

ALINA WALBRUN



#Health Upgrade

101 HACKS, DIE DICH SOFORT
GESÜNDER MACHEN

G|U

Inhalt

- 5 **GESUNDHEIT IM 21. JAHRHUNDERT – CHANCEN UND RISIKEN**
- 9 **Forever Young – Langlebigkeit**
WARUM ALTERN WIR EIGENTLICH?
- 27 **Body Basics – Gewicht, Hormone und Co.**
DER KÖRPER IST MEHR ALS NUR FLEISCH UND KNOCHEN
- 43 **Oh My Gut – dein Darm**
HAPPY DARM – HAPPY ME
- 61 **Mental Health – wir müssen reden ...**
IT'S OKAY TO BE NOT OKAY!
- 77 **Glow to Go – deine Haut**
LET'S TALK ABOUT SKIN
- 101 **Me-Time-Masterclass – Entspannung**
BURN ON – BURN OUT: STRESS, UND WIE WIR WIEDER
RUNTERKOMMEN
- 115 **Smarter Support – Healthtracker**
DEIN GANZ PERSÖNLICHER GESUNDHEITSSPION

Satte Sache – Ernährung	129
WHAT TO EAT, ODER: WIE ISST MAN EIGENTLICH GESUND?	
Dein tägliches Zellreset – Intervallfasten	161
MACH MAL (ESS-)PAUSE	
Sugar's High – Blutzucker	171
VON GLUKOSE, SPIKES UND HEISSHUNGERATTACKEN	
Pill Party – Supplements	193
IMMUNBOOSTER UND ANTI-AGING-ESSENTIALS: VITAMINE UND CO.	
Move it, Baby! – Bewegung	241
SPORT – SUPERPUSH FÜR DEINE GESUNDHEIT	
Betthupferl – Schlaf	263
SNOOZE CONTROL ON ...	
Das hätte ich gern früher gewusst ...	287
MYTHEN IM CHECK-UP	
What I eat – Rezepte	307
DANK	317
ÜBER DIE AUTORIN	318
IMPRESSUM	320

**Forever
Young –
Langlebigkeit**

WARUM ALTERN WIR EIGENTLICH?

Hast du dir schon mal Gedanken gemacht, wie alt du werden willst? Seltsame Frage, oder? So genau weiß das natürlich niemand. Bemerkenswert ist dabei: Alt werden will eigentlich jeder, aber niemand will alt sein. Doch wieso werden Menschen in bestimmten Ländern besonders alt, und was ist Altern eigentlich?

Die meisten verbinden mit »alt werden« zum Beispiel äußerliche Dinge wie faltige oder schlaffe Haut und graue Haare. Aber auch zunehmende Vergesslichkeit oder eine nachlassende Beweglichkeit und Fitness. All dies sind Symptome, die durch den Prozess des Alterns entstehen und die viele von uns am liebsten vermeiden würden.

Forever young lautet daher der große Wunsch der meisten Menschen. Und so ist es wenig erstaunlich, dass man schon seit jeher auf der Suche nach dem Wundermittel für ewige Jugend ist. Auch die Wissenschaft setzt alles daran, diese geheimnisvolle Quelle zu finden. DAS Mittel hat sie zwar noch nicht gefunden, aber sie stößt dabei regelmäßig auf neue Erkenntnisse, die tatsächlich revolutionär sind.

Die 9 Hallmarks of Aging

Die bisher wichtigsten Erkenntnisse zum Thema Altern sind auch unter den sogenannten 9 Hallmarks of Aging bekannt. Was das genau bedeutet? Die Hallmarks of Aging verraten, was im Körper während des Alterungsprozesses passiert. Gemeint sind damit Prozesse, die im Laufe unseres Lebens im Körper stattfinden und für das verantwortlich sind, was wir als Altern bezeichnen und auch wahrnehmen.

