

Kerstin Hack

Mit
88 Fitness-
Turbos



Schlank und fit

Einen gesunden, starken Körper gewinnen

dfe



Kerstin Hack: Schlank und fit. Einen gesunden, starken Körper gewinnen
Quadro Nr. 44

© 2014 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - Baweg (1), FloKu. (6), Francesca Schellhaas (14), beornbjorn (22);
pixabay.com - LoggaWiggler (30)

Lektorat: Andrea Specht

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany

ISBN: 978-3-86270-829-1; ISBN E-Book: 978-3-86270-830-7

Die Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u.a. unter www.down-to-earth.de/e-books

Bezug

Im Buchhandel oder beim Verlag:

Down to Earth bei Chrismedia

Robert-Bosch-Str. 10

35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0

Fax: 06406 - 8346 125

bestellung@chrismedia24.de

Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter

www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de





Die Gewohnheit ist ein Seil. Wir weben jeden Tag einen Faden, und schließlich können wir es nicht mehr zerreißen.

—Thomas Mann

Gute Gewohnheiten

■ Als Teenager verbrachte ich ein freiwilliges soziales Jahr in England. Dort arbeitete ich in der Großküche eines Ausbildungszentrums. Wir haben ständig beim Kochen probiert – man muss ja wissen, ob es schmeckt. Daneben gab es die in England üblichen sieben bis zehn Tassen Tee pro Tag – mit Milch und Zucker. Die Wirkung: Ich hatte jeden Monat ein Kilo an Gewicht zugelegt. Als ich wieder zu Hause war, habe ich mir den Zucker im Tee abgewöhnt. Und meine Mutter hat gekocht – mit viel Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten. Die Pfunde schmolzen wieder weg. So leicht ist es leider nicht immer.

Vor einigen Jahren habe ich LEA entwickelt, einen Coachingkurs für Menschen, die körperliche und innere Leichtigkeit wiederfinden möchten. Im Zuge dessen habe ich mich intensiv mit Ernährung und Bewegung beschäftigt, um herauszufinden, was zu Fitness und Schlankheit beiträgt. Ich habe die wichtigsten Bücher dazu gelesen und recherchiert.

Das Ergebnis: Was auch immer die Werbung verspricht – es gibt kein Wundermittel, das Veränderung herbeizaubert. Es gibt jedoch einige gute Gewohnheiten. Und einige weniger gute! Wer Angewohnheiten reduziert, die dem Körper schaden, und häufiger Verhalten praktiziert, das dem Körper nützt, wird als Folge dem Körper näher kommen, den er ersehnt.

Um sich richtig zu verhalten, ist es wichtig, die Zusammenhänge und Hintergründe zu verstehen. Deshalb versuche ich in jedem Kapitel zu erklären, warum ich bestimmte Verhaltensweisen und Nahrungsmittel empfehle und von anderen eher abrate. Doch natürlich ist der Platz in diesem Quadro begrenzt – es kann nicht alles in der nötigen Tiefe erklärt werden. Ich empfehle dir, bei offenen Fragen selbst zu recherchieren. Sehr häufig bekommt man hilfreiche Antworten, wenn man ein Wort, z. B. »Soja« oder »Joggen«, mit dem Begriff »gesund« oder »ungesund« kombiniert. So kannst du dir dann selbst deine Meinung bilden.



Was mir noch wichtig ist: Die Tipps und Empfehlungen, die du hier findest, sind gesund und vernünftig. Solltest du jedoch gesundheitliche Probleme haben oder in Bezug auf Ernährungskrankheiten gefährdet sein, sprich bitte mit Beratern oder deinem behandelnden Arzt über die Veränderungen, die du angehen willst.

Dieses Quadro ist so aufgebaut, dass es dir eine Sache erklärt und dir dann Tipps zur Umsetzung im Alltag gibt. Jedes einzelne Kapitel enthält drei Fitnessturbos – neue Gewohnheiten, die du dir angewöhnen kannst. Sie sind so praktisch angelegt, dass du sie leicht umsetzen kannst. Doch du kannst und willst vermutlich nicht alle gleichzeitig angehen. Das ist auch nicht nötig. Es bringt schon viel, wenn du nur einen Tipp auswählst und konsequent umsetzt. Am besten, du beginnst mit dem Tipp, der dir am wichtigsten scheint. Wenn du den eingeübt hast und quasi automatisch beherrschst, kannst du dir den nächsten vornehmen.

