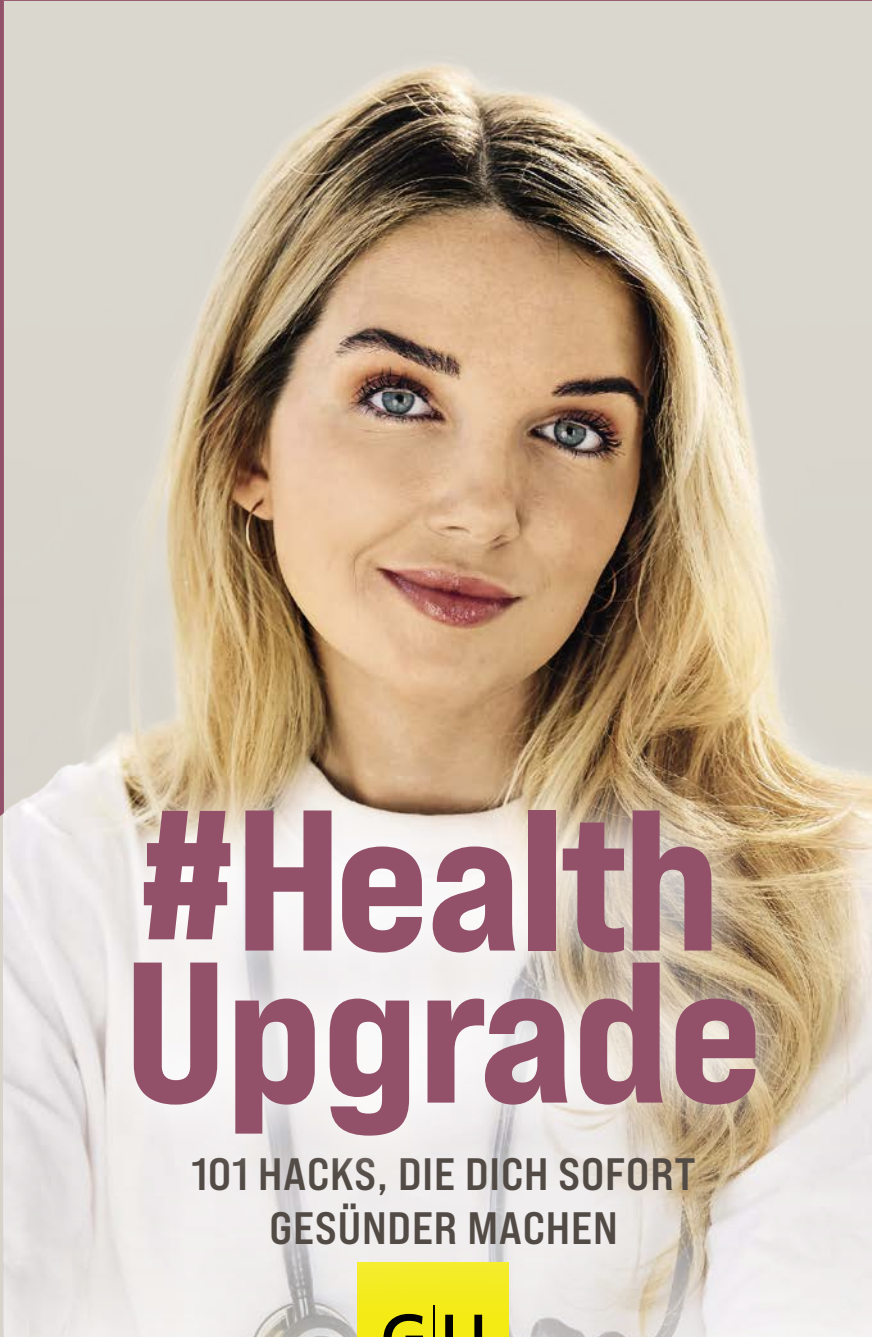


ALINA WALBRUN

A portrait of Alina Walbrun, a woman with long, wavy blonde hair and blue eyes, wearing a white lab coat with a stethoscope around her neck. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a solid light grey.

#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

GESUNDHEIT IM 21. JAHRHUNDERT – CHANCEN UND RISIKEN

Hey, erst mal freue ich mich wirklich sehr, dass du mein Buch gekauft hast! Falls du mich noch nicht kennst, dann stelle ich mich kurz vor. Ich bin Alina, und die meisten kennen mich wohl unter meinem Alias »Doc Alina«. Ich studiere Medizin mit einer Vision – die Welt ein kleines Stück besser machen. Denn ich selbst bin durch eine schwere Zeit gegangen, in der mir kein Arzt so recht weiterhelfen konnte. 2018 wurde bei mir eine schwere Angststörung diagnostiziert, ich musste Medikamente einnehmen und war in psychologischer Therapie. Ich bin selten vor die Tür gegangen, habe mich ungesund ernährt, keinen Sport getrieben und hatte kaum mehr Freude am Leben. Dann hat es irgendwann Klick gemacht. Ich wollte mein Leben um 180 Grad drehen und auch anderen auf ihrem Weg dahin helfen. Und so habe ich angefangen, meine Routinen, Tipps und Tricks in den sozialen Medien zu teilen.

Wenn du mir bereits auf Insta oder TikTok folgst, weißt du vielleicht schon, dass das Thema Longevity – und alles, was damit zu-

sammenhängt – mir sehr am Herzen liegt. Denn ich bin der festen Überzeugung, dass jeder von uns so einiges dazu beitragen kann, gesünder, glücklicher und länger zu leben. In diesem Buch möchte ich dir zeigen, wie du langfristig gesund, fit und glücklich bleibst.

Das Problem mit unserer heutigen Medizin ist, dass immer mehr Menschen an sogenannten Volkskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und so weiter leiden. Doch in der Regel werden nur die Symptome behandelt – für mehr bleibt meist keine Zeit, es mangelt an Erfahrung für einen Ansatz, der auch die individuellen Lebensumstände oder psychische Ursachen miteinbezieht. Dabei gibt es viele neue Behandlungsmöglichkeiten, Therapieansätze, Studienergebnisse und faszinierende Erkenntnisse. Einige davon kannst du ganz leicht in deinen Alltag integrieren – die Auswirkungen sind aber erstaunlich!

Meine Vision und meine Leidenschaft sind es, ganzheitlich und daher auch präventiv zu denken. Durch meine Videos, Hacks und Tipps in den sozialen Medien möchte ich Menschen dazu ermutigen, neue Routinen zu etablieren oder neue Dinge in ihren Alltag zu integrieren, damit sie langfristig gesund bleiben. Vor diesem Hintergrund – und auch basierend auf vielen Fragen, die mir von meiner Community immer wieder gestellt werden – ist dieses Buch entstanden. Ich hoffe sehr, dass ich damit ein wenig dazu beitragen kann, dein Leben zum schönsten, gesündesten und glücklichsten zu machen. Also auf die Seiten, fertig, los!

**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

magische Elixier ist aber noch nicht gefunden. Dennoch kannst du einiges tun, um den Alterungsprozess so lange wie möglich zu verzögern!

Einen Schritt weiter ist man in den sogenannten Blue Zones. Denn die Menschen, die dort leben, werden besonders alt.

Blue Zones: Das Rezept für ein glückliches, gesundes und langes Leben

Blue Zones – diesen Begriff hast du bestimmt schon einmal gehört. Das klingt irgendwie nach Meer und Ruhe. Aber was sind sie wirklich, und warum sind sie so wichtig für die Langlebigkeit?

Unter Blue Zones versteht man Regionen auf der Welt, in denen die Menschen statistisch gesehen am längsten leben. Gesunde Hundertjährige sind dort die Regel. Die weltweit verteilten Gebiete wurden erstmals von dem amerikanischen Autor Dan Buettner als Blue Zones betitelt. Zu ihnen zählen die Regionen Okinawa (Japan), Sardinien (Italien), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Griechenland) und Loma Linda (USA). Klar, dass viele wissen wollen, welches Geheimnis die Menschen hier haben.

