

PAUSE

03 | WINTER 2022 / 2023

Wie egoistisch darf ich sein?

Auch mal nur an sich zu denken ist völlig in Ordnung. Aber es gibt Grenzen

Alles nur ein Hype?

Personalisierte Tests sind der Trend im Bereich Ernährung. Aber helfen sie auch?

Die Anatomie des Ich

Sich selbst zu verstehen, ist manchmal gar nicht einfach. Ein Psychologe klärt auf

**„Sprich mit dir,
um deinen Weg zu finden“**

Sie war erfolgreiche Musikmanagerin, heute hilft **Laura Malina Seiler** als Coach vielen Menschen das eigene Ich zu entdecken



Liebe Leserin, lieber Leser...



LENA JAEGER
Redaktionsleitung

nehmen wir uns selbst zu wichtig? Wo ist die Grenze zwischen Selbstbewusstsein und Egoismus? Wie viel Ich darf ich mir gönnen? Fragen, die jeden von uns beschäftigen, weil die Antworten unser

Leben prägen. Sie bestimmen unser Verhältnis zum eigenen Ich, aber eben auch unser Verhältnis zu Freunden, zur Familie, zu Kollegen. Zu Menschen, die uns wichtig sind. Das Thema Selbstfürsorge gewinnt in einer Welt, die ständig komplexer wird, immer mehr an Bedeutung. In dieser Ausgabe dreht sich daher alles um das Selbst. Wir haben Experten gefragt: Was ist eigentlich das Ich? Macht zu viel Selfcare egoistisch? Und wie wirkt sich unsere Psyche auf die körperliche Gesundheit aus?

Wir haben über diese Themen mit vielen interessanten Menschen gesprochen. Die ehemalige Musikmanagerin Laura Malina Seiler berichtet in unserer Titelseite von ihrer 180 Grad Wendung zur Visionärin, Speakerin und Bestseller-Autorin. Sie hat uns verraten, wie es ihr gelang, innerhalb von wenigen Monaten mit ihrem #1 Podcast „happy, holy & confident“ sowie ihren Online Programmen tausenden Menschen auf ihrem eigenen Weg zu helfen.

Natürlich ist auch der Bereich Ernährung eng mit unserem Selbstbild verknüpft. Mit welchen einfachen Schritten wir uns selbst bei einer gesunden Ernährung unterstützen können, erfährst du in dieser Ausgabe. Passend dazu haben wir wieder viele ausgewogene, regionale Rezeptideen für dich kreiert.

Was aus wissenschaftlicher Sicht das Ich ist, wann es krank oder gesund ist und welche Rolle unsere Psyche, unser Gehirn und unser Immunsystem dabei spielen, hat uns Prof. Dr. Christian Schubert erklärt. Als Psychoneuroimmunologe hat er sich auf das Zusammenspiel von Psyche und Immunsystem spezialisiert. Nicht zuletzt widmen wir uns in diesem Zusammenhang auch dem Thema Schlaf sowie vielen weiteren spannenden Inhalten.

Wir hoffen, dass wir mit der neuen PAUSE deinen Geschmack getroffen haben und dir einen kleinen Anstoß geben können, dir ein wenig mehr Zeit selbst zu schenken.

Sei gut zu dir!

Lena

INHALT

Thema der Ausgabe: *Ich*

WISSEN

6 **Wissensdurst**

Bin ich wirklich so? Wie wir uns sehen und wie andere uns wahrnehmen.

Spannende Antworten, die helfen, sich selbst zu verstehen.

TRANSFORMATION

8 **„Mein Tanz mit dem Leben“**

Alles begann für **Laura Malina Seiler** mit einem Coaching-Seminar. Es hat ihr Leben verändert. Sie sagt:

„Dort habe ich aber verstanden: Ich muss mich erstmal verändern. Ich muss die Dinge in mir verändern.“

Das hat die ehemalige Musikmanagerin getan. Radikal und erfolgreich. Wie ihr neues Leben aussieht, schildert sie in unserer Titelstory.



„Alle Veränderungen, die wir uns im Außen wünschen, beginnen in unserer inneren Welt.“

ERNÄHRUNG

12 **Essen mit Wohlfühlgarantie**

Leichter gesagt als getan. Unsere Tipps aber helfen dir dabei.

16 **Personalisierte Ernährung**

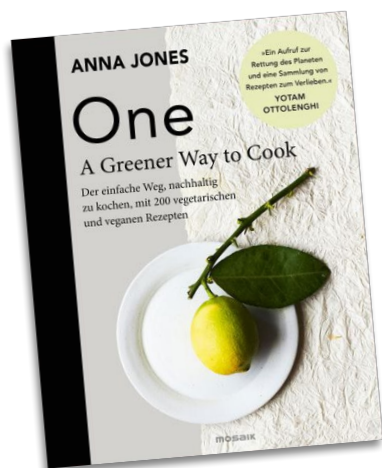
Individuelle Pläne für die persönliche Ernährung liegen im Trend. Alle sind ziemlich teuer. Aber auch gut?