Ich rate dir auch, dich selbst zu beobachten: Wie geht es dir, wenn du die Tipps umsetzt? Was tut dir besonders gut? Wie etwa fühlt sich ein »leichtes« Essen im Vergleich zu einem schweren an? Oder ein Tag, den du morgens mit Bewegung begonnen hast im Vergleich zu einem trägen Tag?

Und – es ist kein Pflichtprogramm! Es geht um dich und deinen Körper. Klar gehört zum Einüben neuer Gewohnheiten auch die Überwindung des Alten dazu. Doch es ist dein Leben. Mute dir nicht mehr zu, als du auf einmal verkraften kannst. Es soll dir ja Spaß machen. Ich wünsche dir spielerische Leichtigkeit dabei. Herzlichst

Kerstin Hack

—Kerstin Hack

P.S. Ich habe das »du« als Anrede gewählt, weil Menschen leichter lernen, wenn man sie duzt. Ich hoffe, das ist okay für dich.



Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel unterteilt. Du kannst es am Stück lesen, um dir einen Überblick zu verschaffen. Und/oder vier Wochen lang jeden Tag ein Kapitel lesen und umsetzen.

■ Jedes Kapitel enthält drei Turbotipps für neue Gewohnheiten. Es bringt schon viel, wenn du nur einen Tipp davon umsetzt. Später kannst du dir die anderen vornehmen. Oder du kannst über gut vier Monate täglich einen Tipp umsetzen.

■ Die Fragen sind dazu da, dich zu sensibilisieren und in dich hineinzuhorchen. Nimm dir Zeit, über sie nachzudenken, und beantworte sie möglichst schriftlich.

■ Mach dir Notizen, wann und wie du die Impulse umsetzen willst. Wer klare Ziele hat, erreicht sie leichter.

■ Alles, was du einmal praktisch gemacht hast, bleibt besser haften.

■ Du kannst dir ein Punkte- und Belohnungssystem ausdenken. Etwa für jede neue, positive Gewohnheit, die du erfolgreich in dein Leben integriert hast.

■ Lies das Quadro, wenn möglich, mit anderen: deinem Partner, Freunden oder Kollegen. So könnt ihr euch gegenseitig dabei unterstützen, schlanker und fitter zu werden.

■ Vermeide es, Menschen, die selbst ein Gewichts- oder Fitnessproblem haben, von deinen Zielen zu erzählen. Bei ihnen löst das womöglich ein schlechtes Gewissen aus. Sie könnten dich vielleicht demotivieren, um sich selbst wieder besser zu fühlen. Das brauchst du nicht.

■ Erzähle den »richtigen« Menschen von deinen Zielen. Sie werden dich dann danach fragen. Das kann dich motivieren.

■ Ein Quadro ist kurz. Viele Infos konnten deshalb nur sehr knapp dargestellt werden. Ich empfehle dir, Themen, die dich interessieren, zu vertiefen.

■ Vergiss den Spaß nicht! Alles hier sind Anregungen, die dich kreativ werden lassen können – passe sie deinen Bedürfnissen an. Und entwickle eigene Ideen, die zu dir passen.

Woche 1
Was der Körper braucht





Dein genialer Körper

■ Dein Körper ist ein Wunderwerk – Millionen von Zellen arbeiten, um dir das Leben zu ermöglichen. Dein Körper ist stets in Bewegung. Selbst wenn du schläfst, schlägt dein Herz, pulsieren deine Zellen und dein Gehirn verarbeitet die Erlebnisse des Tages. Dein Körper verfügt über ein erstaunlich gutes Gedächtnis. Damit sind nicht nur die Hirnzellen gemeint. Sondern alle Körperzellen. Sie speichern über Jahre hinweg die Information, wie du sie behandelt hast.

Werden Zellen unterversorgt oder mit giftigen Stoffen belastet, zeigt sich das im Zellstoffwechsel, in verminderter Energie und Konzentration. Deine Zellen werden träge und schwach, wenn sie zu wenig Vitalstoffe oder Bewegung erhalten. Wenn du hingegen deine Körperzellen mit ausgewogener Ernährung, Vitalstoffen und viel Sauerstoff versorgst, schenken sie dir Vitalität und Energie. Dein Körper heute ist das Ergebnis deiner Handlungen von gestern. Dein Körper morgen wird deine Handlungen von heute widerspiegeln.

