

HARVEST
REPUBLIC
THE TASTE OF REVOLUTION

DEINE
IMMUN
REVOLUTION
FIT ZU SEIN
HAT ENTSCHIEDENDE VORTEILE.



PETER HINOJAL / DANIELA PLEUB / DR. DR. HOMAYUN GHARAVI / HANS-HENNING MÖLLER / JENS SAUTER

WWW.HARVESTREPUBLIC.COM

DEIN KÖRPER HAT EINE SCHIER GRENZENLOSE MACHT. SIE ZU NUTZEN WAR SELTEN WICHTIGER!

MIT EINFACHEN UND EFFEKTIVEN GEWOHNHEITEN VERLEIHST DU DEINEM IMMUNSYSTEM ECHTE SUPERKRÄFTE.

ERFAHRE IN PRAKTISCHER ZUSAMMENFASSUNG, WAS DU DAZU WISSEN SOLLTEST. NICHT MEHR UND NICHT WENIGER, MIT WAHREN SUPERKRÄFTEN AUSGESTATTET.

Wir haben es selbst in der Hand, sie zu wecken, zu stärken und zu pflegen. Das ist und war immer wichtig! Durch den Corona-Virus wurde uns allen besonders eindrucksvoll vor Augen geführt, wie wichtig es ist, unser Immunsystem mit allen Mitteln zu unterstützen.

In diesem Leitfaden fassen wir für Dich zusammen, was Du tun kannst. Ja, sogar unbedingt tun solltest. Warum? Um

Dich, Deine Gesundheit und die Gesundheit Deiner Liebs- ten zu stärken. Manch einer unserer Ratschläge wird Dir bereits bekannt sein. Dann gibt es nur eins: Machen!

Wer sich mit Fitness-Training befasst, sollte sich auch mit Ernährung, Stress und anderen Einflussfaktoren auf das Immunsystem auskennen. Deshalb haben wir Dir Informa- tionen zusammengetragen, die Dich weiterbringen sollten. Aber schau selbst...

INHALTSVERZEICHNIS

| | | | |
|---------------------------------------|----|---------------------------------|----|
| Vorwort Dr. med. Michael Spizbart | 3 | Flexibilitätstraining | 14 |
| Duo mit Durchschlagskraft | 4 | Übungen für mehr Atemvolumen | 16 |
| So funktioniert Dein Immunsystem | 5 | Präzise Körperanalyse | 18 |
| 10 Immun-Booster-Gewohnheiten | 7 | Bewegung an der Sonne | 19 |
| Das ist schlecht für Dein Immunsystem | 8 | Schlaf und Erholung | 21 |
| Das ist gut für Dein Immunsystem | 9 | Echte natürliche Ernährung | 22 |
| Bewegung und Training | 10 | Wasser und gute Getränke | 26 |
| Gezieltes Krafttraining | 12 | Das bringen Superfoods wirklich | 28 |
| Herz-Kreislauf-Training | 13 | Übersicht "Gute Lebensmittel" | 31 |
| | | Deine Einstellung zählt | 32 |
| | | Meine Tages-Rückschau | 34 |

GANZHEITLICH STARK: TRAINING, ERNÄHRUNG, ERHOLUNG, EINSTELLUNG!



Haftungsausschluss und wichtiger Hinweis:

Die Methoden, Gedanken, Tipps, Empfehlungen und Anregungen in diesem Werk stellen die Meinungen bzw. Erfahrungen der Autoren dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen der Verfasser erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat und/ oder eine kompetente Betreuung durch einen erfahrenen Trainer/ Ernährungsberater. Jede Leserin und jeder Leser ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen die Angaben in diesem Manual ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie der Autoren, die keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden für die im Buch angegebenen Hinweise übernehmen können.

Herausgeber: Harvest Republic GmbH. Autoren: Peter Hinojal, Daniela Pleuß, Dr. Dr. Homayun Gharavi, Hans-Henning Möller, Jens Sauter. Gestaltung: Jens Sauter - hubertus Design, 1. Auflage 2020. Textgestaltung: Daniela Pleuß/ Printed in Germany/ © copyright Harvest Republic GmbH 29.04.2020. Dieses Werk ist für alle Studiobesitzer, Trainer und Mitglieder gedacht, die sich um ihre Gesundheit kümmern und für die Zukunft fit bleiben möchten. Dieses eBook ist in der unveränderten Fassung zur freien Verwendung und nicht kommerziellen Nutzung bestimmt. Einzelne Inhalte aus diesem eBook sind nur nach Rücksprache mit der Harvest Republic GmbH zu verwenden.



VORWORT

DR. MED. MICHAEL SPITZBART

ARZT, AUTOR, KEYNOTE SPEAKER, JOURNALIST.

Das Training im Fitness-Studio ist so gesund, dass es das eigentlich auf Krankenschein geben müsste. Denn das regelmäßige Workout optimiert die Gesundheit so effektiv, dass man das 10-fache bei der Behandlung von Krankheiten einspart. Viele Menschen assoziieren das Fitness-Studio immer noch mit einer "Mucki-Bude". Natürlich sollen dort auch Muskeln aufgebaut werden. Doch noch wichtiger ist das Fitness-Studio für alle, die einen Ausgleich für die viel zu oft sitzenden Tätigkeiten schaffen müssen. Am besten durch gezielte Übungen, die von einem versierten Coach überwacht werden. Dabei sollte man immer auf den richtigen Mix von Kraft- und Ausdauertraining achten.

Im Fitness-Studio trifft man Menschen, die Verantwortung für sich selbst übernehmen. Die ihre Gesundheit selbst gestalten wollen. Denn durch ein cleveres Training kann man die körperliche und auch geistige Leistungsfähigkeit spürbar verbessern. Beweglichkeit des Geistes durch einen bewegten Körper.

Dein Alter ist nur eine Zahl. Dein biologisches Alter ist ein Zustand. Den kann man sogar exakt messen. Die Zauberformel heißt $VO_2\max$ /kg Körpergewicht. Das heißt übersetzt: Wieviel Sauerstoff kann Dein Körper pro kg Körpergewicht maximal verarbeiten. Ein regelmäßiges Training optimiert diesen Wert. Das kann man spüren und, wie gesagt, messen. In diesem Sinne wünsche ich allen ein fröhliches, regelmäßiges Training. Körper und Geist werden es danken! Und dann wird man sich mit etwas Glück die Schnürsenkel mit 90 Jahren noch selbst zubinden können.

Beste Grüße
Michael Spitzbart

DUO MIT DURCHSCHLAGSKRAFT: NATÜRLICHE ERNÄHRUNG UND GEZIELTES FITNESS- TRAINING SIND DIE MEDIZIN DER ZUKUNFT!

ECHTE VITALSTOFFREICHE LEBENSMITTEL UND EIN GUT DOSIERTES FITNESS-TRAINING BEWIRKEN WEIT MEHR ALS NUR EINE ANPASSUNG DEINER MUSKELN UND DEINES FETTGEWEBES!



ZWEI STARKE IMMUN-ABWEHR-FLANKEN: TRAINING UND ERNÄHRUNG! DIE ICONS ZEIGEN, WAS DU ALLEIN DURCH EINE ÄNDERUNG DEINER GEWOHNHEITEN IN DIESEN BEREICHEN BEWIRKEN KANNST.

Eine vitalstoffreiche, natürliche Ernährung und gezieltes Kraft-, Ausdauer- und Flexibilitätstraining werden inzwischen aktiv von Medizinern eingesetzt, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Krafttraining wirkt vorbeugend gegen fast alle Volkskrankheiten wie Krebs, Herz-Kreislaufkrankungen, Depressionen, Diabetes, Rückenschmerzen und

Osteoporose. Die Abbildung zeigt im Überblick die wichtigsten Effekte und beeinflussbaren Faktoren, die wir mit guten Gewohnheiten in den Bereichen Training und Ernährung erzielen können. Auf den nächsten Seiten erhältst Du dazu ganz konkrete Verhaltenstipps.

SO FUNKTIONIERT DEIN IMMUNSYSTEM.

SO SCHÜTZT EIN KOMPLEXES ZUSAMMENSPIEL AUS KÖRPERFUNKTIONEN DICH PERMANENT VOR ÄUßEREN ANGRIFFEN.

AUF EIN STARKES TEAM MIT INNEREN WERTEN KOMMT ES AN!

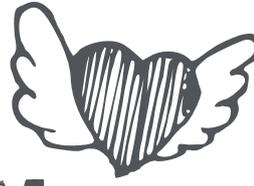
Dein Immunsystem ist die Gesamtheit all Deiner biologischen Abwehrmechanismen. Quasi die Feuerwehr, Polizei, Armee, aber auch die Ärzte und Notärzte in gemeinsamer Mission: Deinen Körper vor Angriffen von außen zu schützen. Ein optisch starker Körper mit großen, aufgeblasenen Muskelpaketen nützt Dir erst dann etwas, wenn Dein Immunsystem mindestens genauso stark ist wie Deine Muskeln.

ABWEHR? WOGEGEN MÜSSEN WIR UNS ÜBERHAUPT WEHREN?

Die Angreifer haben den großen Vorteil, dass sie unsichtbar sind. Körperfremde Stoffe und Mikroorganismen, wie Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten, lauern quasi überall. Damit diese Unholde an Deinem Körper abprallen, braucht es ein starkes Immunsystem. Das besteht aus einem komplexen Zusammenspiel von Organen, Molekülen und verschiedenen Zelltypen. Und hier sind die Mitspieler zu finden.



SO FUNKTIONIERT DEIN IMMUNSYSTEM.



VON DEINER HAUT ÜBER LYMPHKNOTEN BIS DARM HAT JEDES ORGAN SEINE SPEZIELLEN AUFGABEN IM KAMPF GEGEN KRANKHEITSERREGER.

HAUT:

Die Außenschichten unserer Haut bilden eine Art "erste Abwehrlinie". Der pH-Wert der Haut liegt mit 5,7 im leicht sauren Bereich. Dieser so genannte Säureschutzmantel ist in der Lage, fremde Keime abzutöten und so Deinen Organismus vor dem Eindringen der Erreger zu schützen.

MANDELN:

Die Mandeln kommen besonders oft in Kontakt mit ungewünschten Eindringlingen. Sie "beherbergen" Lymphozyten, die besonders schnell sind im Kampf gegen Erreger. Wenn Mandeln operativ entfernt werden, so sind das die Gaumenmandeln. Weiterhin in der Immunabwehr aktiv bleiben dann noch die Mandeln in Rachen, Gaumen, Zungengrund und Seitenstrang.

BLUT:

Das Blut dient den Abwehrzellen als Transporter zu Deinen Organen. In den Organen und im Gewebe reifen und spezialisieren sich die Zellen. Die Spezialisierung erfolgt zum Beispiel zur Gedächtniszelle (Antikörper). Diese sind bei einem weiteren Angriff von einem bekannten Eindringling dagegen gewappnet.

LYMPHKNOTEN:

Die Lymphknoten sind wie ein Filter. Hier befinden sich verschiedene Abwehrzellen, die spezielle Antikörper im Blut anregen. Das Lymphsystem und die Lymphknoten dienen dem ständigen Austausch zwischen dem Blut und Gewebe.

DARM:

80 % Deines Immunsystems wohnen in Deinem Darm. Nur wenn der Darm gesund ist, können auch Deine Abwehrzellen ausreichend stimuliert werden. Bestimmt hast Du den Begriff "Darmflora" schon einmal gehört. Sie bezeichnet die Gesamtheit aller gesunden Mikroorganismen, die Deinen Darm besiedeln. Die Vorteile einer gesunden Darmflora sind vielfältig und quasi "kriegsentscheidend"!