Klingt ein wenig verwirrend? Ist es tatsächlich, also versuche ich, ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen und diese neun Alterungskennzeichen näher zu beleuchten:

Hallmark 1: Funktionsstörung in unseren Zellkraftwerken – mitochondriale Dysfunktion

Die Mitochondrien werden auch als Kraftwerke unserer Zellen bezeichnet. Sie versorgen unseren Körper mit der Energie, die für alle wichtigen Prozesse innerhalb der Zelle benötigt wird. Doch mit dem Alter verlieren diese Kraftwerke an Power und funktionieren nicht mehr richtig. Dann laufen auch die Zellprozesse immer langsamer und schlechter ab.

Hallmark 2: Auch Zellen haben einen Timer – Seneszens

Zellen können sich nicht beliebig oft teilen. Wenn die maximale Anzahl an Teilungen erreicht ist, verliert die Zelle ihre Funktionsfähigkeit und wird als seneszent (von lateinisch *senescere*, »alt werden«) bezeichnet. Stell dir einfach vor, deine Zellen hätten eine bestimmte Menge an »Energie« zur Verfügung, die sie für die Zellteilung nutzen können. Dafür haben sie eine Art internen Timer. Wenn dieser abgelaufen ist, haben sie zwar keine Funk-

tion mehr, trotzdem sterben sie nicht ab. Sie können dann Stoffe absondern, die der normalen Funktion gesunder Zellen schaden, und tragen so zum allmählichen Verfall des Körpers bei. Dann werden die Haare zum Beispiel grau, und die Haut bekommt Falten. Die Menge solcher seneszenten Zellen steigt mit zunehmendem Alter immer stärker an.

Hallmark 3: Achtung Qualitätskontrolle – Proteostase

Unter Proteostase versteht man eine Art Qualitätskontrolle der Proteine in unseren Zellen. Denn diese müssen in einer bestimmten Struktur gefaltet werden (wie die T-Shirts in deinem Lieblingsladen), um ihre Aufgaben zu erfüllen. Eine Art Zellen-Origami sozusagen. Mit zunehmendem Alter wird diese Qualitätskontrolle aber immer schlampiger, sodass es zu einer Ansammlung von geschädigten und nicht funktionsfähigen Proteinen kommt. Dann spricht man von einem Verlust der Proteostase. Die Zellfunktionen werden dadurch beeinträchtigt, und altersbedingte Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson können entstehen.

Hallmark 4: Sogar Zellen plaudern – veränderte interzelluläre Kommunikation

Kommunikation spielt nicht nur zwischen uns Menschen eine große Rolle, sondern auch zwischen unseren Zellen. Aber die Zellen haben es im Alter immer schwerer, vernünftig miteinander zu kommunizieren – quasi wie Oma und Opa ohne Hörgerät. Das führt zwischen den Zellen dann zu falschen Reaktionen, durch die beispielsweise Entzündungen entstehen können.

Hallmark 5: Wenn der Reparaturmechanismus versagt – genomische Instabilität

Unser genetisches Material, die DNA, wird ständig durch äußere und innere Faktoren geschädigt, zum Beispiel durch die UV-Strahlung des Sonnenlichts, freie Radikale, Röntgenstrahlung, Umwelteinflüsse und so weiter. Man schätzt, dass unsere DNA täglich bis zu einer Million Mal beschädigt wird. Die meisten dieser Schäden werden sofort repariert, da die Zellen über äußerst wirksame Erkennungs- und Reparaturmechanismen verfügen. Doch ab und an rutschen sie durch und bleiben unrepariert. Diese DNA-Schäden häufen sich im Laufe des Alterns an und können zu Mutationen und bösartigen Neubildungen führen.

