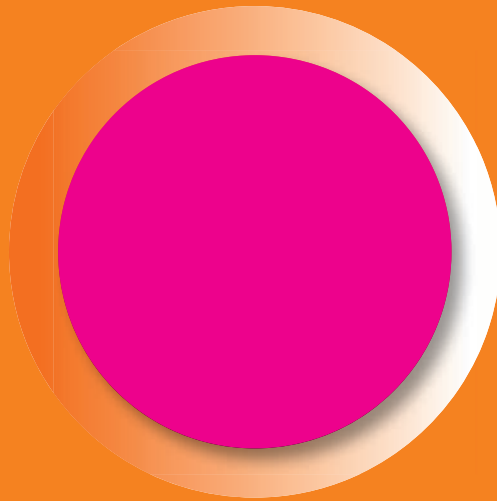


PROF. DR. INGO FROBÖSE

# POWER DURCH PAUSE



Stress stoppen,  
richtig abschalten,  
kraftvoll neu starten



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KGS

7 Ein Wort zuvor

# 09 LEBEN OHNE PAUSE – VÖLLIG NORMAL?

## 10 WENN DER STRESS REGIERT

- 11 Überforderung betrifft uns alle
- 13 Überlastung macht krank
- 14 Stress als Dauerzustand
- 15 Die 9 Meilensteine des Burnout
- 16 Auch Sportler sind oft sehr gestresst
- 17 Interview mit Wladimir Klitschko: Dauerhafte Höchstleistung

## 18 STRESS: UNSER BEWÄHRTES NOTFALLPROGRAMM

- 19 Was bei Stress im Körper passiert
- 21 Sympathikus und Parasympathikus
- 23 Stress hat viele verschiedene Ursachen
- 24 Es gibt auch positiven Stress!
- 24 Wie Sportler mit Stress umgehen

# 27 OHNE PAUSE GEHT ES NICHT

## 28 IN SPORT UND ALLTAG: LEISTUNG BRAUCHT ERHOLUNG

- 29 Pause zu Unrecht in Misskredit
- 30 Schichtarbeit: Stress für den gesamten Menschen
- 32 Private Sorgen verhindern oft das Abschalten

33 Wenn der Wecker zweimal klingelt (Peter Großmann, Sportmoderator beim ARD-Morgenmagazin)

## 34 WARNSIGNALE: MÜDIGKEIT UND ERSCHÖPFUNG

- 35 Völlig normal: Müdigkeit zwischendurch
- 37 Chronische Müdigkeit
- 38 Ermüdung im Sport – gar nicht anders

## 40 SPITZENSPORT IST NUR MÖGLICH MIT PAUSEN!

- 41 Kompensation:  
Täglich wieder frisch

- 42 Superkompensation für mehr Leistung

44 Herzfrequenzvariabilität

- 45 Ein Muss: Belastungen analysieren und planen

- 47 Regenerationszeiten der Sportler

- 47 Sportler planen auch die Pausen

## 50 REGENERATION IM SPORT: OHNE LÄUFT GAR NICHTS

- 51 Spitzensportler planen Pausen

- 53 Schlaf – der Frischekick für Leistung

- 57 Gesunde Ernährung für die Topform

- 60 Trinken – gute Regeneration durch Rehydration

- 62 Wie wir alle vom Spitzensport lernen können

64 Interview mit Wladimir Klitschko: Kräfte sammeln



# 67 MIT BRAC WENIGER STRESS UND MEHR LEISTUNG

## 68 EINMAL RUND UM DIE INNERE UHR

- 69 Der SCN steuert die Hormonausschüttung
- 70 Von Lerchen, Eulen und anderen Vögeln
- 73 Das Tageslicht als Taktgeber
- 75 Das Sonnenhormon Vitamin D
- 76 Wichtig: Die Qualität des Lichts

## 78 SCHLAF – DIE OFTMALS UNTERSCHÄTZTE PAUSE

- 79 Die Rhythmik des Schlafs in Zyklen
- 80 Nährstoffe für einen erholsamen Schlaf
- 80 Weitere Hilfen für die gute Nacht
- 83 Interview mit Dr. Michael Feld: Guter Schlaf ist kein Geheimnis

## 86 RHYTHMIK FÜR DIE REGENERATION NUTZEN

- 87 Die Dynamik des Lebens
- 88 **Rhythmus ist überall!**
- 89 Das Orchester der Rhythmen
- 90 Durch Pausen zurück zum inneren Rhythmus
- 91 Der Belastungs-Regenerations-Rhythmus
- 92 Im Alltag: Wann sollten wir eine Pause machen?

