

Es gibt kein Pharmakon, das den Menschen in die Leistungsform bringt, die er durch systematisches Training, richtige Ernährung, ausreichenden Schlaf und eine natürliche Entspannung erreicht.

Prof. J. Keul

heute morgen kam Mr Herzfood von der Arbeit zurück (er arbeitet als Feuerwehrmann im 24h Dienst) und wir tauschten uns kurz über unseren gestrigen Tag aus. Wir reden viel über unsere Arbeit, weil wir beide teilweise ziemlich "krasse" Situationen erleben, aber vor allem, weil wir davon unglaublich viel für unser eigenes Leben lernen können. Wenn er von (mehr oder weniger) jungen Menschen erzählt, die schwer übergewichtig an Herzversagen sterben und die Wohnung von Zigarettenschachteln, Fast Food Packungen, Soft Drinks und PC Spielen geprägt ist wird wieder so deutlich: unser Lebensstil hat enormen Einfluss auf unsere Gesundheit und unsere Lebenserwartung.

Klar, wir wissen das alle, aber wie ernst nehmen wir das? Wie ernst nimmst du es? Mir ist es extrem wichtig ein gesundes Leben zu führen und ich tue jeden Tag etwas dafür. Mein ganzes Leben richtet sich vor allem darauf aus, dass ich möglichst lange, möglichst fit und glücklich leben kann. Und wenn ich von solchen Fällen höre, wird mir immer noch bewusster, wie wichtig das eigentlich für jeden Einzelnen von uns ist. Es ist nicht nur ein cooler Lifestyle, nein, es ist eigentlich die einzige Option, wenn wir die Unbeständigkeit und Endlichkeit des Lebens wenigstens ein kleines bisschen beeinflussen wollen.

Da ich aber aus meinen Coachings weiß, wie schwierig die Umsetzung häufig fällt, möchte ich dir heute ein paar Tipps geben, welche du ohne viel Aufwand in deinen Alltag integrieren kannst und damit die Basis für ein gesundes Leben schaffst. Und mal ehrlich: sollte unser Leben uns nicht auch ein bisschen Aufwand wert sein?

1. **Bewegung**

Bevor du mich falsch verstehst: zocken ist natürlich kein K.O. Kriterium wenn's um gesundes Leben geht. Wenn es aber mehr als ein Hobby wird und den ganzen Tag füllt und sich dadurch der aktive Teil des Tages auf zum Klo und in die Küche gehen beschränkt, dann ist es ein Problem.

>> Mindestens 30 Minuten Bewegung (Sport, Spazieren gehen) sollten jeden Tag drin sein. Besser sind sich an einem ungefähren Richtwert von mindestens 10k Schritten zu orientieren (das sind bei mir etwa 6-7km). Besonders gesundheitsfördernd ist Kraftsport (für die Knochendichte z.B.) und Ausdauer (fürs Herz-Kreislauf-System), jeden Tag einen Spaziergang zu machen ist aber schon viel besser als auf der Couch sitzen zu bleiben. Extra Pluspunkt: Bewegung an der frischen Luft tut doppelt gut!

2. **Ernährung**

Auch Fast Food und der ein oder andere Softdrink darf seinen Platz in einem gesunden Lifestyle haben. Auch hier gilt, wenn die Basis stimmt, ist es kein Problem. Bilden aber Fast Food und Cola die Basis, wird es kurz- oder langfristig zu einem Problem.

>> 800-1000g Gemüse & Obst pro Tag, reichlich Protein (als Richtwert kannst du

dich an 1,5-2g Protein /kg Körpergewicht orientieren, je nachdem wie viel Sport du treibst), gesunde Fette und dazu viel Wasser trinken - so schaffst du eine gute Grundlage, die du nach Vorliebe und Bedarf weiter ergänzen kannst. Wenn du dazu noch wichtige Supplements (siehe [Selbstcoaching Einheit Nr.72](#)) beachtest, musst du dir um Pizza und Schokolade keine Sorgen machen.

3. **Schlaf**

Fast jeder schläft zu wenig: Das ist auch definitiv noch ein Punkt, den ich bei mir selber optimieren kann. Dabei hat unser Schlaf so einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und vor allem unser Wohlbefinden. Ob für dich 7 oder 8 Stunden, alle am Stück oder aufgeteilt, am besten sind, musst du selber ausprobieren. Wir tun irgendwie immer so, als wäre schlafen etwas, das man halt machen muss (und teilweise auch liebend gerne macht), aber als sei irgendwie auch Zeitverschwendung, oder?

>> mein Tipp: versuche mal jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und jeden Morgen zur gleichen Zeit aufzustehen, allein diese Regelmäßigkeit kann schon große Unterschiede machen. Außerdem keine Ablenkung wie TV oder Handy im Bett und sich wirklich genug Zeit für den nächtlichen Schlaf nehmen.

4. **Entspannung**

Ich glaube fast, dass die Entspannung am meisten unterschätzt wird. Meine Klienten sagen meist, dass sie entweder beim Sport oder beim fernsehen entspannen. Und klar, beides ist ein Ausgleich zur Arbeit und hat seine Berechtigung. ABER beim Sport entspannen wir unseren Geist, nicht unseren Körper. Beim fernsehen entspannen wir unseren Körper, nicht unseren Geist. Wie wär's mal mit einer Entspannung für Körper UND Geist? Du weißt wahrscheinlich, dass ich ein großer Fan von Meditation bin, aber nenn es wie du willst, es reicht auch sich einfach mal hinzusetzen und NICHTS zu tun. Einfach nur sitzen und sein. Atmen und dieses Moment wahrnehmen. Glaub mir, es ist extrem, welche Auswirkungen das auf unsere Gesundheit, unsere Zufriedenheit, mentale und körperliche Stärke hat!

>> nimm dir 10 Minuten am Tag nur für dich, völlig ohne Ablenkung, nimm deine Atmung wahr, atme tief und ruhig ein und aus, schließ die Augen und werde einmal ganz achtsam. Was hörst du? Wie fühlt sich dein Körper an? Sind da Gedanken, die immer wieder kommen? Lass sie kommen, aber auch wieder gehen. Gönn dir einfach 10 Minuten in völliger Ruhe. Ohne Körper oder Geist mit Sport oder Fernsehen beschäftigen zu müssen.

Ich hoffe ich konnte dir ein paar hilfreiche Tipps geben, welche dir die Umsetzung erleichtern und dein Leben gesünder gestalten. Wenn du bisher noch bei jedem Punkt Schwierigkeiten hast, würde ich dir empfehlen dich erstmal auf einen zu konzentrieren. Alles auf einmal funktioniert selten langfristig, Optimierung klappt am besten Schritt für Schritt. Frage dich: welcher der vier Punkte wird wohl den größten Einfluss auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden haben? Dann fang mit diesem an.

Alles Liebe
Deine Bianca