BRONCHIEN, NASE UND RACHEN:

Während unserer rund 15.000 bis 20.000 Atemzüge am Tag können viele Krankheitserreger über Mund und Nase in den Körper gelangen. Damit die feinen Luftkanäle nicht verstopfen oder verletzt werden, sind unsere Schleimhäute mit Millionen zarter Flimmerhärchen ausgestattet. Schmutz und Erreger werden damit zurück in den Rachenraum befördert. Um diesen Rücktransport zu beschleunigen, reagiert unser Körper manchmal zusätzlich mit einem Hustenreiz.

THYMUS:

Wird auch Bries genannt. Es ist ein drüsenähnliches Organ und Prägungsort der T-Zellen. Diese spielen eine wichtige Rolle im Immunsystem, denn sie erkennen körperfremde Stoffe ebenso wie Tumorzellen und bekämpfen sie gezielt.

MILZ:

Das Gewebe der Milz ist ständig stark durchblutet. Die Milz speichert diverse Abwehrzellen. Als Transportmittel dient wieder das Blut, um diese zu den Organen zu befördern. Die Hauptaufgabe der Milz ist der Abbau von Blutzellen. Neben der Speicherung der Abwehrzellen werden die Blutplättchen (Thrombozyten) in der Milz gespeichert und abgebaut.

KNOCHENMARK:

Du kannst Dir das Knochenmark bildlich wie einen Schwamm im Inneren Deiner Knochen vorstellen. Hier werden die meisten Deiner Abwehrzellen gebildet und vermehrt. Ein Teil davon wird im Thymus (Thymusdrüse) in die sogenannten T-Zellen umgewandelt. Auch in anderen Organen werden Abwehrzellen spezialisiert und übernehmen unterschiedliche Aufgaben.

BLASE UND GESCHLECHTSORGANE:

Die Blase und Geschlechtsorgane sind ähnlich wie die Atemwege durch das Eindringen von Krankheitserregern gefährdet. Abwehrzellen, die sich direkt unter den Schleimhäuten befinden, können das Andocken von Bakterien größtenteils verhindern.

EINFACH UND UNSCHLAGBAR! DIE 10 STÄRKSTEN BOOSTER-GEWOHNHEITEN.

BEACHTE DIESE REGELN UND DU STÄRKST DEINEN KÖRPER OPTIMAL VOR ERREGER-ATTACKEN.

10 KALT DUSCHEN

Mental die schwierigste Änderung, dafür unglaublich stark in der Wirkung: Kaltes Duschen stärkt Dein Herz-Kreislauf-System und Deine Abwehrkräfte!

1 SAUERSTOFF UND VITAMIN D TANKEN

Gehe jeden Tag mindestens 15 Minuten an die frische Luft! Sauerstoff gibt einen klaren Kopf. Vitamin D stärkt Dein Immunsystem und aktiviert Glückshormone. Also lass täglich Tageslicht an Deine Haut!

9 SUPERFOODS

Es gibt Lebensmittel mit besonders hohem Gehalt an Vitalstoffen. Sie verleihen Deinem Immunsystem wahre Superkräfte.

2 FITNESS-TRAINING

Trainiere 2-3 mal die Woche gezielt alle Muskeln! Das ist die stärkste Waffe gegen vorzeitiges Altern. Versuche, bei jedem Training mehr zu leisten als bei der letzten Trainingseinheit.

8 MORGENROUTINE

Starte den Tag mit einer Atemübung oder einer Meditation.

3 WASSER

Trinke 1-2 Gläser warmes Wasser direkt nach dem Aufstehen! Damit füllst Du den in der Nacht entstandenen Flüssigkeitsmangel sofort wieder auf.



7 ERNÄHRUNG

Ernähre Dich natürlich und möglichst von Bio-Lebensmitteln. Keine Fertigprodukte, keine Diät. Reduziere Zucker!

4 ERHOLUNG

Du benötigst 7-9 Stunden Schlaf für Deine Regeneration. Nimm ihn Dir möglichst jede Nacht!

6 EIWEIF-BOOST

Ergänze Deine Ernährung jeden Tag mit 25 g Proteinpulver ohne Zusatzstoffe (1 Shake). Nimm an Trainingstagen 50 g Protein (2 Shakes) zu Dir. Die allgemeine Empfehlung: 1,5 - 2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht sollten es täglich sein.

5 ABENDRITUAL 5+2

Trinke an 5 Tagen der Woche eine Kanne Ingwer-Tee mit Honig und Zitrone und an 2 Tagen ein Glas Rotwein. Lass dabei Deinen Tag an Dir vorbeiziehen wie eine persönliche „Tagesschau“. Feier die positiven Momente und sei dankbar!

DAS IST SCHLECHT FÜR DEIN IMMUNSYSTEM!

ES GIBT ANGEWOHNHEITEN UND EINFLÜSSE, DIE DEINE SUPERKRÄFTE SCHWÄCHEN. LASS DAS NICHT ZU! REDUZIERE DIESE ENERGIERÄUBER AUF EIN MINIMUM.

Hand aufs Herz! Es gibt schädliche Einflüsse von außen, die Du aus eigener Kraft kaum verändern kannst. Deshalb wehre Dich umso entschlossener gegen all das

Schwächende, was Du Deinem Immunsystem aktiv vom Leib halten kannst! Hier ein Überblick über die häufigsten negativen Einflüsse und Gewohnheiten.

CHRONISCHER STRESS

Kurzfristig Stress zu haben ist völlig normal und kann das Immunsystem sogar für eine Weile ankurbeln. Die aktivierten Stresshormone werden nach Abklingen der Stressphase wieder abgebaut. Den Abbau kannst Du auch unterstützen - zum Beispiel mit Fitness-Training. Stress wird erst dann zum Problem, wenn er über lange Zeit anhält. Die Folge ist ein dauerhaft erhöhter Cortisol-Spiegel. Der wiederum wirkt sich negativ auf alle Arten von Abwehrzellen aus.

MUSKELMANGEL

Gezieltes Fitness-Training und tägliche Bewegung schützen vor chronischen Krankheiten. Training wirkt sogar wie eine Impfung des Immunsystems. Durch Krafttraining werden wirkungsvolle Heilstoffe freigesetzt. Dieses enorme präventivmedizinische Potential steht Dir zur freien Verfügung. Du musst nur zugreifen. Trainiere Deine Muskeln oder verliere sie. Lass Dir ein individuelles Krafttraining zusammenstellen und Dein ganzer Körper wird davon profitieren.

CHEMISCHE ZUSÄTZE

Chemische Zusätze, wie Farb- und Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und Süßungsmittel bringen Deinem Körper nichts, sondern schaden ihm sogar. Besonders Deine Darmflora leidet darunter. Diese ist maßgeblich für Deine Gesundheit und Dein Körpergewicht verantwortlich. Iss daher "Lebens"-Mittel und vermeide chemische Zusatzstoffe.



RAUCHEN

Das Immunsystem von Rauchern ist nachweislich schwächer als das von Nichtrauchern. Durch das Rauchen verkleben Lungenplättchen und können sich schlechter gegen Angreifer, wie Viren und Bakterien, wehren. Außerdem finden sich weniger Antikörper im Blut von Rauchern. Diese sind dafür verantwortlich, Krankheitserreger aufzuspüren und zu erkennen - eine Art "Sicherheitsdienst" Deines Körpers. Durch Rauchen schwächst Du diesen erheblich.

SCHLAFMANGEL

Schlaf ist entscheidend für Dein Immunsystem. Wenn Du eine Woche lang weniger als 6 Stunden pro Nacht schläfst, bist Du etwa viermal so anfällig für Erkältungsviren. Das konnte eine Studie der University of California in San Francisco nachweisen. Außerdem gibt es Hinweise, dass im Tiefschlaf Informationen von kurzlebigen Abwehrzellen in das Langzeitgedächtnis der T-Zellen übertragen werden. Das würde bedeuten, dass Schlaf den Prozess des Immunwerdens nach einer überstandenen Krankheit beeinflusst. Hole Dir Deinen Schlaf! Am gesündesten ist der Schlaf in der Nacht.

MANGELERNÄHRUNG

Das Immunsystem braucht Nährstoffe, um gut arbeiten zu können. Achte auf eine ausreichende Zufuhr an Eiweiß, gesunden Omega 3-Fetten, Vitamin D, A, B6, B12, C, E sowie an den Spurenelementen Zink, Eisen, Kupfer, Kalzium, Magnesium und sekundären Pflanzenstoffen. Füge die Nährstoffe möglichst über die natürliche Nahrung in ausreichender Menge zu.

DAS IST GUT FÜR DEIN IMMUNSYSTEM!

ENTSCHEIDE DICH JEDEN TAG AUFS NEUE DAFÜR, DEINEN KÖRPER MIT ENERGIE ZU VERSORGEN UND DICH ZU STÄRKEN!

Gute Nachricht! Genauso, wie Du schlechte Einflüsse auf Dein Immunsystem bekämpfen kannst, liegt es auch in Deiner Macht, der Abwehr "Special-Power" zu verleihen. Entscheidend dafür ist Dein Mindset. Damit sind auch die vielen kleinen Entscheidungen gemeint, die Du tagtäglich triffst. Sie mögen Dir unbedeutend vorkommen - und sind doch so enorm wichtige Einzelteile eines Puzzles. Aus ihnen ergeben sich Gewohnheiten, die Du gezielt einsetzen kannst,

um Dein Immunsystem dauerhaft und effektiv zu stärken.

Doch Schritt für Schritt! Die folgende Grafik ist Deine Navigation durch diesen Ratgeber und begleitet Dich auf dem Weg zu mehr Energie, Gesundheit und Wohlbefinden.

Vor allem: Sie zeigt Dir, mit welchen Verhaltensweisen und Gewohnheiten Du Dir ein Hochleistungs-Immunsystem "heranzüchtest".

ERNÄHRUNG

Setze auf natürliche, vitalstoffreiche Lebensmittel und verzichte auf künstliche Zusätze! Erfahre, wie Du damit Dein Immunsystem stärkst und Dein biologisches Alter senkst.



ERNÄHRUNG



ERHOLUNG

ERHOLUNG

Überprüfe Deinen Schlaf und hole Dir wertvolle Tipps für eine effektive Erholung!



IMMUN-SCHUTZ

TRAINING



FITNESS-TRAINING

Erfahre, wie Dein Immunsystem von einem gezielten Training in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Flexibilität profitiert!

EINSTELLUNG

Sichere Dir Deine Erfolge bei der Verbesserung von Gewohnheiten über ein passendes Mindset und einfache Umsetzungshilfen!



EINSTELLUNG

BEWEGUNG UND TRAINING. SIE STÄRKEN DEIN IMMUNSYSTEM!

MUSKELN SCHÜTZEN ÜBER BOTENSTOFFE DIREKT VOR KRANKHEITEN, WENN SIE BELASTET WERDEN. PROFITIERE GERADE JETZT VON DIESER WIRKUNG UND MACH DICH "ROBUST"!

Menschen sind nun einmal für Bewegung konzipiert. Bewegung ist Leben. Daher ist es nicht verwunderlich, dass auch Dein Immunsystem Bewegung liebt. Gemeint ist wie so oft auch hierbei das richtige Maß. Nicht zu viel und nicht zu wenig! Auf die Dosis kommt es an. Die Wirkung von gezieltem Fitness-Training ist geradezu überwältigend! Werden Muskeln ausreichend belastet, so produzieren sie Botenstoffe, die Myokine. Sie beeinflussen unser Immunsystem positiv und schützen effektiv vor Krankheiten.