## 94 LEISTUNGSFÄHIG MIT BRAC (BASIC REST ACTIVITY CYCLE)

- 95 Die magischen 90 Minuten
- 96 Ein Muss: 60 Minuten Pause

# 99 PAUSE MACHEN GEHT IMMER

## 100 PLANEN SIE IHRE PAUSE INDIVIDUELL

- 101 Achten Sie auf Ihre ganz individuellen Bedürfnisse

102 Seien Sie neugierig und probieren Sie immer mal Neues aus

103 Für Vielsitzer: Den Stoffwechsel aufwecken

104 Einfach mal kurz raus an die Luft!

## **106 MIT BEWEGUNG SCHNELLER UND BESSER ERHOLT**

113 Laufen Sie dem Stress davon

116 Gute Alternativen zum Joggen

118 Der Rücken als Spiegel der Seele

122 Am Wochenende und im Urlaub

123 *So regeneriert die Wirbelsäule*

## **124 MEDITATION UND CO. GEGEN DEN STRESS IM KOPF**

125 Meditation entspannt Geist und Körper

127 Bewegungsmeditation

130 Soziale Kontakte pflegen

131 Kultur – mehr als einfach mal abschalten

## **132 WELLNESS: SEIEN SIE GUT ZU SICH SELBST**

## **140 ESSEN UND TRINKEN SIE FÜR IHRE REGENERATION**

141 Zum richtigen Zeitpunkt das Richtige essen

143 Wasser hält fit und entstresst

144 Den Genuss beim Essen zelebrieren

145 *Relax-Tagesernährungsplan*

## **146 ENDLICH URLAUB: ERHOLUNG PUR, ODER?**

147 Boxenstopp für Körper und Seele

148 Unterschiedliche Erholungseffekte

149 Nicht zu kurz und nicht zu lang

150 Das gute Gefühl im Urlaub zählt

151 Gar nicht selten: Krank im Urlaub

152 Auch das Gehirn braucht Urlaub

153 *7 Tipps für einen entspannten Urlaub*

## **154 SERVICE**

154 Bücher, die weiterhelfen

155 Register

160 Impressum



# SPITZENSport IST NUR MÖGLICH MIT PAUSEN!

Sportler werden erst durch das richtige Pausenmanagement gut. Dahinter steckt das Phänomen, dass sich Leistung nur entwickeln und verbessern kann, wenn der Organismus ausreichend Zeit bekommt, die Belastung des Sports und des Trainings zu verarbeiten. Deswegen ist die Pause genauso bedeutsam wie das Training. Oder noch präziser: Ein Sportler kann noch so viel trainieren – wenn er nicht die »richtige« Pause macht, waren alle Mühen umsonst.

Wie wichtig es ist, die Bedeutung von Pausen für die Leistung zu erkennen und zu berücksichtigen, erleben Profisportler immer wieder. Nicht umsonst klagen Fußballklubs wie der FC Bayern München über die enorm hohe Belastung durch viel zu viele Spiele: Champions League, Pokalspiele, Abstellungen zur Nationalmannschaft, Freundschaftsspiele und dann auch noch in der Bundesliga »englische Wochen« mit bis zu drei Spielen pro Woche.

Das ist selbst für die hartgesottenen Profis zu viel, weil der menschliche Organismus nach hohen Belastungen unbedingt Ruhe benötigt. An Training ist bei solchen Spielplänen kaum mehr zu denken. Wenn dann noch der wohlverdiente Urlaub nach der Bundesligasaison wegen einer Weltmeisterschaft ausfällt oder auf wenige Tage gekürzt wird, dann ist das nicht leistungsfördernd. Ganz im Gegenteil sogar: Wir konnten durch unsere Forschungen an der Deutschen Sporthochschule Köln wissenschaftlich nachweisen, dass diese Spielhäufung hauptverantwortlich für viele Krankheiten und Verletzungen ist.

