Dr. med. Susanne Esche-Belke
Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns

RE-POWER

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 1 02.02.21 08:18

Weiterer Titel der Autorinnen:

Midlife-Care: Wie wir die Lebensmitte meistern
und die Kraft unserer Hormone nutzen

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 2 02.02.21 08:18

Dr. med. Susanne Esche-Belke
Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns

Re-POWER

Gesund, schlank und glücklich
mit Hilfe unserer wichtigsten Organe

Mit 28 Tage Programm

lübbe life

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass diese Lektüre kein Ersatz für einen Arztbesuch ist. Sprechen Sie lieber einmal zu viel als zu wenig mit Ihrem behandelnden Arzt. Das trifft vor allem dann zu, wenn Sie Ihre Beschwerden nicht einordnen können oder wenn neue Symptome auftreten. Die Gedanken und Methoden basieren auf den Meinungen und Erfahrungen der Autorinnen und sind nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Jede Leserin und jeder Leser ist für ihr bzw. sein Tun und Lassen auch nach Lektüre dieses Buches selbst verantwortlich. Verlag und Autorinnen übernehmen für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Empfehlungen resultieren, keine Haftung.

Dieser Titel ist auch als E-Book erschienen.

Originalausgabe

Copyright © 2021 by Bastei Lübbe AG, Köln
Illustrationen Innenteil: Mira Schmidt, Köln
Yoga-Posen: © Babkina Svetlana / shutterstock
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
unter Verwendung von Illustrationen von © Lichtpix Fotografie: Xandra Herdieckerhoff | © shutterstock.com: Romanova Ekaterina
Layout und Satz: fuxbux, Berlin
Gesetzt aus der Dolly Pro und der TT Norms
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany
ISBN 978-3-431-07027-9

1 3 5 4 2

Sie finden uns im Internet unter luebbe-life.de
Bitte beachten Sie auch: lesejury.de

INHALT

Vorwort 11

Einleitung 13

Wie funktioniert Re-Power? 16
- Morgenroutine – die goldene Stunde 22
  - Journaling – Morgenseiten 23
  - Journaling – Abendseiten 27
- Weniger Gewicht 28
- Rezepte 30
- Slow-Aging 30

Kapitel 1
HEALTH-CARE:
Power für das Immunsystem über den Darm 35

Mein Bauch und ich 35
- Das Bauchgehirn 44

LESS – Bauchstress 45
- Stress stresst den Darm 46
- Alkohol: alle dicht? Wir nicht! 46
- Mikroplastik, Emulgatoren, Zusatzstoffe 48

Leaky-Gut – Leaky Brain 49
- Reizdarmsyndrom 50
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten 53
  - Laktose-, Fruktose- und Histaminintoleranz 53
- FODMAP 55

HEALTH-CARE: Gutes für den Darm 57
- Vitamin C 59

Was sind eigentlich Superfoods? ... 61
Zink ... 61
Fermentierte Lebensmittel – Kaviar für den Darm ... 62
Ballaststoffe für eine schlanke Figur und ein starkes Immunsystem ... 65
Nutrigenomic ... 69
Anti-Aging durch den Darm ... 69
Intervallfasten für ein langes Leben ... 70
Beauty von innen: Öle ... 71
Omega 3 oder Omega 6? ... 71
Olivenöl ... 73
Leinöl ... 74
Sesamöl ... 74
Argan- und Traubenkernöl ... 74
Nachtkerzenöl ... 74

SELF-CARE für Darm und Seele ... 75
Yoga ... 75
Positiv affirmieren ... 76
Frauen brauchen ein Refugium ... 78

Kapitel 2
HEART-CARE:
Wie wir über die Schilddrüse unser Herz stärken ... 83

Denke ich an meine Schilddrüse, wird mir warm ums Herz ... 83
Umarmungsmeditation Schilddrüse (Chin-Lock) ... 85

Hashimoto ... 87

LESS – fangen wir mit dem Weizen an ... 92
Warum tut Weizen der Schilddrüse nicht gut? ... 92
Selbsttest: Wie gut vertragen Sie Gluten? ... 95
Böses Brot? ... 96
Casein lieber weglassen ... 98
Clean Food ... 100
Anti-Aging für Schilddrüse und Herz ... 102
Kalte Thermogenese ... 102
Weniger essen für Longevity ... 105
Intervallfasten bei Hashimoto ... 107
Braucht meine Schilddrüse Ruhe oder Bewegung? ... 108

HEART-CARE für Schilddrüse und Seele ... 109
Diese Spuren führen zu einer zufriedenen Schilddrüse ... 109
Jod ... 109
Zink ... 109
Selen ... 110
Superfood: Nüsse ... 110
Vitamin D ... 110
Superfood: Chia-Samen ... 111
Entspannung ... 112
Asanas (Yoga-Übungen) für die Schilddrüse ... 115
Selbstliebe für Schilddrüse und Herz ... 116
Beziehung zum Hals-Chakra ... 118
Fokus auf das Positive legen ... 119

Das 28-Tage-Re-Power-Programm ... 121

Die Mengenangaben auf Ihrem Teller ... 121
Das Baukastenprinzip für Smoothies und Shakes ... 123
Das Body-Mind-Prinzip ... 124

Darm – HEALTH CARE ... 124
Intro ... 124
Flussdiagramm ... 126
Rezepte ... 128

Schilddrüse HEART-CARE ... 131
Intro ... 131
Flussdiagramm ... 132
Rezepte ... 134

Nebenniere MIND-CARE ... 136
Intro ... 136
Flussdiagramm ... 138
Rezepte ... 140

Hormone SOUL-CARE ... 141
Intro ... 141
Flussdiagramm ... 142
Rezepte ... 144

Kapitel 3
MIND-CARE:
Wie wir über den Vagusnerv und die Nebennieren unser Stressniveau senken und die Gehirnleistung stärken 149

Innere Selbstheilung mit Hilfe des »umherwandernden« Nerven 149
Symptome bei niedrigem Vagotonus sind: 151
Stress geht mir an die Nebennieren 155
Stress raubt Progesteron 161
Was hat Cortisol mit Insulin zu tun? 161
Insulinresistenz 162