Forscher haben sich in den letzten Jahren ausgiebig mit diesem Thema beschäftigt und fanden so einiges an Gemeinsamkeiten bei den Bewohnern dieser Gegenden. Zum Beispiel essen die Menschen in den Blue Zones viel pflanzliche Kost, bewegen sich regelmäßig, haben starke soziale Bindungen und empfinden das Leben als sinnvoll. Die Mischung aus Ernährung, Bewegung, Umfeld und Mindset entscheidet also maßgeblich, ob wir gesund bleiben oder krank werden. Wir können also aktiv beeinflussen, ob wir ein langes, gesundes Leben führen.

Studien haben auch gezeigt, dass nicht die Gene, sondern vorwiegend unser Lebensstil darüber entscheidet, ob wir gesund bleiben und wie wir altern. Die Blue Zones sind dafür ein ausgezeichnetes Vorbild.

Hier ein paar grundlegende Hacks, die wir uns von den Bewohnern der Blue Zones abschauen können.

DIE BESTEN BLUE-ZONE-HACKS

- # 1 Eat right (die klassische Mittelmeer-Diät oder auch mediterrane Ernährung)** Iss mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte, aber auch Olivenöl. Diese Lebensmittel sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien, die deinen Körper gut vor Krankheiten schützen.
- # 2 Weniger ist mehr** Reduziere deinen Konsum an tierischen Produkten, Zucker, Salz und verarbeiteten Lebensmitteln. Sie können Entzündungen, Bluthochdruck, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.
- # 3 Wasserquelle** Trinke viel Wasser und mäßig (besser gar keinen) Alkohol. Wasser hält dich hydratisiert und spült Giftstoffe aus deinem Körper. Alkohol kann deine Leber schädigen und dein Risiko für Krebs erhöhen.
- # 4 Move it, Baby** Bewege dich jeden Tag. Das muss kein intensives Training sein, sondern kann auch aus Spazierengehen,

Gartenarbeit oder Tanzen bestehen. Bewegung stärkt dein Immunsystem, deine Muskeln, Knochen und Gelenke, verbessert die Durchblutung und hebt deine Stimmung.

5 Ab ins Schlummerland Schlafe ausreichend und regelmäßig. Schlaf ist wichtig für die Regeneration deines Körpers und deines Gehirns. Er hilft dir, Stress abzubauen, deine Konzentration zu verbessern und dein Gedächtnis zu stärken.

6 Freundzone Pflege deine sozialen Kontakte. Ob Familie, Freunde oder Nachbarn, Menschen brauchen Menschen. Soziale Unterstützung kann dir helfen, dich glücklicher zu fühlen, Einsamkeit zu vermeiden und schwierige Situationen zu bewältigen.

7 Der Sinn des Lebens Finde einen Sinn für dein Leben. Was ist deine Leidenschaft, dein Ziel oder deine Berufung? Wenn du etwas hast, wofür du morgens aufstehst, kannst du dich motivierter und erfüllter fühlen. Außerdem kannst du einen Beitrag für die Gesellschaft leisten und anderen helfen.

Lässt sich der Alterungsprozess aufhalten?

Gibt es spezielle Lebensmittel, die den Organismus jünger machen? Kann ich gezielt meine Hände oder meine Haut verjüngen? Fragen wie diese beschäftigen jeden von uns, führen aber in der Regel am Kern der Sache vorbei.

Denn wenn du dein biologisches Alter wirklich senken willst, musst du deinen Lebensstil im Allgemeinen im Blick behalten.

Statt in angebliche Wundermittel gegen Falten & Co. zu investieren, solltest du auf eine gesunde Ernährung, mehr Bewegung und eine Reduzierung von ungesundem Stress achten.

Aber noch mal zurück zu der Frage, wie man den Alterungsprozess aufhalten kann. Wie gesagt, hat die Forschung in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht. Heute weiß man, dass der Verlauf des Alterungsprozesses multifaktoriell bedingt ist (also von vielen unterschiedlichen Faktoren abhängt). Und dass sich die Lebensqualität und Vitalität dann am besten erhalten lassen, wenn möglichst viele Aspekte berücksichtigt und optimiert werden.

Manche Menschen scheinen auch langsamer zu altern als andere. Die Unterschiede machen sich mit der Zeit immer deutlicher bemerkbar. Schaut man etwas genauer hin, lässt sich ein Muster erkennen, das für dieses Phänomen maßgeblich verantwortlich zu sein scheint: der Lebensstil und die Ernährung. Dieser Einfluss wird oft unterschätzt oder kleingeredet, weil diese Faktoren relativ langsam ihre Wirkung entfalten.

Wenn du also aktiv etwas tun willst, um deinen Alterungsprozess zu bremsen, tust du auf jeden Fall gut daran, dich mit deiner Ernährung auseinanderzusetzen. Denn auch hier gilt: Je früher mit Maßnahmen begonnen wird, desto besser können sie wirken.

Was genau solltest du also tun? Das ist eigentlich ganz einfach, denn die drei Säulen für ein langes, gesundes Leben sind Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit.

Hier möchte ich nur kurz darauf eingehen. Tiefer eintauchen in die Themen kannst du dann auch in den jeweiligen Kapiteln.

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.

**Glow to Go –
deine
Haut**

LET'S TALK ABOUT SKIN

Du willst einen makellosen Teint und den perfekten Glow? Dann lass uns mal über unsere Haut sprechen! Was hat es mit ihr eigentlich auf sich? Und, was kannst du tun, damit du dich in und mit ihr wohlfühlst?

Das kennst du bestimmt auch: Wenn du erschrickst, bist du vielleicht plötzlich kreidebleich, wenn dir etwas peinlich ist, dagegen knallrot. Wenn du Angst hast, bricht im wahrsten Sinne des Wortes der Angstschweiß aus. All diese Dinge haben etwas mit unserer Haut zu tun. Aber auch Beziehungsprobleme oder Stress spiegeln sich häufig auf der Haut wider. So kann die Ausschüttung von Stresshormonen das Immunsystem schwächen und zum Beispiel Neurodermitis, Pickel oder Haarausfall triggern.

Auch Berührungen spielen eine wichtige Rolle für uns, unsere Haut und in unserer Entwicklung. Studien zeigen, dass Menschen, die als Kinder viel von ihren Eltern umarmt und liebkost wurden, bessere und stabilere Beziehungen und mehr Selbstvertrauen haben als Menschen, die nur wenig körperliche Nähe erfahren durften. Auch als Erwachsene brauchen wir Hautkontakt – um Energie zu tanken, Stress abzubauen oder uns geliebt zu fühlen.

Das ist aber noch lange nicht alles. Studien zeigen auch, dass die Haut sogar imstande ist, körpereigene Cannabinoide und Antibiotika zu produzieren, um sich so selbst gesund zu erhalten. Sogar Krankheiten verrät sie, indem der Körpergeruch sich verändert.

Aber zunächst einmal die harten Fakten: Wusstest du zum Beispiel, dass die Haut mit fast zwei Quadratmetern Fläche nicht nur unser größtes Organ, sondern auch eines der wichtigsten und vielseitigsten ist? Sie hat nämlich jede Menge Funktionen. Sie ist ein wichtiges Sinnesorgan, wirkt als Temperaturregulation und ist Schönheitsmerkmal zugleich. Sie schützt uns vor Kälte, Hitze und UV-Strahlen, ist eine Vitamin-D-Fabrik, wehrt Eindringlinge wie Bakterien, Viren und Pilze ab und kann sich sogar selbst reparieren. Sie besteht mikroskopisch aus drei Schichten. Alle drei sind miteinander verbunden, haben aber verschiedene Aufgaben:

- **Oberhaut (Epidermis):** Sie ist quasi unser Panzer. Eine mehrlagige Schicht aus Hornzellen, die uns vor Umwelteinflüssen schützt. Darunter liegt unser ganz persönlicher Schattenspende, die Basalzellschicht, in der die Melanozyten sitzen. Diese wiederum sind zuständig für den Farbstoff Melanin, der uns bräunt und so das empfindliche Erbgut der Zellen vor Schäden schützt. Und noch eine wichtige Aufgabe hat die Epidermis. Sie schützt uns vor dem Austrocknen, denn ohne sie würden wir rund 20 Liter pro Tag allein durch Verdunstung verlieren.
- **Lederhaut (Dermis):** Der Superstoff besteht aus einem elastischen und zugleich reißfesten Fasergeflecht und bildet das Gerüst der Haut. Die Dermis enthält Fibroblasten, Kollagen- und Elastinfasern, die die Haut kräftig

und elastisch machen. Hier liegen unter anderem Adern, Talg- und Schweißdrüsen, Lymphgefäße sowie Zellen zur Immunabwehr. Über zapfenförmige Verbindungen ist sie eng mit der Epidermis verknüpft und versorgt diese mit Nährstoffen und Sauerstoff.

