

Dr Bader`s Tips für gesundes und leistungsfähiges Leben

Unsere Möglichkeiten der täglichen Ernährungs- und Stoffwechseleoptimierung:

1)Aktivierung Fettverbrennung: Ziel Anzahl täglich: 1x

- Intervallfasten (mindestens 16 Stunden Nahrungskarenz)
- sportliche Aktivitäten >40 Minuten ohne Kohlehydratzufuhr 4 bis 6 Stunden vorher und 1 Stunde nachher
- Nüchterntraining, ggf. vorher grüner Tee, Kaffee, grüner Kaffee
- Low Carb Ernährung (weniger 100 g Kohlenhydrate/Tag)

2a)Schutz vor freien Radikalen –Obstbereich: Ziel Portionen täglich: 2

- Halbe Tasse Beeren (Heidel-, Preisel-, Johannisbeeren)
- Portion anderes Obst

2b) Schutz vor freien Radikalen – Gemüse: Ziel Portionen täglich: 1-2

- Kreuzblütler wie Brokkoli
- Weißkohl, Grünkohl, Blumen-, Rosenkohl
- Blattgemüse wie Spinat
- Anderes Gemüse (Tomaten, Karotten, Paprika....)
- Zwiebel

2c) Schutz vor freien Radikalen – Salate: Ziel täglich: 1-2

- Blattsalat
- Rukula
- Kresse
- Andere Salate
- Andere Blätter (Löwenzahn)

2d) Schutz vor freien Radikalen – Getränke: Ziel Portionen täglich: 1-2

- Grüner Tee
- Weißer Tee
- Zitronenwasser

- Beerensäfte, Gemüsesäfte
- Grüne Smoothies

3) Gute Fette – Omega-3 Fettsäuren: Ziel Portionen täglich: 1

- 2-3 Esslöffel Lein-, Raps-, Hanf-, Perillaöl
- 1-2 Teelöffel Kürbiskernöl
- Nüsse – tgl. eine Handvoll, Nuss-, Mandelaufstriche
- Fetter Seefisch, Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA 1-2 gr tgl. (z.B.: Omegaform)
- Omega-3 Fettsäuren aus Algen

4) sonstige gute Fette: Ziel Portionen täglich: 1-2

- Avocado
- Olivenöl (2 Esslöffel)
- Nüsse

5) Pflanzenbasiskost: Ziel täglich: 3 Portionen

- Halbe Tasse Bohnen
- Halbe Tasse Linsen
- Halbe Tasse Erbsen
- Sojagericht
- Vollkorngericht
- Wildreis, Quinoa, Süßkartoffel

5) Gutes für den Darm und eine gesunde Darmbesiedelung: Ziel täglich mind. 2 Portionen

- Vollkornprodukt, Wildreis, Quinoa, Hülsenfrüchte, Nüsse, Pistazien
- geschroteter Leinsamen ca. 3 Esslöffel
- 1-2 Esslöffel Chiasamen, Flohsamen
- Kerne
- gekochte Kartoffeln kalt werden lassen –entsteht resistente Stärke als Ballaststoff
- Inulin oder Nutriose (z.B.: Darm-in-Form Fibra med)
- Sauerkrautsaft, fermentierter Gemüsesaft
- Galacto-Oligosaccharide (GOS) in z. B. Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen, Soja) und Nüssen
- Fructo-Oligosaccharide (FOS) (Inulin und Oligofruktose) in z. B. Topinambur, Yacon, Spargel, Lauch, Artischocken, Kohl, Zwiebeln und Schwarzwurzeln
- Schleimstoffe aus z. B. Leinsamen, Flohsamen und Chiasamen
- Resistente Stärke in z. B. gekochten und hernach abgekühlten Kartoffeln, gekochtem und abgekühltem Reis oder auch in gekochten und abgekühlten Nudeln und in grünen Bananen

- Beta-Glucane in Hafer und Gerste

Pektin in Beeren, Äpfeln, Birnen, Quitten

Probiotika:

- Fermentiertes Gemüse
- Sauerkrautsaft
- Ggf. fermentierte Milchprodukte bei Verträglichkeit
- Fermentierte vegane Milchprodukte (Soja-, Kokosjoghurt)
- Wasserkefir
- Brottrunk
- Bakterienpräparat
- Omega-3-Fettsäuren

6) Gesunde Gewürze –täglich 1-2 Portionen

- Curcuma 1-2 Teelöffel mit einer Brise schwarzer Pfeffer
- Chilli
- Ingwer als Pulver oder als Zehe mitgekocht
- Koriander

7) Trinken:

- **1,5-2 Liter Wasser Grundbedarf**
- **Wasser mit gesunden „Zusätzen“: grüner Tee, Kräutertees, 4 Tassen Kaffee ohne Milch, Detoxwasser (Zitronenwasser mit Ingwer...), Saftzusatz**

Empfehlungen der WHO zu körperlicher Bewegung:

- Erwachsene sollten sich pro Woche mindestens 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv bewegen, wobei beide Aktivitätsformen auch gemischt werden können.