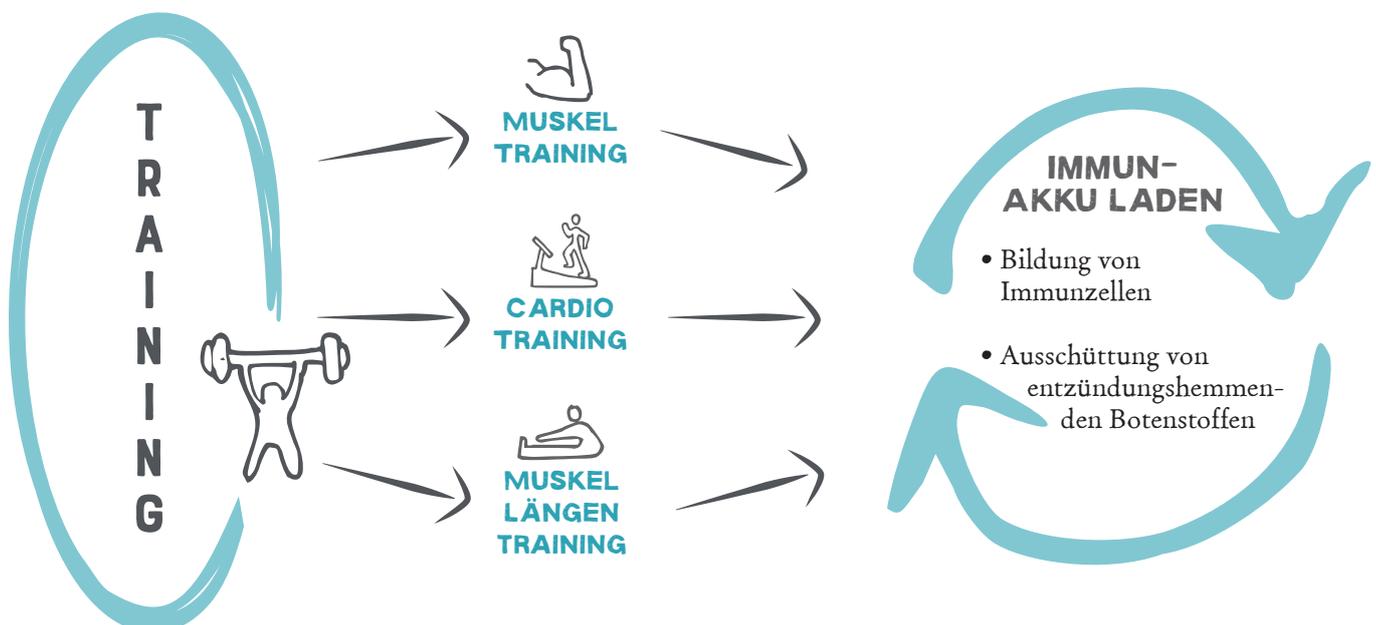
BEWEGUNG IST KEIN ERSATZ FÜR TRAINING.

Zu viel Sport und Leistungssport können Dein Immunsystem schwächen. Das ist Fakt! Genauso sicher ist, dass ein zu geringes Maß oder einseitige Bewegung nicht mit Training gleichzusetzen ist. Es ist wichtig, eine klare Linie zwischen Alltagsbelastungen und Fitness-Training zu ziehen. Sicher tut es Deinem Körper gut, wenn Du viele Schritte gehst und Dich bei der Gartenarbeit betätigst. Schließlich gibt es Menschen, die mit täglichem Spazierengehen über 90 Jahre lang gesund bleiben. Wirksame Anpassungsreaktionen in Deinem Körper, die Krankheiten und frühzeitigem Altern entgegenwirken, erzielst Du aber vor allem mit einem Training, das Dich optimal fordert, aber nicht überfordert.

DIE DREI SÄULEN EFFEKTIVER BEWEGUNG.

Entscheidend ist auch, Deinem Training den richtigen Mix zu verleihen. Wir nennen das im weiteren Verlauf die verschiedenen "Säulen" des Trainings. Das Kraft- oder Muskel-Training ist unsere erste Säule. Die zweite und dritte Säule betreffen das Herz-Kreislaufsystem und die Flexibilität. Mit der sinnvollen Kombination dieser Trainingsinhalte bist Du auf dem besten Wege zur fittesten, gesündesten und glücklichsten Version Deiner selbst. Aber Vorsicht! Es ist wirklich keine kleine Aufgabe, das selbst in die Hand zu nehmen. Bündele Deine Energie für Deinen neuen Lifestyle und überlass die Planung Deines Trainings mit gutem Gefühl den Trainingsexperten in dem Fitness-Club Deines Vertrauens!

ROBUST DURCH OPTIMAL DOSIERTES FITNESS-TRAINING





HARVEST
REPUBLIC
THE TASTE OF REVOLUTION

HARVEST
REPUBLIC
THE TASTE OF REVOLUTION

**IMMUNBOOSTER
KALTES DUSCHEN:
MACH DEINEN
KÖRPER ROBUST!**

Es lohnt sich, auch wenn es am Anfang schwer fällt: Kaltes Duschen stärkt Dein Herz-Kreislauf-System und Deine Abwehrkräfte! Fange mit kurzen Kaltwasser-Phasen von 30 Sekunden an. Mit der Zeit wirst Du diese Phasen verlängern können.

1. SÄULE: GEZIELTES KRAFTTRAINING

DEINE MUSKELN BESTIMMEN DEIN BIOLOGISCHES ALTER UND "IMPFFEN" DEIN IMMUNSYSTEM. 'TRAINIER' SIE ODER 'VERLIER' SIE!

Für unsere Muskeln gilt ein einfaches Gesetz: 'Trainier' sie oder 'verlier' sie! Wenn Du Deine Muskeln nicht benutzt und immer wieder aufs Neue forderst, dann werden sie Dich verlassen. Trainierte Muskeln haben direkten Einfluss auf Dein Immunsystem, denn sie setzen Botenstoffe frei, die Myokine. Diese stimulieren Abwehrzellen, wirken gegen Entzündungen und haben viele weitere positive Effekte auf Deinen Körper und Deine Gesundheit.

KRAFTTRAINING SETZT HEILKRÄFTE FREI.

Durch Krafttraining werden im Muskel Botenstoffe freigesetzt. Dazu gehören die Interleukine, welche unter anderem Einfluss auf den Regulationsprozess bei Entzündungen haben und die Bildung von Abwehrzellen stimulieren. Somit haben sie einen direkten Einfluss auf das Immunsystem. Experten schätzen, dass weitere 200 bis 600 Stoffe durch das Krafttraining freigesetzt werden. Der Oberbegriff dafür ist "Myokine". Diese Myokine kommunizieren mit Körperzellen und Organen. Sie beeinflussen diese positiv.

BEFREIE DICH VOM "GANZKÖRPER-GIPS".

Sich nicht zu bewegen, ist geradezu wie ein Ganzkörper-Gips. Dazu eine erschreckende Statistik aus dem Gesundheitsreport der Deutschen Krankenversicherung (DKV): Junge Erwachsene zwischen achtzehn und neunundzwanzig Jahren sitzen im Schnitt neun Stunden täglich. Kein Wunder also, dass es mit dreißig Jahren dann häufig bereits gesundheitlich bergab geht. Schlichtweg ein selbstgemachtes Problem! Trainierte Muskeln bewirken extrem viel für Deine Gesundheit.

KRAFTTRAINING UND BIOLOGISCHES ALTER.

Mit zunehmendem Alter baut der menschliche Körper Muskelmasse ab. Das verlangsamt Deinen Stoffwechsel und führt zu etlichen anderen Nachteilen im Körper. Wenn Du Deine Muskeln trainierst, kannst Du diesen Prozess deutlich verlangsamen. Außerdem haben Forscher herausgefunden, dass Training dazu führt, Telomere zu verlängern. Das sind schützende Kappen am Ende der DNA-Stränge. Telomere werden im Laufe des Lebens und mit jeder Zellteilung kürzer. Du kannst somit durch ein gezieltes Training tatsächlich Dein biologisches Alter senken.

VIELFÄLTIGE VORTEILE KRÄFTIGER MUSKELN.

Hier eine stark zusammengefasste Auflistung der wichtigsten Vorteile, die Du mit Krafttraining erzielen kannst:

- Die Knochenbildung wird angeregt. Das schützt vor Osteoporose.
- Durch Myokine wird die Neubildung von Muskeln stimuliert. Das erhöht den Fettstoffwechsel.
- Krafttraining wirkt vorbeugend gegen fast alle Volkskrankheiten, wie Krebs, Herz-Kreislaufkrankungen, Depressionen, Diabetes, Rückenschmerzen und Osteoporose.

NUTZE QUALIFIZIERTE TRAINER-BETREUUNG.

Deine Muskeln trainierst Du am besten mit einem gezielten Krafttraining. Wichtig ist, dass die Kraftübungen korrekt ausgeführt werden und Du die richtige Intensität wählst. Ein optimal gesteuertes Krafttraining bietet Dir Dein Fitness-Studio. Deine Trainer wissen genau, wie Du Dich belasten musst, welche Übungen richtig sind und wie Du Dein Training im Laufe der Zeit anpassen solltest. Zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche reichen bereits aus, um Deine Muskeln zu aktivieren.



2. SÄULE: HERZ-KREISLAUF-TRAINING

EIN WOHL DOSIERTES CARDIOTRAINING STÄRKT DEIN HERZ UND DEIN IMMUNSYSTEM.

Dein Herz-Kreislauf-System ist nicht nur zentral wichtig für Dein allgemeines Wohlbefinden, sondern auch für Deine Immunabwehr. Dein Herz pumpt mit jedem Schlag Blut durch Deinen ganzen Körper. Blut ist der Transporteur der Abwehrzellen. Das heißt, Dein Herz ist Dein wichtigster Muskel im Kampf gegen Eindringlinge. Cardiotraining stärkt Dein Herz und erhöht gleichzeitig die Anzahl Deiner Antikörper.

DEIN HERZ SPIELT EINE SCHLÜSSELROLLE.

Das Herz wird in der Umgangssprache auch "Pumpe" genannt. Das erklärt die Funktion dieses Muskels sehr gut. Das Herz schlägt bei einem Erwachsenen zirka 60-80 Mal in der Minute. Mit jedem Schlag pumpt es Blut durch den Körper. Im Blut befinden sich alle Arten von Antikörpern. Durch regelmäßiges Cardiotraining kann die Anzahl der Antikörper erhöht werden. Parallel baust Du mit Cardiotraining nachweislich Stress ab. Auch dieser Effekt wirkt sich positiv auf Dein Immunsystem aus. Du schaffst mit einem regelmäßigen Herz-Kreislauf-Training somit einen vielfältigen Mehrwert für Dein Immunsystem.

FINDE DEINE ART DES CARDIOTRAININGS.

Fitness-Studios bieten kardiovaskuläres Training häufig auch im "Groupfitness"-Bereich (Kurse) an, denn viele Übungen lassen sich mit dem eigenen Körpergewicht ausführen. Vielleicht hast Du auch zusätzlich eine „Functional-Training-Area“ in Deinem Gym. Hier werden in der Regel Cardio- mit Kraft- und Flexibilitäts-Übungen verbunden.

PULSKONTROLLE GIBT DIR SICHERHEIT.

Das oberste Ziel ist es, Dein Herz leistungsfähig zu halten. Der Sauerstofftransport und die Bereitstellung der Energie im Körper bei Belastung soll gesteigert werden. Optimalerweise arbeitet Dein Studio mit der Möglichkeit, Deinen Puls während des Cardiotrainings zu messen. Hier ist Dein Trainer ein qualifizierter Ansprechpartner. Lass Dich in Deinem Fitness-Studio beraten.