Wer noch staunen kann, wird auf Schritt und Tritt beschenkt.

—Oskar Kokoschka

3 Fitness-Turbos:

- Behandle deinen Körper wie einen wertvollen Freund, dem du gern Gutes tust.
- Nimm Körpersignale, z.B. Müdigkeit, wahr und versuche, auf gesunde Weise gegenzusteuern.
- Der Umgang, den wir pflegen, wirkt sich auch auf unsere Gewohnheiten aus. Verbringe deshalb mehr Zeit mit Menschen, die fit sind und sich gern bewegen, als mit trägen Leuten.

■ Denk mal

An welcher deiner bisherigen Verhaltensweise hat dein Körper schwer zu tragen?

■ Mach mal

Gönne dir heute etwas, was deinem Körper richtig tut: Mittagsschlaf, Bewegung, Massage, ein warmes Fußbad ...



Soft-Killerdrinks

■ Stell dir vor, jemand würde dir 50 Zuckerwürfel anbieten. Du würdest vermutlich »Nein danke« sagen. Doch in den vielen Limos, Softdrinks und Cola ist pro Liter mehr Zucker enthalten. Solche »Getränke« führen neben der Kalorienzufuhr häufig zu noch mehr Durst. Ähnliches gilt auch für den sehr kalorienhaltigen Alkohol. Die Kalorienzufuhr durch Softdrinks ist umso heimtückischer, als beim Trinken kein Sättigungsgefühl entsteht, die Kalorien aber trotzdem auf den Hüften landen. Koffeinhaltige Softdrinks putschen den Körper kurzfristig auf, das Loch danach ist aber umso tiefer.

Häufig greift man dann zu Lebensmitteln, die schnelle Energie spenden, um das Loch auszugleichen – und gerät so in einen Teufelskreislauf, eine regelrechte Sucht. Die kann zu Übergewicht, Diabetes und sogar zu Krebs führen. Umstellung beim Trinken auf gesündere Alternativen ist deshalb einer der effektivsten Wege zu Gewichtsreduktion und mehr Gesundheit.

Willst du den Rest deines Lebens damit verbringen, Zuckerwasser zu verkaufen, oder willst du eine Chance, die Welt zu verändern?

—Steve Jobs

3 Fitness-Turbos:

- Informiere dich über den Zuckergehalt deiner bevorzugten Getränke – auch von Alkohol.
- Ersetze Softdrinks durch Wasser, Fruchtsaftschorle oder Tees.
- Reduziere Süßmittel in Getränken. Probieren – wenn du auf den süßen Geschmack nicht verzichten magst – Honig, Agavensirup, Stevia und andere natürliche Süßungsmittel in Getränken.

■ Denk mal

Für welche Killerdrinks bist du besonders anfällig? Was hilft dir, dich gegen die Killer zu wehren?

■ Mach mal

Entscheide, zu welchen besonderen Anlässen und Gelegenheiten ungesunde Getränke für dich okay sind. Trinke sie nur zu diesen Zeiten.



Weizen

■ Weizen war eine wunderbare Schöpfung Gottes, dazu gedacht, dem Körper Energie zu spenden. Nur: Der Weizen, den wir heute in Form von Pasta, Pizza, Brot, Knabbersachen oder Bier zu uns nehmen, entspricht nicht mehr dem Ur-Weizen. Weizen wurde durch Zucht um 5% genetisch verändert. 5% genetische Differenz entspricht in etwa dem »kleinen« Unterschied zwischen Mann und Frau.

Moderne Weizensorten sind ertragreicher. Ihr Verzehr führt aber dazu, dass der Blutzucker hochschießt – schneller als beim Verzehr von reinem Zucker. Das führt zu vermehrter Fetteinlagerung und – nach Absinken des Blutzuckerspiegels – zu neuen Hungerattacken. Obendrein enthält Weizen viele Exorphine. Das sind süchtig machende Substanzen, die dazu führen, dass man immer mehr davon essen will. Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen auf den Verzehr von Weizen verzichteten, nahmen im ersten Jahr im Durchschnitt zwölf Kilo ab – ohne Diät.

Tausend Verse wiegen nicht ein einziges Weizenkorn auf.