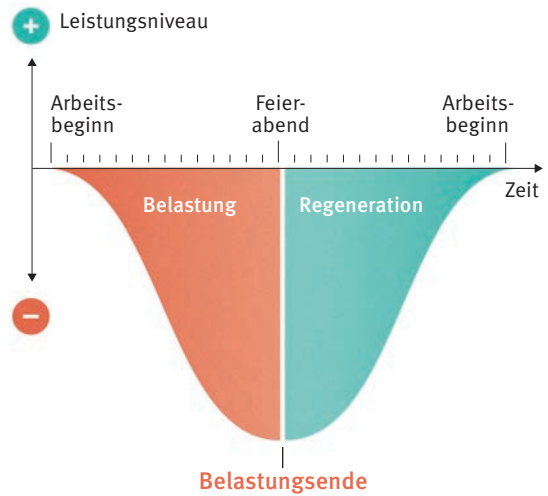
Die reichen Vereine wie der FC Bayern oder Borussia Dortmund können sich helfen, indem sie ihren Leistungsträgern und besonders wichtigen Spielern gezielt Auszeiten gönnen und sie ein oder zwei Spiele pausieren lassen. Denn schließlich haben diese Vereine jede Spielposition mit mindestens zwei Spielern besetzt. Doch für die anderen Vereine, wenn sie denn einmal in den Genuss mehrerer Wettbewerbe über die Dauer der Saison kommen, ist das nicht möglich und in den Individualsportarten sowieso nicht. Da muss noch gezielter geplant und gesteuert werden, damit die Sportler ihre Höchstleistung bringen können.

## KOMPENSATION: TÄGLICH WIEDER FRISCH

Mit dem Prinzip der Kompensation (von lateinisch *compensare* = ausgleichen, ersetzen) beschreibt die Sportwissenschaft jenen Prozess, der notwendig ist, um den Athleten nach einer Belastung wieder auf das Ausgangsniveau seiner Leistungsfähigkeit zurückzuführen. Es gibt also weder eine Ver-

## KOMPENSATION

In der Regenerationsphase wieder fit werden – etwa für den nächsten Arbeitstag.



schlechterung noch eine Verbesserung der Leistung, sondern die Leistungsfähigkeit des Sportlers wird wiederhergestellt. Das braucht man zum Beispiel bei den Etappenrennen im Radsport wie bei der Tour de France, wo über drei Wochen jeden Tag Leistung erbracht werden muss. Oder aber bei Wettkämpfen von Individualsportlern, wo es Vorläufe, Zwischenläufe und letztlich die Finalläufe an einem oder an zwei Tagen nacheinander gibt. Dann muss der Sportler sofort die Ermüdung der vorangegangenen Belastung ausgleichen, damit er wieder frisch und regeneriert zum nächsten Wettkampf antreten kann.

Beim Prinzip der Kompensation erfolgt eine Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit – die Regeneration – zurück auf das Ausgangsniveau. Das ist genau das, was auch Sie jeden Tag nach der Arbeit benötigen, um am nächsten Morgen wieder fit zu sein.



# LEISTUNGSFÄHIG MIT BRAC (BASIC REST ACTIVITY CYCLE)

Schulstunden dauern 45 Minuten, Vorlesungen in der Universität 90 Minuten, die Halbzeitpause im Fußball beginnt nach 45 Minuten und auch das Fernsehen agiert zeitlich in der Regel in einem 45- und 90-Minuten-Rhythmus. Intuitiv hat man schon früh diese Zeitspannen festgelegt, die gut zu unserem Biorhythmus passen.

Dass es auch tagsüber eine gleichmäßige Rhythmik der Leistung gibt, ist wissenschaftlich immer noch nicht unumstritten.

Der Erste, der sich auch in der Öffentlichkeit an dieses Thema herantraute, war 1960 der Forscher Nathaniel Kleitman aus Kalifornien, jener Wissenschaftler, der bereits 1953 den REM-Schlaf entdeckt hatte. Er gab der Tagesrhythmik den Namen »Basic Rest Activity Cycle«, BRAC. Aber gerade die Spitzenkräfte und Vielarbeiter unserer heutigen Gesellschaft zeigen immer wieder, dass sich mit diesem Leistungsrhythmus viel auf gesunde Weise bewältigen lässt.



## DIE MAGISCHEN 90 MINUTEN

Alle Forscher untermauerten mit ihren Arbeiten die These, dass es auch am Tag einen neurophysiologischen Rhythmus gibt, der die Funktionen der Zellen und Organe in einem zeitlichen Rhythmus von jeweils etwa 90 Minuten »schwingen« lässt. Das erinnert an den Schlafrythmus, der ähnlich abläuft (siehe auch Seite 79). Die Forscher betonen jedoch bewusst, dass es ein Rhythmus ist, der unabhängig vom Nachtrhythmus zu betrachten ist.

