

Dr. med. Carsten Lekutat

DIE 1-MINUTEN-STRATEGIE

WIE SIE MIT MICRO-PREPS GESÜNDER
WERDEN UND IHR LEBEN VERLÄNGERN

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Da jeder Mensch für sich besonders ist, können wir allerdings Ergebnisse nicht garantieren. Der Verlag und der Autor schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe 2022
Knaur MensSana
© 2022 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Anke Schenker
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: Thomas Duffé
Alle Fotos von Carsten Lekutat: Thomas Duffé
Illustrationen S. 102, 103, 140, 141, 161, 174, 183 und
Portrait Carsten Lekutat: dieKLEINERT.de/Natascha Römer
Alle übrigen Abbildungen: Shutterstock.com
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: GCC GmbH & Co. KG, Calbe
ISBN 978-3-426-65911-3

Inhalt

Warum Partys nicht so mein Ding sind	9
Die Micro-Prep-Challenge	21
Das 4-Wochen-Programm im Überblick	31

Woche 1	32
Bewegt geht es los	34
<i>MONTAG: BEWEGUNG</i>	
Grüße aus der Eiszeit	38
Was unser Mikrobiom mit unserer Gesundheit zu tun hat	42
<i>DIENSTAG: ERNÄHRUNG</i>	
Die Kraft alter Kartoffeln	46
Fasten ist mehr, als nichts zu essen	50
<i>MITTWOCH: ERNÄHRUNG</i>	
Mit Pferdestärke zu mehr Fitness	54
Bewegung ist Leben	58
<i>DONNERSTAG: BEWEGUNG</i>	
Alltags-Power-Ranger	60
Essen, aber richtig	64
<i>FREITAG: ERNÄHRUNG</i>	
Die 1-Minuten-Pause	66
Fitness ist mehr als pure Kraft	70
<i>SAMSTAG: BEWEGUNG</i>	
Seitenwechsel	74
Mit mehr Entspannung zur Gesundheit	78
<i>SONNTAG: STRESSABBAU</i>	
Stille im Gehirn	82

Woche 2

86

MONTAG: BEWEGUNG

Der richtige Dreh für
die Gesundheit 88

DIENSTAG: ERNÄHRUNG

Kimchi und andere Superfoods 92

MITTWOCH: ERNÄHRUNG

Abendstund hat leeren Mund 96

DONNERSTAG: BEWEGUNG

Wenn's schief läuft 100

FREITAG: ERNÄHRUNG

Geröstete Gesundheit 104

SAMSTAG: BEWEGUNG

Wackeln Sie sich fit 108

SONNTAG: STRESSABBAU

Lass Blumen unter den
Füßen wachsen 112

Woche 3

116

MONTAG: BEWEGUNG

Rocky für alle 118

DIENSTAG: ERNÄHRUNG

Bier als Zaubertrank
zur Gesundheit 122

MITTWOCH: ERNÄHRUNG

Powersäfte für ein langes Leben 126

DONNERSTAG: BEWEGUNG

Die Flamingo-Strategie 130

FREITAG: ERNÄHRUNG

It's so easy being green 134

SAMSTAG: BEWEGUNG

Warum Sport, wenn
Aufwärmen ausreicht? 138

SONNTAG: STRESSABBAU

Schlafen wie ein Manager 142

Woche 4

146

MONTAG: BEWEGUNG

Gesund rülpfen 148

DIENSTAG: ERNÄHRUNG

Chicorée im Joghurt 152

MITTWOCH: ERNÄHRUNG

Heute geht's um nichts 156

DONNERSTAG: BEWEGUNG

Drei-Sekunden-Kraft 160

FREITAG: ERNÄHRUNG

Gesundheit im Glas 164

SAMSTAG: BEWEGUNG

Der Sonnengruß 168

SONNTAG: STRESSABBAU

Blitzentspannung 172

Schlusswort

177

Quellen

178

»Es ist besser,
eine Minute etwas für
unsere Gesundheit zu tun,
als es *zwei Minuten*
nicht zu tun.«

DR. MED. CARSTEN LEKUTAT



WARUM PARTYS NICHT
SO MEIN DING SIND

Ich werde nicht mehr so häufig auf Partys eingeladen ... und ich habe lange mit mir gerungen, ob ich das Buch mit genau diesem Satz beginnen soll. Schließlich wirke ich nicht sonderlich sympathisch, wenn selbst meine Freunde mich nicht auf ihre Feiern einladen. Und wenn ich nicht sympathisch bin, wieso sollten Sie, liebe Leserinnen und Leser, mein Buch lesen? Keiner mag ein Buch von einem Autor, der nicht zumindest so sympathisch ist, dass man ihn auch zu sich nach Hause einladen würde. Aber lassen Sie mich etwas ausholen, warum ich ein Party-Problem habe.