- Unterhaut (Subcutis): sozusagen unser Polster. Lockeres Bindegewebe und Fettzellen bilden die unterste Hautschicht, die als Kälteschutz und Energiespeicher dient. Das bewegliche Fettgewebe schützt zudem Knochen, Muskeln sowie Organe vor Druck und Wärmeverlust. Ein dichtes Nervennetz durchzieht die Unterhaut und leitet Sinnesempfindungen in alle Hautschichten weiter.

Ein faszinierender Fact zu unserer Haut: Sie erneuert sich rund um die Uhr. Da bekommt die Redewendung »in einer anderen Haut stecken« eine ganz handfeste Bedeutung. Tatsächlich erneuert sich unsere Haut regelmäßig, denn die Hornschicht an der Hautoberfläche nutzt sich schnell ab. Jeden Tag verlieren wir bis zu 14 Gramm abgestorbener Hautzellen. In der Basalzellschicht bilden sich daher laufend neue Hautzellen, die innerhalb von vier Wochen verhornen und an die Hautoberfläche wandern. Nach nur einem Monat haben wir also eine komplett neue Haut. In 80 Jahren Lebenszeit wechseln wir sie rund 1000-mal.

Das Schutzprogramm

Die Schutzfunktion der Haut ist eine ihrer wesentlichen Aufgaben. Die Haut wird durch eine Barriere geschützt, die sie vor Feuchtigkeitsverlust, aber auch vor Keimen schützt.

Diese Hautschutzbarriere besteht aus mehreren Komponenten: dem Fett aus den Talgdrüsen, den Ceramiden aus der Epidermis selbst und dem dermalen Mikrobiom. Und dann wäre da noch der Schutzfilm auf unserer Haut: der Säureschutzmantel. Er besteht aus einer feinen Schicht Talg und Schweiß, bedeckt die gesamte Hautoberfläche und schützt uns vor Krankheitserregern und Schadstoffen aus der Umwelt, die Allergien und Reizungen auslösen. Je nach Hautregion beträgt sein pH-Wert 4,6 bis 6,0 – das liegt im sauren Bereich, daher auch der Name. Wichtig: Durch übermäßiges Waschen kann dieser Schutzfilm zerstört werden. Deshalb am besten pH-neutrale Duschgele und Waschlotionen verwenden.

WISSENS-FACT

Hautmikrobiom

Du bist nicht allein! Auf deinem Körper tummelt sich nämlich ein unvorstellbar großer Bakterienzoo – ein faszinierendes Ökosystem. Es ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck und variiert je nach Körperstelle und individuellen Faktoren wie Genetik und Lebensstil. Insgesamt findest du auf deiner Haut mehr Mikroorganismen, als es Menschen auf der Welt gibt – bestehend aus Bakterien, Pilzen und Viren, das sogenannte Mikrobiom. Und das spielt eine entscheidende Rolle, wenn es um gesunde Haut und einen gesunden Körper geht. Das Mikrobiom unterstützt die Barrierefunktion der Haut, indem es hilft, das Eindringen von schädlichen Keimen zu verhindern und das Immunsystem zu stärken. Es ist auch zuständig für die Regula-

tion des pH-Wertes und ist an der Produktion von Hautfetten beteiligt. Daher ist es extrem wichtig, auf ein gutes Hautmikrobiom zu achten. Faktoren wie Stress, Umweltverschmutzung, aber auch Pflegeprodukte können das Gleichgewicht des Mikrobioms beeinflussen.

Und jetzt stellst du dir bestimmt die Frage, wie du deine Haut schützen und ihre Alterung verlangsamen kannst. Da gibt es so einiges!

Das Wichtigste zuerst: Aufpassen mit der Sonne, denn sie ist die Hauptursache für Fältchen, Pigmentverschiebungen und Co.

Sommer, Sonne, Sonnenschein – wir alle lieben den Sommer! Und die Sonne hat positive Effekte auf unsere Gesundheit. Sie ist essenziell für die Produktion von Vitamin D, das eine wichtige Rolle für die Knochengesundheit und das Immunsystem spielt. Aber, und hier kommt das große Aber, und ich denke, ich erzähle dir hier nichts Neues: Die UV-Strahlen der Sonne können auch Hautschäden verursachen und gelten als einer der Hauptfaktoren für umweltbedingte, vorzeitige Hautalterung und -krebs.

Wer kritisch versucht, sich zum Thema Sonnenschutz zu informieren, gerät unvermeidlich in einen Zwiespalt: Zum einen trägt die UV-A- und UV-B-Strahlung im Sonnenlicht zur Hautalterung bei und kann die Entstehung von Hautkrebs begünstigen. Zum anderen ist UVB-Strahlung die wichtigste Quelle für die Bildung von Vitamin D – einem für die Gesundheit sehr wichtigen Prohormon im menschlichen Körper. Das macht die Sache kompliziert. Auf der einen Seite stehen die Sonnenschutz-Hardliner: Für sie kann die Sonnencreme gar nicht dick genug aufgetragen

werden. Auf der anderen Seite stehen zahlreiche Ärzte und Wissenschaftler, die die Wichtigkeit einer ausreichenden Vitamin-D-Versorgung betonen. Eine gezielte Sonnenexposition oder Supplementierung mit Vitamin D sei unbedingt anzuraten, weil damit Tausende von Beschwerden und ernsthafte Krankheitsfälle verhindert werden könnten. Nun stellt sich die Frage, was ist denn richtig? Sonne oder nicht? Wie soll ich mich verhalten?

Meiner Meinung nach kommt es auf das richtige Maß an. Angst vor der Sonne oder ein vollständiges Vermeiden von Sonnenlicht ist aus meiner Sicht nicht notwendig – und auch nicht gesund. Wichtig ist, lange und ungeschützte Aufenthalte in der sommerlichen Mittagssonne und vor allem Sonnenbrände zu vermeiden. Das Thema Vitamin D solltest du auf jeden Fall ernst nehmen, zumal eine mangelhafte Versorgung oft nicht bemerkt wird, weil sie nur unspezifische Symptome wie Müdigkeit oder erhöhte Infektanfälligkeit mit sich bringt. Deswegen empfehle ich dir, regelmäßig deinen Vitamin-D-Spiegel etwa beim Arzt bestimmen zu lassen. Anhand deiner Blutwerte lässt sich gut abschätzen, ob und in welcher Dosierung du ein Vitamin-D-Präparat einnehmen solltest. (Ich zum Beispiel supplementiere regelmäßig mit 2000 IU Vitamin D₃ + K₂.)

Hier sind meine drei goldenen Sonnenregeln:

- In der Mittagszeit im Schatten bleiben. (Hier ist die Sonne am intensivsten.)
- Auf hochwertigen Sonnenschutz achten: Lichtschutzfaktor 30–50 mit UVA- und UVB-Schutz sind ideal.
- Schützende Kleidung tragen: Bedecke Hautpartien, die der Sonne ausgesetzt sind, mit Kleidung und Hüten.

Und nun noch einmal zurück zu den negativen Seiten der Sonne: UV-Licht treibt die Glykation in der Haut voran. Es begünstigt die Ansammlung von sogenannten AGEs (Advanced Glycation End Products sind komplexe Moleküle, die als Nebenprodukte einer chemischen Reaktion zwischen Proteinen und Zuckern entstehen), verstärkt deren schädigende Effekte und löst oxidativen Stress aus. Und damit wären wir bei einem weiteren wichtigen Thema, das deine Haut schneller altern lässt – der sogenannten Verzuckerung.