Hallmark 6: Kontrollverlust – epigenetische Veränderungen

Das Epigenom ist quasi die Steuerungszentrale unserer Gene. Im Alter gerät es zunehmend aus dem Gleichgewicht. Das kann dazu führen, dass einige Gene abgeschaltet werden, obwohl sie aktiv sein sollten, während andere aktiviert werden, obwohl sie eigentlich inaktiv bleiben sollten. Daraus können ebenfalls Krankheiten, Umbauprozesse und Entzündungsgeschehen resultieren.

Hallmark 7: Wenn sich die Schutzkappen abnutzen – Telomerabrieb

Telomere sind die Schutzkappen an den Enden der Chromosomen des menschlichen Erbguts. Sie lassen sich gut mit den verschlossenen Enden eines Schnürsenkels vergleichen – nur dass sie am Ende eines DNA-Strangs sitzen und so unsere Chromosomen intakt halten. Doch mit jeder Zellteilung werden die Telomere abgenutzt und somit kürzer. Ist eine bestimmte Länge erreicht, ge-

hen die Zellen in eine Ruhephase über und teilen sich nicht mehr. Wie wir schon wissen, können diese Zellen sogar Entzündungen verursachen und Alterungsprozesse beschleunigen.

Hallmark 8: Fastenprogramm für die Zelle – deregulierte Nährstoffmessung

Jedes Mal, wenn unser Körper Nahrung zu sich nimmt, reagiert er darauf. Sie wird von ihm verwertet und in Energie umgewandelt. Leider kann unser Körper nach und nach immer schlechter auf Nährstoffe reagieren, weshalb auch die Energieversorgung beeinträchtigt wird.

Hallmark 9: Auch Stammzellen werden müde – Stammzellenerschöpfung

Um Gewebeschäden zu reparieren, ist unser Körper auf sogenannte Stammzellen angewiesen. Diese haben die Fähigkeit, sich selbst zu teilen und sich dann in verschiedene Zelltypen zu verwandeln. Heißt: Ist etwas im Körper geschädigt, teilen sich im Idealfall unsere Stammzellen und reparieren alles, was nötig ist. Im Laufe des Alterns nimmt diese Fähigkeit allerdings ab, und Geschädigtes kann daher auch nicht mehr wiederhergestellt werden.

Natürlich sind die neun Hallmarks noch viel komplexer, und es werden regelmäßig neue Erkenntnisse veröffentlicht. So hast du aber zumindest einen groben Überblick darüber, was genau beim Altern in deinem Körper passiert. Was die Entschlüsselung des Alterungsprozesses angeht, ist die Wissenschaft zwar in den letzten Jahren und Jahrzehnten schon recht weit gekommen, das

Gibt es wirklich Lebensmittel, die verjüngen?

Stell dir vor, du könntest in den Supermarkt gehen und einen Einkaufswagen voller Jugendlichkeit packen. Klingt wie ein Traum, nicht wahr? Nun, es scheint fast so, als könnten bestimmte Lebensmittel tatsächlich ein wenig von diesem magischen Jungbrunneneffekt haben. Ernährung spielt eine zentrale Rolle, um möglichst lange körperlich und geistig jung zu bleiben. Weshalb das so ist?

Hier hilft es, wenn du dir vorstellst, dass wir mit allem, was wir täglich essen und trinken, ständig eine Art indirekter Medikation betreiben. Denn mit jeder Nahrungsaufnahme führst du deinem Körper einen mehr oder weniger reichhaltigen Cocktail an Mikro- und Makronährstoffen – aber leider auch Schadstoffen – zu.

Die Nährstoffe benötigt er zum Funktionieren, zur Entgiftung, Reparatur von Schäden und zur Erneuerung von Zellen. Genau diese Aspekte sind es, die den Jungbrunneneffekt auf unseren Körper entfalten. Manche Lebensmittel sind besonders reich an wertvollen Anti-Aging-Nährstoffen.

Was sollte also öfter mal auf deinem Speiseplan stehen, um möglichst lang frisch auszusehen und dich fit zu fühlen? Damit du den Durchblick hast, folgen hier die Top Ten.