Ich bin Arzt und ich versuche selbst, wann immer es geht, möglichst gesund zu leben. Das ist erst einmal sicherlich sehr löblich und kein größeres Problem. Aber, und hier beginnt das Problem, ich beglücke gerne meine Mitmenschen mit meinen Ideen für ein gesundes Leben. Und in Situationen mit ausgelassener Partystimmung kommt das, lassen Sie es mich mal so ausdrücken, anscheinend nicht immer gut an.

Nehmen wir folgendes Beispiel: Ich persönlich möchte nicht nur alt werden, sondern sogar 97,5 Jahre. Dieses Ziel habe ich mir gesetzt, damit ich mein Gehirn nicht mit einer so schwammigen »Ich werde 100 Jahre alt«-Motivation verwirre. Nein, Ziele müssen attraktiv, klar kommuniziert und messbar sein. Und ja, es ist für mich attraktiv, möglichst lange auf diesem Planeten zu verweilen – vor allem, wenn ich das bei bester Gesundheit erreichen kann. Und messbar ist es auch. Ich kenne schließ-

lich das Datum, an dem ich geboren wurde. Also kann ich zumindest grob abschätzen, wie alt ich gerade bin. Und um die geforderte Klarheit zu schaffen: Es sind 97,5 Jahre. Keine generischen 100. Klare Zahl, klares Ziel, klare Aufgabe.

Auf der anderen Seite: Wenn ich so auf die gerade von mir geschriebenen Sätze blicke, bekomme ich einen leisen Eindruck davon, weshalb ich vielleicht nicht ganz so gerne auf Partys eingeladen werde. Normalerweise verhält man sich auf solchen Feiern nämlich so:

Ich: »Hey, Leute, ich will 100 Jahre alt werden.«

Peter: »Yeah. Lasst uns darauf anstoßen!«

Susanne: »Prost! Älter werden wir alle. 100, wir kommen!«

Gemeinsames Singen: »100 Jahre und kein bisschen weise ... Prost!«

Bei mir im realen Party-Leben läuft es aber eher so:

Ich: »Wisst ihr, ich habe mir Gedanken darüber gemacht, wie ich 97,5 Jahre alt werden könnte.«

Peter: »Oh. Okay ... willst du ein Bierchen?«

Ich: »Nein, genau darum geht es ja unter anderem. Auch wenn Bier recht viele Mineralstoffe enthält, ist die Menge an Kohlenhydraten nicht wirklich optimal. Und Studien konnten zeigen, dass auch eine kleine Menge Alkohol pro Tag die Gehirnleistung ... Peter? Susanne?« Aber Peter und Susanne sind bereits am Nachbartisch mit anderen Gästen in ein Gespräch verwickelt.

Ich kann einfach nicht aus meiner

Haut: Ich will mich und mein Leben optimieren – und das meiner Mitmenschen gleich mit. Deswegen bin ich schließlich Arzt geworden. Doch je älter ich werde, desto mehr dämmert in mir die Erkenntnis, dass bei den Menschen nicht immer und nicht zu jedem Zeitpunkt der Wunsch besteht, optimiert zu werden, sich immer korrekt zu verhalten. Heute zu entbehren, um sich für eine unsichere Zukunft vielleicht einen kleinen Vorteil verschafft zu haben.

Mein Taekwondo-Lehrer sagt immer, wenn ich im Anschluss an ein anstrengendes Training nach Luft ringend auf dem Hallenboden liege: »Das hast du gut gemacht. Du hast dir eine Belohnung verdient: zehn weitere Liegestütze!« Ich fluche dann zwar, aber irgendwie gefällt es mir, denn ich weiß, dass meine Anstrengung belohnt werden wird. Irgendwann einmal. In der Zukunft. Hoffe ich.

Aber wie gesagt, je älter ich werde, umso mehr erahne ich, dass viele Menschen vielleicht nicht durch weitere zehn Liegestütze als »Belohnung« motivierbar sind. Und vielleicht bin ja ich der Verrückte und nicht die anderen.