Hey Sugar Baby: Zu viel Süßes – kein Zuckerschlecken für die Haut

Dass uns Zucker nicht guttut, ist bekannt. Aber wusstest du, dass er auch für deine Falten mitverantwortlich ist? Nicht nur in puncto Ernährung, sondern auch bei der Schönheit spielt Zucker eine entscheidende Rolle – nämlich als Beautykiller Nr. 1. Denn die Glykation, also die »Verzuckerung der Haut«, lässt unsere Haut schneller altern. Das Problem an dem süßen Zeug: Bis zu einem gewissen Grad ist die Glykation ein ganz natürlicher Vorgang im Körper, aber isst du zu viel davon, kann das den Turbo reinbringen. Dann passiert Folgendes: Die Zuckermoleküle gelangen über die Blutgefäße in die Haut, verbinden sich dort mit den Fasern und Proteinen unserer Hautstrukturen – vor allem mit den Kollagen- und Elastinfasern – und verkleben sie. On top kommt es zu oxidativem Stress in deinen Zellen und zur Bildung freier Radikale. Die Haut verliert an Spannkraft, Elastizität und Falten entstehen, oder sie wird ölig. Zusätzlich reduziert die Glykation den Wassergehalt der Haut, was zu fahlem Teint oder Augenringen führen kann.

WISSENS-FACT

Der Glykationsprozess – Verzuckerung

Die innere Glykation findet im Blutkreislauf statt. Unser Körper erzeugt die für Stoffwechselprozesse benötigten Zuckermoleküle bei der Zufuhr von Zucker. Wird das Blut mit zu viel davon bedient, steigt der Blutzuckerspiegel rapide an. Die überschüssigen Zuckermoleküle lagert der Körper ein und reagiert mit körpereigenen Proteinen (Kollagenen) und Fetten (Lipiden) darauf. Bei diesem Prozess heften sich die Zuckermoleküle an die Protein- und Fettzellen, verbinden sich dauerhaft mit ihnen und werden zu den schon genannten AGEs (*advanced glycation end-products*, also Glykations-Endprodukte). Durch die AGEs verhärten sich die Haut und das Bindegewebe, und die Haut verliert ihre Fähigkeit zur gesunden Zellerneuerung. Feine Linien und Falten kann der Körper durch die starren Verbindungen nicht mehr eigenständig ausgleichen, sie bleiben sichtbar.

Durch die Schädigungen der Strukturproteine Kollagen und Elastin kann die Haut kaum noch Feuchtigkeit speichern oder sich regenerieren. Sie wird trocken. Dann können feine Risse entstehen, also die perfekte Voraussetzung für Entzündungen. Die Haut verliert nach und nach an Spannkraft und Elastizität, Fältchen entstehen, und sie sackt nach unten (*Sagging*). Das alles geschieht wesentlich schneller, als es biologisch vorgesehen war: Die Haut altert quasi in Höchstgeschwindigkeit.

Während die innere Glykation langsam durch den natürlichen Hautalterungsprozess geschieht, hast du das Ausmaß der äußeren Faktoren selbst in der Hand. Hier ein paar Tipps, was du tun kannst:

- Der wichtigste Punkt: Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt – insbesondere verarbeitete Snacks und Süßigkeiten – nur in Maßen genießen.
- Schaffst du es, deinen Alltag stressfreier zu gestalten, tust du deiner Haut gleich mehrfach gut. Denn Stress erhöht den Cortisollevel im Körper, hemmt die Produktion von Kollagen und beschleunigt die Hautalterung, indem es den Abbau des wichtigen Stützproteins vorantreibt.
- Auch ausreichend Schönheitsschlaf ist wichtig. Der ist nämlich kein Märchen! Studien haben bestätigt, dass Schlaf ein jugendliches Hautbild unterstützt. Schlafmangel hingegen kann die Insulinempfindlichkeit erhöhen, und man ist wieder in der Verzuckerungsspirale.
- Und *last, but not least*: Antioxidantien und passende Pflegeprodukte, die Vitamin C, E und A enthalten, können beim Schutz vor oxidativem Stress helfen. Antioxidantien fangen nämlich freie Radikale, unterstützen die Selbstverteidigungsmechanismen der Haut bei oxidativem Stress und hemmen die dadurch getriggerte Glykation.

Kommen wir nun zu einem anderen Thema: Immer wieder werde ich gefragt, was denn meine Skincare-Routine sei. Less is more ist da meine Devise – du brauchst keine 100 Steps. Aber der Reihe nach ...

Skincare ist Selfcare – meine Routine

Für die Skincare braucht es nicht mehr als eine gute Reinigung, eine Feuchtigkeitscreme, Vitamin C und Sonnenschutz morgens sowie eine Feuchtigkeitscreme und zweimal pro Woche Retinal abends. Ich nehme jeden zweiten Tag Kollagen und Hyaluronsäure (meines von Onegevity) als Supplement. Zudem baue ich gern noch meine Lymphdrainage mit dem Gua-Sha-Stein (siehe Seite 92) ein, um die Blutzirkulation und den Abtransport von Abfallstoffen anzuregen. *That's it!*

Es wird Zeit für Alinas Skincare 1×1, also eine kleine Zusammenfassung meiner wichtigsten Skincare-Must-haves und wofür die Produkte gut sind.

Toner

Ich benutze am liebsten einen, der AHA/BHA (das sind Hydroxysäuren) enthält. So hilft der Toner, abgestorbene Hautzellen zu entfernen, die Poren zu klären und die Hautstruktur zu verfeinern. Ein Fruchtsäuretoner kann auch die Kollagenproduktion anregen, feine Linien reduzieren und Unreinheiten bekämpfen. Bei regelmäßiger Anwendung sorgt er für den begehrten Glow auf deiner Haut, lässt sie schön ebenmäßig wirken und *last, but not least* unterstützt er die Aufnahme nachfolgender Pflegeprodukte.

Wichtig sind jedoch die richtige Anwendung und Sonnenschutz, da die Haut nach dem Peeling empfindlicher gegenüber UV-Strahlen sein kann.

Retinal

Retinal ist eine Form von Vitamin A. Es unterstützt die Zellerneuerung und fördert die Produktion von Kollagen und Elastin, was

Satte Sache – Ernährung

**»Jeder Körper ist
anders und reagiert
anders. Jeder hat
unterschiedliche
Bedürfnisse.
Nimm dir deine Zeit!
Hör auf deinen
Körper!«**

WHAT TO EAT, ODER: WIE ISST MAN EIGENTLICH GESUND?

Sich gesund zu ernähren ist nicht gleichbedeutend mit restriktiven Diäten, dem Verzicht auf alles, was dir schmeckt, oder einer radikalen (und nicht nachhaltigen) Umstellung der Gewohnheiten von heute auf morgen – und sollte es auch nicht sein.

Zum Glück kann man auch mit kleinen Veränderungen in den Ernährungsgewohnheiten viel bewirken. Das wahre Erfolgsgeheimnis besteht darin, dass du es langsam angehen solltest. Nimm einen Step nach dem anderen und sei dir gegenüber nachsichtig. Ein simples, gesundes Morgenritual kann die Richtung für den ganzen Tag vorgeben. Wer morgens schon das Gefühl hat, sich etwas Gutes getan zu haben, ist motiviert für den restlichen Tag.

Und auch wenn du mal nicht gesund isst, brauchst du dich absolut nicht schuldig zu fühlen. Also gönn dir auch mal etwas wie zum Beispiel ein kleines Stück Schokolade, das ist extrem wichtig und Teil des Erfolgs!

ALINAS STORY: NEVER SAY NEVER!

