dem du zu Beginn mit einer Genauigkeit von über 90 % erfährst, ob du Kohlenhydrat-, Fett oder Misch-Typ bist. Und nicht nur das, denn mein Team und ich errechnen dir deine Zielkalorien, die Nährstoffverteilung nach Typ und du erhältst Zugang zu meiner geschlossenen Facebook-Gruppe, in der sich die »Challenger« austauschen und ich einmal in der Woche Fragen live beantworte.

Die gesamten 8 Wochen werde ich dich täglich mit Motivationsmails und -tips begleiten.

Einmal in der Woche komme ich mit einem neuen Video direkt zu dir nach Hause und erkläre dir, bildhaft und verständlich, wie du in kleinen Schritten dein Ziel erreichst.

Erfahrungsgemäß beginnt in den ersten 4 Wochen eine Veränderung deiner Ernährungsgewohnheiten. Doch erst Wiederholung schafft Gewohnheit. Deshalb festigen wir in Woche 5 – 8 dein Wissen und schaffen so nachhaltige Veränderung.

Du erarbeitest in diesem Coaching dein typgerechtes, maßgeschneidertes Programm, bei dem es um deine Ernährungsoptimierung geht. Ich sage nicht, dass es einfach für dich wird. Ich kann dir allerdings versprechen, dass mein Team und ich in diesen 8 Wochen unser Bestes geben werden, um dich zu motivieren und zu begleiten.

Schau dir dazu auch unbedingt das Video zur Fettkiller-Challenge an: Fettkiller-Challenge www.fettkiller-challenge.de. 🙌

Egal, ob du alleine oder mit deiner Fettkiller-Challenge durchstartest, ich wünsche dir von ganzem Herzen jede Menge Gesundheit und ein stabiles Immunsystem!



Dein Boris

PS: Leite diesen Tipp gern an Menschen weiter, die auch davon profitieren könnten.

PPS: Aktuell gibt es einen Hörbuch-Special-Deal von mir. In diesem Deal sind nicht nur ALLE meine Bücher als mp3-Download enthalten, sondern auch mein Buch Fettkiller-Code als E-Book. Es könnte auch Immunsystem-Code heißen. Schau unbedingt mal in meinem Shop vorbei: <https://www.boris-schwarz.de/shop>

Stand: 19. April 2020