Viele Arbeiten beschäftigen sich mit BRAC und beschreiben im Detail zahlreiche Funktionen, die diesem 90-Minuten-Tagesrhythmus zuzuordnen sind. Dazu gehören zum Beispiel die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin, die Magen-Darm-Peristaltik (Verdauung) und die Aktivität des Sympathikus, der auch für unsere Konzentration verantwortlich ist.

Am Tag wechseln sich im BRAC alle 70 bis maximal 90 Minuten sympathisch-dominierte Phasen mit etwa 10- bis 20-minütigen parasympathischen Phasen ab (siehe Seite 21). Wir sind also maximal 70 bis 90 Minuten lang auf Aktivität eingestellt und danach folgt immer ein kleines Leistungstief von

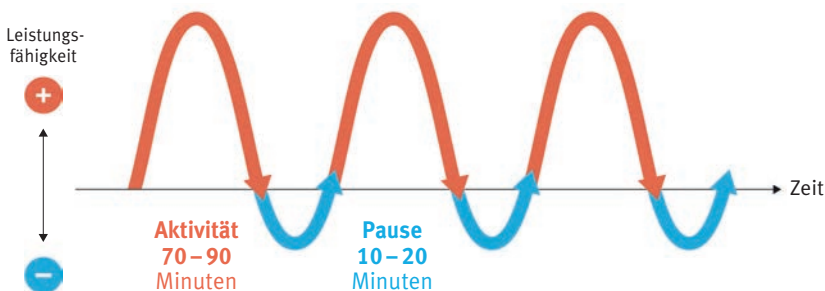
10 bis 20 Minuten. In diesen »energetischen Löchern« sinkt unsere Leistungsfähigkeit kurz ab. Genau diese Zwischentiefs sind der richtige Zeitpunkt für eine kurze Pause.

## BRAC als Schlüssel für Leistung

Studien zeigen, dass wir besonders effektiv und leistungsfähig sind, wenn wir hochkonzentriert in 90-Minuten-Einheiten arbeiten oder agieren. Nutzen Sie das Wissen um BRAC und unterteilen Sie Ihren Tag in 90-Minuten-Blöcke. Dann legen Sie eine kurze, mindestens fünf- bis zehnminütige Pause ein und danach kann die nächste Einheit beginnen. Sie werden feststellen: Das Arbeiten nach der BRAC-Methode ist hochproduktiv und zugleich können Sie regelmäßig regenerieren. Die Leistungsfähigkeit bleibt den ganzen Tag über weit oben und Sie sind abends nicht völlig kaputt.

Wenn Sie stattdessen versuchen, länger durchzuhalten, benötigen Sie viel Energie für Ihre Willenskraft, es dennoch schaffen zu wollen – Energie, die Ihnen später fehlt. Das zehrt auf Dauer aus. Deshalb sollten Sie die Pause nach 90 Minuten zu Ihrem Ritual machen. Haben Sie keine Angst, dass Sie nun weniger schaffen werden. Ganz im Gegenteil sogar!

## DER BRAC-RHYTHMUS



## PAUSE: KEIN LEERLAUF FÜRS GEHIRN

Pause und Nichtstun ist laut Hirnforschung nicht etwa eine Phase neuronaler Inaktivität. Ganz im Gegenteil sogar. Es gibt einen Leerlaufmodus im Gehirn, dem die Neurowissenschaftler mithilfe komplizierter Messdiagnostik auf den Grund gehen. Denn werden Menschen dazu aufgefordert, gar nichts zu machen und auch an gar nichts zu denken, dann, so entdeckten die Forscher, werden spezielle Hirnregionen erst recht besonders aktiv. Die Forscher nennen diesen Leerlaufmodus »Default-Mode«. Sie vermuten, dass in dieser Phase Erlerntes oder aktuell Erlebtes noch einmal erneut »durchdacht« und analysiert wird, um anschließend die Synapsen neu zu sortieren.

### Spitzenkräfte zeigen, dass es funktioniert!

Eine Studie in den USA zum Verhalten von professionellen Top-Violinisten ergab, dass sie sich intensiv an BRAC orientieren:

- Sie üben speziell am Vormittag.
- Sie üben in drei Einheiten.
- Jede ihrer Lektionen dauert etwa 80 bis 90 Minuten.
- Zwischen zwei Übungseinheiten liegt immer eine Pause.