Ich bin Facharzt für Allgemeinmedizin geworden und habe mich für die Schwerpunkte Sportmedizin und Präventivmedizin entschieden. In meinem Praxisalltag geht es also vor allem um Gesundheitsvorsorge, Lifestyle-Medizin, Aktivität und Bewegung. So blicke ich zum Beispiel jeden Tag auf die Ergebnisse von Laboruntersuchungen meiner Patienten, schaue auf den Cholesterin-

spiegel, runzle die Stirn und ziehe die Augenbrauen nach oben. Alle seriösen medizinischen Studien haben bislang gezeigt, dass es erstrebenswert ist, einen niedrigen Cholesterinspiegel zu haben. Insbesondere was das »schlechte« LDL-Cholesterin angeht. Ein zu hoher Blutspiegel an LDL-Cholesterin erhöht unser Risiko, eine Gefäßerkrankung zu erleiden. Und da unsere Blutgefäße unseren gesamten Körper durchziehen, führen Gefäßerkrankungen zu vielfältigen Störungen. Ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall gehören sicherlich zu den dramatischsten Folgen der Arterienverkalkung, die unter anderem als Folge eines zu hohen Cholesterinspiegels auftreten kann. Ich persönlich hatte zum Beispiel einen LDL-Wert von 90 mg/dl. Eigentlich ein schöner Wert, der sicherlich damit zusammenhängt, dass ich mich vegan ernähre.

Alter	Normwerte LDL-Cholesterin
Kinder (1–3 Jahre)	< 90 mg/dl
Kinder (4–7 Jahre)	< 100 mg/dl
Kinder/Jugendliche (9–19 Jahre)	< 110 mg/dl
Erwachsene mit mittlerem kardiovaskulären Risiko	< 100 mg/dl
Erwachsene mit hohem kardiovaskulären Risiko	< 70 mg/dl
Erwachsene mit sehr hohem kardiovaskulären Risiko	< 55 mg/dl

(Quelle: <https://www.praktischerarzt.de/untersuchungen/blutuntersuchung/cholesterinwerte/ldl-cholesterin/> [abgerufen am 17. August 2022])

Als ich meinen LDL-Wert einem Freund zeigte, der selber Kardiologe ist, runzelte er die Stirn, zog seine Augenbrauen nach oben und meinte: »Nimm mal einen Cholesterinsenker. Du gewinnst dadurch eine gesunde Lebensdekade.« Wow, zehn Jahre länger gesund sein! Das war für mich eine große Motivation. Und so entschied ich mich dafür, ein sogenanntes »Statin« einzunehmen, um meinen – mit einem LDL-Wert von unter 100mg/dl eigentlich normalen – Cholesterinspiegel noch weiter zu senken.

Diese Geschichte ist es eigentlich nicht wert, erzählt zu werden, aber sie zeigt sehr eindrucksvoll, wie es zu der Entstehung dieses Buches gekommen ist. Denn beseelt von der Aussage meines Kardiologen-Freundes (»Du gewinnst eine gesunde Lebensdekade«) ging ich natürlich davon aus, dass alle meine Patienten ebenso leicht motivierbar sein sollten.

Weit gefehlt! Menschen mit einem viel höheren Cholesterinwert, als ich ihn hatte, wollten einfach keine Pillen von mir haben. Und da war es völlig egal, ob ich mit der Aussicht auf zehn Jahre schöneres Leben warb. Die Schwelle, eine Pille zu schlucken, war einfach zu hoch, die Sorge vor Nebenwirkungen oder Risiken durch das Medikament wurden als größer wahrgenommen als die Gefahr des erhöhten Cholesterinspiegels. Und selbst ich als nicht zu Partys Eingeladener kann das sogar verstehen. Tabletten haben etwas Beängstigendes an sich und wirken auf viele Menschen bedrohlicher als ein Stück

Milchschokolade – dabei ist es häufiger genau andersherum (ich weiß, weil ich solche Aussagen immer wieder mache, findet gerade irgendwo auf der Welt eine weitere Party ohne mich statt).