IMMUNBOOSTER FITNESS-TIPP: DOSIERTES HERZ- KREISLAUF-TRAINING

- optimal 3x pro Woche
 - finde Deine individuelle Art von Cardiotraining
- Lass Dich in Deinem Studio beraten und Dir die verschiedenen Möglichkeiten aufzeigen.

3. SÄULE: FLEXIBILITÄTSTRAINING.

DEINE ATEMMUSKULATUR BRAUCHT LÄNGE! SCHÜTZE DEINE LUNGE MIT ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DEINES ATEMVOLUMENS VOR EINEM SCHWEREN INFEKTVERLAUF.

Sicher, wir hoffen alle gesund zu bleiben und uns gar nicht erst zu infizieren. Deshalb gilt es, sich bestmöglich auf eine Infektion vorzubereiten. Experten sind sich einig: Ob und wie stark sich die Lunge durch das Virus entzündet, hängt in hohem Maße davon ab, wie gut unsere Atmung funktioniert. Durch häufiges und langes Sitzen ist die Atmung bei vielen Menschen eingeschränkt. Wappne Dich mit ein paar einfachen Übungen, die Du bequem Zuhause durchführen kannst. Sie verbessern Deine Lungenfunktion und schützen Dich vor einem schweren Infektverlauf.

DEIN ZWERCHFELL BRAUCHT GENUG WEITE.

Damit Du verstehst, wie Du Deine Atmungsfunktion verbessern kannst, ist es hilfreich zu wissen, welche Muskeln im Wesentlichen für unsere Ein- und Ausatmung verantwortlich sind und warum diese Muskeln bei vielen von uns verspannt und verkürzt sind.

Das Zwerchfell ist ein großer kappenartiger Muskel, der unterhalb der Lunge sitzt. Beim Einatmen zieht er nach unten, damit die Lunge weit wird und Luft einströmen kann. Die Bauchmuskulatur muss bei diesem Vorgang nachgeben, damit der Bauch sich nach außen wölben kann.

AUSATMUNG DURCH HUSTEN VERMINDERT.

Ein großer Hilfsmuskel bei der Ausatmung ist der Rückenmuskel „Latissimus“. Auch er ist häufig verspannt und übt dann einen enormen Zug nach unten aus. Damit vermindert auch er eine tiefe Einatmung. Bei einem Infekt der Atemwege führt das häufige und starke Husten zu einer zusätzlichen Verspannung des Latissimus. Diese Verspannung zu lösen ist somit auch im Zuge eines Genesungsprozesses wichtig.

SO VERBESSERST DU DEINE BEWEGLICHKEIT.

Es gibt verschiedene Wege, Deine Beweglichkeit zu verbessern. Wenn Du Dich gerne in einem Kurs anleiten lässt und gleichzeitig einen Stressausgleich suchst, bist Du vielleicht in einem Yoga-Kurs gut aufgehoben. Aber auch Functional Training ist das Richtige. Hier werden Übungen zur Verbesserung der Flexibilität in der Regel mit der Kräftigung Deines Körpers verbunden. Möchtest Du lieber ganz alleine für Dich trainieren, aber dennoch mit der Sicherheit, alles richtig zu machen, so gibt es dafür spezielle Geräte, die ein Muskellängentraining bewirken. Gehe auf Nummer sicher und frage in Deinem Fitness-Studio nach, falls Du mehr für Deine Beweglichkeit tun möchtest. Die Trainer dort können Dir kompetent weiterhelfen.



Wolf Harwarth

Als Physiotherapeut, Begründer des Five-Konzepts und Mitgeschäftsführer der Firma Milon weiß er, worauf es beim Fitnesstraining ankommt. Besonders intensiv setzt er sich für das Thema "Flexibilität" ein. "Ein Muskellängentraining der Atemmuskulatur hat aktuell eine besondere Relevanz", betont Wolf.



**IMMUNBOOSTER
FITNESSTRAINING:
TRAINIERE GEZIELT!**

Lass Dich von dem Fitness-Studio
Deines Vertrauens beraten und begleiten.
Ein Training für Deine Kraft,
Dein Herz-Kreislauf-System und
Deine Flexibilität
bringt Dir entscheidende
Vorteile bei der Infektabwehr
und -bewältigung.

EFFEKTIVE ÜBUNGEN FÜR MEHR ATEMVOLUMEN.

INVESTIERE TÄGLICH NUR EIN PAAR MINUTEN FÜR EIN TRAINING DEINER ATEMMUSKULATUR UND RÜSTE DICH DAMIT OPTIMAL FÜR DEN FALL EINER VIRUSINFEKTION.

Es ist wahrscheinlich, dass Deine Lungenfunktion noch nicht ihr Optimum erreicht hat. Investiere deshalb täglich ein paar Minuten, um Deine Atmung zu verbessern. Die folgenden Übungen lösen Verspannungen in den entscheidenden Atemmuskeln und geben Dir damit Weite und ein verbessertes Atemvolumen.

1. ÖFFNE DEINEN SCHULTERGÜRTEL.

Bei dieser Übung geht es darum, den Brustmuskel zu öffnen und darüber eine tiefere Atmung zu ermöglichen.

- Fasse einen Stab, z.B. den Stiel eines Wischmopps, möglichst weit außen
- Führe beide Arme gestreckt über den Kopf nach hinten
- Atme in dieser Position tief ein und aus
- 5-6 mal ein- und ausatmen (2-3 Wiederholungen)



2. BRINGE DEN LATISSIMUS UND DIE ZWISCHENRIPPENMUSKELN AUF LÄNGE.

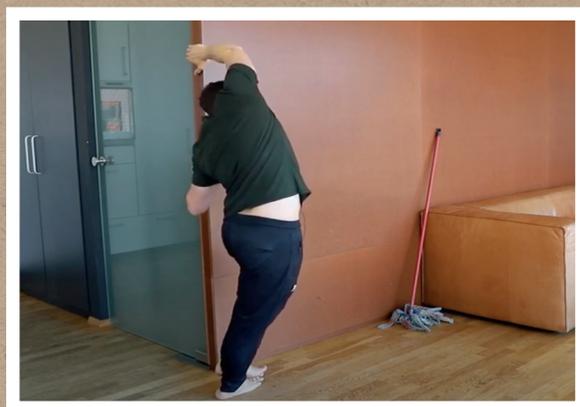
Diese Übung führt dazu, die Spannung im Latissimus und in den Zwischenrippenmuskeln zu vermindern, um dadurch mehr Weite in Deiner Atmung zu erzielen. Das ist sowohl vorbeugend als auch nach überstandem Infekt wichtig.

- Fasse den Stab etwas mehr als schulterbreit
- Ziehe Deinen Oberkörper in die Lateralflexion (Seitneigung)
- Atme in dieser Position tief ein und aus. Atme dabei bewusst tief in die gestreckte Seite
- 5-6 mal ein- und ausatmen (ca. 20 bis 25 Sekunden)



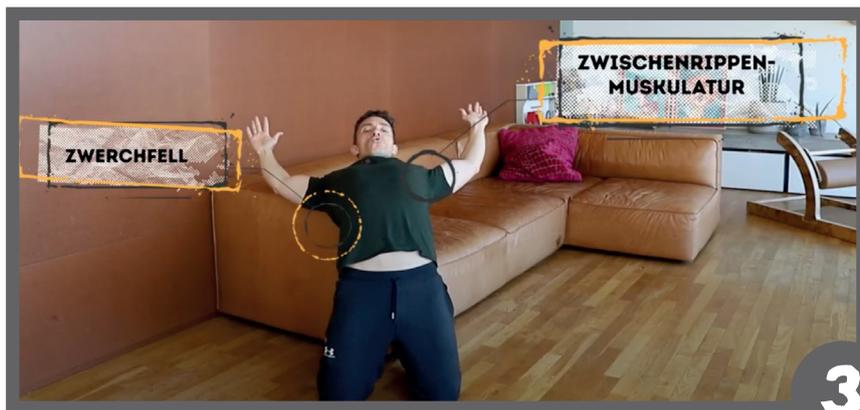
ALTERNATIVE AUSFÜHRUNG DER ÜBUNG (NOCH EFFEKTIVER):

- Stelle Dich seitlich zu einem Türrahmen
- Fasse mit beiden Händen an den Rahmen (der türnahe Arm unten, der türferne Arm oben)
- Atme in dieser Position tief ein und aus. Atme dabei bewusst tief in die gestreckte Seite



EFFEKTIVE ÜBUNGEN FÜR MEHR ATEMVOLUMEN

TRAINIERE DEINE LUNGE WIE EIN APNOE-TAUCHER! DU PROFITIERST DAVON IM FALLE EINER ATEMWEGSERKRANKUNG.



3. NIMM SPANNUNG AUS DEINER BAUCHMUSKULATUR.

Diese Übung ist besonders effektiv, um Spannung in Deiner Bauchmuskulatur zu verringern. Das ist wichtig, damit Dein Zwerchfell mehr Raum zur Entfaltung hat. Eine verspannte Bauchmuskulatur schränkt das Zwerchfell ein.

- Gehe auf die Knie und lehne Dich an die Ecke eines Sofas
- Strecke Deine Hüfte und öffne Deine Arme weit nach hinten, so dass Rippenbogen und Schambein sich so weit wie möglich voneinander entfernen. Dein Kinn liegt auf der Brust
- Öffne Deine Arme weit nach hinten und atme tief in Dein Zwerchfell ein und aus. Du spürst dabei wahrscheinlich einen Zug auf Deiner Bauchmuskulatur



ZUSATZÜBUNG AUS DEM APNOE-TAUCHEN:

Diese Übung ist ganz simpel und dennoch wirksam. Sie wirkt wie Krafttraining für Deine Atemhilfsmuskulatur.

- Umfasse Deine Rippenbögen mit Deinen Händen
- Atme gegen den mechanischen Widerstand Deiner Hände ein und greife nach dem Ausatmen nach
- Wiederhole das bei 15 bis 20 Atemzügen



PRÄZISE KÖRPERANALYSE: DIE MESSUNG GIBT SICHERHEIT

DIE ZELLGESUNDHEIT UND DAS IMMUNSYSTEM HÄNGEN ENG ZUSAMMEN. ZUVERLÄSSIGE INFORMATIONEN ÜBER DEINE ZELLGESUNDHEIT LIEFERT EINE BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE.

Die Gesundheit Deiner Körperzellen hat direkten Einfluss auf ein intaktes Immunsystem. Und man kann die Zellgesundheit exakt messen! Mit einer bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) werden in Deinem Fitness-Studio neben der Muskel- und Fettmasse noch viele weitere wichtige Gesundheitsparameter ermittelt.

SO WIRD DEINE ZELLGESUNDHEIT GEMESSEN.

Es wird ein nicht spürbarer Stromimpuls durch Deinen Körper gesendet. Je nach Zustand der Zellen verschiebt sich die dabei entstehende Spannungs-kurve. Darüber wird der so genannte Phasenwinkel ermittelt. Der Phasenwinkel ist ein wichtiger Parameter zur Einschätzung der Gesundheit des Organismus und des Ernährungsstatus Deiner Zellen. Je größer der Phasenwinkel, desto widerstandsfähiger und gesünder ist die Zellmembran (siehe Grafik unten).

MESSWERTE MOTIVIEREN DICH LANGFRISTIG.

Die Messwerte einer BIA sind entscheidend für eine erfolgreiche individuelle Trainingsberatung. Sie ermöglichen maßgeschneiderte Trainings- und Ernährungsmaßnahmen. Die Messwerte des Befund-bogens helfen Dir außerdem dabei, Dich langfristig zu motivieren. Es ist eine tolle Belohnung, Deine Trainingserfolge schwarz auf weiß bestätigt zu bekommen. Außerdem stärken Dich die Ergebnisse in Deinem Vertrauen zum Trainer und seinen Empfehlungen.