Nach einer intensiven Anstrengung folgt also eine kurze Pause, dann erst geht es wei-

ter. Das scheint ein Muster zu sein, das gerade die Top-Performer in ihren Gebieten leben. Leistungsträger wissen, dass es nicht dauerhaft lange auf hohem Niveau geht. Wer »on« sein will, muss auch das »off« leben, denn das eine geht nicht ohne das andere. Sportler wissen, dass sie nach einer ersten Trainingseinheit am Morgen immer eine Pause brauchen, bevor es weitergeht. Genauso macht es auch unser Körper: Herzschlag, Pause, Herzschlag, Pause ... oder Atemzug, Pause, Atemzug, Pause ..., also on und off im ständigen Wechsel! Nur das garantiert eine lebenslange Leistungsfähigkeit bei guter Gesundheit. Akzeptieren Sie diesen Rhythmus und machen Sie BRAC zu Ihrer Kultur des Arbeitens, indem Sie regelmäßig bewusst Pausen einlegen. Das fördert die Regeneration im Alltag bereits während des Arbeitsprozesses und die Reparatur in der Nacht wird dadurch leichter.

## EIN MUSS: 60 MINUTEN PAUSE

Regeneration findet natürlich nicht nur abends, nachts, am Wochenende und im Urlaub statt. Sie erfolgt auch den ganzen Tag über während des Alltags und ist unverzichtbar für eine gleichbleibende Leistungsfähigkeit: Nutzen Sie deshalb sämtliche Formen der Pause, von sehr kurz bis lang, ganz bewusst! Ganz wichtig dabei: Eine längere Pause im Verlauf des Arbeitstags muss sein. Wenn Sie das jedoch ausnahmsweise nicht schaffen, dann machen Sie zumindest mehrere Kurzpausen und sammeln Sie auf diese Weise Pausenzeit. Idealerweise machen Sie vormittags mindestens zwei Kurzpausen oder vier Minipausen. Mittags dann eine längere Pause von mindestens 20 oder bes-

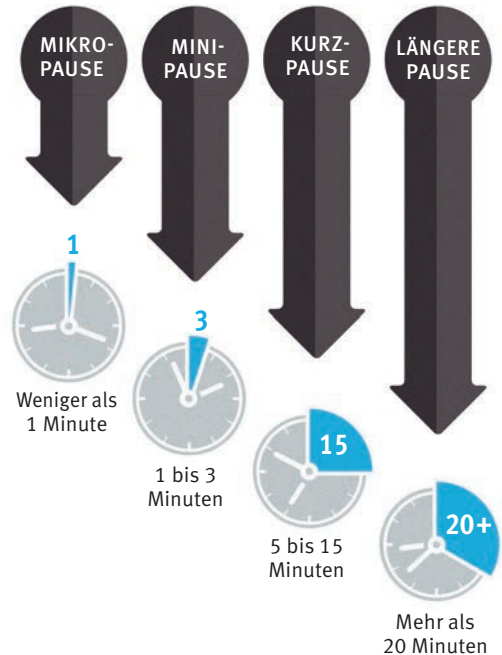
ser 30 bis 45 Minuten und schließlich am Nachmittag noch einmal mindestens eine Kurzpause, bevor Sie mit einem guten, nicht zu erschöpften Gefühl in den Feierabend gehen: Sie wissen, was Sie getan haben, sind aber nicht kaputt und ausgelaugt. Pausen und Regenerationszeit können Sie also, wenn es nicht anders geht, auch sammeln. Insgesamt sollten Sie an einem Acht-Stunden-Arbeitstag auf mindestens 60 Minuten Pausen- und Regenerationszeit kommen. Wenn es keine lange Pause sein kann, nehmen Sie mehrere kurze Auszeiten. Allerdings gilt es auch zu berücksichtigen, dass ein Mittagessen und ein paar Schritte Bewegung einfach Zeit brauchen und für unsere langfristige Gesundheit wichtig sind. Deshalb plädiere ich für die Kombination von kurzen und langen Pausen.

### UNTERBRECHUNGEN

Mittendrin in einer Aufgabe klingelt das Telefon oder eine Kollegin will nur mal kurz etwas wissen. Oder eine E-Mail schneit mit einem »Bing!« herein. Das ist nicht gut für die Nerven. Forscher der University of California fanden heraus, dass wir uns im Arbeitsleben durchschnittlich nur elf Minuten einer Aufgabe hoch konzentriert widmen können und schon werden wir gestört. Nach einer Unterbrechung benötigen wir bis zu 20 Minuten, um den roten Faden wiederzufinden und produktiv weiterzuarbeiten.