Noch vor ein paar Jahren sah ich komplett anders aus – ich wog zehn Kilo mehr und fühlte mich nicht so wirklich wohl in meiner Haut. Als ich das erste Mal etwas darüber postete, fragte mich eine Followerin, warum ich die Bilder der früheren Alina nicht zeige. Der Grund war, weil es eine lange Zeit eine sehr, sehr tiefe Wunde für mich gewesen war. Aber versteht mich jetzt nicht falsch, ich beziehe mich damit nicht auf das Äußere. Beide Körper sind beziehungsweise waren schön. Meine Veränderung war vor allem eine mentale und psychische. Der Körper war nur ein Sideeffekt meiner Reise. Ich habe in dieser Zeit viel über ihn gelernt, wie er reagiert, was mir guttut und was ich tun kann, um mich rundum wohl und glücklich zu fühlen. Und das ging nicht von heute auf morgen. Genauso wenig wie Crashdiäten, Shakes oder irgendein anderer Trend, der einem eine Body-Transformation in ein paar Tagen oder zwei Wochen vorgaukelt – aber schließlich doch nur in Frust und Jo-Jo-Effekten endet. Auch ich habe mich wochenlang nur von Salat und Gemüse ernährt, mein Essen auf dem Teller hin- und hergeschoben und bin gejoggt wie eine Wilde. Ob mich das meinem Ziel nähergebracht hat? Nein, nicht wirklich.

Im Endeffekt war es ein langwieriger Prozess mit einer Ernährungs-umstellung. Du musst wissen, jeder Körper ist und reagiert anders. Jeder hat unterschiedliche Bedürfnisse. Inzwischen habe ich die damalige traurige, ängstliche und zerbrochene Alina hinter mir gelassen. Sie heilt, wird aber immer ein Teil von mir sein. Ohne sie und ihre Ängste wäre ich nicht da, wo ich heute bin. Deshalb bin ich dankbar für jede Herausforderung, die ich damals zu bewältigen hatte. Ich bin stark und wachse jeden Tag. Und das Wichtigste: Du kannst das auch. Du kannst alles erreichen. Du musst nur an dich glauben! Also *never say never!*

Bei den Ernährungsempfehlungen hat sich in den letzten Jahren so einiges geändert. »Fett macht fett« – das hörten wir jahrelang von Ernährungsexperten. Kohlenhydrate sollte man verzehren, um satt zu werden – und zwar reichlich! Doch die Forschung war fleißig. Inzwischen weiß man glücklicherweise mehr über gesunde Ernährung und wie die einzelnen Nährstoffe im Körper miteinander agieren.

Aber der Reihe nach. Erst einmal zu den einzelnen Bestandteilen unserer Nahrung. Beginnen wir mit den Makro- und Mikronährstoffen.

Makronährstoffe

Sie sind sozusagen die Promis der Ernährungswelt, denn sie sind die Hauptlieferanten von Energie und die notwendigen Substanzen, die unser Körper braucht, um zu funktionieren und zu gedeihen. Dabei kannst du zwischen drei Haupttypen von Makronährstoffen unterscheiden: Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Alle drei zusammen bilden sozusagen das Dream-Team, das unseren Körper am Laufen hält.

Daher ist eine ausgewogene Ernährung, die alle drei Makronährstoffe in angemessenen Mengen enthält, der Schlüssel zu einem gesunden Leben. Jeder dieser Nährstoffe hat spezifische Funktionen im Körper. Diese schauen wir uns jetzt gleich mal im Einzelnen an – immer mit der Frage im Hinterkopf, welche Makronährstoffe unser Körper in welchem Ausmaß braucht, um optimal funktionieren zu können.

Kohlenhydrate

Diese Nährstoffe sind die wichtigsten Bausteine der Energiegewinnung für Gehirn, Muskeln und das Nervensystem. Sie werden in Zucker umgewandelt und geben dir den Brennstoff, den du brauchst, um durch den Tag zu kommen. Aber Vorsicht, nicht alle Kohlenhydrate sind gleich! Komplexe Kohlenhydrate, wie sie in Vollkornprodukten oder Gemüse vorkommen, sind die A-Lister und besonders wertvoll, da sie zusätzlich Ballaststoffe enthalten, die die Verdauung fördern und das Sättigungsgefühl erhöhen. Einfache Kohlenhydrate wie Weißmehlprodukte oder Süßigkeiten sind eher die berüchtigten Partycrasher.

Ballaststoffe führen übrigens ganz zu Unrecht ein Schattendasein in unserer Ernährung, denn sie sind der Schlüssel für einen optimalen Stoffwechsel. Warum? Ballaststoffe sind unverdaulich: Der Körper verbraucht Kalorien, um sie abzubauen. Heißt also: Je mehr Ballaststoffe du zu dir nimmst, desto besser wird dein Stoffwechsel. On top halten sie unseren Blutzucker stabil. Ballaststoffreich sind Obst, Gemüse und Vollkorngetreide. Wichtig ist, parallel viel Wasser zu trinken. Dadurch quellen die Ballaststoffe im Magen auf und machen lange satt.

Proteine

Eiweiße sind die Bodybuilder unter den Makronährstoffen. Sie sind für den Aufbau von Muskeln verantwortlich und spielen eine Schlüsselrolle bei der Bildung von Enzymen und Hormonen. Sie sind entscheidend für das Wachstum, die Reparatur und die Erhaltung aller Körpergewebe. Proteine finden sich in Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten.

WISSENS-FACT

1×1 Proteinpulver

1. WHEY-PROTEIN = MOLKENEIWEISS

Hinter dem allgegenwärtigen Whey-Protein, wie du es fast immer im Fitnessstudio bekommst oder in der Großpackung günstig im Internet kaufen kannst, verbirgt sich aus Kuhmilch gewonnenes Molkeneiweiß. Interessanterweise ist dies selbst vielen Konsumenten der Shakes nicht bewusst. Falls du eine vegane oder möglichst milchfreie Ernährung anstrebst, fällt Whey-Protein daher bereits durch das Raster. Weitere Argumente gegen solche tierischen Proteine sind mögliche Allergien und Unverträglichkeiten, auf die ich gleich noch im Detail zu sprechen komme.

2. ZUSATZSTOFFE

Wenn du dir die Inhaltsstoffe vieler Proteinpulver etwas genauer anschaust, wirst du vermutlich mit den Augen rollen. Neben den erwünschten Aminosäuren enthalten die Pulver häufig einen bunten Cocktail an ominösen Zusatzstoffen, Aromen und Süßungsmitteln. Hier ist wichtig anzumerken: Nicht jeder Zusatzstoff, der den Geschmack und die Süße eines Shakes beeinflusst, ist per se schlecht. Auch hier besteht die Kunst darin, Überflüssiges und Ungesundes wegzulassen und nur Zusätze zu verwenden, die vollkommen unbedenklich sind.

3. VEGANES PROTEIN IST BESSER BEKÖMMLICH

Das helle Whey-Pulver kommt unschuldig daher, kann dir aber Nebenwirkungen bescheren, auf die du gut verzichten kannst. Besonders häufig wird von Hautunreinheiten oder Verdauungsbeschwerden berichtet. Manchen Whey-Proteinen werden

daher zusätzliche Verdauungsenzyme zugesetzt, um sie besser verträglich zu machen. Trotzdem bist du mit einem veganen Proteinpulver häufig deutlich entspannter unterwegs. Zudem enthält es in der Regel auch wertvolle Ballaststoffe und ist besser bekömmlich.

4. VEGANES PROTEIN IST BESSER FÜR UMWELT UND TIERSCHUTZ

Neben guten Gründen, die deine Gesundheit betreffen, ist das Thema Tierwohl und Umweltschutz natürlich auch bei Proteinen von Bedeutung. Kannst du sagen, woher das Whey-Protein in einem x-beliebigen Shake stammt? Welche Milch von welchen Kühen verarbeitet wurde? Und ob alle Standards artgerechter Tierhaltung berücksichtigt wurden? Neben solchen Fragen drängen sich beim Whey-Protein allgemeine Aspekte des Umweltschutzes auf. Auch in dieser Hinsicht bist du mit veganen Protein-Shakes besser aufgestellt. Hier sind erst gar keine Tiere bei der Herstellung beteiligt, zudem fällt die Klimabilanz von Pflanzen durchschnittlich besser aus.

5. EIN VEGANER PROTEIN-SHAKE IST GENAUSO WIRKSAM WIE WHEY

Zu guter Letzt möchte ich noch schnell mit einem hartnäckigen Mythos aufräumen. Oft wird behauptet, Whey und tierische Proteine seien für den Körper und Muskelaufbau »besser« als pflanzliche Produkte. Der Mythos der angeblich höheren Effektivität von Whey beim Abnehmen und Muskelaufbau wird durch Studien mittlerweile widerlegt. Und selbst wenn ein minimaler Unterschied in der biologischen Wertigkeit bestehen sollte, wird er für den Großteil von uns irrelevant sein.