LESS Zucker für junge Zellen 165
Physischer Hunger – psychischer Hunger 169
Achtsam essen 169
Unser Way out bei Heißhungerattacken 171
Silent Inflammation 175
Antientzündliche Lebensmittel mit viel Antioxidantien 176

MIND-CARE für Vagus und Nebennieren 179
Spermidin – unser natürlicher Anti-Aging-Faktor 185
Die Nebennieren erholen sich im Schlaf 187
Chronobiologie 188
Organuhr aus dem TCM 189
Dreimal A: Atmen, Asanas, Aufmerksamkeit 191
Aufmerksamkeit 195
Übung zum Erkennen von Stress auslösenden Momenten 195
Selbstliebe 196

Kapitel 4
SOUL-CARE –
gesünder, jünger und mit Wohlfühlgewicht die Hormone balancieren und die Seele stärken 201

Wo stehe ich? 202

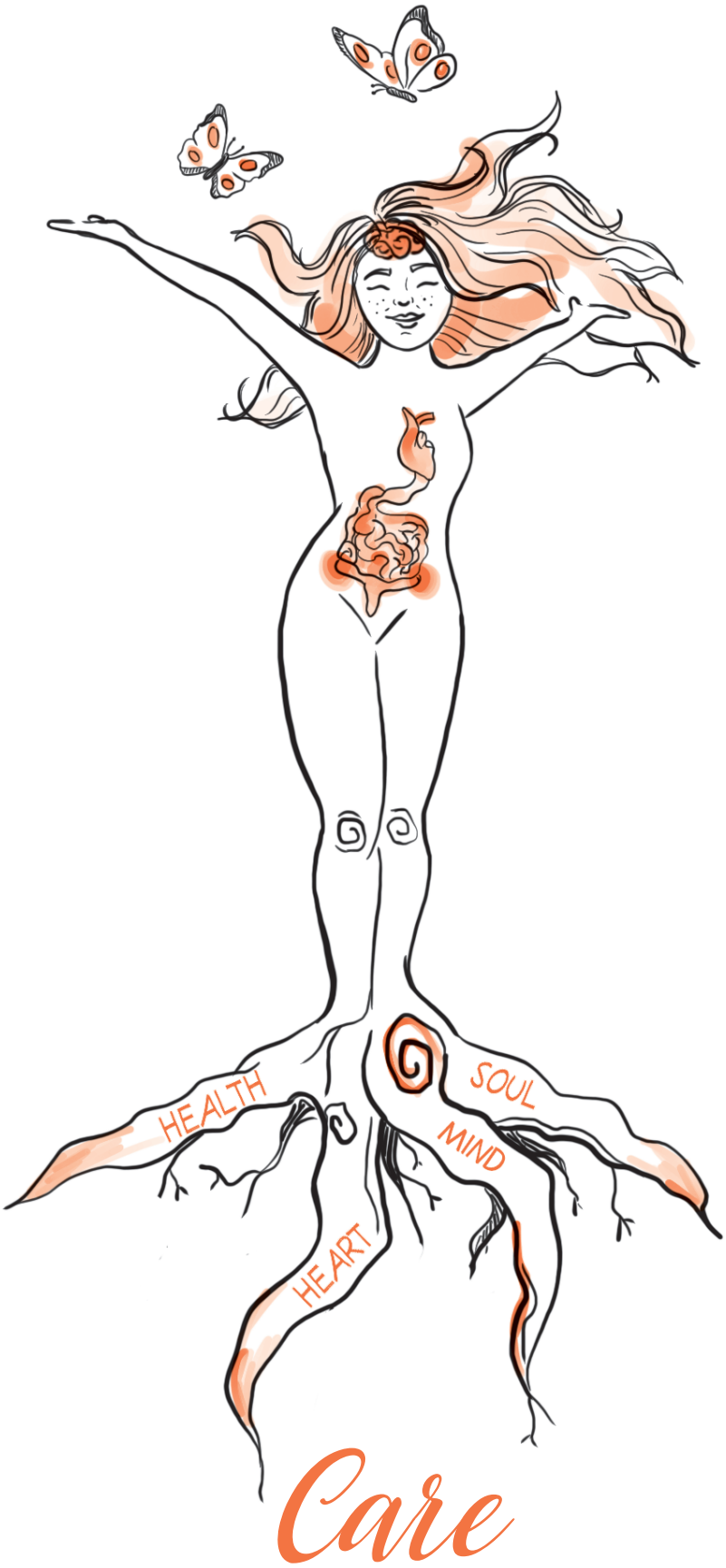
Weibliche Hormone in Balance 203
Tschüss Östrogendominanz – hallo gute Laune 208

LESS tierisches Protein: besser ohne 209

LESS Umweltsünder, die unsere Hormonbalance angreifen 212
Obesogene 213
Nutrigenomik – von der Gabel in den Zellkern 213
Dirty Dozen – Clean Fifteen 214
Leber entgiften 215
Power 217
DIM (Diindolylmethan) 217
Auf die Plätze, fertig, los! Bewegung – warum? 219
Hormesis 221
Raus aus der Komfortzone 222
Sirtuine – Reparatur und Langlebigkeit durch die Nahrung 225
Gewichtspecial 227
Dopaminfasten 231
SOUL-CARE 234
Tryptophan für die gute Laune 234
Die Kraft der Routine 237
Atmen 238
Hormonyoga 239
Metta-Meditation 241
Werden Sie zur Architektin Ihres Lebens 243

Weiterführendes 245

Register 247


HEALTH
SOUL
MIND
HEART
Care

VORWORT

Wir begrüßen Sie zu **Re-Power.**

Alle wollen etwas für ihre Gesundheit tun, aber wo anfangen?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie die neuesten Erkenntnisse aus allen Wissenschaften, die sich mit unserem Körper und unserer Seele beschäftigen, für sich entdecken und ganz individuell für sich umsetzen können.

Man muss nichts machen, kann aber von den aktuellen Trends und Klassikern profitieren und (wieder) richtig Spaß an einem gesunden Lifestyle haben.