NACHHALTIGKEIT

20 **Nachhaltigkeits-Tipps für den Alltag und ein gutes Gefühl**

Ob für die Küche, das Bad oder unterwegs - unsere Nachhaltigkeitsbeauftragte Mascha verrät einfache Tipps für einen nachhaltigeren Alltag.



ACHTSAMKEIT

24 „Das Leben ist ein reißender Fluss“

Was ist eigentlich das Ich? Die Frage haben wir uns auch gestellt. Und haben es uns von Dr. Christian Schubert erklären lassen.

28 Gibt es gesunden Egoismus?

Egoisten haben einen schlechten Ruf. Warum eigentlich? Ein vernünftiger Egoismus ist wichtig, sagen Psychologen. Wichtig aber ist, seine Grenzen zu kennen.

KÖRPER

32 „Wir müssen am Tag auf unseren Schlaf aufpassen“

Schlecht geschlafen? Das ist nicht gut. Wir haben mit einem Schlafcoach über die Ursachen von Schlafproblemen gesprochen. Und uns Tipps geben lassen, wie wir alle besser schlafen.

FAVORITEN

36 Ob recycelte Yogamatten oder next Generation of Wattestäbchen –

Diese Dinge sind unsere aktuellen Favoriten.



REZEPTE

38 Lecker, lecker...

Unsere Lieblingsrezepte - von Wurzelgemüsestrudel bis Spinatpfannkuchen mit Avocado-Salat.

INFORMATION

48 Kale News

Neues aus unserem Saftladen

50 Impressum





WISSENSDURST

Ich sehe was, was du nicht siehst

Die Vorstellung über die eigene Person (Selbstbild) weicht häufig stark von dem ab, wie andere uns wahrnehmen (Fremdbild). Sollten Selbst- und Fremdwahrnehmung aber nicht besser übereinstimmen?

Unser Selbstbild verändert sich im Laufe des Lebens ständig. Es ist geprägt von unseren Stärken sowie Schwächen, Feedback, welches wir erhalten haben, und orientiert sich an dem Idealbild, wie wir sein wollen. Das Fremdbild beschreibt, wie uns Dritte wahrnehmen. Es gestaltet sich aus Gefühlen, Bewertungen auch Wahrnehmungen, die andere von uns haben. Dabei kann es als Feedback dienen und dadurch steuern, wie wir uns verhalten und unser Idealbild gestalten.

Es ist ratsam, sein Fremdbild kontinuierlich abzufragen, damit Selbst- und Fremdbild langfristig übereinstimmen. Denn das fördert einen angemessenen Umgang untereinander und gibt uns die Möglichkeit zu der Persönlichkeit zu werden, die wir sein wollen.

Die Macht der Selbstliebe

Selbstliebe bedeutet, sich selbst bedingungslos zu lieben, mit allen persönlichen Stärken und Schwächen.. Auch wenn Selbstliebe oft schwerfällt, sollten wir uns täglich in ihr üben, da sie ein Schlüssel zu Zufriedenheit und Unabhängigkeit sein kann. Denn wer sich selbst liebt, nimmt Rücksicht auf die eigenen Bedürfnisse, strebt nicht nach Anerkennung anderer, sondern ist sich bewusst, selbst genug zu sein, was für emotionale Freiheit sorgt. Außerdem fördert Selbstliebe die eigene Ausstrahlung und den Umgang mit Mitmenschen. Selbstliebe hilft zudem langfristig erfolgreich zu sein. Bei Fehlern, Rückschlägen und Problemen erinnert Selbstliebe an den eigenen Wert und verhindert dadurch vorzeitiges Aufgeben, sondern stattdessen aus den Ereignissen zu lernen und zu wachsen.

Die fremde Stimme

Irgendwann kommt immer der Tag, an dem man die eigene Stimme durch eine Aufnahme hört - und entsetzt ist. So höre ich mich an? Ja!

Dass Mitmenschen die eigene Stimme anders wahrnehmen, als wir selbst, liegt an der Verarbeitung des Geräuschs. Sprechen wir selber, hören wir die eigene Stimme über den äußeren Gehörgang und zusätzlich über das Innen- und Mittelohr. Wird die eigene Stimme hingegen über eine Aufzeichnung abgespielt, erfolgt die Wahrnehmung lediglich über den äußeren Gehörgang. Die eigene Stimme klingt auf einmal seltsam fremd. Die gute Nachricht ist: Je öfter man die eigene Stimme auf Aufnahmen hört, desto mehr gewöhnt man sich an diese und findet auch nach und nach Gefallen daran.

Du bist einzigartig

Jeder Mensch hat sieben Doppelgänger auf der Welt - ein weit verbreiteter Mythos. Aber stimmt das wirklich? Tatsächlich liegt die Wahrscheinlichkeit, dass acht Gesichtsm Merkmale, wie der Abstand zwischen den Augen bei zwei Personen übereinstimmen, bei eins zu einer Billionen. Die Chance einen Doppelgänger zu finden, geht also gegen null.