Proteine sind echte Sattmacher und helfen beim Abnehmen. Der Appetit wird gezügelt. Wenn du ein paar Pfunde verlieren möchtest, ist es smart in jede Mahlzeit eine Proteinquelle zu integrieren, um die gesundheitlichen Vorteile optimal zu nutzen.

Fette

Fett hat rund neun Kalorien pro Gramm und sind damit der kaloriendichteste Makronährstoff. Daher stammt auch ihr schlechter Ruf, aber so schlimm sind sie eigentlich gar nicht. Denn sie sind beispielsweise notwendig für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (wie die Vitamine A, D, E und K), die Produktion von Hormonen, aber auch die Isolierung unseres Körpers. Fett ist also nicht gleich Fett und macht auch nicht fett.

Nicht wirklich gut und eher eine potenzielle Quelle für Speckröllchen sind tatsächlich die gesättigten Fette. Die kann der Körper zwar auch selbst herstellen, aber als Nahrungsbestandteil sind sie eher unvorteilhaft, da sie den Cholesterinspiegel nach oben treiben und so zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen langfristig begünstigen. Sie stecken etwa in Fast Food, Fleisch oder Wurst. Auch Kokosfett und Palmöl bestehen überwiegend aus gesättigten Fettsäuren.

Der »guten« Gegenspieler sind die ungesättigten Fette, die sehr wichtig für unseren Körper sind. Wir brauchen sie als Grundbausteine unserer Hormone, aber auch um bestimmte Nährstoffe aufnehmen zu können. Zudem können sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose verringern. Doch hier muss noch zwischen einfach ungesättigten Fetten (MUFAs – *monounsaturated fatty acids*) und mehrfach ungesättigten Fetten (PUFAs – *polyunsaturated fatty acids*) unterschieden werden:

**Move it,
Baby! –
Bewegung**

**»Sport ist für mich:
den Kopf ausschalten,
sich bewegen,
Erfolge feiern und
stärker werden.«**

SPORT – SUPERPUSH FÜR DEINE GESUNDHEIT

Sport und Bewegung sind extrem wichtig für unsere Gesundheit und Lebensqualität und so ganz nebenbei natürlich eine super Gelegenheit, um deine neuen Sportoutfits auszuführen. Aber warum ist Sport eigentlich so gut, wie viel sollte man machen, welcher ist der richtige und welcher reduziert den Stresslevel?

Du merkst schon, Fragen über Fragen. Dann nehme ich die sportliche Herausforderung mal an und versuche, ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen.

Die Basics: Sport verbessert deine Ausdauer, stärkt deine Körpermuskulatur und dein Immunsystem, pusht deinen Stoffwechsel und senkt nachweislich auch deinen Stresslevel. Noch nicht genug? Okay, er hilft auch dabei, deinen Körper zu definieren – vorausgesetzt du machst nicht zu viel beziehungsweise steigertest dein Trainingspensum langsam. Denn dein Körper muss sich erst an die neue Herausforderung gewöhnen und braucht auch Zeit zum Regenerieren. Also gönn ihm auch mal eine Pause, nachdem du ihn durch die Mangel gedreht hast.

ALINAS STORY:

DIE ROLLE VON SPORT IN MEINEM LEBEN

Viele fragen mich, woher ich die Motivation für alles nehme. Da muss ich klar sagen: Sport spielt für mich dabei neben dem richtigen Mind-set eine ziemlich große Rolle. Sport, das ist für mich: kurz den Kopf ausschalten, Bewegungen ausführen, Erfolge feiern und stärker werden – und auch ein Ventil, wenn ich superviel Stress habe. Das macht mich glücklich und gibt mir Kraft und Energie für meinen Alltag. Klar ist auch mal ein Zero-Motivationstraining dabei, aber das gehört dazu. Sport ist super individuell, und das, was für mich richtig ist, muss für dich noch lange nicht das perfekte Work-out sein. Meine aktuelle Sportroutine: zweimal Cardio, zwei- bis dreimal Krafttraining in Form von Pilates, Reformer oder Lagree sowie ein bis zwei *active rest days* mit Yoga und Spaziergängen pro Woche.

Kommen wir nun, nachdem wir die Basics geklärt haben, zu anderen wichtigen Fragen: Was ist beim Sport vor allem zu beachten? Gibt es No-Gos oder Fallstricke, in die man tappen kann? Und ganz wichtig: Welche Trainingsart ist denn nun die richtige für mich?

Die drei wichtigsten Sportsäulen

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewegen sich aktuell 25 Prozent der Erwachsenen und 80 Prozent der Jugendlichen zu wenig. Das sind alarmierende Zahlen. Für alle Motivations- und Bewegungsmuffel kommt hier die gute Nachricht. Bei Sport gilt nämlich: Wenig bringt viel. Schon 20 Minuten tägliche Bewegung haben positive Effekte: Sport senkt das Risiko für

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verbessert die Lungen- und Herzleistung und fördert die psychische Gesundheit. Damit das Sporteln auch für dich easy funktioniert und du in einen guten Flow kommst, solltest du drei Faktoren beachten. Erstens die individuellen Voraussetzungen, das heißt: Jeder Körper ist unterschiedlich, hat andere Bedürfnisse und Voraussetzungen. Das betrifft Körperform, Muskelaufbau und Regeneration. Zweitens auf die Ernährung, wobei die Bedeutung der Ernährung beim Sport nicht genug betont werden kann. Eine ausgewogene Ernährung und eine gute Zufuhr von Proteinen – idealerweise 1,4–2,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht sind entscheidend. Und drittens ist entscheidend, eine Routine zu etablieren: Denn Dranbleiben ist der Schlüssel. Bewegung sollte – wie auch das Zähneputzen – ganz automatisch Teil eures Alltags sein. Zehn bis fünfzehn Minuten pro Tag reichen schon aus und sind ein toller Start für alle, die ihrer Sportreise gerade erst beginnen.

Sport No-Gos

Viele treiben sich täglich zu Höchstleistungen und vergessen dabei, auf sich selbst und den eigenen Körper zu hören. Aber es ist ganz wichtig, das eigene Gefühl nicht außer Acht zu lassen. Dieses Gefühl zu entwickeln ist auch ein Prozess. Wichtig dabei: Jeder ist anders und hat andere Voraussetzungen. Mir zum Beispiel fällt ein Bein-Work-out deutlich schwerer, als meine Bauchmuskulatur zu trainieren ;-). Vielleicht geht es dir ja ähnlich – das ist vollkommen in Ordnung.

Hier ein paar Dinge, von denen ein Zuviel eher kontraproduktiv ist:

- ein Übermaß an Stimulanzen wie Koffeinbooster und -drinks sowie Kaffee vor dem Training,
- zu geringe Kalorienzufuhr in Kombination mit sportlicher Betätigung,
- Shakes und Flüssignahrung statt vollwertiger Mahlzeiten,
- hochintensives Training (was natürlich auch mal in Ordnung ist, sofern es dir Spaß macht),
- wenige beziehungsweise gar keine Pausen,
- sich an den Trainingsplänen anderer orientieren, anstatt auf den eigenen Körper zu hören.

Treffen mehrere dieser Punkte zu, versetzt du deinen Körper damit unter permanenten Stress und damit in eine Art Fluchtmodus. Und das kann wiederum deinen Cortisolspiegel erhöhen, dich anfälliger für Infekte machen, das Darmmikrobiom wie auch Psyche und Haut möglicherweise negativ beeinflussen.

Welcher Sport ist der richtige für mich?

Und jetzt zur richtigen Sportart. Die einen schwören aufs Fitnessstudio, die anderen gehen lieber zum Spinning oder Pilates. Doch welches Training ist eigentlich das beste?

Dafür musst du dir erst mal darüber klar werden, was dein Ziel ist. Willst du mehr Ausdauer, Kraft, oder Beweglichkeit? Hier sind die wichtigsten Trainingsmethoden und ihre Auswirkungen auf deinen Körper.