Chang-Hun Jo, Geschäftsführer InBody Deutschland

„Unser Immunsystem ist ständig damit beschäftigt, unseren Körper vor Krankheitsserregern zu schützen. Bei einem starken Immunsystem können Erreger erfolgreich bekämpft und Gesundheit gesichert werden. Aus diesem Grund ist es wichtig, gezielte präventive Maßnahmen zu ergreifen, die das Immunsystem und den gesamten Organismus stärken. Eine zuverlässige Rückmeldung über die Gesundheit unserer Zellen mittels hochwertiger BIA hat einen hohen Wert für die gezielte Einleitung gesundheitsfördernder Maßnahmen.“



HOHER PHASENWINKEL = GESUNDE ZELLE

Zwischen 5° bis 8°



Aktives Immunsystem
Gute Nahrungsversorgung
Gesundes Wasserverhältnis
Schnelle Regeneration

GERINGER PHASENWINKEL = UNGESUNDE ZELLE

Zwischen 3° bis 4,9°



Geringe Muskelmasse
Mangelernährung
Wassereinlagerung
Schwaches Immunsystem

BEWEGUNG AN DER SONNE.



NATÜRLICHES SONNENLICHT IST ENTSCHEIDEND FÜR
DEINE VERSORGUNG MIT DEM IMMUNBOOSTER VITAMIN D!

Im Winter häufen sich die Grippefälle. Insbesondere zum Ende der kalten, dunklen Jahreszeit haben viele Menschen das Gefühl, ihnen fehle die Kraft und Frische, den Alltag zu bewältigen. Der Grund dafür liegt auf der Hand! Im Winter mangelt es uns an Sonne und damit auch an Vitamin D. Die Sonne aktiviert Vitamin D über das größte Organ des Menschen, die Haut. Dadurch werden Immunzellen angeregt.

DER KÖRPER PRODUZIERT EIGENE MEDIZIN.

Die vom Vitamin D aktivierten Immunzellen produzieren Cathelicidine und Defensine. Diese wirken zum einen direkt antimikrobiell, zum anderen aktivieren sie die zelluläre Immunantwort, die zu Zytokinausschüttung und einer Entzündungsantwort führt. Cathelicidine unterstützen darüber hinaus das adaptive Immunsystem - die Erinnerungszellen.

SO NUTZT DU DIE SONNE OPTIMAL AUS.

Für die Bildung von Vitamin D sind besonders die Monate März bis Oktober entscheidend. Du solltest je nach Hauttyp täglich 15 bis 30 Minuten ohne Sonnenschutz in die Sonne gehen. Im Hochsommer und in südlichen Ländern macht es Sinn, die heißen Mittagsstunden auszusparen.

SONNE VERANTWORTLICH FÜR VITAMIN D.

Die über das Sonnenlicht stimulierte Vitamin D-Produktion in der Haut leistet etwa 80 bis 90 Prozent der Gesamt-Vitamin D-Versorgung des Körpers. Die Vitamin D-Aufnahme über die Nahrung ist entsprechend deutlich geringer. Es gibt die Vitamine D1 bis D5. Für unser Immunsystem und die Gesundheit ist besonders das Vitamin D3 von Bedeutung.

Hier erhältst Du einige Beispiele für vegetarische Lebensmittel, die vergleichsweise viel Vitamin D enthalten.

- Champignons
- Pfifferlinge
- Morcheln
- Butter
- Käse



A woman with dark hair is sitting on a purple yoga mat on a wooden floor. She is wearing a teal and white sports bra and dark grey leggings. She is in a seated yoga pose with her legs crossed and arms extended to the sides. The background is a wooden floor with shadows cast across it.

**IMMUNBOOSTER
SCHLAF:
SETZE AUF SCHLAF
UND ERHOLUNG!**

Richte Dir möglichst jede Nacht
7-9 Stunden Schlaf ein.
Nutze Hilfen, die Dich
entspannt einschlafen lassen und baue
über den Tag Powernaps ein.
Schlaf und Erholung laden
Dein Immunsystem
wieder auf.

SCHLAF UND ERHOLUNG MACHEN GEWINNER.

SELBST IN STRESSIGEN ZEITEN SICHERN GUTER SCHLAF IN DER NACHT UND KURZE ERHOLUNGSPAUSEN AM TAG, DASS DU FIT, GESUND UND LEISTUNGSFÄHIG BLEIBST.

Stress haben wir alle. Der eine mehr, der andere weniger. Es gibt Zeiten, da haben wir besonders viel um die Ohren. Manchmal bleibt kaum Zeit zum Luftholen. Den maßgeblichen Unterschied macht es, wie Du Stress verarbeitest, wie Du einen Ausgleich schaffst und Dich wieder mit Energie auflädst. Denn hat Dich Stress über längere Zeit im Griff, so bildet Dein Körper Cortisol. Das schwächt das Immunsystem, erhöht den Blutdruck und begünstigt Fetteinlagerungen. Zu dem umfangreichen Thema "Stress und Erholung" erhältst Du hier kurz und knapp ein paar einschlägige Tipps.

SIMPLE AS THAT: HOL DIR DEINEN SCHLAF.

Schlaf ist für Dein Immunsystem essentiell. Er macht Dich auch leistungsfähig. Egal, ob Spitzensportler oder Top-Manager, die langfristigen "High-Performer" achten auf ihren Schlaf und nutzen ihn systematisch. Gönn Dir möglichst jede Nacht zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf. Durchaus kann auch ein Schlaf mit weniger Stunden zur optimalen Erholung führen. Wichtiger als die Länge ist die Qualität. Damit Du abends in einen ruhigen, erholsamen Schlaf findest, solltest Du ein paar Regeln befolgen. Es sei denn, Du gehörst zu den Menschen, die jederzeit entpannen können, sofort herunterfahren und morgens erholt und voller Energie aufwachen. Dann herzlichen Glückwunsch!

SO FINDEST DU IN EINEN GUTEN SCHLAF.

- Nutze Whatsapp, Netflix oder Facebook, sprich Dein Handy, Tablet oder den PC, nicht vor dem Schlafengehen.
Grund: Blaues Licht senkt den Melatonin-Spiegel und lässt uns schlechter einschlafen. Auch im Nachtmodus ist das Gehirn noch voller Informationen und kann nicht abschalten.
- Halte Deine Schlafumgebung ordentlich und sauber.
Grund: Unordnung und Chaos sorgen für Unruhe.
- Esse nicht zu spät.
Grund: Ist Dein Körper in der Nacht noch mit Verdauung belastet, schläfst Du unruhiger.
- Ernähre Dich gesund und trainiere regelmäßig. Das reguliert Deinen Schlaf.

DAS HILFT DIR DABEI ZUR RUHE ZU KOMMEN.

Wenn Du nicht gut einschlafen kannst und spürst, dass der Stress des Tages Dich nicht loslässt, kann das regelrecht zur Qual werden. Vor allem, weil Du ja den

nächsten Tag im Hinterkopf hast und weißt, dass Du dafür Kraft brauchst und ausgeschlafen sein solltest. Diese Übungen helfen Dir dabei, zur Ruhe zu kommen, wenn das von alleine mal nicht klappt.

- Setze Dich im Bett aufrecht hin. Atme bis zum Anschlag weit aus, bis der Körper von selbst Luft einatmet. Wiederhole diese Art der Atmung für mindestens fünf Minuten.

Erklärung: Aktives Ausatmen erhöht die Wirkung des Parasympathikus (Teil des vegetativen Nervensystems, der besonders die Funktionen des Körpers in Ruhe fördert). Aktives Einatmen erhöht die Wirkung des Sympathikus (Teil des vegetativen Nervensystems, der den Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft versetzt).

ENERGIE AUS POWERNAP ODER MEDITATION.

Wenn Du die Möglichkeit dazu hast, halte jeden Tag 20-minütige Powernaps. Powernaps geben Dir Energie und neuen Fokus mitten am Tag. Selbst wenn Du nur ruhest und nicht richtig einschlafst, erholt sich Dein Gehirn und ist anschließend wieder leistungsfähiger. Deine Aufmerksamkeit ist wieder voll da und Du triffst leichter Entscheidungen. Nicht ohne Grund stehen in großen Konzernzentralen Schlafkabinen zur Verfügung. Meditationen sind eine gute Alternative zu Powernaps. Dabei geht es darum, über einen gewissen Zeitraum nur bei Dir zu sein und alle Gedanken, die kommen, ziehen zu lassen. In der Regel praktizierst Du die Meditation im aufrechten Sitz. Du kannst nichts falsch machen und profitierst immer. Meditiere jeden Tag 10 Minuten, um Dich mit Energie aufzuladen!

ECHTE NATÜRLICHE ERNÄHRUNG.

SETZE VITALSTOFFREICHE "LEBENS"-MITTEL BEWUSST FÜR DICH UND DEIN IMMUNSYSTEM EIN!

Du bist was Du isst! Das gilt vor allem für Deine Gesundheit. Mit einer ausgewogenen, nährstoffreichen Ernährung legst Du einen wichtigen Grundstein für Deine Gesundheit und Dein Immunsystem. Aber wie genau sieht so eine gute, gesunde Ernährung aus? Kaum ein Thema ist so umstritten. Wir fassen auf den folgenden Seiten für Dich zusammen, worauf es ankommt.

VERSORGE DICH MIT "LEBENS"-MITTELN!

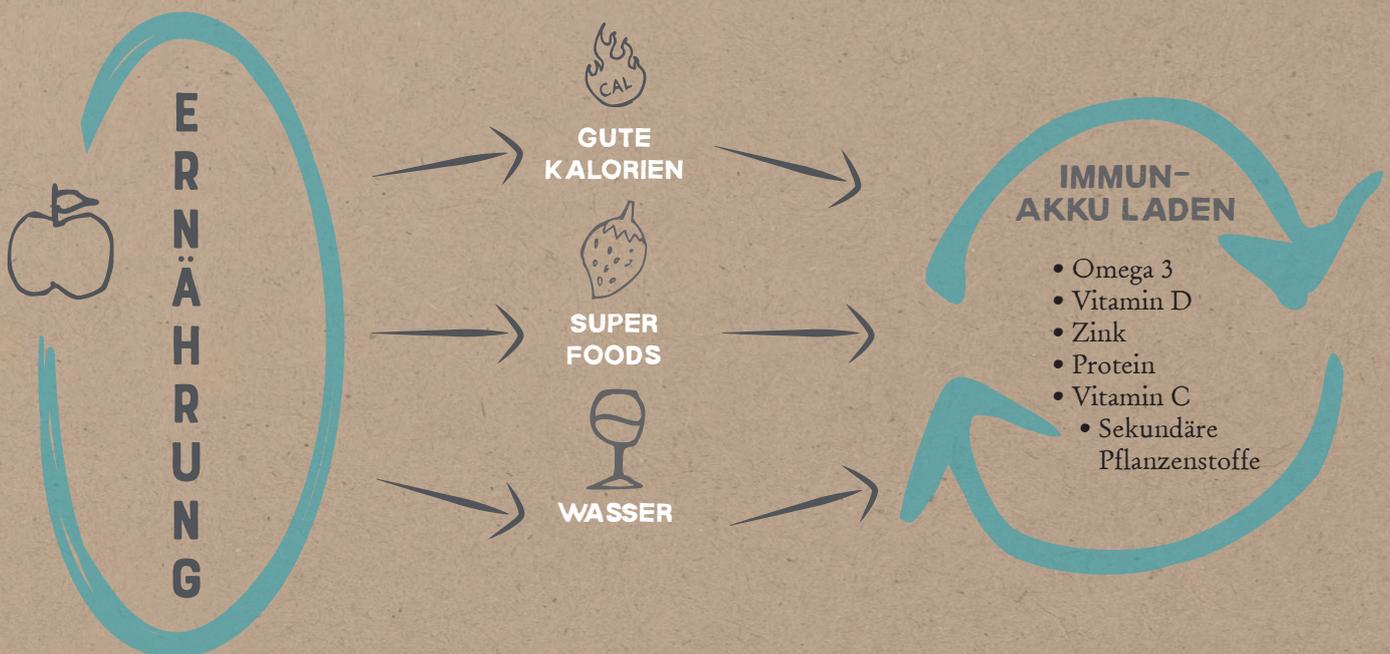
Jedes lebende System kann einen Mangel für gewisse Zeiträume kompensieren. Auf Dauer begünstigt ein Mangel an lebenswichtigen Stoffen jedoch Krankheiten. Das kann soweit führen, dass das Leben selbst bedroht ist. Um gesund zu bleiben, müssen wir uns also all das zuführen, was unser Körper benötigt. Klingt logisch und einfach. Und was ist nun lebensnotwendig?