—Sprichwort

3 Fitness-Turbos:

- Teste aus, wie du dich nach einer weizenfreien oder weizenhaltigen Mahlzeit fühlst.
- Finde heraus, welche Produkte – von Knabberzeug bis Saucen – Weizenextrakt enthalten. Und lass sie liegen.
- Ersetze Weizenprodukte durch Roggenbrot, Hafer, Dinkel, Urkorn, Nudeln etc. durch Reis, Quinoa und ähnliches.

■ Denk mal

Welche Produkte in deinem Kühlschrank und Vorratsschrank enthalten Weizen?

■ Mach mal

Mache den Test: Iss an einem Mittag eine Mahlzeit mit Pasta oder Brot. Am nächsten Tag eine Mahlzeit ohne Weizen und beobachte die Wirkung.

4.6



Gut informiert

■ Gut informiert sein hilft, richtige und gute Entscheidungen zu treffen. Doch die Frage ist: Was sind die richtigen Informationen? Es gibt im Bereich Ernährung, Sport und mentaler Fitness weit mehr Information als ein Mensch aufnehmen kann. Hier gilt es, auszuwählen.

Jeder hat Menschen in seinem Umfeld, die sich zu einem Thema besonders gut auskennen. Sie sind oft eine Quelle für die nützlichsten und hilfreichsten Informationen dazu. Sie zu fragen, ist oft effektiver, als selbst zu recherchieren.

Konzentriere dich auf die Themen, die dir besonders wichtig sind. Wenn etwa deine Sehkraft nachlässt, recherchiere dazu – und lass andere Themen zunächst liegen. Finde 2-3 Magazine, Internetseiten oder Blogs, die dir relevante Informationen gut vermitteln. Konzentriere dich auf diese Seiten. In meinem Kurs für Leichtigkeit, Energie und Ausstrahlung, LEA, und auf dem Blog von LEA, www.lea-training.de, sammle ich selbst relevante Informationen.

Was als ein Strom nützlicher Informationen begann, hat sich inzwischen in eine Sturzflut verwandelt.
—Neil Postman

3 Fitness-Turbos:

- Nimm dir regelmäßig Zeit, dich zum Thema Gesundheit und Fitness zu informieren und weiterzubilden.
- Tausche dich mit Menschen aus, die in einem relevanten Thema viel wissen. Und gib dein eigenes Wissen – auf Wunsch – an andere weiter.
- Wissen nützt nur, wenn es aktiv genutzt wird. Setze es möglichst sofort um, wenn du etwas Neues liest, was für dich relevant ist.

■ Denk mal

Welche Gesundheitsthemen interessieren dich gerade besonders?

■ Mach mal

Erzähle mindestens einem Menschen davon, welche drei wichtigen Dinge du durch dieses Quadro gelernt hast.



Verspielt bleiben

Das Leben besteht nicht daraus, gute Karten zu haben, sondern mit denen, die du hast, gut zu spielen.

—Josh Billings

■ Jetzt hast du 27 Kapitel lang Ideen und Inspiration dazu erhalten, wie du gesünder, fitter und auch fröhlicher durchs Leben gehen kannst. Und hast insgesamt 81 Tipps für ein besseres Leben erhalten – mehr als du in kurzer Zeit umsetzen kannst. Dieses Quadro ist auch nicht als Pflichtprogramm gedacht, sondern als Einladung in ein besseres Leben. Du selbst entscheidest, was du umsetzen willst.*

Leichter fallen die Dinge, wenn man sie gemeinsam mit einem anderen Menschen macht. So kann man sich gegenseitig motivieren und bei Durchhängern Mut machen. Und es ist gut, wenn du dir nicht zu viel auf einmal vornimmst. Zwei oder drei neue Tipps, die du in einer Woche konsequent einübst, sind besser als zehn gute Vorsätze, die du dir gar nicht merkst.

Gehe doch nochmal durch dieses Heft und markiere die Fitness-Turbos, die du bereits erfolgreich umsetzt – und wähle dann die nächsten 2-3 aus, die dich auf deinem Weg zur Fitness weiter voranbringen ...

7 finale Fitness-Turbos:

- Markiere Tipps, die du schon umsetzt.
- Beschließe, was du nicht umsetzen willst.
- Entscheide dich, wie viele Tipps du in der nächsten Woche umsetzen willst.
- Motiviere jemanden, mitzumachen.
- Erwinnere dich: Es darf Spaß machen!
- Male dir die Resultate vor Augen.
- Lobe dich für das, was du schon gut machst.