Krafttraining

Krafttraining zielt darauf ab, die Muskelkraft und -masse zu erhöhen, indem man in der Regel mit Gewichten arbeitet. Hierfür kann man beispielsweise Hanteln, spezielle Geräte oder das eigene Körpergewicht nutzen. Die Übungen konzentrieren sich jeweils auf spezifische Muskelgruppen und werden einige Male wiederholt.

Diese Effekte erzielst du damit: Muskelaufbau und -stärkung, Verbesserung der Körperhaltung und des Stoffwechsels und Erhöhung des Grundumsatzes (Kalorienverbrauch im Ruhezustand), wodurch auch das Abnehmen unterstützt wird.

Cardio – Ausdauertraining

Moderates Ausdauer- beziehungsweise Cardiotraining verbessert die Herz-Kreislauf-Funktion. Als Ausdauertraining gelten Aktivitäten wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen. Quasi all die Sportarten, bei denen sich dein Puls und deine Atmung beschleunigen und du ins Schwitzen kommst.

Zu den Wirkungen gehören eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, eine Verbesserung der Sauerstoffaufnahme und -verwertung, eine gesteigerte Fettverbrennung und ein reduziertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

HIIT-Work-out (auch eine Art des Ausdauertraining)

Lange Zeit ziemlich gehypt: hochintensives Intervalltraining – kurz HIIT (*high intensity interval training*) –, das so manch einen an seine körperlichen Grenzen und angeblich die Fettpölsterchen schnell zum Schmelzen bringt.

Bei dieser Trainingsmethode wechselt sich immer ein hochintensiver Aktiv-Slot mit moderaten Phasen beziehungsweise ak-

tiven Pausen ab. Du trainierst also in kurzen Intervallen – dabei gibt es keine starren Regeln, wie lange diese sein sollten. Zum Beispiel: 15–60 Sekunden Belastung, gefolgt von 10–30 Sekunden Pause (also etwa die Hälfte der aktiven Zeit) und das Ganze sechs Minuten lang. Je länger die Belastung und je kürzer die Pausen dazwischen, desto anstrengender wird es. Prinzipiell kannst du so ziemlich alles kombinieren, was dir einfällt, also von kurzen Sprints über Squats und Planks bis hin zu Übungen mit Gewichten.

Der Begriff *high intensity* bezieht sich übrigens auf die Herzfrequenz: Diese sollte in der Belastungsphase bei 85 bis 95 Prozent des Maximalwertes liegen. Während der Verschnaufpause sollte die Herzfrequenz dann auf 40 bis 50 Prozent deiner maximalen absinken. HIIT-Work-outs können zwischen vier und 45 Minuten dauern.

Im Vergleich zu einem Trainingsplan mit längeren Work-outs in moderater Intensität erzielt HIIT zwar schnellere Erfolge, erfordert aber auch mehr Regenerationsphasen. Wegen der hohen Belastung empfehlen Experten, nicht häufiger als zwei- bis maximal dreimal 15 bis 30 Minuten pro Woche nach dem HIIT-Prinzip zu trainieren, sonst kann es zu einem regelrechten HIIT-Burn-out kommen, dem typischen Übertraining.

Diese Effekte hat diese Trainingsmethode: Anregung des Stoffwechsels (die Übungen bringen deinen Körper an seine Grenzen, wo er überdurchschnittlich viel Sauerstoff verbraucht), Steigerung der Ausdauer und Aufbau von Muskelmasse, wenn man Kraftübungen absolviert. Wer also lieber kürzer trainiert und bereit ist, dabei Vollgas zu geben, ist hier richtig. Aber bitte nicht übertreiben ;-).

Und jetzt zum sogenannten Nachbrenneffekt. Was hat es eigentlich damit auf sich? Um nach einem HIIT wieder in den Normalzustand zu gelangen, muss dein Körper extra viel Energie aufwenden – das nennt man den Nachbrenneffekt. Auch Stunden nach dem anstrengenden Intervalltraining ist dein Energieumsatz noch erhöht – und dieser Zustand hält auch noch 24 bis 72 Stunden nach der Belastungsphase an, abhängig von der Intensität der Intervalle. Und das wiederum wirkt sich mittelfristig positiv auf den Körperfettanteil aus.

WISSENS-FACT

Ist HIIT bei der Fettverbrennung überlegen?

Eine Analyse von Wissenschaftlern der University of New South Wales aus dem Jahr 2017 ergab, dass sich moderate und intensive Work-outs in ihrem Effekt auf die Fettverbrennung nicht unterscheiden. Beide erzielten bei den Probanden gleiche Erfolge: Der Vorteil beim HIIT ist lediglich die Zeitersparnis von rund 40 Prozent.

Und dann gibt es da noch Pilates, Reformer und Yoga – und du weißt, das liebe ich! Pilates oder Power Yoga sind Ganzkörpertrainings und zielen darauf ab, die Muskulatur aufzubauen, die Balance zu fördern und die Beweglichkeit zu verbessern. Eine Steigerung des klassischen Mattenpilates sind der Reformer und das Lagree-Training auf dem Megaformer. Beide ähneln einer Art Schlitten mit einer beweglichen Plattform und Federzügen. Durch

die Beweglichkeit des Schlittens wird dein Gleichgewichtssinn stark gefordert. Der Reformer ist dabei etwas graziler, die Übungen ähneln Ballett oder Barre-Training. Das Üben am Megaformer im Lagree kann man eher mit dem klassischen Krafttraining an den Geräten im Fitnessstudio vergleichen.

The Pilates Girls know

Klassisches Pilates, Reformer Pilates, Lagree oder Megaformer – es gibt viele Varianten. Pilates ist ein intensives, aber »*low impact*«-Krafttraining für den ganzen Körper. (*Low impact* steht für Aktivität mit geringer Belastung im unteren Pulsbereich). Der Fokus liegt auf Übungen für das sogenannte Powerhouse, die Körpermitte, denn das ist bei den Übungen immer aktiv. Mit Pilates trainierst du insbesondere deine Tiefenmuskulatur im Bereich von Bauch, Beckenboden und dem unteren Rücken und damit auch die Haltung. Aber egal für welche Variante du dich entscheidest, alle haben eines gemeinsam: Sie haben viele Vorteile und tun unserem Körper auf verschiedenen Ebenen gut. Da beim Pilates auch Atem- und Dehnübungen eine Rolle spielen, werden neben den Muskeln auch die Beweglichkeit, Koordination, Balance, Körperhaltung und die Konzentration trainiert. Es fördert aber auch die Entspannung und senkt den Cortisolspiegel. Und somit auch unser Stressniveau.

Pilates stimuliert übrigens auch den Blutfluss, bringt frischen Sauerstoff in den Körper und setzt Endorphine frei – all das gibt einen natürlichen Energieschub und kann sogar dein Immunsystem positiv beeinflussen. Die Intensität kann auch individuell angepasst werden, sodass es für jeden Fitnesslevel geeignet ist.

ALINAS STORY: WARUM ICH PILATES LIEBE

Die Übungen werden durch das eigene Körpergewicht bestimmt, dadurch wird das Körpergefühl gefördert. Des Weiteren sind sie für jeden geeignet, da sie gut abwandelbar und somit individualisierbar sind. *Last, but not least*: Pilates ist unglaublich sanft für Gelenke und Muskeln.

Kein Studio in der Nähe? Viele der Reformer-Übungen kannst du ganz einfach auf der Matte nachmachen. Schau mal auf meinem Instagram-Account vorbei, da habe ich eine Menge Inspirationen!

Wenn du auf dem Reformer oder Megaformer trainierst, kann das Gewicht anhand der Federn verändert werden – einerseits auf die Übung abgestimmt, andererseits auf Größe und Gewicht. Also keine Sorge, dass es *too much* sein könnte! Wichtig ist dran-zubleiben. Regelmäßige Pilates-Übungen (zum Beispiel zwei- bis dreimal pro Woche) sind ideal. Zehn bis fünfzehn Minuten pro Tag reichen für den Beginn vollkommen aus.