Trotzdem entsteht häufig der Eindruck, dass sich zwei Menschen enorm ähnlich sehen. Das liegt daran, dass wir im Alltag den Gesamteindruck eines Menschen wahrnehmen. Sehen wir eine Person, die genauso geht, spricht und die gleiche Mundform hat, wie eine Person, die wir kennen, vervollständigt das Gehirn die Erinnerung. Kleine Unterschiede werden dabei einfach ausgeblendet. So entsteht ein vermeintlicher Doppelgänger.



Stella

ist Lebensmitteltechnologin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin. Ihr Ziel ist es, Menschen das Fasten als Baustein für einen nachhaltig gesunden Lebensstil an die Hand zu geben. Neben ihrer Rolle als Fastenexpertin leitet sie bei Kale&Me die Produktentwicklung.



„MEIN TANZ MIT DEM LEBEN“

Laura Malina Seiler ist spiritueller Coach, Spiegel-Bestseller Autorin, CEO und Mutter. Mit ihrem #1 Podcast „happy, holy & confident“ sowie ihren Online Programmen hat sie bereits tausenden Menschen dabei geholfen, ihre Kraft zu finden und ihren spirituellen Weg zu entdecken. Im Interview erklärt sie, wie wichtig der innere Dialog ist, wie ihre eigene Reise zu sich verlief und welche Schwierigkeiten sie dabei überwinden musste. Einsichten, die uns allen helfen, zurück zu uns selbst zu finden.

Was war der Anlass, dein Leben zu ordnen?

Der Anlass, mein Leben zu verändern, war im Außen. Anfang 2020 war ich auf einem Coaching-Seminar. Das war das erste Mal in meinem Leben, dass ich so etwas gemacht habe. Für mich war dieses Coaching-Seminar absolut mind-blowing!

Warum?

Im Hinblick darauf, dass ich während dieses Seminars begriffen habe, dass die meisten Themen in meinem Leben sich nur verändern können, wenn ich etwas verändere. Irgendwie schaut man immer im Außen, was man verändern muss, um glücklicher zu sein. In diesem Seminar habe ich aber verstanden: Nein, ich muss mich erstmal verändern. Ich muss die Dinge in mir verändern.

Und wie macht man das, die Dinge in sich zu verändern?

Um unsere innere Welt positiv zu verändern, müssen wir uns zunächst unsere negativen Glaubenssätze bewusst machen, die wir im Laufe unseres Lebens aufgrund von negativen Erfahrungen angefangen haben zu glauben. Was denkst du zum Beispiel über dich, die Welt, Männer,

Geld, etc.? Dabei hilft es sehr, seine negativen und nicht funktionalen Überzeugungen aufzuschreiben. Zum Beispiel „Ich bin nicht gut genug“, um dann ganz bewusst eine höhere Wahrheit zu wählen wie „Ich bin genau richtig und liebenswert so wie ich bin“. Deine neue Wahrheit und deine neuen Überzeugungen kannst du dann regelmäßig durch Meditation, Journaling und Affirmationen festigen. Du wählst, was du glaubst, und erschaffst dadurch deine Realität.

Welche Erfahrungen hast du bei dir gemacht?

Ich wollte nicht unbedingt mein Leben verändern. Ich wollte lernen, mit dem Leben zu tanzen. Mit dem Leben in Beziehung zu gehen. Mit dem Leben Freundschaft zu schließen. Was ich vor allem gelernt habe, in die Beziehung zu mir selbst zu kommen. In das Selbstvertrauen zu kommen. Und das über ganz verschiedene Stufen und Wege.

„*Ich wollte lernen, mit dem Leben zu tanzen.*“

Zum Beispiel?

Sei es Meditation oder Achtsamkeitsübungen. Mehr Mindfulness mir selbst gegenüber. Selbstliebe-Meditation, Innere Kind-Arbeit und Vergebungsarbeit zum Beispiel. Also sehr viele verschiedene Wege.

Was hast du dabei verändert?

Ich habe alles verändert (lacht). Meine beste Freundin hat zu mir gesagt, sie kennt keinen Menschen auf der Welt, der sich so stark verändert hat wie ich in dieser Zeit. Im Außen habe ich meinen Beruf verändert (ich habe vorher als Musikmanagerin gearbeitet) und wo ich lebe. Im Innen habe ich vor allem die Beziehung zu mir selbst verändert. Ich habe die Stimme zu mir selbst verändert. Wie ich mit mir selber spreche. Ich habe meine Glaubenssätze verändert. Ich habe meine innere Identität verändert. Ich habe dann angefangen, eine liebevolle kraftvolle Beziehung zu mir selbst zu pflegen. Ich habe auch mein Money Mindest geändert. Was ist Geld, was ist es nicht. Ich habe gelernt, in Beziehungen viel ehrlicher und authentischer zu sein. Keine Angst mehr zu haben und wegzulaufen. Ich habe gelernt zu vergeben und loszulassen. Ich habe also mein Leben komplett auf den Kopf gestellt - im positiven Sinne.

Was ist denn eigentlich das "Selbst"?