DIE NATUR HÄLT ALLES FÜR DICH BEREIT.

Nichts auf dieser Welt ist so genial vollkommen wie die Natur! Sie hält einfach alles bereit, was es für eine

gesunde Ernährung braucht. Je mehr Du Dich dieser Schätze bedienst, desto besser wird es Dir gehen. Sicher, es braucht hier und da etwas mehr Zeit, gesundes Essen zuzubereiten und über den ganzen Tag verfügbar zu halten. Aber auch dafür gibt es optimale Lösungen. Dazu zählen gesunde Shakes (siehe Eiweiß-Boost bei den 10 Top-Gewohnheiten auf Seite 7) genauso wie einfache Rezepte, die schnell zubereitet sind und Dich mit allem versorgen, was Du brauchst. Eine ausführliche Liste an gesunden, wertvollen Lebensmitteln findest Du am Ende dieses Kapitels.

ROBUST DURCH NATÜRLICHE ERNÄHRUNG.





**IMMUNBOOSTER
NATÜRLICHE ERNÄHRUNG:
VERSORGE DICH MIT
VITALSTOFFEN!**

Die Natur hält alles bereit! Iss natürliche
Lebensmittel ohne Zusatzstoffe:
Nüsse und Samen, Gemüse,
Obst, wenig Stärke
und so wenig Zucker
wie möglich!

ECHTE NATÜRLICHE ERNÄHRUNG: DIE PROTEINE.

DEIN IMMUNSYSTEM BRAUCHT HOCHWERTIGES EIWEIß ZUR ABWEHR UND ZUR ÜBERWINDUNG VON INFEKTEN.

Eiweiß ist einer der wichtigsten Bausteine für Dein Immunsystem. Bei akuten Virusinfekten kann der Bedarf an Eiweiß sogar zusätzlich um 30 bis 40 Prozent ansteigen.

DIE ROLLE VON EIWEIß BEI VIRUSINFEKTEN.

Wenn Du Dich mit einem Virus infizierst, vermehrt dieser sich innerhalb von Stunden millionenfach in Deinem Körper. Die Reaktion Deines Körpers: Das Virus muss bekämpft werden. Dein Immunsystem stellt dazu eine Armee aus Immunzellen bereit. Eine besondere Rolle spielen dabei verschiedene Immunglobuline. Im Blut des Menschen überwiegen in der Akutphase die Immunglobuline A und M. Zum Ende eines Infektes und bei chronischen Erkrankungen ist in der Regel das Immunglobulin G erhöht. Immunglobuline bestehen zu einem hohen Anteil aus Eiweiß.

MUSKELEIWEIß WIRD FÜR ABWEHR GENUTZT.

Dazu kommt ein weiterer Faktor. Kranksein bedeutet Stress für den Körper. Deshalb reagiert der Körper mit der Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Cortisol führt mitunter zu einem Abbau von Muskulatur. Der ist in diesem Fall sogar gewollt, denn die abgebauten Eiweißbausteine aus Deinen Muskeln werden verwendet, um dein Immunsystem zu stärken. Eiweiß ist aus Aminosäuren zusammengesetzt. Etwa 60 Prozent Deines Muskelgewebes bestehen aus den Aminosäuren Isoleucin, Leucin und Valin. Bei Krankheit kann der Bedarf bis zu fünfmal so hoch sein. Ernähre Dich daher in hohem Maße von diesen Lebensmitteln und verhindere so einen Mangel. Du bist dann einfach schneller wieder fit.

- Nüsse & Samen
- Bohne, Linsen, Erbsen, Kichererbsen
- Pilze
- Soja und Sojaerzeugnisse

HOHER EIWEIßSPIEGEL STÄRKT DIE ABWEHR.

Alle Abwehrzellen in Deinem Körper bestehen aus Eiweiß. Verfügt Dein Körper über eine ausreichende Versorgung mit Eiweiß, ist das eine wichtige Grundlage für ein funktionierendes Immunsystem. Anders herum: Fügst Du Dir über Deine Ernährung nicht ausreichend hochwertiges Eiweiß zu, so hat Dein Körper keine Chance, ein leistungsfähiges Immunsystem aufzubauen.

REDUZIERE DEINEN FLEISCHKONSUM.

Unser Rat aus Überzeugung: Reduziere Deinen Fleischkonsum oder verzichte komplett auf Fleisch. Wenn Du das nicht oder noch nicht schaffst, so greife auf Fleisch in Bio-Qualität zurück - Dir und Deiner Umwelt zuliebe.



"Der Handel und Verzehr tierischer Produkte ergibt im Wandel unserer globalen Entwicklung in jeder Hinsicht immer weniger Sinn. Verantwortung bedeutet Verzicht." **Dr. Dr. Homayun Gharavi**

IMMUNBOOSTER PROTEIN-BOOST: VERSORGE DICH MIT EIWEIß!

Nimm täglich 25 g Bio Whey (Molkenprotein) zu Dir. An Trainingstagen machen sogar 50 g Whey Sinn.

Insgesamt gilt:
1,5-2 g Eiweiß / kg Körpergewicht.
Wenn Du Dich vegan ernährst,
ist Bio Mandelprotein
eine gute Alternative.

ECHTE NATÜRLICHE ERNÄHRUNG: DIE FETTE.

NIMM GESUNDE NAHRUNGSFETTE UND DEIN KÖRPERFETT EINMAL GENAUER UNTER DIE LUPE! ES LOHNT SICH.

Wer auf sein Körpergewicht achten muss, zuckt beim Wort "Fett" schon einmal zusammen. Sicher, beim Verzehr von Fett macht es immer Sinn, auf die Menge zu achten. Denn Fett liefert viel Energie. Fett jedoch gänzlich zu meiden, kann zu Mangel führen. Achte bei Fetten immer auf die Menge und die Qualität. Hier erfährst Du, was Du über Fette wissen solltest.

INTEGRIERE GUTE FETTE IN DIE ERNÄHRUNG.

Vielleicht hast Du den Begriff "essentiell" schon einmal gehört. Essentielle Nährstoffe benötigt Dein Körper, weil er sie nicht selber herstellen kann. Bei den Fetten gibt es die so genannten essentiellen Fettsäuren. Diese kannst Du ausschließlich über die Nahrung zuführen und sie haben eine große Bedeutung für Deine Gesundheit. Es fällt auf, dass die Mittelmeerländer weniger entzündungsbedingte Krankheiten aufweisen als wir. Erkrankungen des kardiovaskulären Systems, wie Schlaganfall, Herzinfarkt, kommen bei uns leider sehr häufig vor. Im Mittelmeerraum kommen sie signifikant seltener vor. Gleichzeitig verzehren die Menschen dort viel hochwertige Öle mit ungesättigten Fettsäuren.

FETT IST NICHT GLEICH FETT.

Vom chemischen Aufbau her lassen sich im Wesentlichen drei Gruppen von Fettsäuren unterscheiden:

- gesättigte Fettsäuren
- einfach ungesättigte Fettsäuren
- mehrfach ungesättigte Fettsäure

Grundsätzlich gelten die ungesättigten Fettsäuren als gesünder, während die gesättigten Fettsäuren im Übermaß verzehrt der Gesundheit eher abträglich sind. Vorrang im Speiseplan sollten die einfach ungesättigten Fettsäuren, wie sie beispielsweise in Oliven- und Rapsöl sowie Nüssen vorkommen, erhalten. Genau diese Öle sind typisch für die traditionellen Mittelmeerländer. Sie sind besonders gesund für Herz und Kreislauf und weniger anfällig für eine Radikalisierung.

OMEGA 3- UND OMEGA 6-FETTSÄUREN.

Bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterscheiden wir zwei Familien: die Omega 3- und die Omega 6-Fettsäuren. Diese beiden sind die einzigen bislang bekannten essentiellen Fettsäuren. Sie sollten in der Ernährung in gleichem Verhältnis zueinander stehen.

Um Deine Ernährung im Kampf gegen unkontrollierte Entzündung zu bekämpfen, baue regelmäßig Fisch, Fischöl, Nüsse und Samen in Deine Ernährung ein.

DIE KRUX MIT UNSEREN FETTZELLEN.

Eine Entzündung ist zunächst eine sinnvolle Funktion des Immunsystems und dient eigentlich dem Schutz des Körpers. Dauerhafte Entzündungen schaden jedoch erheblich. Sie werden unter anderem von zu viel gespeichertem Körperfett verursacht. Das liegt an diesen Zusammenhängen: Jedes unnötige Gramm Fett am Körper benötigt Sauerstoff, um zu überleben. Das Gefäßsystem ist dieser Aufgabe irgendwann nicht mehr gewachsen. Dann wird das Fettgewebe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. In der Fachsprache nennt man das Hypoxie. Doch jetzt kommt die Krux an der Sache! Wie jede andere Zelle kämpfen auch Fettzellen um ihr Überleben. Dazu senden die Fettzellen entzündungsfördernde Geweshormone aus, welche das Wachstum neuer Blutgefäße ankurbeln sollen. Was Du dagegen tun kannst, liegt auf der Hand.

FETTREDUKTION FÜR DEIN IMMUNSYSTEM.

Bewege Dich, trainiere, und ernähre Dich ausgewogen, um Dein überschüssiges Körperfett zu reduzieren. Du hilfst Deinem Immunsystem damit enorm. Hier schließt sich der Kreis und wir sind wieder bei Deinem Fitness-Studio angekommen, dem perfekten Verbündeten im Kampf gegen Übergewicht und Bewegungsmangel. Im Übrigen kann Dein Fitness-Studio mit Hilfe einer Bioimpedanz-Messung genau sagen, ob Du zu viel viszerales Bauchfett besitzt. Das ist das Fett, welches Deine Organe umhüllt. Ein zu hoher Anteil an Viszeraalfett steht in Verbindung mit dem Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Tipp: Vermeide Zucker und iss keine Kohlenhydrate nach 18 Uhr.

WASSER UND GUTE GETRÄNKE.

TRINKE AUSREICHEND WASSER! ES IST EIN ECHTES LEBENSELEXIER UND UNTERSTÜTZT DIREKT DIE LEISTUNG DEINES IMMUNSYSTEMS.

Dein Körper kann so manch einen Mangel für eine gewisse Zeit kompensieren. Einen Mangel an Flüssigkeit wirst Du jedoch recht schnell beheben müssen. Warum? Weil sonst Dein ganzer Körper leidet. Mit einer ausreichenden Wasserzufuhr bist Du weniger infektfähig und beschleunigst bei Krankheit Deinen Genesungsprozess.