## ERHOLUNGSPAUSEN IM ARBEITSALLTAG

Eine längere Pause plus mehrere kurze sind ideal, um während des Tages leistungsfähig zu bleiben.



## Pausen geben Rhythmus

Pausen geben Ihrem Tag einen Rhythmus. Sie systematisieren den Arbeitstag und geben damit eine gewisse Orientierung für Arbeitsprozesse, Aufgaben, Sitzungen, Telefonate, Gespräche und auch Mußezeiten. Die Pause ist notwendig, damit einzelne Vorgänge klar voneinander getrennt werden. Die Pause schafft Zeit und Raum, um das Erledigte »nachklingen« zu lassen und sich auf Neues einzustellen oder sich darauf zu freuen. Eine Pause schafft eine Distanz, ist aber gleichzeitig auch verbindendes Glied einzelner Prozesse. Die Chinesen beschreiben in einem Sprichwort die Pause »als Zusammenstoß von Vergangenheit und Zukunft«.

## Minipause: kurz und knackig

Es gibt keine andere Übung, mit der Sie so viel auf einmal erreichen können.

# BURPEES

**Ziel:** Mit Burpees bringen Sie den Stoffwechsel in Schwung, kräftigen in kurzer Zeit den ganzen Körper und fördern die Ausdauer. Schon 20 Wiederholungen sind nachhaltig effektiv. Für stressende Gedanken bleibt während dieser Übung keine Zeit.

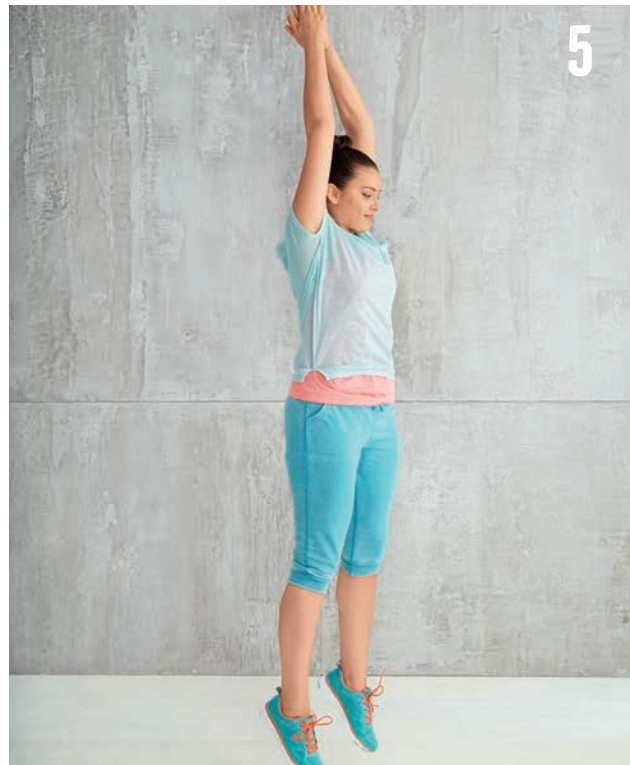
- 1 Sie stehen aufrecht, die Füße hüftbreit.
- 2 Gehen Sie wie bei einer Kniebeuge in die Hocke und stützen Sie sich mit den Händen vor dem Körper auf dem Boden ab.
- 3 »Schießen« Sie mit Ihren Beinen nach hinten, sodass Sie in eine Liegestützposition kommen.

- 4 Machen Sie nun einen Liegestütz und springen Sie anschließend aus dieser Position wieder in die Hocke.
- 5 Springen Sie dann hoch und klatschen Sie einmal über dem Kopf in die Hände.
- 6 Sie landen wieder in einer aufrechten Position und sind bereit für den nächsten Burpee.