Eine gute Frage, die ich gar nicht eindeutig beantworten kann. Ich persönlich glaube, wir haben ein Ur-Selbst und ein Ur-Bewusstsein. Unsere Essenz, unseren Kern. Dass ich weiß, woher wir kommen und wer wir sind. Ich glaube, das ist unser wahres Selbst. Andere nennen das vielleicht die Seele. Das Selbst ist für mich persönlich das Ur-Bewusstsein. Das sein, wer wir waren, bevor uns jemand gesagt hat, wer wir sein sollen. Und wenn wir uns mit diesem Ur-Ich wieder verbinden: This is where the magic happens!

Wie haben deine Mitmenschen auf deine Veränderungen reagiert?

Viele waren zunächst skeptisch. Ich war in meinem Umfeld die Erste, die angefangen hat mit persönlicher Weiterentwicklung. Für viele Menschen um mich herum war es also

erstmal komisch. Nach und nach, nachdem die Menschen in meinem Umfeld gesehen haben, wie gut es mir geht, wie ich zu mehr Kraft komme und Dinge in meinem Leben nachhaltig verändere, haben viele Menschen in meinem Umfeld einen ähnlichen Weg, was die persönliche Weiterentwicklung betrifft, eingeschlagen.

Was meinst du damit?

Alle Veränderungen, die wir uns im Außen wünschen, beginnen in unserer inneren Welt. Das heißt, wir dürfen anfangen auf Bewusstseinsebene, also auf spiritueller, mentaler und geistiger Ebene, das zu werden, was wir uns im Außen wünschen. Um das zu verdeutlichen, hilft vielleicht das folgende Beispiel: Stell dir vor, du wünschst dir Liebe im Außen zum Beispiel in Form einer erfüllten Partnerschaft. Um diese Partnerschaft anzuziehen, musst du selbst in der Lage sein, dir Liebe schenken zu können und auch fähig sein, Liebe ohne Agenda zu geben. Eventuell musst du dir in diesem Prozess auch anschauen, was dich davon abhält, eine erfüllte Partnerschaft anzuziehen, wie zum Beispiel eine große Verlustangst, dessen Ursprung oft weit zurück in die Kindheit reicht. Sich diesen inneren Themen und Ängsten zu stellen, hinzuschauen, diese zu heilen und aufzulösen, bedeutet wirklich spirituelle Arbeit zu machen und nicht seine Schattenthemen zu verdrängen, wodurch sie nur noch größer werden.

Wann ist eigentlich ein Leben in Balance?

Das ist schwierig zu beantworten. Ich glaube, ein Leben ist in Balance, wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind. Ich habe manchmal Phasen, da bin ich in meiner Kraft und will machen. Und ich möchte mich da gar nicht ausruhen. Dann sind mein Kopf, Geist und Seele im Einklang. Dann gibt es Phasen, da will ich mich ausruhen. Da brauche ich Pausen. Wenn ich mir das dann auch nehme, dann bin ich in Balance. Also ein Leben in Balance ist, wenn wir lernen auf uns zu hören. Und wirklich darauf hören, was wir brauchen. Und nicht, was wir denken, was wir tun müssen, erreichen müssen oder sein müssen. Sondern wenn wir wirklich darauf hören: "Was brauche ich gerade?"

HIGHER SELF HOME® MIT LAURA SEILER

Deinen Traum leben. Was auch immer es ist: Schriftsteller:in, Schauspieler:in oder eine Führungsposition im Job. Du kannst es schaffen. „Umso größer du träumst, umso mehr aktivierst du dein Potenzial und holst das Beste aus dir hervor“, sagt Laura Seiler. Die Podcasterin, Autorin und Gründerin ist Life Coach, sie unterstützt dich dabei, wie du dir ein erfülltes und glückliches Leben verwirklichen kannst. Ihr Coaching-Angebot Higher Self Home®

hat bereits vielen Tausend Menschen dabei geholfen, ihren Weg der persönlichen und spirituellen Weiterentwicklung zu gehen. Das Higher Self Home® ist ein exklusiver Online-Mitgliederbereich mit vielen unterschiedlichen Angeboten für ein selbstbestimmtes und ausgeglichenes Leben. „Entdecke Online-Trainings, Kurse, Coaching Videos, Voice Messages, transformierende Meditationen und Übungen, Affirmationen und mehr für

deinen spirituellen Alltag und dein persönliches Wachstum“, erklärt Laura Seiler.

Unser Goodie für alle Leser:innen:

Mit dem QR Code auf dieser Seite bekommt ihr einmalig 50 Prozent auf ein Higher Self Home Monatsabo.



” *Alle Veränderungen, die wir uns im Außen wünschen, beginnen in unserer inneren Welt.*

Wer kann einem dabei helfen?

Das können ganz unterschiedliche Menschen sein. Natürlich die Menschen in unserem Umfeld, die kennen uns meistens ja ziemlich gut. Auf professioneller Ebene sind das Coaches und Therapeuten. Also Menschen, die sich mit der psychischen Ebene auseinandersetzen. Mir hilft es extrem, Menschen um mich herum zu haben, die nachfragen und mir helfen zu reflektieren, meine Muster zu hinterfragen. Wir leben ja quasi nicht das Leben, wir leben ein Muster. Und sich über seine Muster bewusst zu werden, ist so wichtig. Die Muster, wie wir leben, wie wir denken und arbeiten. Wenn wir hinter diese Muster gucken, dann fängt es an, richtig Spaß zu machen. Und dafür brauchen wir Menschen, die uns helfen, hinter die Muster zu schauen - weil wir selber dafür blind sind.