Dieses Buch ist:

- für Gesundheit, Anti-Aging und Beauty
- wie ein guter Blog
- luftig mit viel Freiheit und Platz
- Immunsystem und Nerven stärkend
- zum Gewichtverlieren
- motivierend und macht gute Laune

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 11 02.02.21 08:18

In **Re-Power** ist auch unsere Haltung von LESS – Doctors for balance, unserer Plattform für eine ausgeglichene Medizin: Aus weniger mehr machen; alles ist/kommt in Ordnung, wenn das Leben nicht so hochgeschraubt ist; man darf wieder Zeit verwenden für einfache, schöne Dinge des Lebens wie zusammen kochen, Zeit miteinander verbringen, mehr Aufmerksamkeit für seinen Körper, Muße für Pausen haben, damit die Seele baumeln kann und darüber das Immunsystem gestärkt bleibt.

Unsere Leidenschaft und unser Wissen als Ärztinnen, Freundinnen und Frauen haben wir mit viel Herz für Sie in **Re-Power** einfließen lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude,
Susanne Esche-Belke & Suzann Kirschner-Brouns

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 12 02.02.21 08:18

EINLEITUNG

In *Midlife-Care* haben wir uns ausführlich mit den Hormonen beschäftigt. Wir haben die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen, Progesteron, unser männliches Hormon Testosteron, die Schilddrüsen- und Nebennierenrindenhormone, Hunger- und Sättigungshormone sowie auch die im Gehirn gebildeten Glückshormone sehr genau beschrieben. Wofür sind sie verantwortlich, welche Symptome werden durch einen Mangel oder auch einen Überschuss verursacht, und wie kann man diese Imbalancen ausgleichen? Nun wollen wir noch einen Schritt weitergehen:

Wir begrüßen Sie zum 80/20-Re-Power-Programm!

In Re-Power geht es um das Auffüllen der Reserven und die Stärkung des Immunsystems. Wir betrachten nicht nur die Hormone, sondern das gesamte System. Dabei bleiben wir unserer Maxime treu: Alles hängt mit allem zusammen.

Warum 80/20? Weil wir tatsächlich zu 80 Prozent unsere Gesundheit selber beeinflussen können. Nur 20 Prozent sind den Genen geschuldet und damit Schicksal. Das soll weder Allmachts-

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 13 02.02.21 08:18

fantasien beflügeln noch in Selbstoptimierungsstress ausarten. 80/20 zeigt uns aber die Chancen für ein gesundes, langes Leben – und die sind gigantisch.

Wir helfen Ihnen, die Kontrolle über Ihre Gesundheit zurückzuerlangen, unterdrückte Gefühle anzuschauen und rauszulassen, Kraft aus positiven Emotionen zu schöpfen, soziale Unterstützung anzunehmen und einen wichtigen Grund zu haben, warum man auf dieser Erde ist.

Wir zeigen, mit welchen kleinen Geheimnissen und Insidertipps sich im Körper und im Geist so enorm viel bewegen lässt. Wir stellen Ihnen die winzigsten Bausteine mit der größten Power im Körper vor. Dazu gehören u. a. Vitamine, Proteine, Darmbakterien, Spurenelemente und unsere Erbinformationen in den Zellkernen. Darüber hinaus werden wir Sie auf den aktuellen Wissensstand bringen, wie Sie Ihren Körper verjüngen, den ewigen Kampf gegen die Kilos gewinnen und sich über ein fokussiertes, klares Denken freuen können. Dass die Hormone dabei wieder eine Hauptrolle übernehmen, wird Sie nicht verwundern, insbesondere wenn Sie *Midlife-Care* gelesen haben. Sie werden auf den aktuellen Wissensstand über Zellerneuerung, Immunstärkung, Langlebigkeit und Gehirnfitness gebracht. Die hier für Sie zusammengestellten Tipps, Rezepte, Anregungen, Übungen und »nudges« (Stupser, Anstoßer) gehören zu den 80 Prozent, mit denen Sie den Bauplan Ihrer Gene mitbestimmen können.

Alle Tipps sind alltagserprobt und ganz einfach umzusetzen. Sie haben dieses Buch gekauft, um Energie und Power zurückzubekommen, wir zeigen Ihnen, wie.

Wir laden Sie herzlich ein, sich mit Ihrem Körper und Ihrer Seele zu beschäftigen und dabei noch Spaß zu haben. Sind Sie bereit für Ihre Wünsche?

Wir versprechen in diesem Buch keine Zehn-Kilo-in-zwei-

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 14 02.02.21 08:18

Wochen-Diät, denn – seien wir ehrlich: Von frustrierenden, langweiligen und vor allem nicht funktionierenden Versprechungen haben wir doch schon lange die Nase voll. Jetzt geht es ans Ausmisten und um sinnvolles Auffüllen.

Alle Menschen möchten gesünder leben und lange jung bleiben. Die meisten fragen sich allerdings, wie das funktionieren soll. Wo anfangen? Welche der zahlreichen Möglichkeiten, die es gibt, sind für mich richtig? Das Angebot ist unüberschaubar, die Versprechungen sind groß.

Leider ist die Motivation großer Vorhaben oft schneller verflogen, als das Geld für ein neues Wundermittel vom Konto abgebucht wurde. Und ausschließlich mit Willensstärke ist es uns auch leider meistens nicht vergönnt, die hochgesteckten Ziele zu erreichen. Wissen, das motiviert, hilft da ungemein. Erst wenn wir verstehen, warum wir das eine weglassen und das andere hinzufügen sollten, machen Verzicht und Anstrengung Sinn. Sonst kann uns beides einmal den Buckel runterrutschen.

Verstehen verhilft zu selbstständigen Entscheidungen. Die Belohnung sind immer auch ein größeres Selbstbewusstsein und das Vertrauen, Vorhaben auch wirklich umsetzen zu können.

In **Re-Power** geht es nicht darum, Ihren kompletten Tag mit Ratschlägen und Anweisungen vollzustopfen. Nein, auch werden wir Ihnen keinen minutiös getakteten universellen Erfolgsplan überstülpen, an dem Sie sich die nächsten Wochen und Monate zu halten haben. Was Sie stattdessen mit diesem Buch bekommen, sind wissenschaftliche brandaktuelle Erkenntnisse und gesundheitsfördernde, langjährig erprobte praktische Tipps. Darüber hinaus möchten wir Sie einladen, sich zu fragen, was Sie motiviert, wie Sie sich selbst einschätzen und was Ihre

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 15 02.02.21 08:18

innere Landkarte, die Sie durch das Leben navigiert, ausmacht, s. u.