**Anfänger: Mindestens 30 Sekunden pro Serie (2 Serien = 60 Sekunden)**

**Fortgeschrittene: Mindestens 60 Sekunden pro Serie (2 Serien, also 120 Sekunden insgesamt)**

**Achten Sie darauf, dass besonders bei der Bewegung nach unten der Bauch angespannt ist, der Rücken gerade bleibt und Sie auf keinen Fall ein Hohlkreuz bilden. Atmen Sie tief und gleichmäßig weiter.**



## Kurzpause: das 9-Minuten-Dehnprogramm

Wenn Sie etwas mehr Zeit haben, sollten Sie sich eine etwas längere Bewegungseinheit gönnen. Die Treppen und Gänge Ihres Bürohause laden dazu ein, vielleicht gibt es sogar einen Garten. Wenn Sie regelmäßig dieses Dehnprogramm durchführen, werden Sie mittelfristig viel seltener muskuläre Verspannungen haben. Es nützt Ihnen auch, wenn Sie nicht viel sitzen, sondern mit viel Kraft arbeiten müssen. Wichtig ist, dass Sie Ihre Muskulatur immer mindestens zehn Sekunden anspannen müssen: Erst dann fühlt sich ein Muskel so belastet, dass er danach wirklich locker lässt. Natürlich können Sie jede Übung auch zwischendurch einzeln zur Entspannung machen. Alle Dehnungsübungen sollten Sie mindestens einmal, höchstens dreimal pro Seite oder Übung durchführen.

## SCHULTER-FREUND

**Ziel:** Sie lockern und dehnen die Muskeln von Schulter und Nacken. Sie können die Übung im Stehen oder im Sitzen machen.

- 1 Stehen oder sitzen Sie aufrecht.
- 2 Strecken Sie die Arme 20-mal abwechselnd in Richtung Decke, als wollten Sie Obst vom Baum pflücken.
- 3 Dann lassen Sie die Arme locker hängen.
- 4 Winkeln Sie die rechte Handfläche an und drücken Sie sie aktiv in Richtung Boden.

Gleichzeitig neigen Sie den Kopf bewusst zur linken Seite.

- 5 Sie spüren die Dehnung als Ziehen im rechten Bereich von Schulter und Nacken. Halten Sie die Position 15 bis 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Seite.



nicht Cola, Limo, Energydrinks oder Bier und anderer Alkohol. Denn bei all diesen Getränken gilt für uns dasselbe wie für die Spitzensportler: Sie sind nur Genussmittel und eignen sich überhaupt nicht für die Re-generation (siehe Seite 61).

## Lernen Sie das richtige Trinken

Viele Menschen finden es schwierig, genug Wasser zu trinken. Aber das können Sie sich angewöhnen. Am besten fangen Sie bereits morgens direkt nach dem Aufstehen mit dem ersten Glas an: Das bringt den Stoffwechsel in Schwung, aktiviert die müden Geister und startet die Entgiftung. Dann trinken Sie zu jeder Mahlzeit eins und zwischen den Mahlzeiten je zwei Gläser. Schon haben Sie es geschafft. Oder Sie stellen sich morgens Ihre »Tagesration« Wasser in Sichtweite und trinken davon stündlich so viel, dass Sie am Ende des Tages fertig sind. Sie können Ihr Wasser auch als leichten Kräutertee trinken oder mit Ingwerscheiben, Pfefferminze, Zitrone, Melone, Himbeeren und was immer Ihnen sonst noch schmeckt aromatisieren, wenn Ihnen das

**Köstlich erfrischend: Wasser mit Zitrone, Gurke und frischer Minze.**



Trinken dann leichter fällt. In jedem Fall lohnt es sich sehr, sich das ausreichende Trinken anzugewöhnen. Denn je älter wir werden, desto mehr lässt der Durst nach. Gerade im Alter ist es aber besonders wichtig, die Zellen mit Flüssigkeit zu versorgen, sonst vertrocknen sie und der Alterungsprozess wird beschleunigt. Trinken ist dafür eine vorbeugende und auch entstressende »Medizin«. Und Ihre Medikamente nehmen Sie doch auch immer, oder?

## DEN GENUSS BEIM ESSEN ZELEBRIEREN

»Ich kann nicht kochen.« »Ich habe keine Zeit fürs Kochen.« Das sind oft die Totschlagargumente gegen eine bewusste und gesunde Ernährung – vor allem von Männern und jungen Leuten. Probieren Sie doch gerade in diesem Bereich etwas Neues: Belegen Sie einen Kochkurs bei der Volkshochschule und lernen Sie gemeinsam mit anderen, wie es geht. Sie werden merken, wie viel Spaß es macht, etwas auszuprobieren und selbst etwas Köstliches zuzubereiten. Oder gehen Sie am Wochenende über den Markt, genießen Sie Farben und Gerüche und kaufen Sie, was Sie anspricht und auch was Sie nicht kennen. Fragen Sie den Markthändler, wie man es zubereitet, oder schauen Sie zu Hause im Internet, was Sie alles damit anfangen können.