Festlegung der individuellen sportlichen Belastungsform:

Entscheidend ist, dass man sich bewegt und möglichst viele Muskelgruppen beansprucht und letztendlich Energie verbraucht wird, um die verschiedenen positiven Körpermechanismen in Gang zu bringen. Der Energieverbrauch (letztendlich Verbrennung von Zucker und Fett) hängt von der beanspruchten Muskelmasse, der Intensität und Dauer der Belastung ab. „Trainingswirksame Reize“ führen zu erwünschten Reaktionen. Je intensiver ein Reiz, desto kürzer die notwendige Dauer, so dass ein hochintensives Intervalltraining mit kurzer Dauer in gesundheitlicher Hinsicht ebenso wirksam sein kann wie ein niedrig intensives Training längerer Dauer. Die Anwendung verschiedener Methoden scheint deshalb vielversprechend zu sein. Ausdauertraining wie Laufen und Radfahren sind in

gesundheitlicher Hinsicht sehr wertvoll. Eine Mindestbelastungsdauer sollte aber 10 Minuten betragen. Relevante Fettverbrennung benötigt sicherlich über 30 Minuten. Zusätzliches Krafttraining im Gesundheitssport reduziert die Verletzungsanfälligkeit, verbessert Muskelfunktionen, Gelenkstabilisierung, Stoffwechsel und bremst den altersbedingten Verlust an Muskeln (Sarkopenie) und Knochen (Osteoporose).

Ferner ist entscheidend, welche Belastung jemand toleriert vom körperlichen Aspekt (Herz, Bewegungsapparat), als auch vom psychischen Aspekt (lieber kurz und intensiv oder länger und moderat; Spaßkomponente, Umsetzbarkeit, individual oder Gruppe etc.).

Schon wenig Bewegung bringt was: „Schon 15 Minuten Bewegung am Tag senken das Sterblichkeitsrisiko um 14%, jede weitere viertel Stunde reduziert das Risiko um weitere 4%!“ Wer eine sitzende Tätigkeit hat (>8 Stunden/Tag) hat ein 80% erhöhtes Sterberisiko, um dies auszugleichen sind mindestens 5 Stunden körperliche Aktivität/Woche notwendig. Menschen mit einem höheren Fitnesslevel haben ein um 88% reduziertes Demenzrisiko. Ein regelmäßiges Bewegungsprogramm lohnt sich also auf jeden Fall!

- Moderate körperliche Aktivität umfasst dabei Sport mit 50-75 % der maximalen Herzfrequenz (des Maximalpulses). Dies entspricht einer Anstrengung bei der man sich noch unterhalten kann.
- Intensive körperliche Aktivität liegt in einem Bereich von 70-85% der maximalen Herzfrequenz. Dies entspricht einer Anstrengung bei der Unterhaltung schwer oder nicht mehr möglich ist.
- **Methoden Feststellung Maximalpuls:**
 - eigene Sporterfahrung mit Maximalanstrengung
 - Leistungstest zum Beispiel bei einer Sportuntersuchung mit Leistungsergometrie und Laktatmessung
 - Als Faustregel zur Bestimmung des eigenen Maximalpulses gilt die Formel:
Maximalpuls Männer = $220 - \text{Lebensalter (in Jahren)}$
Maximalpuls Frauen = $226 - \text{Lebensalter (in Jahren)}$
- Festlegung Trainingspuls:
Karvonen-Formel berechnet: Trainingspuls moderate Belastung = $(\text{maxHF} - \text{RuhePuls}) \times \text{Faktor}(0.5 \text{ bis } 0.7) + \text{RuhePuls}$
Trainingswirksames Belastung beim Laufen:
Trainingspuls = $(\text{maxHF} - \text{RuhePuls}) \times \text{Faktor}(0.6 \text{ bis } 0.8) + \text{RuhePuls}$

Dr. Baders Empfehlungen der täglichen körperlichen Betätigung:

Optimalprogramm:

- 60 bis 90 Minuten Ausdauertraining mit moderater Belastung (leichte bis mittelschwere Belastung, entspricht 50-70% der maximalen Herzfrequenz =

Maximalpuls) alternativ 20-40 Minuten anstrengend (entspricht 70-85% der maximalen Herzfrequenz); Beispiele Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Zirkeltraining, Tanzen,...