WISSENS-FACT

Die Top Ten der Lebensmittel für Anti-Aging

1. ROHKAKAO

Nicht nur für Schokoladenliebhaber ein Hit, sondern auch für Zellen, die sich jung fühlen wollen. Flavonoide sind hier das Zauberwort!

2. NÜSSE

Knackiger Snack und Geheimtipp für straffe Haut und ein waches Gehirn. (Manche schwören auf exakt eine halbe Paranuss pro Tag.)

3. GRÜNER UND WEISSER TEE

Diese beiden sind perfekt, um freie Radikale zu bekämpfen.

4. BRUNNENKRESSE

Hoher Gehalt an Vitamin C, Betacarotin, Eisen und Zink.

5. GRÜNES BLATTGEMÜSE

Voller Kalzium, wirkt wie eine Ladung geballte Power auf die Zellen.

6. EDAMAME

Die Sojabohnen sind reich an Isoflavonen und kalorienarm.

7. GRANATAPFEL

Das Symbol für ewige Jugend steckt voller Antioxidantien.

8. BROKKOLI

Ein Vitamin-Mineralstoff-Bündel.

9. BEEREN

Durch ihre Antioxidantien halten sie Hirn, Herz und Haut jung.

10. OLIVENÖL

Eine Menge ungesättigte Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe.

Auch Stress kann eine Rolle spielen. Chronischer Stress kann zu einer Störung des Verdauungssystems führen, denn dabei werden wohl Stresshormone freigesetzt, die die Durchlässigkeit der Darmwand steigern.

Ziemlich easy: Dein Fahrplan für einen gesunden Darm

Wie wir gesehen haben, ist es von entscheidender Bedeutung, dass es unserem Darm richtig gut geht. Denn nur so, fühlen wir uns rundum wohl, sind fit, fokussiert und bringen unsere beste Leistung. Und es ist gar nicht so schwer, dem Bauch etwas Gutes zu tun. Daumen hoch gibt es für diese drei Darm-Booster.

1. Darmgesunde Ernährung – die Basis für eine gute Darmflora

Wie so oft, wenn es um Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden geht, steht deine Ernährung auch beim Thema Darmgesundheit an erster Stelle. Der große Vorteil für dich dabei: Wenn du dich gesund ernährst, also viel Gemüse, Ballaststoffe, hochwertige pflanzliche Proteine und Fette (zum Beispiel Hülsenfrüchte und Nüsse) sowie Kohlenhydrate (zum Beispiel Vollkornreis) zu dir nimmst, betreibst du gleichzeitig effektive Darmpflege und stärkst deine Darmflora. Der Hintergrund: Durch diese Nahrungsmittel gelangen zahlreiche Substanzen in deinen Darm, die sich positiv auf das Wachstum gesunder Darmbakterien auswirken.

2. Sport und Entspannung

Dass regelmäßiger Sport gut für das Herz-Kreislauf-System, die Immunabwehr und die allgemeine Gesundheit ist, wissen wir. Interessanterweise wirken sich eine ausgeglichene Psyche und Bewegung aber auch auf die Zusammensetzung deiner Darmflora aus. Neben der Ernährung sind Sport und Techniken wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen daher die Grundlage für einen gesunden Darm. Dies hängt damit zusammen, dass sowohl beim Sport als auch bei der aktiven Entspannung zahlreiche hormonelle und biochemische Prozesse im Körper angestoßen werden.

3. Die Spezialeinheiten: Die Extraportion Prä- und Probiotika

Diese wirken sich besonders vorteilhaft auf die Darmflora aus. In einer gesunden Ernährung sind sie in mehr oder weniger großen Mengen enthalten, es kann aber mitunter sinnvoll sein, sich hier eine Extraportion zu gönnen. Vorzugsweise in Form eines Kombinationsprodukts aus Prä-, Pro- und Postbiotikum, auch Synbiotikum genannt.