Sie finden Vorschläge, Tipps und Erkenntnisse aus den verschiedenen Wissenschaften der Medizin. Sie entscheiden, welche hilfreich sind und wovon Sie in Ihrem Alltag profitieren können. Ob es der Drei-Minuten-Atemraum ist, bestimmte Nahrungsmittel, Bewegungsübungen oder eine Meditation.

Wie funktioniert Re-Power?

Wir nehmen die Themen aus Midlife-Care auf: Darm, Schilddrüse, Nebennieren und Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron, und erweitern sie um den LESS- und den Re-Power-Gedanken. Natürlich kommt dabei auch das Für-sich-Sorgen (Care) nicht zu kurz.

Wir zeigen, wie man mit Rezepten, zu Hause durchzuführenden Maßnahmen und kleinen Gewohnheitsveränderungen wieder in Balance kommt, Immunsystem und Nerven stärkt sowie Gewicht abnimmt.

Wir zeigen, was schadet und weggelassen werden sollte oder kann (LESS = weniger) und was fehlt bzw. aufgefüllt werden sollte (Re-Power). Wir haben für jedes Organ und Organsystem die besten Achtsamkeitsübungen und die wichtigsten Fragen zur Selbstfürsorge (Care) zusammengestellt.

Alle Kapitel sind aufeinander abgestimmt, unsere Empfehlungen können aber auch jede für sich als Body-Mind-Kur ausprobiert werden. Sie können die einzelnen Kapitel aufeinander aufbauend benutzen oder gleich zu Ihrem Organ beziehungsweise Thema springen, wenn es erforderlich ist. Steht zum Beispiel die Schilddrüse aktuell ganz oben auf Ihrer Liste, dann

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 16 02.02.21 08:18

beginnen Sie mit dem Kapitel Heart-Care und kümmern sich später um Darm- und Hormonbalance.

Wer intensiver in diese faszinierenden Themen eintauchen möchte, findet in der Mitte des Buches ein 28-Tage-Programm.

Wir nennen das, was wegkann oder -sollte, LESS. Ja, wir geben Ihnen den Rat, etwas wegzunehmen im Sinne von weniger ist mehr. Das bedeutet keine Dos and Don'ts, sondern mehr Aufmerksamkeit für die wirklich wichtigen Dinge.

Weniger Zucker, Weizen, Alkohol und Kilos auf der Waage, weniger Stress, weniger *Silent Inflammation* (stille Entzündungen), tierisches Protein, Hormonimbalance, aber auch weniger Normen, Selbstzweifel und Vorstellungen, die einem nicht (mehr) entsprechen. Weniger Energievergeudung, mehr Konzentration. Denn wenn Frauen sich von Selbstzweifeln, Selbstkasteiung und den übermäßigen Ansprüchen an sich selbst lösen, entsteht ganz viel Raum für Neues oder auch lange Vergessenes.

In diesem Sinne ist LESS gleichzeitig mehr Gesundheit, Schönheit, Longevity, Freude, Leichtigkeit, Zuversicht und Selbstvertrauen.

Bei dem Wunsch, wieder in seine Kraft zu kommen, hatten wir ein Bild vor Augen von dem, was wir für Sie zusammenstellen möchten. Da wir den englischen Ausdruck »to care about someone« (sich um jemanden kümmern) so sehr mögen, verwenden wir diese Idee. So wie wir uns als Frauen um unsere Lieben kümmern, so mögen wir das Bild, dass jede Frau sich um sich selbst kümmert. Gut zu sich ist, liebevoll, achtsam, aufmerksam. In sich hineinhorcht: Was fehlt mir gerade, wovon stopfe ich zu viel in mich hinein, was gibt mir Luft, wenn ich in meinem Körper und mit meinem Leben aufräume, was brauche ich stattdessen, was muss ich auffüllen?

Das Weglassen und das Auffüllen ziehen sich durch das

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 17 02.02.21 08:18

ganze Buch, das verbindet die Kapitel. Mehr noch: Jedes Kapitel baut auf dem anderen auf.

Zuerst lässt man in Kapitel 1 *Health-Care: Power für das Immunsystem über den Darm* den Alkohol und die Nahrungsmittel weg, die einem nicht guttun. Dann konzentriert man sich u. a. auf Ballaststoffe und fermentierte Lebensmittel, Intervallfasten. Und betreibt Care für Darm und Seele mit positiven Affirmationen, dem Einrichten eines Lieblingsortes und vieles mehr.

Das behält man dann auch weiter bei, wenn man zum nächsten Kapitel kommt. In Kapitel 2 *Heart-Care: Wie wir über die Schilddrüse unser Herz stärken* verzichtet man auf Weizen und caseinhaltige Lebensmittel (Milchprodukte) und füllt Spurenelemente auf. Mit kalter Thermogenese, Bewegung und viel Selbstliebe befindet man sich dann schon auf Power-Level 2.

Weiter geht es in Kapitel 3 *Mind-Care: Wie wir über den Vagusnerv und die Nebennieren unser Stressniveau senken und die Gehirnleistung stärken* damit, den Zucker wegzulassen und das Immunsystem mit antientzündlichen sowie spermidinreichen Lebensmitteln und Adaptogenen zu stärken. Viel und guter Schlaf zusammen mit den drei A's (Atmen, Asanas und Aufmerksamkeit) und regelmäßigen Pausen sorgen für Balance.

Im letzten Kapitel, Kapitel 4 *Soul-Care – gesünder, jünger und mit Wohlfühlgewicht die Hormone balancieren und die Seele stärken*, zeigen wir Ihnen, wie man in den Flow kommt durch LESS tierisches Protein, weniger Gewicht, aber dafür mit Tryptophan für die gute Laune, Glücks-Smoothie und Metta-Meditation.