Oooom – Yoga

Auch Yoga steht regelmäßig auf meiner To-do-Liste. Weil es mich entspannt und Stress – nicht zuletzt durch die gezielte Atmung und Mantren – abfallen lässt. Der Begriff bedeutet »Vereinigung« und »Integration« von Körper und Seele. Es gibt sehr viele verschiedene Yogaarten. Zu den bekanntesten gehören Hatha-Yoga, Kundalini- oder Jivamukti-Yoga. Aber egal für welche Art du dich entscheidest – sie alle umfassen sowohl geistige als auch körperliche Übungen, die sogenannten Asanas. Yoga ist aber weit mehr als eine Form der Tiefenentspannung. Du stemmst dabei keine

Gewichte und legt keine 20 Kilometer zurück. Trotzdem macht es verdammt fit – und noch dazu gesund, glücklich und entspannt! Yoga kann nämlich ganz schön anstrengend sein, da so gut wie alle Muskelpartien im Körper aktiviert und trainiert werden. Das passiert fast automatisch, weil klassisch aufgebaute Yogastunden einem bestimmten Übungsmuster folgen, bei dem nahezu der komplette Körper und Muskelapparat trainiert wird.

Yoga hat unzählige Effekte auf unsere Gesundheit: Zum einen wirken die Asanas, Meditationen und Pranayamas (Wechselatmung) gegen Stress. Während der Übungen wird der Parasympathikus angeregt, jener Teil des Gehirns, der für die Entspannung zuständig ist. Das heißt, er dämpft bestimmte Körperprozesse wie Atmung, Herzschlag und Muskelspannung und sorgt so dafür, dass wir uns lockern und erholen. Die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol wird vermindert – so kannst du zur Ruhe kommen, und dein Körper kann sich regenerieren. Auch auf den Blutdruck hat Yoga günstige Auswirkungen. Es ist aber nicht nur mega bei akutem Stress, sondern auch präventiv: Viele Asanas wirken harmonisierend auf die Hormondrüsen und regulieren auf diese Weise deinen Hormonhaushalt.

Gleichzeitig erhöht Yoga auch die Konzentrationsfähigkeit. Der Grund dafür ist die Atmung, die dabei bekanntlich eine wichtige Rolle spielt: Durch das bewusste Atmen wird mehr Blut in den Kreislauf gepumpt und damit auch mehr Sauerstoff, der eben auch unsere Gehirnleistung erhöhen kann. Die Folge: Du fühlst dich klarer, fitter und hast insgesamt mehr Energie.

What I eat – Rezepte

ASHWAGANDHA MATCHA BALLS

REZEPT

200 g entsteinte Medjool-Datteln

50 g Mandelmehl

1 EL Matcha-Pulver (Ich verwende das von Onegevity Club.)

1 EL Kokosöl

Süße nach Wahl (Ich verwende am liebsten Stevia oder Erythrit.)

1 TL Vanilleextrakt

1 Prise Salz

Kokosraspeln oder gemahlene Mandeln zum Wälzen (optional)

ANLEITUNG

1. In einem Mixer alle Zutaten zusammengeben, bis sie zu einer klebrigen Masse werden. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um die Konsistenz zu verändern, aber bitte nur ganz vorsichtig, damit der Teig nicht zu flüssig wird.
2. Forme die Mischung zu kleinen Kugeln, indem du etwa einen Esslöffel Teig abnimmst und ihn zwischen den Händen rollst. Wenn der Teig zu klebrig ist, befeuchte deine Hände leicht mit Wasser, um das Formen zu erleichtern.
3. Wenn du möchtest, kannst du die fertigen Energy-Balls in Kokosraspeln oder gemahlene Mandeln wälzen, um sie zu beschichten.
4. Stelle die geformten Energy-Balls für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank, damit sie fester werden.
5. Nun sind die Energy-Balls bereit zum Genießen! Bewahre sie im Kühlschrank auf, um sie frisch zu halten.

SELBST GEMACHTES KIMCHI

REZEPT

1 mittelgroßer Chinakohl

40 g grobes Meersalz

Wasser

1 Daikon-Rettich, geschält und in dünne Stifte geschnitten

2 Karotten, geschält und in dünne Stifte geschnitten

4 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), geschält und fein gehackt

2 EL Fischsoße

2–3 EL Chilipulver

1 TL Honig

ANLEITUNG

1. Schneide den Chinakohl der Länge nach in Viertel und entferne den Strunk. Schneide die Viertel in mundgerechte Stücke.
2. In einer großen Schüssel Wasser mit dem groben Meersalz vermischen, bis das Salz vollständig gelöst ist. Die Menge an Wasser sollte ausreichen, um den Chinakohl zu bedecken.
3. Lege die Chinakohlstücke in die Salzlösung und stelle sicher, dass sie vollständig bedeckt sind. Lasse den Chinakohl mindestens 4 Stunden oder über Nacht einweichen. Dadurch wird er zarter und bereit für die Fermentation.
4. Während der Chinakohl einweicht, kannst du den Daikon-Rettich, die Karotten und Frühlingszwiebeln vorbereiten und in eine große Schüssel geben.

5. In einer separaten Schüssel den gehackten Ingwer, Fischsoße, Chili und Honig zu einer Paste vermischen.
6. Sobald der Chinakohl eingeweicht ist, spüle ihn gründlich ab, um das überschüssige Salz zu entfernen, und drücke das Wasser vorsichtig aus den Blättern. Mische den Chinakohl dann mit dem vorbereiteten Gemüse und der Würzpaste, bis alles gut vermengt ist.
7. Fülle das Kimchi in saubere Gläser oder Behälter und drücke es fest, um Luftblasen zu entfernen. Lass einen kleinen Raum am oberen Rand des Glases, da das Kimchi während der Fermentation gären und sich ausdehnen kann.
8. Decke die Gläser oder Behälter locker ab und lasse das Kimchi bei Raumtemperatur für 1–2 Tage fermentieren. Danach kannst du es in den Kühlschrank stellen und bis zu einem Monat aufbewahren.
9. Nachdem das Kimchi fermentiert ist, ist es bereit zum Genießen! Es eignet sich perfekt als Beilage zu Reisgerichten, Suppen, Salaten oder Sandwiches.

MEHR ENERGIE, MEHR WOHLBEFINDEN!



ISBN 978-3-8338-7250-1



ISBN 978-3-8338-8608-9



ISBN 978-3-8338-7873-2



ISBN 978-3-8338-9360-5

 Alle hier vorgestellten Bücher sind auch als ebook erhältlich.



Mehr von GU auf [gu.de](https://www.gu.de) |  [gu.verlag](https://www.gu.verlag) |  [gu.verlag](https://www.gu.verlag)



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem Buch und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München
www.gu.de



Impressum

© 2024 GRÄFE UND
UNZER VERLAG GmbH,
Postfach 860366,
81630 München



GU ist eine eingetragene
Marke der GRÄFE UND
UNZER VERLAG GmbH,
www.gu.de

ISBN 978-3-8338-9466-4
1. Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

Projektleitung:
Franziska Mohrfeldt
Lektorat: Pascal Frank
Cover/Umschlag:
Lina Jeppener, GROOTHUIS.
Gesellschaft der Ideen
und Passionen mbH
Layout: Lars Hammer,
GROOTHUIS.
Gesellschaft der Ideen
und Passionen mbH
Herstellung: Renate Hutt
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: Livonia
Print, Lettland

Bildnachweis

Coverporträt, S. 318:
Yasmin Nickel

Umwelthinweis

Dieses Buch ist auf
PEFC-zertifiziertem Papier
aus nachhaltiger Waldwirtschaft
gedruckt.

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden
und Anregungen in diesem
Buch stellen die Meinung
bzw. Erfahrung der Verfasserin
dar. Sie wurden von der
Autorin nach bestem Wissen
erstellt und mit größtmöglicher
Sorgfalt geprüft. Sie bieten
jedoch keinen Ersatz für
persönlichen kompetenten
medizinischen Rat. Jede
Leserin, jeder Leser ist für
das eigene Tun und Lassen
auch weiterhin selbst verantwortlich.
Weder Autorin noch
Verlag können für eventuelle
Nachteile oder Schäden, die
aus den im Buch gegebenen
praktischen Hinweisen
resultieren, eine Haftung
übernehmen.

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

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 an-
gehende 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