WASSERMANGEL SCHWÄCHT DEINE ABWEHR.

Der Mensch besteht zu circa 60 Prozent aus Wasser. Kein Wunder also, dass bei einem Mangel an Wasser (Dehydration) lebensnotwendige Systeme nicht mehr richtig funktionieren. Dazu zählt auch die Leistungsfähigkeit Deines Immunsystems. Bei Dehydration passiert im Körper Folgendes: Der Blutdruck sinkt zunächst. Das erhöht die zentrale Histamin-Ausschüttung. Diese führt zu einer Erweiterung der Gefäße. Das wiederum löst die Ausschüttung eines Hormons (Vasopressin) aus, welches die Gefäße verengt. Der Blutdruck steigt infolgedessen. Histamin stimuliert auch das Immunsystem, Entzündungen zu erzeugen. Hinzu kommt, dass bei Wassermangel das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet wird und zusätzlich die Immunabwehr schwächt.

SCHLEIMHÄUTE BRAUCHEN FEUCHTIGKEIT.

Schleimhäute in Mund, Rachen und Hals brauchen genügend Feuchtigkeit, um ihrer Abwehrfunktion gerecht zu werden. Außerdem sorgt Wasser im Stoffwechsel für den Austausch von Auf- und Abbauprodukten. Ist dieser Vorgang gestört, wird das Immunsystem unnötig belastet.

JEDE KÖRPERZELLE BRAUCHT WASSER.

Jede einzelne Zelle in Deinem Körper kann dehydrieren. Kommt es dazu, so wird die Zellaktivität eingeschränkt. Die Zelle kann dann ihrer Rolle nicht mehr gerecht werden. Ein weiterer Effekt ist das verminderte Blutvolumen bei Wassermangel. Kompensatorisch werden Arterien und Kapillaren verengt, damit weiterhin genügend Blut zu den Zellen gelangt. Langfristig kann das zu Nierenschäden führen. Achtung! Wenn der Urin dunkelgelb ist, hast Du bereits zu wenig getrunken. Er sollte klar oder nur leicht gelb sein. Besonders Kinder und Senioren sind gefährdet, zu wenig zu trinken.

DIESE VORTEILE BRINGT GUTE HYDRATION.

- Mehr Energie
- Weniger Appetit
- Schöne Haut
- Geschmeidige Faszien und Muskeln
- Gesunde Gelenke mit ausreichend Gelenkflüssigkeit
- Gute Gehirnfunktion
- Verbesserte Leistung des Immunsystems
- Verbesserte Zellaktivität

Achtung! Zu viel Wasser zu trinken, hat ebenfalls schlechte Auswirkungen. Es schadet der gesunden Zellspannung und kann mitunter zu Konzentrations- und Muskelschwäche führen.

DIESE GETRÄNKE SIND GUT FÜR DICH.

- Wasser
- Infused Water
- Zitronenwasser
- Grüner Tee
- Mineralwasser (möglichst in Glasflaschen, weil sonst Plastikpartikel im Wasser nachweisbar)
- Leitungswasser (möglichst filtern)

DIESE GETRÄNKE SIND NICHT GUT FÜR DICH.

- Limonade (zu viel raffinierter Zucker enthalten)
- Saft, auch Direktsaft (zu viel Zucker)
- Light Getränke (jede Menge Chemikalien)

TIPPS FÜR GESUNDE TRINKGEWOHNHEITEN.

- Trinke am besten Wasser und Getränke mit wenig Kalorien!
- Stelle Dir die Menge, die Du trinken willst, am Abend vorher bereit!
- Trinke direkt nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser!
- Veredle Dein Wasser mit ein paar Spritzern Zitronen! Vorteile: Vitamin C ist gut für das Immunsystem. Das Wasser schmeckt schön frisch. Zitronenwasser bringt Energie, fördert den Stoffwechsel und die Verdauung.

**IMMUNBOOSTER
WASSER:
TRINKE AUSREICHEND
WASSER!**

Beginne gleich nach dem Aufstehen mit 1-2 Gläsern stillem Wasser und versorge Dich über den ganzen Tag mit guten Getränken.

Entdecke Deine Lieblingsart der Wasser-Veredelung, z.B. mit Ingwer, Zitrone oder als Grüner Tee.



DAS BRINGEN SUPER-FOODS WIRKLICH.

DIESE NAHRUNGSMITTEL HABEN ES IN SICH.
SIE HALTEN DICH GESUND, FIT UND JUNG!

Vitalstoffe wirken regelrecht wie ein Jungbrunnen. Denn sie bewirken im Körper das, was uns fit, jung und gesund hält. Und so genannte Superfoods haben einen besonders hohen Anteil an Vitalstoffen. Sie sind echte Wunder der Natur, denn sie enthalten wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Aminosäuren und Antioxidantien. Deine Körperzellen werden rundum verwöhnt, wenn du sie mit Superfoods fütterst.

SO HALTEN SUPERFOODS DEIN ALTERN AUF.

Superfoods haben viele gute Effekte auf Deinen Körper. Ein besonders wichtiger ist der Schutz vor freien Radikalen. Freie Radikale entstehen im Körper als Zwischenprodukt von Stoffwechselprozessen. Sie sind hochgradig reaktiv und aggressiv. Treten sie in großen Mengen auf, können sie Zellschäden hervorrufen und mitunter auch die Alterung unserer Haut beschleunigen. Die Gegenspieler der freien Radikalen nennt man Antioxidantien. Sie wirken neutralisierend.

In den hier aufgeführten Superfoods sind besonders viele Antioxidantien enthalten. Iss viel davon, schütze Deine Zellen und trage damit nebenbei zu einem jungen Aussehen bei!

- Kakao
- Ingwer
- Kokosnuss Oil
- Wildheidelbeeren
- Kurkuma
- Macha-Tee
- Vanille
- Zimt
- Chiasamen
- Hanfsamen
- Walnüsse
- Knoblauch
- Petersilie
- Turmeric
- Camu Camu Pulver
- Maca Wurzel
- Lucuma Pulver
- Granatapfel Pulver

Eine besonders starke Booster-Wirkung hat Ingwer auf das Immunsystem. Deshalb widmen wir der Superknolle ein eigenes Kapitel.



**IMMUNBOOSTER
SUPERFOODS:
STÄRKE DICH MIT
SUPERNÄHRUNG!**

Superfoods sind Lebensmittel mit einem besonders hohen Gehalt an Vitalstoffen, wie Eiweiß, Enzymen und Antioxidanten. Sie verlangsamen den Alterungsprozess und verbessern die Immunabwehr effektiv.



INGWER ALS BOOSTER FÜR DEINE IMMUNABWEHR.

TRINKE INGWER ALS TEE, IN KALTEM WASSER ODER VERARBEITE ES IN LECKEREN GERICHTEN! DIE WUNDERKNOLLE SCHÜTZT DICH VOR INFEKTEN UND ENTZÜNDUNGEN.

Dein Körper kann so manch einen Mangel für eine gewisse Zeit kompensieren. Einen Mangel an Flüssigkeit wirst Du jedoch recht schnell beheben müssen. Wasser sollte dabei immer die wichtigste Grundlage deiner Flüssigkeitszufuhr bilden.

INGWER FÖRDERT DEINE IMMUNREAKTION.

Erinnerst Du Dich? Haut und Schleimhäute bilden die erste Abwehrfront gegen Krankheitserreger. Dringen Angreifer über die Schleimhäute ein, machen diese schnell Bekanntschaft mit den Fresszellen (Makrophagen). Das ist vor allem dann entscheidend, wenn es sich um neue und noch nicht bekannte Viren und Bakterien handeln sollte. Diese Fresszellen müssen stark sein. Die im Ingwer enthaltenen Pflanzenstoffe (Flavonoide, Alkaloide, Tannine) stärken solche Fress-Zellen. Ingwertee oder Ingwerwasser ist für Deine Fresszellen wie ein Proteinshake nach dem Training für Deine Muskeln.

ENTZÜNDUNGSWERTE WERDEN GESENKT.

Entzündungen sind die Ursache der meisten Zivilisationskrankheiten. Denn das Immunsystem nutzt die Entzündung, um Eindringlinge zu bekämpfen. So wichtig die Entzündung ist, um den Feind zu besiegen, so schädlich kann es auch sein, ständig erhöhte Entzündungswerte zu haben. Ingwer senkt diese Werte und darüber hinaus verstärkt es die Darmwände - eine weitere starke Barriere Deiner Immunabwehr. Ingwer ist außerdem reich an Vitamin C, dem wohl bekanntesten Vitamin für das Immunsystem. Vitamin C ist ein essentieller Nährstoff und muss daher von uns Menschen mit der Nahrung aufgenommen werden. Eine gesunde Ernährung sollte daher auch reich an Vitamin C sein.



IMMUNBOOSTER ABENDRITUAL: LASS DEN TAG REVUE PASSIEREN!

Setze Dich am Abend in Ruhe mit einem Ingwertee oder einem Glas Wein (5+2) hin und lasse den Tag an Dir vorbeiziehen. Sei dankbar für alles, was Dir Gutes widerfährt. Das entspannt Dich und gibt Dir Kraft.

DIESE LEBENSMITTEL SIND GUT FÜR DICH.



ISS REICHLICH VON DIESEN NAHRUNGSMITTELN! SIE GEBEN DIR KRAFT
UND SCHÜTZEN DICH VOR KRANKHEITEN ALLER ART.

GETRÄNKE

Wasser
Kaffee
Grüner Tee
Kokoswasser

EIWEISS

Eier
Naturjoghurt
Kefir
Yoghurt
Mandelprotein
Whey Protein
Soja Protein

FASERHALTIGE KOHLEHYDRATE

Rosenkohl
Spinat
Mangold
Artischocken
Brokkoli
Grünkohl
Kürbis
Lauch
Pak Choi
Blattsalat
Blumenkohl
Gurken
Zwiebeln
Scharlotten
Zucchini
Sellerie
Spargel
Tomaten

STÄRKEHALTIGE KOHLEHYDRATE

Süßkartoffeln
Haferflocken
Quinoa
Dinkel
Hafermehl

Reismehl

ZUM SÜßEN

Ahornsirup
Honig
Kokosblütenzucker
Rohrohrzucker
Xylit

MILCHALTERNATIVEN

Hafermilch
Kokosnusswasser
Kokosnussmilch
Mandelmilch
Reismilch

FRISCHE KRÄUTER

Basilikum
Dill
Koriander
Majoran
Minze
Oregano
Petersilie
Rosmarin
Salbei
Schnittlauch
Thymian

OBST

Zitronen
Granatapfel
Kirschen
Kiwi
Kokosnuss
Bananen

Avocados
Äpfel
Blaubeeren
Himbeeren
Brombeeren
Birnen

Granatapfel
Grapefruits
Mangos
Orangen
Papayas
Pflirsiche
Trauben

ÖLE

Kokosöl
Olivenöl
Sesamöl
Walnussöl
Mandelöl
Macadamiaöl

NÜSSE UND SAMEN

Mandeln
Cashewkerne
Macadamianüsse
Walnüsse
Leinsamen
Pekannüsse
Pistazien
Sonnenblumenkerne
Hanfsamen
Pinienkerne
Chiasamen
Hanfsamen
Kürbissamen

GEWÜRZE

Meerrettich
Rosmarin
Oregano
Balsamico-Essig
Senf



DEINE EINSTELLUNG ZÄHLT.

ANFANGEN UND DURCHHALTEN! DAS FÄLLT UNS ALLEN SCHWER.

RÜSTE DICH MIT EINER KLAREN VISION AUS UND NICHTS WIRD DICH STOPPEN KÖNNEN!