Hast du auf deiner Reise zu dir auch negative Erfahrungen gemacht?

Natürlich! Die Frage ist nur, was sind negative Erfahrungen. Was ich auf jeden Fall an mir festgestellt habe, es gibt manchmal eine "Erstverschlimmerung". In dem Moment, wo wir uns über ein bestimmtes Thema bewusst werden, kann es sein, dass etwas an die Bewusstseins-Ebene gebracht wird. Das kann dann erstmal zu einer Verschlimmerung oder Verstärkung führen. Weil unser Fokus plötzlich da ist. Eine Beziehung, die ich damals zu diesem Zeitpunkt eingegangen bin, war für mich wie ein persönlicher Katalysator meiner Themen damals. Wo ich unheimlich viel über mich und meine Muster gelernt habe. Deshalb ist die Frage: Ist es wirklich negativ? Oder hilft es dir gerade, wirklich nochmal genau hinzugucken und das Muster aufzubrechen?

Muss ich mich für meine Reise zu mir vorbereiten?

Nein, ich glaube nicht, dass du dich vorbereiten musst. Wir sind ja eh auf der Reise! Und ich denke, auf bestimmte Dinge können wir uns auch gar nicht vorbereiten. Und das ist auch gut so! Ich glaube, es ist wichtig, dass wir uns nicht auf alles vorbereiten können. Das ist das Leben.

Wie lange braucht es, bis man angekommen ist?

Ich glaube, es gibt kein Ankommen. Unser Ego wünscht sich natürlich immer dieses eine Ankommen. Aber die Wahrheit ist, dass du schon angekommen bist. Du bist genau jetzt, in diesem Moment, in dem du sein musst. Du bist immer schon da. Es ist wichtig, sich davon zu lösen zu denken, dass das Ankommen irgendwann in der Zukunft ist. Dabei ist es wichtig, dankbar im Hier und Jetzt zu sein. Und die Reise zu genießen! Ich habe auch immer neue Themen, die mich beschäftigen, wir entwickeln uns ja

ständig weiter und kommen auf ein neues Level. Auf eine neue Wachstumsstufe. Wir alle haben unsere ganz eigene Reise, unser ganz eigenes Timing und Tempo. Und es ist wirklich wichtig, sich nicht zu vergleichen. Sondern sich selber wertschätzend gegenüber zu sein und sich auf dem Weg auch gerne Hilfe und Unterstützung suchen.

Was hast du über dich erfahren, das du vorher nicht wusstest?

Dass ich gut bin, genauso wie ich bin. Dieser Punkt, diese Realisierung, hat mir am meisten Heilung geschenkt. Für mich in meiner Arbeit als spiritueller Coach geht es nicht darum, besser zu sein. Sondern es geht darum zu erkennen, dass du genau so gut bist, wie du jetzt gerade bist. Es geht darum, dich zu entfalten, dich zu zeigen, zu heilen - eine liebevolle Beziehung zu dir selbst aufzubauen. Und all diesen Bullshit loszulassen, den du dir manchmal vielleicht selber noch erzählst, warum du nicht liebenswert oder gut genug bist. Es geht darum, echter und authentischer zu werden.

Würdest du heute etwas anders machen?

Eigentlich nicht. Ja, ich wäre gerne früher zu einem Coach gegangen und hätte das Seminar besucht. Aber alles passiert schon zu seiner richtigen Zeit. Darauf vertraue ich.

INTERVIEW: ANTONIE HERMSDÖRFER



Antonie Das Herz von Antonie Hermsdörfer schlägt für Kunst, Musik, Sport und Journalismus. Als freie Journalistin hat sie sich im letzten Jahr selbstständig gemacht. Antonie liebt Interviews und Geschichten aus dem Alltag, textet aber auch punktgenau für Firmen. Sie schreibt für Magazine und Online-Portale und hilft gerne Start-Ups, die richtigen Worte zu finden.

ESSEN MIT WOHLFÜHLGARANTIE

Mit Self-Nudging zur gesunden Ernährung

Baden, meditieren, lesen - beim Thema Selfcare denken wir häufig zunächst an alles, außer gesunde Ernährung. Dabei ist eine ausgewogene Ernährungsweise, die zum Großteil aus frischen, nährstoffreichen Lebensmitteln besteht, aber auch Raum für "Comfort Food" lässt, für unser allgemeines Wohlbefinden unerlässlich. Doch weshalb fällt es uns eigentlich so schwer, gesunde Gewohnheiten langfristig umzusetzen, und welche Tipps und Tricks helfen uns auf unserem Weg zur "Wohlfühl-Ernährung"?