Aber natürlich lauern da draußen überall echte Gefahren für unseren Bauchmitte und sein sensibles Innenleben. Was sind also die bösen Sieben, wenn es um unseren Darm geht? Daumen runter bei diesen Dingen.

1. Antibiotika und Medikamente

Es gibt Erkrankungen, bei denen die Behandlung mit Antibiotika unvermeidlich ist. Die Medikamente können bakterielle Infektionen im Körper hemmen und ihm dabei helfen, schneller wieder

16 Ferment – gib mir Saures! Ob Sauerkraut aus Deutschland, Kimchi aus Korea oder Misopaste aus Japan, fermentierte Lebensmittel sind gerade total in. Also rein damit in deinen Kühlschrank! Der Foodtrend geht auf die jahrhundertealte Tradition zurück, Gemüse und andere Nahrungsmittel mithilfe »guter« Mikroorganismen (Bakterien, Hefepilze oder auch Enzyme, die die Zutaten während des Gärprozesses verändern) haltbar zu machen. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Fermentiertes Gemüse ist reich an wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen und deshalb – ja, richtig geraten – besonders gesund, fördert die Verdauung und besitzt eine antibakterielle Wirkung.

17 Schmerztabletten-Turbo-Hack Lege dich nach der Einnahme auf die rechte Seite, so wirkt die Schmerztablette bis zu zehnmal schneller. Denn sie muss erst durch den Magen, wo sie aufgelöst wird, um dann im Zwölffingerdarm aufgenommen zu werden. Da der Magenausgang rechts liegt, geht dieser Vorgang schneller.

18 Lieber Gemüse als Obst Ich tendiere auch eher zu Gemüse als Obst, denn Obst enthält viel Zucker – und das ist wiederum nicht gut für den Blutzuckerspiegel.

19 Kau Dich schlau oder: Verdauung beginnt im Mund Hastig schlucken? Besser nicht! Denn Kauen macht schlau! Tatsache ist, dass Kauen die Durchblutung des Gehirns anregt – auch Hirnareale, die mit dem Gedächtnis in Verbindung stehen. On top aktiviert jeder Bissen die Verdauungssäfte des Körpers, zersetzt bereits im Mund Kohlenhydrate und löst eine clevere

Zusammenarbeit zwischen dem Kauapparat und dem zentralen Nervensystem aus. Parallel schlucken wir die Mundbakterien (das »Mundmikrobiom«), die im weiteren Prozess der Verdauung helfen.

20 Antibiotika nur im Notfall Das hat einen Grund, denn Antibiotika töten nämlich nicht nur die schädlichen, krankheits-erregenden Bakterien im Körper ab, sondern auch die guten, die unsere Darmflora bilden. Damit fehlen die für die Verdauung nötigen Mikroorganismen, und »böse« Keime können sich ungehindert vermehren.

21 ... und satt Durch zu schnelles Kauen und Schlucken wird das Sättigungsgefühl viel zu spät wahrgenommen. Also am besten mitzählen und jeden Bissen etwa dreißigmal kauen. Das Kauen zerkleinert die Nahrung mechanisch und macht sie leichter verdaulich. Zudem befinden sich im Speichel Verdauungsenzyme, wie Amylase, die bereits im Mund mit dem Abbau von Kohlenhydraten beginnen. Wenn die Nahrung nicht ausreichend gekaut wird, haben diese Enzyme weniger Zeit, ihre Arbeit zu verrichten, was die Verdauung im weiteren Verlauf beeinträchtigen kann. Diese schlecht gekaute Nahrung kann dann das Wachstum schädlicher Bakterien fördern, unser Darmmikrobiom negativ beeinflussen und Symptome wie Blähungen, Durchfall, Verstopfung und Entzündungen begünstigen.

Wie lange dauert eine Therapie und wann weiß man, dass sie beendet ist?