Auch wenn ich die Ablehnung von Medikamenten nachvollziehen kann, so habe ich doch meine Probleme damit, die Ablehnung von Lebensstilveränderungen zu verstehen. Wenn ich doch weiß, dass Bewegung meinem Rücken guttut, warum bewege ich mich dann nicht mehr, sondern hoffe auf Ibuprofen und Massagen? Wenn ich am Rande einer Zuckerkrankheit stehe und mein Hausarzt mir mit der Einnahme von Medikamenten gegen Diabetes droht, warum reduziere ich dann nicht mein Gewicht, gehe nach den Mahlzeiten spazieren und mache Muskelaufbau und Ausdauertraining?

Gut, es gibt für mich persönlich einen Unterschied zwischen »nachvollziehen können«, »verstehen können« und »gutheißen«. Ich kann durchaus nachvollziehen, dass der sonntägliche Nachmittag auf der heimischen Couch angenehm ist. Ich kann es sogar verstehen. Aber ich kann es nicht gutheißen. Denn eins ist klar: Unser Lebensstil, also die Art und Weise, wie wir unser Leben gestalten, hat immense Auswirkungen auf unsere Gesundheit und auf unsere Langlebigkeit. Viele der uns in der westlichen Welt bedrohenden Krankheiten haben ihre Ursache in unserem Verhalten und unseren täglichen Entscheidungen. Wir haben es schlicht und einfach zu großen Teilen selbst in der Hand, wie erfolgreich

wir altern. Dennoch ist der Grillabend in der Regel häufiger besucht als die Brokoli-Feier.

»Du musst die Menschen auch mal Mensch sein lassen«, sagt meine Frau regelmäßig zu mir, während sie sich für die Party schick macht, zu der sie eingeladen ist – und ich explizit nicht –, während ich überlege, welche chemischen Zusatzstoffe in dem Lippenstift sein könnten, den sie sich gerade auf die Lippen schmiert und damit sicherlich zu großen Teilen über die Mundhöhle auch in ihren Körper aufnehmen wird.

Da ich, und das wissen Sie nun nach diesen einleitenden Worten, ein Mensch bin, der sich gerne selbst optimiert, versuche ich natürlich nicht nur meine körperliche Gesundheit, sondern auch mein Verhalten zu optimieren. Daher habe ich mich auf die Suche nach der Dosis »Gesundes Verhalten« gemacht, die ich meinen Patienten und meinen Mitmenschen gerade noch so zumuten kann. Die minimal noch wirksame Dosis also. Ich stellte mir zum Beispiel die einfache Frage, ob ein Spaziergang, den ich um den Block mache, besser ist als der Zehn-Kilometer-Lauf, den ich *nicht* mache.

Auch wenn ein hochintensives Intervalltraining unseren Körper optimal fordert und unglaubliche gesundheitliche Wirkungen entfacht – es nützt uns gar nichts, wenn wir es nicht machen, da die Dosis zu hoch gewählt wurde und uns die Schwelle nicht überschreiten lässt, um damit überhaupt erst einmal anzu-

fangen. Die wenigsten von uns werden von einem Tag auf den anderen zum Veganer, aber ein bisschen weniger Fleisch schafft fast jeder – und gesundheitlich ist damit schon vieles erreicht.

Wissen Sie, wo der größte gesundheitliche Erfolg auf Sie wartet? Wenn Sie von der Couch aufstehen und spazieren gehen oder wenn Sie Ihr wöchentliches Lauftraining von 20 km auf 40 km steigern? Es ist die Couch beziehungsweise das Verlassen der Couch, bei dem die wirklichen Veränderungen auftreten. Hier werden die wahren Helden gemacht und hier entscheidet sich, wer seine Chance auf ein langes Leben nutzen wird. Aber leider ist das Verlassen der Couch ungleich schwerer als die Verdopplung der wöchentlichen Laufkilometer. Aber genau für diesen Einstieg, für das initiale Überwinden der Schwelle, lohnt es sich für mich als Arzt zu kämpfen.