TEXT: LENA JAEGER

Herausforderungen für eine Ernährungsumstellung

Aus ernährungspsychologischer Sicht gibt es verschiedene Herausforderungen für eine Ernährungsumstellung¹:

Verständnis

Die Grundlage einer Veränderung ist zunächst einmal das Bewusstsein und Verständnis dafür, was geändert werden soll und wie nachhaltig ausgewogenere Ernährungsentscheidungen getroffen werden können.

Identität und Passung

Unsere Ernährung dient lange nicht mehr nur der tatsächlichen Nahrungsaufnahme, sondern ist vielmehr Teil der Persönlichkeit und Selbstverwirklichung geworden. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass wir uns mit unserer neuen Ernährungsweise identifizieren können. Passt sie nicht zu dem Bild, welches wir selbst von uns haben, wird eine Umstellung erschwert.

Ernährung als Bewältigungsstrategie

Unsere Ernährung ist nicht nur Teil unserer Selbstverwirklichung, sondern wird auch als Bewältigungsstrategie für Emotionen genutzt. Das liegt daran, dass Essen physiologisch und psychologisch beruhigend wirken kann. In einem gewissen Ausmaß ist dieses "Coping-Verhalten"

ganz normal und nicht problematisch. Haben wir jedoch kaum andere Bewältigungsstrategien als das Essen, scheitert unsere Ernährungsumstellung schnell. Daher ist es wichtig, sich dieses Effekts bewusst zu sein und gegebenenfalls nach weiteren, ergänzenden Bewältigungsstrategien zu suchen.

Motivation

Zu Beginn einer Veränderung sind wir oft motiviert. Treten jedoch die ersten Schwierigkeiten auf, schwindet unsere Motivation schnell wieder. Haben wir in diesen Situationen keine Gewohnheit etabliert, um die mangelnde Motivation zu überbrücken oder sind wir ausschließlich extrinsisch motiviert, fallen gesunde Ernährungsentscheidungen zunehmend schwer.

Durch die genannten (sowie möglicherweise weiteren) Herausforderungen entsteht eine Lücke zwischen unserem Wissen und der tatsächlichen Umsetzung, die es zu schließen gilt. Dabei wird in den letzten Jahren vor allem eine Technik genannt: das Nudging.



Nudging

Unter Nudging (engl. für "Anstupsen") versteht man Handlungen, die dazu führen sollen, dass eine Person eine bestimmte Verhaltensweise annimmt oder unterlässt. Dabei können verschiedene Techniken zum Einsatz kommen (s.u.). Eine Form des Nudgings, die in letzter Zeit immer mehr an Bekanntheit gewonnen hat, ist das "Self-Nudging", also das Beeinflussen der eigenen Handlungen. Durch Self-Nudging kann noch individueller auf die eigenen Umstände und Ziele eingegangen werden. Hierfür sind vor allem folgende Techniken bekannt²:

Erinnerungen



Sichtbare Aufforderungen z.B. am Kühlschrank, Schreibtisch, Esstisch. Ein Beispiel könnte ein Klebezettel sein, der an gesunde Gewohnheiten (wie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr) erinnert.

Priming und Framing



Kleine Vorbereitungen treffen, die zu gesünderen Entscheidungen führen. Das können zum Beispiel vorgekochte Mahlzeiten, das Schreiben eines Einkaufszettels oder das Essen einer kleinen Mahlzeit vor dem Einkaufen sein, damit man nicht hungrig einkaufen geht.

Erhöhung der Bequemlichkeit



Oft suchen wir beim Essen nach einfachen Lösungen. Deshalb lohnt es sich, die gesunde Ernährung so einfach und bequem wie möglich zu machen, z.B. nährstoffreiche Lebensmittel wie Gemüse im Kühlschrank sichtbar aufbewahren (nach vorne stellen und / oder Glasbehälter benutzen) und eher ungesunde Lebensmittel außer Sichtweite aufbewahren.

Soziale Norm



Ein kleines bisschen sozialer Druck kann uns einen Ruck geben und motivieren. Das könnte z.B. eine gemeinsame Challenge mit Freunden oder Familie sein, in der man über einen bestimmten Zeitraum auf Süßigkeiten oder Alkohol verzichtet, regelmäßig zusammen Sport macht usw.

Default-Regeln



Diese Art von Nudging läuft automatisiert ab; z.B. ein Obst- und Gemüse-Abo, mit dem man frische Lebensmittel nach Hause geliefert bekommt, sich dadurch den Einkauf spart und daraufhin weniger zu ungesunden Snacks greift.

Um eine Verhaltensänderung - in diesem Fall eine Ernährungsumstellung - möglichst nachhaltig umzusetzen, sollten wir am besten einen Mix aus diesen Techniken anwenden. Je nachdem, wann und weshalb eine gesunde Ernährung schwerfällt, können darauf basierend unterschiedliche Maßnahmen (wie z.B. Default-Regeln) entwickelt werden.