Der Therapeut testet einen immer wieder, um zu sehen, welche Fortschritte man gemacht hat. Die Dauer der Therapie richtet sich danach, wie schnell du etwas umsetzt. Bei mir war es knapp ein Jahr. Am Ende habe ich mich dort sehr wohlgeföhlt und bin schon wie ein kleiner Sonnenschein reingekommen. Meine Therapeutin sagte mir dann, dass ich so weit sei und ich meinen Platz nun an jemand anderen weitergeben könne. Aber keine Angst, wenn du das Gefühl hast, dass du ab und an noch Unterstützung brauchst, wenn es dir nicht optimal geht – man hat immer die Option zurückzukehren oder bei kleinen Hürden Kontakt aufzunehmen.

Ob ich Angst habe, dass es wiederkommt? Ich mache mir natürlich Gedanken und denke darüber nach, wie es war. Aber ich glaube, irgendwie ist es auch ein Teil von einem. Dinge, die einen beschäftigen, werden immer Teil des Lebens sein. Deshalb habe ich auch keine Angst davor, dass solche Geföhle manchmal wiederkommen könnten. Das Ganze ist inzwischen fast fünf Jahre her. Klar, jeder hat einmal schlechte Tage. Auch ich. Aber heute überwiegen eindeutig die guten. Heute habe ich 320 gute Tage. Früher war das eher umgekehrt – da hatte ich 320 schlechte Tage.

Mental Health – worauf zu achten ist!

Was ich aus meiner Geschichte gelernt habe? Das Leben ist ja ein kleines Spiel – und ich will auch spielen, glücklich sein und Dinge schätzen lernen. Seitdem ich mir das bewusst gemacht habe, versuche ich, jeden Tag zum besten meines Lebens zu machen. Da-

mit ich am Ende zurückblicken und glücklich sein kann. Was also kannst du tun, damit es dir gut geht? Hier meine drei Dinge, die für mich wichtig sind und die ich in den Alltag einbaue, damit ich psychisch gesund bleibe:

1. **Routinen:** An ihnen halte ich mich fest (ganz wichtig!!!). Das ist ganz individuell und kann alles sein. Von der Essensroutine über ein Sportprogramm, einen täglichen Spaziergang oder auch das Hören eines Podcasts. Routinen geben einem viel Sicherheit, weil man sich daran orientieren kann und sie eine gewisse Gleichförmigkeit in den Alltag bringen.
2. **Sport:** Dabei kann ich meine Emotionen und negativen Gefühle rauslassen, aber auch alles, was im Alltag passiert. Für mich ist das ein perfekter Weg, um zur Ruhe zu kommen. Und genau das macht mich so glücklich. Für dich kann das aber auch etwas ganz anderes sein.
3. **Atmung:** Unterschätz niemals deine Atmung! Sie hilft dir, innezuhalten, in dich hineinzuspüren und auch, um auf Dauer glücklicher zu sein. Nimm dir deshalb bewusst jeden Tag zwei bis drei Minuten Zeit dafür. Setz dich hin und reflektiere über deinen Tag. Was war besonders schön? Das können auch Kleinigkeiten sein, wie »Die Mango heute war superlecker« oder »Die Blume im Park hat so gut gerochen«. Atme zwei Minuten bewusst in den Bauch, um den Parasympathikus – das ist unser entspannendes Nervensystem, der Teil also, der dich runterbringt – anzuregen.

ERNÄHRUNGS-HACKS: HOW TO EAT RIGHT

46 Kaffee/Matcha Weshalb sorgen Kaffee und Matcha für ein längeres Leben? Sie enthalten beide Koffein, das die Herzfrequenz erhöht und die Durchblutung fördert. Außerdem haben sie viele Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen und die Zellen schützen. Der Matcha enthält zudem L-Theanin, das dein Nervensystem positiv beeinflussen kann.