Wie bei der optimalen Therapie in der heilenden Medizin geht es in der Präventionsmedizin immer auch um die richtige Dosis. Ein Chirurg würde nicht das ganze Bein amputieren, nur weil der Nagel des großen Zehs eingewachsen ist. Und als Präventivmediziner macht es keinen Sinn, einen kompletten Verzicht auf Alkohol einzufordern, auch wenn bekannt ist, dass bereits geringe Mengen an Alkohol unserem Körper schaden (Quelle: Millwood, I.Y et al. Chen, Z. [2019]. Conventional and genetic evidence on alcohol and vascular disease aetiology: a prospective study of 500 000 men and women in China. The Lancet, 393(10183),

1831–1842. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31772-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31772-0) [abgerufen am 3. August 2022]). Auf der Suche nach der optimalen Dosis eines Medikaments muss ich als Arzt immer abwägen zwischen den erhofften Wirkungen und den befürchteten Nebenwirkungen. Ich kann ein auch noch so gutes Medikament zur Behandlung eines Bluthochdrucks so dosieren, dass ich den Patienten damit um die Ecke bringe. Gebe ich zu wenig, bleibt die Wirkung aus, gebe ich zu viel, vergifte ich meinen Patienten im unglücklichen Fall. Gebe ich eine Wirkstoffmenge, die meinen Patienten zwar nicht umbringt, aber einiges an Nebenwirkungen beschert, wird der Patient die Pille vielleicht nicht einnehmen. Und wenn ich Glück habe, sagt er mir das. Wenn ich Pech habe, wird er es verschweigen und ich als Arzt wundere mich nur, warum die Pille nicht wirkt. Und dann gebe ich vielleicht eine weitere Pille, die nicht eingenommen wird, oder erhöhe die Dosis, die dann im Müll oder im Klo verschwindet.

Und genau so ist es auch mit der Dosis bei den Lifestyle-Optimierungen. Ich kann in der Sprechstunde stundenlang über die heilsamen Wirkungen von Brokkoli, Sport und Meditation reden – es bringt nur alles nichts, wenn meine Ratschläge im Müll oder im Klo landen. Zumindest im übertragenen Sinne. Wenn ich als Arzt wirklich möchte, dass meine Medizin – auch die aus Worten – nicht bitter, sondern wirksam ist, dann habe ich dafür gefälligst Sorge zu tragen, dass sie auch eingenommen wird. Und das ist eine gar nicht mal so leichte Auf-

gabe, denn es bedeutet auf der anderen Seite auch, dass die von mir angedachte Therapie niemals optimal sein wird. Und das muss ich aushalten. Denn diese Therapie besteht, im Gegenteil zum Optimum, aus einer Aneinanderreihung von nicht optimalen Kompromissen.

Ich als Arzt akzeptiere einen gewissen Fleischkonsum, in dem Wissen, dass auch geringe Mengen an Fleisch das Darmkrebsrisiko meiner Patienten steigern werden. Aber ich akzeptiere es, weil es »der Deal« ist, den ich eingehen muss, um überhaupt über verminderten Fleischkonsum reden zu dürfen. Anders ausgedrückt: Fordere ich 100 % ein, werde ich 0 % erzielen können – fordere ich hingegen nur 20 %, dann ist das Ziel eher in Reichweite. So sind wir Menschen, und so bin auch ich. Auch wenn ich auf Partys gerne über die 100 % doziere, gibt es natürlich auch in meinem eigenen Leben diese Kompromisse zwischen Optimieren und Genießen, zwischen dem Erstrebenswerten und dem Machbaren – aber das verschweige ich auf der Party gerne, sofern ich doch einmal eingeladen werde.

Auf der Suche nach der besten kommunizierbaren und motivierbaren Dosis bin ich allerdings auf erstaunliche wissenschaftliche Untersuchungen gestoßen. Denn es gibt einige Bereiche von Lifestyle-Verhalten, bei denen ich selbst die wirksame Dosis schlicht falsch eingeschätzt habe. Die notwendige Dosis liegt häufig viel dichter am Wunsch meiner Patienten als an meiner eigenen Vorstellung. Besonders beeindruckt haben mich

zum Beispiel die neuesten Ergebnisse einiger Wissenschaftler zum Thema »Muskeltraining«. Ich selber laufe leider relativ untermuskulär durchs Leben. Mein Oberarm ist in etwa so dick wie bei trainierten Menschen das Handgelenk. Ich rede mich natürlich mit »Ich bin halt Langstreckenläufer« heraus, weiß aber tief in mir drin, dass ein paar mehr Muskeln schon besser für mich wären. Ich würde nicht nur besser aussehen, ich hätte auch eine aufrechtere Haltung und vor allem wäre es gut für meinen Stoffwechsel und meine Langlebigkeit. Ich sehe hier bei mir einiges an Optimierungspotenzial.