Unsere Self-Nudging Favoriten für eine gesunde Ernährung

Diese Dinge erleichtern dir gesunde Ernährungsentscheidungen:

- **Durchsichtige Aufbewahrungsbehälter für den Kühlschrank**
(z.B. zum Organisieren von Aufschnitt und Gemüse) für mehr Übersicht und Einfachheit
- **Mahlzeiten Planung**
z.B. mithilfe unseres Wochenplans, für eine bessere Vorbereitung und somit leichteren Umsetzung der gesunden Ernährung
- **Gemeinsame Aktionen zum Start einer gesünderen Ernährung**
z.B. gemeinsames Fasten im Rahmen einer Team Challenge oder des Fasten Retreats

Gesunde Essgewohnheiten sind mehr als rationale Entscheidungen. Es ist ein gewisses Ernährungs- und Gesundheitsverständnis wichtig, aber auch die Umsetzbarkeit und Identifikation mit einer bestimmten Ernährungsweise.

Self-Nudging-Maßnahmen wie eine Erhöhung der Einfachheit gesunder Mahlzeiten oder Default-Regeln, die automatisch ablaufen, können uns zudem in den gewünschten Verhaltensweisen unterstützen.



Lena

ist Ökotrophologin und Ernährungswissenschaftlerin. Bei Kale&Me arbeitet sie im Online-Marketing und ist dort unter anderem für das E-Mail-Marketing und das Magazin zuständig.

PERSONALISIERTE ERNÄHRUNG

Das Konzept der Zukunft oder nur ein teurer Hype?

Personalisierte Ernährung ist in aller Munde und einer der großen Zukunftstrends im Bereich der Ernährung. Längst sind verschiedene Tests für zuhause (z.B. DNA-Analyse oder Mikrobiom-Test) auf dem Markt erhältlich, die maßgeschneiderte Ernährungsempfehlungen versprechen. Doch lohnen sich die oft hochpreisigen Angebote und wie ist der aktuelle Stand der Wissenschaft?

TEXT: LAURA JUNGE

Personalisierte Ernährung

Was ist überhaupt eine personalisierte Ernährung oder personalisierte Ernährungsempfehlung? Eine einheitliche, klare Definition gibt es nicht. Grundsätzlich geht es bei der personalisierten Ernährung aber darum, dass unser Energie- und Nährstoffbedarf sehr unterschiedlich sein kann. Basierend auf verschiedenen Faktoren wie Genetik, Mikrobiom, Stoffwechsel, Alter, Geschlecht und Umwelteinflüssen wird bei der personalisierten Ernährung daher eine individuelle Empfehlung ausgesprochen.

Um diese Empfehlungen für möglichst viele Menschen zugänglich zu machen, wurden in

den letzten Jahren bereits zahlreiche Tests entwickelt. Diese verfolgen unterschiedliche Ansätze - angefangen von Allergie- oder Unverträglichkeitstests bis hin zu DNA-Tests. Zum aktuellen Zeitpunkt sind diese Tests sehr kostenintensiv - versprechen aber genaue und vor allem hilfreiche Ergebnisse mit konkreten Empfehlungen.

Wir haben uns gefragt: Wie zuverlässig sind diese Tests bei der aktuellen Datenlage? Lohnt sich die Investition oder sollten wir uns nicht auf die Ergebnisse verlassen? Wir haben einige der aktuell beliebtesten Tests sowie ihre Studienlage genauer untersucht.



Laura

ist medizinische Ernährungswissenschaftlerin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin mit klinischer Erfahrung.

DNA-Tests

Genbasierte Ernährungsempfehlungen stützen sich auf die DNA, also die genetische Ausstattung des Menschen. Einfach bequem zuhause eine Speichelprobe entnehmen und darauf basierend individuelle Ernährungsempfehlungen für mehr Wohlbefinden und zum Abnehmen erhalten - so die Versprechen zahlreicher Hersteller. Im Vergleich zu Lifestyle Faktoren, hat die Genetik jedoch einen eher geringen Einfluss auf verschie-

dene Stoffwechselprozesse. Außerdem werden in solchen DNA-Analysen häufig nur eine gewisse Anzahl an Genvarianten einbezogen - die Thematik ist aber weitaus komplexer. Daraus lassen sich nur schwer individuelle Ernährungsempfehlungen ableiten. Zum aktuellen Zeitpunkt sind Gentests für den Gebrauch in der Praxis daher nicht empfohlen, vor allem auch nicht im Bereich der Gewichtsreduktion. »

Mikrobiom-Analysen

Die Ernährung kann einen Einfluss auf die Zusammensetzung der Darmmikrobiota (Darmflora) haben, weshalb Ernährungsempfehlungen basierend auf dem Mikrobiom grundsätzlich als vielversprechend gelten. Allerdings ist das Mikrobiom ebenfalls ein sehr komplexes System, das aktuell nicht vollumfänglich abgebildet werden kann. Stuhlproben spiegeln außerdem nicht 1:1

die Besiedlung des Darms wider. Zudem ist eine isolierte Betrachtung nicht sinnvoll, da es so viele weitere Einflussfaktoren gibt. Eine Stuhlprobe kann grundsätzlich interessante Einblicke in das Stoffwechselgeschehen im Körper geben, doch sind die auf dem Markt erhältlichen Angebote nach aktueller Datenlage nicht evidenzbasiert.