47 Milchalternativen – good for you Nun, es gibt viele Gründe, warum man lieber Erbsen-, Mandel- oder Sojamilch trinken sollte als Kuhmilch. Zum Beispiel enthalten Milchalternativen weniger Fett, Cholesterin und Hormone, die der Gesundheit schaden können. Sie sind auch reich an pflanzlichen Proteinen, Ballaststoffen und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und Entzündungen reduzieren. Du solltest lediglich darauf achten, dass die Zutatenliste kurz ist und keine unnötigen Öle, Aromen oder Zusatzstoffe enthalten sind. Viele Milchalternativen kann man sogar zu Hause selbst zubereiten.

48 Proteinpulver – vegan versus tierisch Was ist besser? Veganes Proteinpulver oder tierisches? Das ist eine Frage, die viele Sportler und Fitnessfans beschäftigt. Die Antwort ist nicht so einfach, wie man vielleicht denkt. Denn beide Arten von Proteinpulver haben ihre Vor- und Nachteile. Veganes Proteinpulver besteht meist aus pflanzlichen Quellen wie Soja, Erbsen, Reis oder Hanf. Es hat den Vorteil, dass es keine tierischen Produkte enthält, die für manche Menschen unverträglich oder ethisch bedenklich sind. Außerdem kann veganes Proteinpulver

mehr gesundheitsförderliche Ballaststoffe und Antioxidantien liefern. Allerdings hat veganes Proteinpulver oft einen niedrigeren Proteingehalt und eine geringere biologische Wertigkeit als tierisches Proteinpulver. Das bedeutet, dass man mehr davon konsumieren muss, um den gleichen Effekt zu erzielen. Zudem kann veganes Proteinpulver einen unangenehmen Geschmack oder Geruch haben, der nicht jedem gefällt. Tierisches Proteinpulver wird meist aus Milchprodukten wie Molke oder Kasein hergestellt. Es hat den Vorteil, dass es einen hohen Proteingehalt und eine hohe biologische Wertigkeit hat. Das bedeutet, dass es vom Körper gut aufgenommen und verwertet wird. Außerdem kann tierisches Proteinpulver mehr essenzielle Aminosäuren liefern, die für den Muskelaufbau wichtig sind. Allerdings hat es auch einige Nachteile. Es kann Laktose enthalten, die für manche Menschen schwer verdaulich ist. Oder auch Hormone oder Antibiotika, die aus der Tierhaltung stammen und negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben können. Daher immer auf die Herkunft achten!

Biologische Wertigkeit pflanzlicher Eiweißquellen:

- Sojabohnen: etwa 53 Prozent
- Erdnüsse: etwa 48 Prozent
- Linsen: etwa 33 Prozent
- Haferflocken: etwa 60 Prozent
- Chiasamen: etwa 115 Prozent
- Cashewnüsse: etwa 64 Prozent
- Roggen: etwa 83 Prozent
- Erbsen: etwa 43 Prozent

Fazit: Ob veganes oder tierisches Proteinpulver besser ist, hängt von den individuellen Bedürfnissen und Präferenzen ab.

Verwendet werden die Wurzel und manchmal auch andere Teile der Pflanze. Traditionell wird Ashwagandha zur Verbesserung der Konzentration, zur Unterstützung des Nervensystems und zur Linderung von Stresssymptomen eingesetzt. Es wird auch angenommen, dass es positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System hat, indem es beispielsweise den Blutdruck reguliert und den Herzmuskel stärkt (übrigens steckt es auch in meiner Matcha-Kreation Much a Matcha von Onegevity).

Rhodiola rosea – der Stresskiller

Auch *Rhodiola rosea* beziehungsweise Rosenwurz zählt zu den wichtigsten Adaptogenen. Die gern im Kühlen wachsende Pflanze – am liebsten in Sibirien – erhöht die Stressresistenz. Aber auch bei Müdigkeit, depressiven Verstimmungen und Angstzuständen soll sie helfen. On top bringt sie noch dein Hirn auf Trab, versorgt den Körper mit Sauerstoff, pusht deine Energie und sorgt für Glückshormone. Sogar Zellmutationen kann sie wohl verhindern, indem sie die DNA repariert.