Umso mehr freute ich mich über wissenschaftliche Erkenntnisse, die darauf hindeuteten, dass ich gar nicht stundenlang in ein Fitnessstudio gehen muss, um meine Kraft zu trainieren. Es muss weder ein Fitnessstudio noch stundenlang sein. Es muss nicht einmal minutenlang sein. Es reichen wenige Sekunden aus, wenn man nur die richtige Art von Übung durchführt. Genauer gesagt sind es genau drei Sekunden.

Ja, Sie haben richtig gelesen: drei Sekunden! Mehr dazu aber später.

Diese Erkenntnis hat mich einerseits überrascht, andererseits aber eine ganze Kaskade von Überlegungen angestoßen: Wenn es Übungen gibt, mit denen ich innerhalb einer absurd kurzen Zeit genau das bewirken kann, wofür man eigentlich viel länger bräuchte, gibt es solche »Übungen« vielleicht auch in anderen Bereichen der Lebensstil-Medizin? Gibt es diese Abkürzungen? Oder reicht für

unsere Gesundheit und Langlebigkeit vielleicht ein Potpourri von nur 80 % an wirksamen Methoden aus, weil die restlichen 20 % zusätzlich einerseits überproportional anstrengend oder – im schlimmeren Fall – die Durchführungsschwelle so hoch wäre, dass wir nicht einmal beginnen würden?

Ich hasse Krafttraining.

Es tut mir weh und macht keinen Spaß.

Ich soll es dreimal pro Woche für jeweils 45 Minuten machen? No way! Das mache ich nicht. Ich mache es also gar nicht.

Ich soll es für drei Sekunden machen?

Okay. Das schaffe selbst ich.

Habe ich damit den gleichen Erfolg wie mit einem dreimaligen 45-Minuten-Training? Selbstverständlich nicht. Habe ich überhaupt einen Erfolg? Auf jeden Fall! Und zwar mehr, als man bislang glaubte.

Ich bin in meiner Sprechstunde dazu übergegangen, neben der optimalen Dosis auch die minimal wirksame Dosis zu finden und diese möglichst noch weiter zu optimieren. Aus diesem Gedanken heraus ist dieses Buch entstanden. Stellen Sie sich die 1-Minuten-Strategie wie ein Buffet auf einer Party vor. Ein Buffet voller Appetithäppchen. Sie dürfen von allem naschen. Wenn Sie sich durchgefressen haben, werden Sie gesättigt sein und viele Nährstoffe aufgenommen haben. Und wenn Ihnen etwas besonders gut geschmeckt hat, dann bestellen Sie doch das nächste Mal ein ganzes Hauptgericht davon. Aber heute, auf der

Party, genießen Sie einfach die Vielfalt des Buffets und all das Neue, aber auch das Altbekannte, was es hier zu entdecken gibt.

Das »Buffet« habe ich in eine Challengeverpackt. Die 1-Minuten-Challenge, zu der ich Sie hiermit einlade. Über einen Monat werden wir gemeinsam gesunde Lifestyle-Verhaltensweisen entdecken, die jede für sich jeweils nur eine Minute Ihres Tages beanspruchen wird. Aber diese eine Minute kann vieles bewirken. Ich wage sogar zu behaupten, dass diese eine Minute in der Lage ist, Ihr Leben zu verändern. Natürlich, und das muss an dieser Stelle bereits ganz klar gesagt werden, wird die einmalige Durchführung einer 1-Minuten-Maßnahme keine dauerhaften Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Langlebigkeit haben. Das wäre Zauberei, unseriös zu behaupten und gehört eher in einen Shoppingkanal als in dieses Buch. Aber ich bin fest davon überzeugt, dass die Gesamtheit der 1-Minuten-Maßnahmen dieser Challenge und der Grundgedanke dahinter phänomenal wirken wird. Sie wirken nämlich auf verschiedenen Ebenen und schaffen den Boden für einen insgesamt gesünderen Lifestyle.

Damit es für uns leichter ist, über die 1-Minuten-Maßnahmen der Challenge zu reden, habe ich ihnen einen Namen gegeben: »Micro-Preps« – in Anlehnung an die »Movement-Preps«, die wir in einem späteren Kapitel noch genauer kennenlernen werden. Das Wort »Preps« kommt übrigens vom englischen Wort *preparations* – also »Vorbereitungen«.