* Alle 88 Turbos als PDF: www.bit.ly/fitness-turbos

■ Denk mal

Was war für dich die spannendste neue Erkenntnis, die du beim Lesen dieses Quados gewonnen hast?

■ Mach mal

Plane, was du als nächstes tun möchtest, um deine Fitness zu stärken. Und teile es einer anderen Person aus deinem näheren Umfeld mit.



So kann es weitergehen

■ Impulse vertiefen und erweitern

Du kannst dieses Quadro immer wieder zur Hand nehmen und Schritt für Schritt neue Fitness-Turbos in dein Leben integrieren. Die 88 Turbos gibt es auch auf Karten, die du dir als Erinnerungshilfe ausdrucken kannst:

www.bit.ly/fitness-turbos



■ LEA – Leichtigkeit, Energie und Ausstrahlung

LEA ist ein Online-Trainingskurs, den ich entwickelt habe, um Menschen zu helfen, körperlichen und seelischen Ballast loszuwerden. Drei Monate lang erhältst du zwei Mal pro Woche Infos und Impulse, Inspiration und Tipps, die dir helfen, dein Leben leichter zu leben. Auf der LEA-Facebookseite kannst du dich mit anderen über eure Erfahrung austauschen.

www.lea-training.de

■ Coaching

Manchmal hängt man an alten Mustern fest – man will sein Verhalten ändern, aber rutscht doch immer wieder in die gleichen Muster zurück. Coaching kann hier helfen, aus eingefahrenen Verhaltensmustern auszubrechen und neue, befreiende Lebensweisen zu entwickeln. Ich biete Coaching vor Ort in Berlin und per Telefon an.

www.kerstinhack.de

■ Über die Autorin

Kerstin Hack ist Autorin, Verlegerin und Coach. Sie lebt in Berlin und liebt es, Menschen zu inspirieren und zu stärken.





Gert und Marlen
von Kunhardt
Fit in Minuten
Leichtes Training für
zwischen durch, 40 Seiten

Würdest du gerne mehr
für deine Fitness tun?
Wenn es dir an Zeit man-
gelt, ist das Minutentraining
die perfekte Lösung.
Fast nebenbei – im Büro,
im Theater, im Auto –
kannst du einen großen
Trainingseffekt erzielen.
Ideal für alle, die voller
Energie leben wollen.

Quadro Nr. 30



Kerstin Hack
Lebensfreude
Die Fülle des Lebens
entdecken, 40 Seiten

Dein Leben ist eigentlich
ganz in Ordnung, aber
irgendwie fehlt es dir
an Lebensfreude? Dann
ist dieses Quadro genau
richtig für dich. Es er-
klärt, welche Haltungen
und Handlungen zur
Freude führen. Es bietet
Inspiration, wie du
verlorene Lebensfreude
wiederfinden kannst.

Quadro Nr. 15



Kerstin Hack
Leben
schlicht + ergreifend,
160 Seiten

Dein Leben ist es wert,
gut gelebt zu werden.
Inspiration und
Anregungen findest
du hier. Der Hauptteil
dieses Buches enthält
26 Ideen von A bis Z
für ein vielfältiges,
lebenswertes Leben –
und praktische Tipps,
wie du das gleich
umsetzen kannst.

schlicht + ergreifend Nr. 2

LEA

Kerstin Hack
LEA-Training
Online-Trainingskurs

Der Online-Trainings-
kurs für Leichtigkeit,
Ausstrahlung und
Lebensfreude.
Für alle, die schlank
werden und bleiben
möchten.
www.lea-training.de

3 Monate Training
99 Euro (ermäßigt 90)

Viele Titel auch als
E-Book erhältlich.

Trainingskurs

Schlank und fit

Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein. —Hippokrates von Kos

Schlank und fit sein – das wünschen sich viele. Es geht hier jedoch nicht darum, wie ein Model auszusehen, sondern das Leben mit Energie meistern zu können – ohne unnötigen Ballast und vermeidbare Krankheiten. Dieses Quadro erklärt, welche Lebensmittel und Verhaltensweisen schlank und fit machen. Und worauf du achten kannst, wenn du deinem Körper Gutes tun willst. So kannst du Schritt für Schritt zu einem gesünderen Lebensstil finden.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die noch lange fit bleiben wollen.

Quadro | Fit werden – leicht gemacht

DTE
Down to Earth

Mit freundlicher Empfehlung von:



ISBN 978-3-86270-829-1



9 783862 708291