Bei allem sind Sie wie gesagt frei zu wählen, denn Sie sind schließlich die Architektin Ihres Lebens. Wenn Sie sich brennend für die Schilddrüse interessieren, fangen Sie statt mit Kapitel 1 mit Kapitel 2 an, wenn die Hormone gerade besonders verrücktspielen, vielleicht sogar mit dem letzten Kapitel.

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 18 02.02.21 08:18

Wenn Sie sich also (zunächst) nur auf ein Organ konzentrieren möchten wie z. B. die Nebennieren stärken und erst nach ein paar Wochen sich der Schilddrüse widmen, dann ist das völlig in Ordnung. Optimal wäre es natürlich, wenn das gesamte System einer Wiederauffrischung unterzogen würde. Dann würde sich jede Woche eine oder mehrere kleinere Verhaltensweisen ändern. Nach vier Wochen hätten Sie einen Blumenstrauß an kleinen Änderungen, die alle zusammen Großes bewirken. Wenn Sie alle Organsysteme nacheinander ins Lot gebracht haben, ist Ihr gesamtes Body-Mind-System wieder gestärkt.

Sie werden dann bald merken, dass es Ihnen besser geht – mental und körperlich. Blähungen verschwinden, der Kopf fühlt sich klarer an, Sie sind ausgeglichener, weniger gestresst etc. Nach dieser Lektüre entscheiden Sie selbst, welche Veränderung zu Ihrer Lebensform passt und Sie weiterführen möchten.

Vielleicht zeigt sich der eine oder andere Saboteur, der Sie schon zu lange von Ihren Zielen abhält. Denn auch das ist uns wichtig: Nicht das angestrebte Ergebnis ist entscheidend. Die meisten Menschen sind so sehr auf ihr Ziel fokussiert, dass sich schnell ein Jo-Jo-Effekt in jeder Hinsicht einschleicht. Ist die Ziellinie erreicht, lässt man los. Marathonläufer sind in der Regel maximal erschöpft, wenn sie am Ziel ankommen. Sie hecheln, haben Wadenkrämpfe und müssen endlos schlafen oder einen Riesenteller Pasta essen. Andere belohnen sich, nachdem sie zehn Kilo abgenommen haben, endlich mit dem Stück Torte, auf das sie die ganze Zeit verzichtet haben. Das kann nicht der Sinn sein.

Wichtiger als das Ziel ist darum die Einstellung, mit der ich mich selbst betrachte. Im besten Falle liebevoll. Was für ein Mensch möchte ich sein: großzügig, diszipliniert, gemütlich, herzlich, stringent usw.? Welche Versprechungen, die ich mir

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 19 02.02.21 08:18

selbst gebe, sind so wichtig, dass ich alles daransetze, diese auch einzuhalten? Erfülle ich das Bild, das ich von mir selbst haben möchte, nur für die anderen? Wie sehr stehe ich für meine eigenen Interessen ein? Welche Unterstützung brauche ich? Kann ich um Hilfe bitten oder halte ich dies für eine Schwäche?

Wir möchten Sie darin bestärken, mit Elan, Mut und Freude zu dem Menschen zu werden, der Sie sein möchten bzw. in Ihrem tiefsten Inneren sind. Das ist im eigentlichen Sinne kein Ziel, sondern eine Lebensaufgabe, die durch viele kleine Entscheidungen und Schritte immer wieder korrigiert wird und dadurch realisiert.

Was wir tun, formt uns, unseren Charakter und auch wie wir durch das Leben gehen. Wir möchten es als *Lebensqualität* bezeichnen.

Um geradeaus weitergehen zu wollen – oder auch den Umweg zu nehmen, wenn dieser gerade wichtig ist –, müssen mitunter alte Glaubenssätze über Bord geworfen werden. Bin ich wirklich der Überzeugung, dass man das, was man angefangen hat, zu Ende bringen muss, oder ist das vielleicht die Einstellung, die man mir als Kind beigebracht hat?

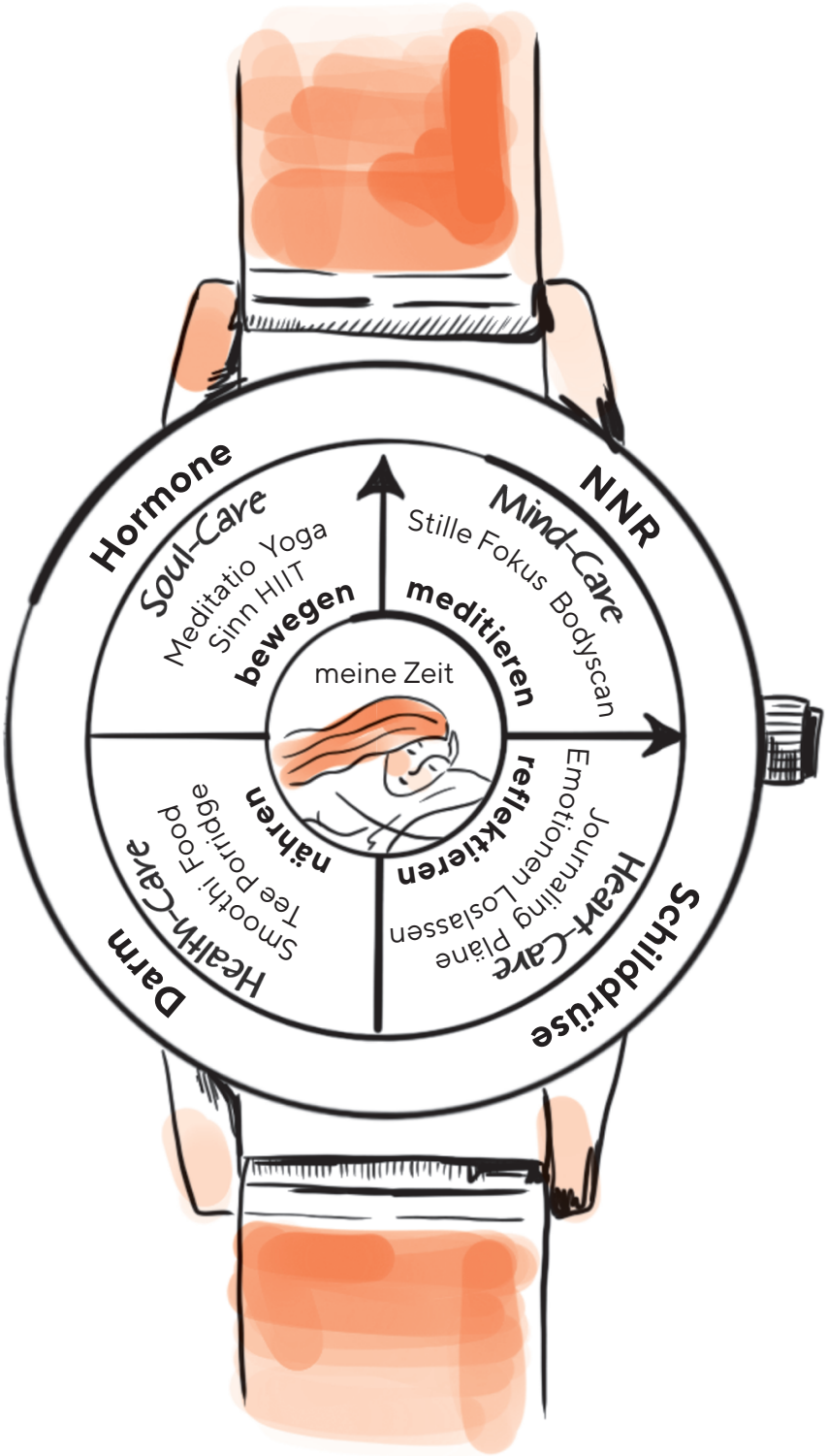
Wir kommen nicht umhin, uns ab einem gewissen Alter (und in dem sind wir jetzt) die Frage zu stellen, wer und was uns formt. Bin ich sowohl innerlich als auch äußerlich der Mensch, mit dem ich im Einklang lebe, oder bin ich die Projektionsfläche von anderen?