Zur Erklärung und Verdeutlichung: Bei den Movement-Preps handelt es sich um die moderne Form des Aufwärmens vor einem sportlichen Training. Während man sich früher vor dem Sport vor allem ausgiebig gedehnt hat, verwendet man heute lieber ein sogenanntes »funktionelles Aufwärmen« mit Bewegungsmustern aus den jeweiligen Sportarten, die jedoch vorsichtig, langsam und kontrolliert durchgeführt werden. Es sind sozusagen vorbereitende Bewegungen, die die spätere Aktivität schon einmal vorab simulieren.

Bei den Micro-Preps bereiten wir auch etwas vor, nämlich einen gesunden Lifestyle. Wir machen das ebenfalls vorsichtig, langsam und kontrolliert mit den 1-minütigen Maßnahmen, die klein und einfach genug sind, um wirklich durchgeführt zu werden. Es gibt nun einfach keine Ausreden mehr. So ist zum Beispiel ein Micro-Prep mehr als der gutgemeinte – und sicherlich richtige – Rat, nicht über seine Sättigung hinaus zu essen. Ein Micro-Prep gibt uns ein Werkzeug an die Hand, mit dem wir diesen Bestandteil eines gesunden Lifestyles in unser Leben nicht nur einführen, sondern – wenn es gut läuft – sogar beibehalten können. Vorsichtig, langsam und kontrolliert in einem leicht verdaulichen Appetizer-Häppchen von nur einer Minute Dauer. Wie dieser spezielle Micro-Prep funktioniert, erfahren Sie übrigens später in diesem Buch und Sie werden ihn innerhalb der Challenge an einem Freitag ausprobieren können.

Im Laufe der Challenge werden Sie

eine Vielzahl von Micro-Preps kennenlernen. Nicht alle werden Sie mögen. Einige werden Sie überraschen, andere werden Sie langweilen. Viele Maßnahmen werden Sie schon kennen und so wieso schon regelmäßig durchführen. Einige von Ihnen werden vielleicht sagen: »Das habe ich schon tausendmal in einer Illustrierten gelesen – das ist nichts Neues«. Aber täuschen Sie sich nicht. Natürlich wissen Sie zum Beispiel bereits, dass Gemüse wichtig für Ihre Ernährung ist. Darum geht es aber bei den Micro-Preps nicht. Denn was nützt uns unser Wissen über Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe, Polyphenole und lösliche Ballaststoffe, wenn wir trotzdem nicht genügend Gemüse in unseren Alltag einbringen? Wenn wir im Laufe unseres beschäftigten Lebens doch wieder in unsere alten Gewohnheiten fallen. Wenn uns unser Gehirn immer wieder Auswege aufzeigt, warum wir gerade heute doch zur Pasta greifen und den Blumenkohl links liegen lassen sollten.

Micro-Preps bereiten uns auf das vor, was danach folgen wird. Sie sind nicht *the real deal*, sie sind die Vorbereitung. Und so wie die Movement-Preps unseren Körper geschmeidig und betriebsbereit für das eigentliche Sportprogramm machen, so machen die Micro-Preps unsere Verhaltensmuster bereit für unseren neuen, gesunden Lifestyle.

In der vierwöchigen Challenge werden wir neue Nervenbahnen in unserem wichtigsten Verhaltensorgan bilden, unserem Gehirn. Wir werden an unserem Selbstbild feilen, wir werden uns

selber vorspielen, dass wir auf uns und auf unseren Körper achtgeben. Dass wir uns selber wichtig sind. Und das an jedem Tag unseres Lebens, egal, was sonst gerade ansteht. Wir nehmen uns eine ganze Minute Zeit – nur für uns selbst. Wir blenden die Welt aus, unsere Freunde, unsere Feinde, unseren Job und alles andere um uns herum, und sind eine Minute lang einfach nur egoistisch. Beim Micro-Prep geht es nur um Sie! Und dieses Verhalten wird Spuren in Ihnen hinterlassen. Die neuen Bahnen in Ihrem Gehirn werden Ihr Verhalten auch nach dem Ende der Challenge beeinflussen. Auch wenn Sie einzelne Micro-Preps vielleicht wieder vergessen und nie wieder durchführen, so werden zumindest deren Schatten weiter in Ihnen wirken.