Kurkuma – das goldene Superfood

Dieses Superfood kennst du wahrscheinlich aus der Küche. Kurkuma, auch bekannt als Gelbwurz, wird aus der Wurzel der Pflanze *Curcuma longa* gewonnen und steckt in so ziemlich jeder Currymischung. Die Wurzel, die ursprünglich aus Südasien stammt, ist aber auch einer der Stars in der Naturheilkunde, denn sie wird seit Jahrtausenden in der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda verwendet.

Die Hauptkomponente von Kurkuma, Curcumin, ist nämlich ein starkes Antioxidans. Studien haben gezeigt, dass Curcumin

entzündungshemmende Eigenschaften besitzt und bei der Behandlung von Verdauungsbeschwerden, Arthrose und sogar bestimmten Krebsarten helfen kann. Es wird auch untersucht, ob Kurkuma bei der Vorbeugung von Alzheimer und anderen neurodegenerativen Erkrankungen nützlich sein könnte.

Bei der Aufnahme von Curcumin tut sich dein Körper übrigens schwer. Daher noch mein Tipp: immer mit schwarzem Pfeffer mischen. Der enthält Piperin, einen natürlichen Stoff, der die Aufnahme von Curcumin verbessert.

Bacopa monnieri – Push-up fürs Hirn

Bacopa monnieri, auch bekannt als Kleines Fettblatt oder unter dem indischen Namen *Brahmi*, ist ein Kraut, das im Ayurveda häufig verwendet wird. Ihm werden Auswirkungen auf Körper und Geist nachgesagt. Der Legende nach wurde das Brahmi-Kraut von alten vedischen Gelehrten verwendet, um heilige Texte und Schriften schneller lernen und sich merken zu können. Brahmi ist ein starkes Antioxidans, hat eine schützende Wirkung auf die Zellen, soll Stress reduzieren und das Hirn auf Trab bringen. Durch die Einnahme kann sich beispielsweise das Denkvermögen oder auch die Konzentrationsfähigkeit verbessern, ohne zu ermüden. Verwendet werden dafür die fleischigen, runden Blätter der Pflanze.

Doch wie genau wirkt sich die Einnahme von Brahmi etwa auf das Gedächtnis oder die Konzentrationsfähigkeit aus? Das Kraut zählt zu den Nootropika. Diese Mittel können einen positiven Einfluss auf das zentrale Nervensystem ausüben. Brahmi kann die Informationsverarbeitung beschleunigen und die Gedächtnisleistung erhöhen. Zudem kann ein positiver Effekt auf das Lang- und Kurzzeitgedächtnis erzielt werden. Informationen wer-

Health Up Your Life!

Noch mehr
Hacks unter
@docalina

IN 1 MINUTE EINSCHLAFEN?

WIE MACHT KAFFEE EFFEKTIVER WACH?

SCHOKOLADE ALS STRESSKILLER?

Die Fakten zu alldem und noch vielem mehr gibt's bei Alina Walbrun, erfolgreiche Medfluencerin und angehende Ärztin – besser bekannt als Doc Alina.

Denn Alina hat eine Vision: Wer medizinisch durchblickt und kleine Hacks in den Alltag integriert, bleibt auf Dauer gesund. In ihrem Happy-Health-Guide redet sie Klartext. Ob die richtige Reihenfolge bei der Beauty-Routine, Anti-Aging für Seitenschläfer, oder wie man Apfelessig in den Tag einbaut: Smart, verständlich und radikal praktisch verrät sie ihre Top-Medizin-Hacks und Geheimrezepte fürs echte Leben.

Start Your Health Journey – NOW!



WG 982 Sachbücher
ISBN 978-3-8338-9466-4



www.gu.de