Auch diese Fragen stellen wir Ihnen in Re-Power im Rahmen des Care-Gedankens.

Fangen wir gleich an!

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 20 02.02.21 08:18

Die goldene Stunde



Morgenroutine – die goldene Stunde

Wie man seinen Tag beginnt, hat einen ganz erheblichen Einfluss darauf, wie sich dieser entwickelt. Ist man morgens entspannt, nimmt man die Gelassenheit mit in den Tag. Geht es früh zu Hause schon hektisch zu, dann ist man unkonzentrierter, nervöser und fahriger. Hat man sich von seinem Partner liebevoll verabschieden können und vielleicht von ihm noch einen schönen Wunsch mit auf den Weg bekommen, wird man strahlend im Büro ankommen. Hat man sich morgens schon gestritten, werden die Mundwinkel eher nach unten zeigen.

Werden wir selbst zur Architektin vieler schöner, harmonischer, ausgeglichener Tage. Denn so, wie wir selbst jeden einzelnen Tag entwerfen, so gestaltet sich auch das Leben.

Wir möchten Sie motivieren, sich morgens eine achtsame, emotionale Routine anzugewöhnen. Die Idee besteht darin, eine Stunde früher aufzustehen. Diese Stunde wird in viermal 15 Minuten eingeteilt. In jeder Einheit wendet man sich einem Kerngedanken zu. Der Sinn besteht darin, eine Beziehung zu sich selbst zu entwickeln und diese zu vertiefen. Man erinnert sich wieder daran, wer man ist, oder hat den Raum und die Muße, eine Vorstellung von dem, der man sein möchte, zu entwickeln. Warum morgens? Es ist die Zeit, bevor die Hektik des Tages einen von sich selbst entfernt und man in den Autopilot-Modus geht. Es ist die Zeit der Stille, die Vögel erwachen, aber die Stadt schläft noch.

Wir nennen diese Stunde *die Zeit der Reflexion*.

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 22 02.02.21 08:18

UNSER BEISPIEL FÜR DIE GOLDENE STUNDE

Heart-Care:	15 Minuten für das Journaling zum Reflektieren der eigenen Emotionen (Loslassen, Reflektieren)
Mind-Care:	15 Minuten zum Meditieren (Gedanken fokussieren)
Soul-Care:	15 Minuten für Yoga/Bewegung (Schwingen, nach vorne gehen)
Health-Care:	15 Minuten für die Zubereitung eines Smoothies/Frühstücks (Nähren)

Wer das morgens nicht machen will, der kann seine goldene Stunde in den Abend verlegen oder aufteilen, zum Beispiel 30 Minuten zu Beginn des Tages und eine halbe Stunde am Ende.

Es ist verführerisch, so eine ruhige Stunde nur für sich selbst in den sozialen Netzwerken zu verbringen. Verzichten Sie darauf. Sich auf den Social-Media-Kanälen zu verlieren hat Auswirkungen auf den ganzen Tag, und Ihre goldene Stunde ist viel zu wertvoll, als sie für diesen schnellen Glückskick zu vergeuden. Mehr darüber unter Dopaminfasten auf Seite 231.

Journaling – Morgenseiten

Für die morgendliche Quality-Time eignet sich hervorragend ein Journaling. Kaufen Sie sich eine schöne Kladde, in die Sie unseren Vordruck eintragen oder einkleben und täglich ausfüllen.

Das Journaling strukturiert Ihren Tag.

Zwei Seiten bilden einen Tag ab.

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 23 02.02.21 08:18

Meditation für morgens

Mein Fokus für den Tag:

Affirmation für den Tag:

Mir geht es heute ...

Darauf freue ich mich:

Dafür möchte ich heute dankbar sein:

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 24 02.02.21 08:18

Reflexion für abends

Schöne Dinge/Erlebnisse heute:

So habe ich mich gefühlt:

- glücklich
- zufrieden
- stolz
- verbunden
- liebevoll
- geliebt
- ausbalanciert
- entspannt
- kreativ
- aufgeregt
- hoffnungsvoll
- freudig
- unglücklich
- unzufrieden
- mutlos
- einsam
- hart
- ungeliebt
- nervös
- gestresst
- gelangweilt
- wütend
- ängstlich
- traurig

Mit diesem schönen Gedanken schlafe ich ein:

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 25 02.02.21 08:18

Es ist besonders stärkend, wenn man damit am frühen Morgen beginnt, bevor die Hektik des Tages wieder dazu beiträgt, dass man sich von sich selbst entfernt und in den Autopilotmodus geht. Stattdessen baut man durch ein morgendliches Journaling eine besonders starke Verbindung zu den eigenen Herz-Emotionen auf.