- Kräftigung Rumpf- Bein- und Armmuskulatur (Liegestütz, Kniebeuge, Bauch- und Rückenübung) (2-3x Woche) –wenn die Übungen nacheinander im Sinne eines Zirkeltrainings/funktionalen Trainings durchgeführt werden zählen sie zu dem anstrengenden Ausdauertraining
- Einige tiefe Atemzüge in den Bauch- und Brustraum
- Gleichgewichtsübung (Einbeinstehen beim Zähneputzen, Standübungen instabile Unterlage, Balancieren,....)
- Faszientraining mit Rolle und Dehnungen (2-3 x Woche)

Basis(minimal)programm

- **Alltagsbewegungen: >10 000 Schritte**
- **3 x Woche >30 Minuten Ausdauerbelastung**
- **2x Woche Muskelkrafttraining mit Gymnastik, Stretching, Faszientherapie („Black Roll“)**

Unsere Möglichkeiten der täglichen Regeneration:

- Ausreichend Schlaf (ca. 7 Stunden)
- Freizeit
- Entspannungsübungen
- Entspannung in der Natur, Sauna,
- Power Nap
- Entspannung beim Hobby: Lesen, Musik.....
- Höhenttraining

Meine Idee –geben Sie sich selber Pluspunkte durch gesundes Verhalten. Machen Sie mal eine Probewoche um eine Ausgangszahl zu haben. Nehmen Sie sich einige Veränderungen vor und setzen Sie diese geplant um. Weitere Ausgangswerte wären Körpergewicht, Ruhepuls, Blutdruck, bestimmte körperliche Leistungen (Dauer Geh-/laufstrecke, Kalorienverbrauch Radergometer 30 Minuten, Anzahl Liegestütz.....). Nach einer bestimmten Zeit (z.B.: 6 Wochen)können Sie dann eine erneute „Prüfwoche“ durchführen und hoffentlich Fortschritte erkennen.

Auf wie viel Punkte pro Tag möchten Sie im Durchschnitt kommen?

Lebensbereich	Maßnahme pro Tag	Gesundheitspunkte	Bemerkungen
1)Ernährung:			
a)Fasten	Intervallfasten	1	
	Dinnercancelling	1	

	Heilfasten/Tag	2	
b)Nährstoffe	Kein Zucker, Weißmehl, weißer Reis, Fleischprodukte, Fertigprodukte Dafür: Portion Hülsenfrüchte, Portion Nüsse, Gemüse, Salat, Fisch, Vollkornprodukt, frisches Obst, Sauerkraut, Quinoa	1	
	Ersatz Mahlzeit mit grünem Smoothie	1	
2)Bewegung:	1 Stunde lockere Bewegung bzw. >10000 Schritte/Tag	1	
	30 Minuten anstrengende Bewegung	1	
	20 Minuten hochintensives Intervalltraining	1	
	Über eine Stunde Ausdauertraining	2	
	Kraftausdauertraining mit/ohne Geräte	2	
3)Entspannung: -Yoga -Meditation -autogenes Training -Qi Gong	10 Minuten oder mehrere kurze Entspannungen	1	
	30 Minuten	2	
	Bewusste Auszeit, abschalten, was Schönes denken, Natur wahrnehmen	1	
4)Regeneration:	halber Tag Freizeit	2	
	ganzer Tag Freizeit	3	
	Mindestens 7 Stunden Schlaf	1	
	Über 7 Stunden Schlaf	2	
5)Diverses	Sauna	1	
	Kneipp Güsse	1	
	Kältebad	1	
	Akupunktur/Schröpfen	1	
	Höhentraining	2	

Beurteilung:

<3: ungenügend

3-5: guter erster Ansatz

>5: eine gesunde Lebensweise steht im Fokus

Cave: einzelne Verhaltensweisen können das erzielte Benefit drastisch reduzieren (z.B.: Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum...)

Was könnten Sie als nächstes konkret verbessern?

1)

2)

3)