Und vielleicht werden Sie ja sogar einige der Micro-Preps als festen Bestandteil in Ihrem Leben halten wollen. Weil sie Spaß machen. Oder Ihnen guttun. Oder weil Sie gar nicht mehr anders können, als diesen einen Micro-Prep ständig zu wiederholen. Vielleicht wird sich der eine oder andere Micro-Prep auch aus seinem 1-Minuten-Gehege befreien und zu einer längeren Aktivität anwachsen und somit wirklich zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens werden.

Bei mir im Haus ist vor einigen Jahren einmal der Heizkessel ausgefallen. Es war Winter und das fühlte sich zunächst wie eine große Katastrophe an. Natürlich besorgte ich mir sofort einen kleinen Radiator, der zumindest unser Schlafzimmer heizen sollte. Aber die

Raumtemperatur stellte sich gar nicht als das größte Problem heraus, sondern die Wassertemperatur. Ich wollte natürlich gerne weiter duschen, hatte aber kein warmes Wasser mehr. Ungelenke Versuche mit gekochtem Wasser führten eher zu kleinen Verbrühungen, sodass ich mich entschloss, mich mit einer Katzenwäsche zu begnügen und einfach ganz schnell unter die kalte Dusche zu hüpfen. Was soll ich sagen, ich war überrascht, wie wenig schlimm es war, kalt zu duschen. Im Gegenteil, es fühlte sich irgendwie heldenhaft und gesund an. Ich kam auf den Trick, laut zu singen, sobald ich unter den kalten Strahl tauchte. Das erleichterte mir die Prozedur, sodass ich schließlich sogar Gefallen daran fand.

Inzwischen geht der Heizkessel natürlich wieder, aber die kalte Dusche ist noch immer Bestandteil meiner morgendlichen Routine. Ich habe unzählige Studien zum Thema »kalt duschen« gelesen und bin nun auch medizinisch überzeugt, dass zumindest wechselwarme Güsse und Duschen zu einem gesunden Lebensstil dazugehören. Zwar drehen sich meine Freunde auf der Party von mir weg, wenn ich davon erzähle, aber ich bin mir sicher: Der ausgefallene Heizkessel hat mir im Nachhinein einige Erkältungen erspart und ein besseres Immunsystem beschert. Die schnelle Katzenwäsche unter der kalten Dusche war sozusagen der erste Micro-Prep, den ich bei mir selbst durchgeführt habe. Und nun ist er erwachsen geworden und ein fester Bestandteil meines Lebens.

Andere Sachen hingegen habe ich aus-

probiert und wieder verworfen. Ich kann mich zum Beispiel nicht für Ingwer-Shots begeistern. Es dauert nicht einmal eine Minute, so einen Shot runterschlucken, aber ich mag es einfach nicht. Es schmeckt mir nicht, ich bekomme davon Magenschmerzen und das Gefühl, an einem Toilettenstein gelutscht zu haben. Dieses Verhalten wird also nicht Teil meines persönlichen Lifestyles werden.

Und genau so bunt sollten Sie die Challenge, das Buffet, die Kostproben der Micro-Preps verstehen. Testen Sie sie und bewerten Sie sie. Und dann nehmen Sie mit, was Sie gebrauchen können, und lassen zurück, was nicht zu Ihnen passt. Aber egal, wie viele Micro-Preps Sie zurücklassen werden, Ihr Gehirn wird sich dennoch verändern. Neue Bahnen werden geschaffen und diese werden Ihr Verhalten in der Zukunft unbewusst positiv beeinflussen. So funktioniert Lernen aus Erfahrung. Als Kinder haben wir das noch unbewusst und ungeplant jeden Tag gemacht. In der Erwachsenenwelt vergessen wir das nur allzu häufig. Wie oft probieren wir in unserem Alltag wirklich noch neue Dinge aus? Wie häufig gehen wir in ein neues Restaurant oder testen eine andere Wegstrecke zur Arbeit? Wie oft lernen wir eine neue Sprache, testen eine neue Sportart, lernen neue Menschen kennen, bereisen andere Länder?

Umspülen wir uns also gemeinsam in der 1-Minuten-Challenge mit neuen Erfahrungen und modernisieren wir unser Gehirn ein wenig. Unser Verhalten wird sich ändern und unser Körper wird folgen

Micro-Preps
sind kleine, freudvolle,
alltagstaugliche Einheiten,
die *dauerhaft*
einen *gesünderen Lebensstil*
bewirken.