Kennst Du das? Du hast ein Vorhaben und weißt, jetzt muss endlich etwas passieren. Du änderst Deine Ernährung, beginnst mit Fitness-Training und bist hochmotiviert. Doch nach ein paar Wochen schleicht sich langsam wieder der alte Trott ein. Sei es durch einen Infekt, der Dich zur Trainingspause zwang oder durch eine extrem stressige Phase. Du lässt ein, zwei Trainings aus und sündigst wieder häufiger. Ehe Du Dich versiehst, hat Dich Dein alter, ungesunder Lebensstil wieder voll im Griff.

FÜHRE DIR DAS "WOZU" STETS VOR AUGEN.

Um ein Ziel langfristig zu verfolgen und immer wieder Hürden zu überwinden, die Dich am Erreichen dieses Ziels hindern, brauchst Du eine feste Vision. Wenn Du vor der Umsetzung Deines Vorhabens eine persönliche Vision entwickelst, diese niederschreibst und immer wieder vor Augen führst, bist Du durch nichts aufzuhalten.

SO ENTWICKELST DU DEINE KLARE VISION.

Begib Dich an einen ruhigen, ungestörten Ort. Alles was Du brauchst, ist ein leeres Blatt Papier und ein Stift. Schließe die Augen und stelle Dir vor, wie Deine Zukunft aussehen soll. Male ein Bild vor Deinem inneren Auge, das Deine Wunsch-Zukunft zeigt. Gehe dabei folgende Leitfragen durch und mache Dir zu jeder Frage Notizen. Setze bei Deiner Vorstellung ruhig hoch an! Dein Unterbewusstsein weiß am besten, was wirklich möglich ist.

Die Leitfragen zu Deinem Zukunfts-Ich:

- Wie geht es mir gesundheitlich?
- Wie fit möchte ich sein?
- Wie sehe ich aus?
- Wie fühle ich mich?
- Was habe ich erreicht?
- Was für eine Beziehung führe ich?
- Wie ergeht es mir in meinem Berufsleben?

BRINGE DEINE VISION AUF DEN PUNKT.

Entwickle aus dem inneren Bild und Deinen Notizen eine Vision, die möglichst in einem Satz genau das auf den Punkt bringt, wofür Du Deinen Lebensstil ändern willst und wer Du in Zukunft sein möchtest. Dieser Satz wird Dir die Kraft geben, durchzuhalten und Deinen Weg weiter zu verfolgen. Auch dann, wenn es

mal schwer wird. Hier zwei Beispielsätze:

"DURCH KONSEQUENZ UND MEIN EHRLICHES, NACHHALTIGES VERHALTEN BIN ICH ERFOLGREICH FÜR DAS FAMILIENWOHL."

"MIT ACHTSAMKEIT UND LIEBE ZU MIR SELBST VERWIRKLICHE ICH LEICHT UND FREUDVOLL MEIN TRAUM-BUSINESS."

Die Übung zum Formulieren Deiner Vision kannst Du jederzeit wiederholen und bei Bedarf Deine persönliche Vision neuen Lebensumständen anpassen.

REFLEKTIERE UND SEI EHRLICH ZU DIR.

Deine Vision steht und Du beginnst, Dein Leben zu verändern. Du integrierst Training, gesunde Ernährung und ausreichende Erholungsphasen. Schnell wirst Du dabei feststellen, dass es Dir nicht jeden Tag gleich gut gelingt, Deine Vorhaben umzusetzen. Das ist auch gar nicht schlimm! Viel wichtiger ist, dass Du am Abend eines jeden Tages reflektierst, was heute gut geklappt hat und was nicht. Wir haben Dir am Ende des Leitfadens ein Tages-Protokoll angehängt. Fülle es täglich in Ruhe aus und sei dabei ehrlich zu Dir selbst. Das wird Dich enorm weiterbringen, denn es hilft Dir zu verstehen, was Du brauchst und was Dich daran hindert, einen gesunden Lebensstil zu realisieren. Was Dir die Umsetzung leichter machen wird, erfährst Du auf der nächsten Seite.

DEINE EINSTELLUNG ZÄHLT.

FANG JETZT AN! WARTE NICHT AUF DEN PERFEKTEN MOMENT. WENN DU ZU 80 PROZENT GESUND UND ACHTSAM LEBST, KANNST DU DIR 20 PROZENT "SÜNDEN" PROBLEMLOS ERLAUBEN.

Wir stehen uns selbst meist mehr im Weg als alles andere. Wenn Du weißt, wofür Du eine Veränderung in Deinem Leben herbeiführen willst, ist das die entscheidende Basis. Und doch scheitern wir so oft am täglichen Leben und unseren über Jahre eingeschliffenen Gewohnheiten. Wichtig ist, dass Du loslegst! Nicht nächste Woche, nicht morgen, sondern jetzt. Es muss nicht gleich alles perfekt sein. Verabschiede Dich von dieser Vorstellung. Hier erfährst Du, was Dir wirklich bei der Umsetzung Deiner Ziele hilft.

HOLE DIR FÜR DAS "WIE" UNTERSTÜTZUNG.

Das "Wie" in Bezug auf Ernährung, Training, Zeit-Management und andere wichtige Faktoren solltest Du mit professioneller Unterstützung planen und umsetzen. Hier hilft Dir das Fitness-Studio Deines Vertrauens einen Riesen-Schritt weiter. Denn Deine Trainer haben Erfahrung und sind spezialisiert auf genau das: Aus Deinen Wünschen erreichbare Etappenziele zu stricken und die für Dich optimale Kombination aus Training, Ernährung und Erholung zusammenzustellen. Selbst Deine individuellen alltäglichen Tagesabläufe werden dabei berücksichtigt. Und es wird regelmäßig überprüft, ob Du Dich auf Zielkurs befindest oder wie weit Du davon abgekommen bist. Dafür gibt es die Analyse Deiner Körper-Zusammensetzung. Sei clever und lass Dich unterstützen. So wird Dein Vorhaben gelingen.

VERGISS DEN PERFEKTEN STARTZEITPUNKT.

Oft warten wir zu lange auf den richtigen Moment, um mit unserem Vorhaben zu starten. Erst noch Geburtstag feiern, Schlemmen über Weihnachten oder reuelos den All-Inclusive-Urlaub auskosten. Das alles impliziert, dass wir jetzt noch unser Leben genießen und in dem Moment damit aufhören, wo wir mit einem gesünderen Lebensstil starten. Mal im Ernst! Wenn Du so an das Vorhaben herangehst, ist es zum Scheitern verurteilt. Warum? Weil Du die neuen Gewohnheiten als Einschränkung und Bestrafung empfindest. Unterbewusst wird Dein Körper sich gegen Dein Vorhaben sperren. Du wirst dann nicht länger als ein paar Wochen durchhalten.

LEG LOS UND WENDE DIE 80/20 REGEL AN.

Die Lösung? Es ist schlichtweg unnötig, auf den perfekten Moment zu warten. Diese Herangehensweise funktioniert nicht. Fang einfach an! Es geht hier

ums Machen. Das Geheimnis ist, keine 100 Prozent erreichen zu wollen. 80 Prozent sind komplett ausreichend. Halte Deine guten, neuen Vorhaben zu 80 Prozent ein und gestehe Dir 20 Prozent "Sünden" zu. So wirst Du es schaffen, Dein Ziel zu erreichen und langfristig durchzuhalten.

DU KANNST SELBSTDISZIPLIN TRAINIEREN.

Klar, auch 80 Prozent erfordern ein bisschen Einsatz. Das Stichwort "Selbstdisziplin" kommt hier zum Tragen. Bist Du jemand, der über sich selbst sagt: "Ich habe einfach keine gute Disziplin."? Dann kannst Du Dich jetzt von dieser Ausrede verabschieden, denn es gibt eine gute Nachricht. Disziplin ist eine innere Kraft, die sich trainieren lässt. Ja richtig, man kann sie durch Training verbessern. Ähnlich, wie Deine Muskeln. Mit jedem Mal, wenn Du es schaffst, Dich gegen das Sofa und für eine Stunde Training zu entscheiden, wirst Du besser darin, diszipliniert Deine Ziele zu verfolgen. Wichtig zu wissen: Die einzelnen Handlungen zu einem gesünderen Lebensstil bedingen sich gegenseitig. Wenn Du beispielsweise morgens schon trainiert hast, wirst Du eher Appetit auf ein vitalstoffreiches Frühstück haben als auf Toast mit Marmelade.

ÜBE DICH DARIN DANKBAR ZU SEIN.

Gewöhne Dir als Abendritual an, Dich im Stillen für das zu bedanken, wofür Du dankbar bist. Das können Dinge sein, die zu Deinem Leben gehören oder auch solche, die Dir im Laufe des Tages widerfahren sind. Noch besser: Trage sie in Dein Tagesprotokoll ein. Dankbarkeit ist ein Weg zu einem glücklicheren Leben. Unser Gehirn liebt Dankbarkeit. Wir Menschen haben die Kraft, unsere Gedanken mit Dankbarkeit positiv zu beeinflussen. Du wirst dadurch zufriedener, schläfst besser und bist resistenter gegen Stress.

MEINE TAGES-RÜCKSCHAU

MORGEN-RITUAL:

Atemübung gemacht

⇒ 1-2 Gläser warmes Wasser nach dem Aufstehen getrunken



ERNÄHRUNG/TRINKEN - GEWOHNHEITEN

⇒ 1 Glas Wasser mind. alle 3 Stunden getrunken

⇒ 1,5 - 2 g Protein pro 1 kg Körpergewicht zu mir genommen

⇒ Natürliche Ernährung umgesetzt

⇒ kein Zucker, wenig Kohlenhydrate verzehrt

⇒ Vitalstoffreiche Lebensmittel gegessen



BEWEGUNG/TRAINING - GEWOHNHEITEN

⇒ 20 Minuten dosiertes Krafttraining absolviert

⇒ 5 Minuten Muskellängentraining absolviert

⇒ 10 Minuten Cardiotraining absolviert

⇒ 15 Minuten an der frischen Luft gewesen



KÖRPER/GEIST - GEWOHNHEITEN

⇒ Sauerstoff + Vitamin D getankt

⇒ mind. 7 Stunden erholsamen Schlaf gehabt

⇒ 80/20 Regel umgesetzt

⇒ Kalt geduscht



ABEND-RITUAL:

⇒ Ingwer-Tee / Glas Wein (80/20) getrunken



TAGESREFLEKTION

Das habe ich heute für mein Immunsystem gemacht:

.....

Der Tag war ein Erfolg, weil:

.....

Gewohnheiten, die ich heute gut gemeistert habe:

.....

Drei Dinge, für die ich heute besonders dankbar bin:

.....

AUTOREN

PETER HINOJAL

Keynote-Speaker, Buchautor und Coach
Gründer von ArtGerechter Ernährung



DANIELA PLEUSS

Dipl. Sportwissenschaftlerin
Coach und Sales Managerin Harvest Republic



DR. DR. HOMAYUN GHARAVI

Arzt & Sportwissenschaftler
Gründer der Deutschen Akademie für Angewandte
Sportmedizin (DAASM)



HANS-HENNING MÖLLER

Dipl. Kaufmann
CEO und Gründer Harvest Republic



JENS SAUTER

Dipl. Designer
Inhaber hubertus. Design
Gründer #fittest50



STAY STRONG, STAY TOGETHER!

ist eine Initiative der Deutschen Fitness-Studio-Betreiber
für deren Kunden und Mitglieder.

Wir unterstützen Dich mit Wissen und Tipps für Deine Gesundheit.

Stay Strong ♥
Stay Together!



WITH LOVE FROM

HARVEST
REPUBLIC

THE TASTE OF REVOLUTION

WWW.HARVESTREPUBLIC.COM