Im Urlaub ist es besonders spannend, sich in fremden Ländern durch die fremde Esskultur zu probieren – und sich manchmal zu wundern, was in anderen Gegenden gern gegessen wird. Es gibt auch Reisen, bei denen ein Kochkurs im Ausland angeboten wird. Oder wie wäre es mit einem Kurs zu einer speziellen Ernährungsform?

# RELAX TAGESERNÄHRUNGS-PLAN

Es ist gar nicht schwierig, meine Empfehlungen zu Essen und Trinken umzusetzen. Mit diesem Plan bekommen Sie alle wichtigen Nährstoffe, bleiben fit, leistungsfähig und entspannt.

## DIREKT NACH DEM AUFSTEHEN:

1 großes Glas handwarmes stilles Wasser

## FRÜHSTÜCK

(Spätestens zwei Stunden nach dem Aufstehen):

Gute Kohlenhydrate in Form von

- Vollkornprodukten (Brot / Brötchen) und Butter, Quark sowie Marmelade oder Honig
- Müsli mit 1 EL Weizenkeimen und 1 TL Gerstengras

Regelmäßig ein grüner Smoothie

Regelmäßig mal ein Ei

Tee oder Kaffee

## VORMITTAGS ZWISCHENDURCH

Unbedingt Wasser oder Kräutertee / grüner Tee

Bei Bedarf Trockenfrüchte aus dem Bio-markt und bei viel Stress eine kleine Banane

## MITTAGS

Nudeln, Couscous, Reis, Salate, Gemüse inklusive Kartoffeln oder auch gelegentlich Geflügel oder ein leckeres Steak – alles saisonal, abwechslungsreich

Letzter Kaffee des Tages zum Nachtschiff, falls Sie regelmäßig schlecht schlafen  
Keine Limonaden, Colagetranke

## NACHMITTAGS ZWISCHENDURCH

Bei Bedarf Nüsse (Walnüsse, Paranüsse, Mandeln) oder Trockenfrüchte

Letzter Kaffee oder für Schlechtschläfer, die es gar nicht lassen können: Getreidekaffee

## ABENDS

(Je früher, desto besser)

Gedünsteter Fisch oder Geflügel

Gemüsesuppe

Hülsenfrüchte oder Eiprodukte wie Omelett  
hochwertige Milchprodukte, also möglichst in Bioqualität

Achtung: keine Rohkost mehr!

Wenig Alkohol (mindestens 2 bis 3 Tage pro Woche Abstinenz)

Kein Kaffee mehr

Wenn Sie diesen Plan ausprobieren, halten Sie bitte wirklich beim Essen oder Trinken jedes Mal inne. Nehmen Sie alles bewusst zu sich und ohne nebenbei zu arbeiten. Dann haben Sie über den Tag verteilt mehrere gesunde Pausen.

# ENERGIETURBO PAUSE

**Nutzen Sie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und praktischen Erfahrungen aus dem Spitzensport, um im Alltag leistungsfähig und ausgeglichen zu bleiben! Das Erfolgsrezept: Halten Sie Belastung und Regeneration im ausgeklügelten Gleichgewicht.**

- **Zwei Seiten einer Medaille:** Anstrengung und Erholung gehören untrennbar zusammen. Nur wenn Sie sich zur richtigen Zeit Entspannung gönnen, bekommen Sie den Kopf wieder frei und den Körper fit.
- **Den richtigen »Beat« finden:** Weltklasse-Athleten orientieren sich am BRAC, dem *Basic Rest Activity Cycle* oder biologischen Leistungsrhythmus. Wenn Sie sich den Tag danach einteilen, bleiben Sie motiviert und hellwach und sind abends nicht ausgelaugt. Dieses Buch bietet Ihnen einfache Strategien, die wenig Zeit erfordern, aber viel bringen.
- **Pausentipps von small bis large:** Keine Zeit für eine Pause? Das gibt es ab jetzt nicht mehr! Selbst kurze Auszeiten sind besser als gar keine. Wer dies berücksichtigt, findet den Weg raus aus der Dauerbelastung hin zu mehr Lebensfreude und einem gesunden Wechsel von Arbeit und Freizeit.

EMPFOHLEN VON

*FitnessFirst*

WG 460 Gesundheit  
ISBN 978-3-8338-5436-1



9 783833 854361



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**