Halten Sie als Erstes alles Negative in Ihrem Journaling fest (ärgerliche, wütende Gedanken, Sorgen, Probleme, eine toxische Beziehung zu einem Familienmitglied, einer Freundin, Arbeitskollegen usw.). Nehmen Sie die negative Energie bewusst wahr, und verabschieden Sie sich von ihr. Allein das Bewusstmachen und Aufschreiben kann hier schon eine Entlastung bewirken. Ein kleines Ritual wie das Anzünden einer Kerze oder das Aufschreiben des wichtigsten negativen Gedankens auf einen Extrazettel, den man dann verbrennt oder zerknüllt und wegschmeißt, hilft auch, diese Gefühle zu besänftigen.

Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf die Fülle in Ihrem Leben und nicht auf das, von dem Sie glauben, dass es fehlt und Sie traurig macht. Dankbarkeit eignet sich dafür hervorragend. Schreiben Sie alles auf, wofür Sie dankbar sind, dadurch kultivieren Sie die Dankbarkeit. Diese wird Sie in einen anderen Grundmodus versetzen und durch den Tag tragen.

Wir empfehlen, ein bis zwei kraftvolle Affirmationen einzutragen und diese dreimal hintereinander laut aufzusagen.

KRAFTVOLLE AFFIRMATIONEN

- Alles wird heute gut.
- Das Leben meint es gut mit mir.
- Alles, was heute passiert, geschieht für mich, nicht gegen mich.

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 26 02.02.21 08:18

- Ich genieße mein Leben heute in vollen Zügen.
- Ich bleibe heute in meiner Balance.
- Ich bin gut genug.

Schreiben Sie zusätzlich Ihre Absichten und Vorhaben auf. Das kann ein Kinobesuch am Abend sein, auf den Sie sich freuen, oder ein Gespräch mit einer Freundin, das klärend ist oder freudig und Ihnen Kraft gibt.

Wenn Sie jeden Morgen eine halbe oder eine Stunde in sich selbst investieren bzw. um sich kümmern, kann das Ihre Lebensausrichtung komplett verändern. Statt abends hundemüde vor dem iPad einzuschlafen, gehen Sie jetzt angenehm erschöpft, aber klaren Geistes ins Bett.

Journaling ist ein kraftvolles Morgenritual. Es hilft wie gesagt dabei, die Verbindung zum Herzen im Sinne der Heart-Care zu schulen und in Kontakt mit seinen Emotionen zu treten. Emotionale Balance ist ein Grundpfeiler für physische Heilung.

Dadurch wappnen und stärken Sie sich für den Tag. Wenn man die tägliche Routine über mehrere Wochen durchführt, findet im Gehirn der Prozess der Prägung statt. Nervenverschaltungen, die immer wieder in gleicher Weise benötigt und benutzt werden, springen dann schneller an und feuern schneller. Man kommt sozusagen auf Spur.

Aber Journaling tut nicht nur morgens gut. Auch abends, um den Tag zu einem Ende zu bringen, ist der Effekt enorm. Daher möchten wir auch gleich die Abendseiten mit erklären:

Journaling – Abendseiten

Nehmen Sie sich zum Abschluss des Tages auch am Abend ein paar Minuten Zeit, um den Tag Revue passieren zu lassen. Der

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 27 02.02.21 08:18

Fokus sollte wieder auf den schönen Ereignissen liegen: Wofür sind Sie dankbar, was hat super geklappt, was ging leichter von der Hand, als Sie erwartet hatten: Dadurch reflektieren Sie den Tag.

Konzentrieren Sie sich beim Einschlafen auf die positiven, schönen Gedanken. Oder auch: »Mit welchem positiven Gedanken möchte ich heute einschlafen?«

Sie werden sehen, dass sich nach ein paar Wochen das Mindset geändert hat. Medizinischer Hintergrund: Wenn ich meinem Gehirn jeden Abend einen positiven Gedanken anbiete, verbessert dies nach ein paar Wochen mein Schlafverhalten und meine Schlaftiefe. Der Schlaf wird erholsamer, und ich wache morgens entspannter auf.

Weniger Gewicht

Natürlich geben wir unsere Erfahrung im Umgang mit dem Thema Gewicht weiter. Wir empfehlen keine triste Nahrungsrestriktion, die schon ab dem ersten Tag der vermeintlichen Diät nichts als Frust heraufbeschwört.

In unserem Programm geht es nicht nur um Kilos, sondern darum, wie man die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse für ein entspanntes, gesundes und jüngeres Älterwerden für sich praktisch nutzen kann. Wir haben ganz bewusst die Individualität jeder Frau in unsere Methode mit einbezogen. Somit bekommen Sie die Möglichkeit, Ihr ganz individuelles Programm zusammenzustellen. Leben Sie vegetarisch oder vegan, zeigen wir Ihnen passend zu den Gerichten jeweils die alternative Eiweißquelle.

Alle Bereiche Ihres Körpers, die auf schlank programmiert

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 28 02.02.21 08:18

werden können, berücksichtigen wir. So haben Sie die Möglichkeit, Ihren ganz speziellen Fokus zu setzen.

Ist Ihr Leben sehr vom Stress geprägt, werden Sie von den Achtsamkeits- und Entspannungstools profitieren. Leiden Sie an stillen Entzündungen oder gar an einer Autoimmunerkrankung, kann ein speziell darauf ausgerichtetes Ernährungsprogramm die Schilddrüsenfunktion unterstützen und das gefährliche, auf unsere Hormone Einfluss nehmende Bauchfett zum Schmelzen bringen.

Unumstößlich ist, dass unsere Gene seit Urzeiten auf das Hamstern programmiert sind und bei dauerhafter Kalorienrestriktion auf den Not-Modus herunterschalten. Die gute Nachricht lautet: Durch komplexe Forschungen und ein immer besseres Verständnis für diese Zusammenhänge wissen wir heute, dass die Veranlagung zu Übergewicht kein unabwendbares Schicksal ist. Da wären wir wieder bei 80/20.

Es gibt großartige Möglichkeiten, aus dem Teufelskreis von Gewichtszunahme, frustrierenden Diäten und dem damit oftmals verbundenen Untergang des Selbstwertgefühls auszubrechen.

Um etwas grundlegend zu verändern, müssen wir uns um die Kommunikation zwischen unseren Organen und unserem erlernten Essverhalten kümmern. Beziehen wir dabei die neuen Erkenntnisse aus der Umweltmedizin mit ein, bekommen wir einen Körper, wie er uns vielleicht früher lange Jahre begleitet hat und wir ihn uns wieder wünschen: gesund, stark, voller Energie, attraktiv und eventuell ein paar Kilo leichter.

In diesem Sinne vermitteln wir gesundes, entspanntes, ganzheitliches Wissen, um mit Freude und Achtsamkeit den eigenen Lebensstil langfristig in Richtung schlank und gesund zu verändern. Die Kilos purzeln dann nämlich von ganz allein.

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 29 02.02.21 08:18

Rezepte

Die Zutaten unserer Rezepte besitzen nachweislich antientzündliche Eigenschaften und beruhigen das Immunsystem. Sie sind zucker- und kohlehydratarm, dadurch werden Insulinspitzen durch schnell verfügbare Kohlenhydrate verhindert – das beruhigt das System. Wir achten sowohl auf die Kalorien als auch auf eine Zusammensetzung, welche die Gewichtsabnahme durch den verminderten Kohlenhydratgehalt fördert.

Auf Milchprodukte verzichten wir weitestgehend, da Casein und hormonwirksame Substanzen wie Wachstumsfaktoren, die in Milchprodukten vor allem aus nicht ökologischen Betrieben in großen Mengen enthalten sind, sowohl direkt das Schilddrüsengewebe schädigen als auch die hormonellen Kreisläufe stören können. Unsere Rezepte für die Schilddrüse enthalten Getreidealternativen, nachdem wir erklärt haben, warum Gluten bei einer Schilddrüsenerkrankung nicht sinnvoll ist.

Slow-Aging

In Re-Power geht es auch um Slow-Aging. Wer möchte nicht langsamer älter werden und dabei gesund und schön bleiben? Hierfür kann man selbst viel tun.

In der Wissenschaft ändert sich momentan einiges in der Altersforschung. Lag der Fokus in den letzten Jahrzehnten darauf, Alterserkrankungen wie Krebs, Alzheimer oder Osteoporose als Einzelerscheinung zu behandeln, vor allem in Hinblick auf die Medikation, weitet sich mittlerweile der Ansatz. Das Alter an sich wird als »Krankheit« angesehen, also als Ursache für diese Erkrankungen. Hier setzen die Ideen an. Bleiben wir länger jung und altern langsamer, dann reduzieren sich auch die altersbedingten Krankheiten.

Gut untersucht ist der Effekt des Fastens, vor allem des Inter-

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 30 02.02.21 08:18

mittierenden Fastens zur Lebensverlängerung, bzw. einer maßvollen Kalorienaufnahme.

Wir beschreiben in den einzelnen Kapiteln, wie das Intermittierende Fasten angepasst an die einzelnen Organsysteme funktioniert. Bei einer Nebennierenerschöpfung beispielsweise ist es nämlich ratsam, lieber das Frühstück nicht ausfallen zu lassen.

Wir möchten hier darauf hinweisen, dass Kinder, Jugendliche, Menschen mit Essstörungen, Schwangere und Menschen mit Herzerkrankungen NICHT fasten sollten, auch NICHT intervallfasten. Besprechen Sie in jedem Fall Ihre persönliche Situation mit Ihrem Arzt, falls Sie eine Vorerkrankung haben.

Auch die Art der Kohlenhydrate, die wir essen, beeinflusst die Qualität, mit der wir älter werden. Entdeckt wurden Risikomoleküle, die den Zellalterungsprozess beschleunigen, genannt Advanced Glycation Endproducts (AGEs). Glykierung bezeichnet eine Reaktion von Eiweißen, Fetten, Lipiden und Nukleinsäuren mit Kohlenhydraten, die nicht wieder rückgängig gemacht werden kann. Vor allem Fruktose, Galaktose und Glukose reagieren unkontrolliert mit körpereigenen Strukturen. Kurz gesagt, bestimmte Speisen und Getränke lassen uns schneller alt werden.

AGEs entstehen nicht nur im Körper selbst, sondern können auch über die Nahrung aufgenommen werden. AGE-reiche Lebensmittel sind solche, die hohe Mengen an gesättigten Fettsäuren enthalten. Dazu zählen Fleisch, Wurst und Käse. Grillen, Braten, Frittieren und langes Kochen erhöhen noch einmal den AGE-Gehalt eines Lebensmittels. Nahrungsmittel, die hohe Mengen an Antioxidantien besitzen, fördern hingegen das Slow-Aging.

Aber nicht nur mit dem, was wir essen, unterstützen wir un-

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 31 02.02.21 08:18

seren Traum von der ewigen Jugend. Vielfältige Maßnahmen, die das Immunsystem ankurbeln, gehören auch dazu, wie die kalte Thermogenese (auf Seite 102 mehr dazu), eine kalte Dusche oder zumindest am Ende kaltes Abduschen von Beinen und Armen ebenso wie bewusstes Atmen, Meditation und Yoga.

Doch spannen wir Sie nicht länger auf die Folter. Los geht's:

9783431070279_Re-Power_INHALT.indd 32 02.02.21 08:18

Vorhang auf für IHN, unseren ständigen Begleiter, Ratgeber, Stimmungsmacher, Immunversteher und Top-Gesundheitsexperten, und das seit Jahrmillionen: unser Darm.

Keiner weiß besser, wie Gesundheit geht. Der Darm ist der Experte und kümmert sich um alles. Dazu müssen Sie nicht viel Geld ausgeben, keinen Vertrag abschließen und nicht umziehen. Darum bekommt ER nun unsere volle Aufmerksamkeit.