Stoffwechseltyp

irgendwie macht das noch nicht so viel Sinn „Solche sogenannten “Proteomanalysen” sind zwar vielversprechend und können metabolische Zusammenhänge und wichtige Biomarker identifizieren. Auch hier ist die Thematik sehr komplex. Solche Analysen

sind zudem sehr aufwändig, werden aktuell eher in der Forschung eingesetzt und haben keine klinische Relevanz. Für personalisierte Ernährungsempfehlungen sind sie also derzeit eher weniger geeignet.

Fazit

In den letzten Jahren zeigt sich eine klare Entwicklung: weg von einer “One size fits it all” - Ernährung hin zu personalisierter Ernährung. Was sich in der Vergangenheit durch die Verbreitung von beispielsweise Unverträglichkeits-Tests bereits angedeutet hat, wird zukünftig also vermutlich noch mehr an Bedeutung gewinnen.

Doch was heißt das für unsere aktuelle Ernährungssituation? Sind die oben genannten Tests eine gute Grundlage für fundierte Ernährungsempfehlungen? Studien zeigen, dass es aktuell noch keine ausreichende Evidenz für die zahlreichen kommerziell angebotenen Tests und Analysen gibt. Die Ergebnisse sind durchaus interessant, aber für gesicherte und vollständige personalisierte Ernährungsempfehlungen aktuell eher weniger geeignet.

Wer mit den genannten Tests bisher gute Erfahrungen gemacht hat und sich dadurch sogar abwechslungsreicher und ausgewogener als vorher ernährt, profitiert vom Ergebnis. Vorsicht ist jedoch vor einseitigen Ernährungsentscheidungen geboten, die zum Beispiel bestimmte (Lieblings) Lebensmittel laut Ergebnis ausschließen. Aus ernährungspsychologischer Sicht besteht also die Gefahr, dass Nutzende die untersuchten Nährstoffe - basierend auf ihrem Ergebnis - in „gut“ und „schlecht“ einteilen.

Das kann dazu führen, dass Lebensmittel mit diesem Nährstoff komplett gemieden werden. Berücksichtigt man dann, dass das Ergebnis solcher Tests - laut aktueller Studienlage - gegebenenfalls gar nicht gesichert ist, wird umsonst auf entsprechende Lebensmittel verzichtet und die Nährstoffzufuhr unnötig eingeschränkt. Zudem könnten “Nocebo-Effekte” eintreten, die weniger vom Lebensmittel selbst als von der Vorstellung, dieses Lebensmittel sei nicht gut für einen, ausgelöst werden.

Wir empfehlen daher eine ausgewogene, abwechslungsreiche und pflanzenbetonte Ernährung aufgrund ihrer erwiesenen gesundheitlichen Vorteile, ohne bestimmte Lebensmittel oder Nährstoffe komplett auszuschließen. Bei dem Verdacht auf Unverträglichkeiten oder Allergien empfiehlt es sich zum aktuellen Zeitpunkt, auf ärztlich durchgeführte Tests zurückzugreifen und bei entsprechenden Anpassungen in der Ernährung Unterstützung von einer zertifizierten Ernährungsfachkraft zu suchen.

Im Bereich der personalisierten Ernährung wird es in der Zukunft sicherlich weitere Forschung geben - möglicherweise sind die genannten Tests in den nächsten Jahren schon aussagekräftiger und können uns helfen, unser individuelles Wohlbefinden noch weiter zu optimieren.

Quellen:

» *Daniel H:* Personalisierte Ernährung zwischen Theorie und Praxis. DGEWissen 2021 (5), 60-63.

» *Holzappel C, Dawczynski C, Henze A, Simon M:* Personalisierte Ernährungsempfehlungen zur Gewichtsreduktion. Ernährungsumschau 2021 (68); M68-M76.

» *Rossi M:* Personalised nutrition: 5 things you need to know, online: <https://www.theguthealthdoctor.com/personalised-nutrition-5-things-you-need-to-know/>, Abruf vom 19.05.2022.



Die KalešMe Bio-Shotkur

Isst du genügend Gemüse? Besonders im Arbeitsalltag fällt es manchmal schwer, frisches Obst und Gemüse in ausreichenden Mengen in die Ernährung zu integrieren. Zusammen mit dem ehemaligen Fußball-Nationalspieler Marcell Jansen haben wir uns deshalb zum Ziel gesetzt, dir die ausreichende Gemüsezufuhr zu erleichtern. Das Ergebnis: Unsere Bio-Shotkur mit den zwei Power-Shots Ingwer und Brokkoli!



KALE AND ME
brokkoli
shot
Deine Portion Gemüse



100%
RECYCLED
PLASTIC

KALE AND ME
ingwer
shot
für dein Immunsystem*



100%
RECYCLED
PLASTIC

NACHHALTIGKEITS-TIPPS FÜR DEN ALLTAG UND EIN GUTES GEFÜHL

Die Fenster mit Glasreiniger geputzt, Wattestäbchen verwendet, die Kerze mit dem Einweg-Feuerzeug angezündet. Kleinigkeiten, natürlich. Alltag. Was wir dabei schnell vergessen: Es sind immer auch kleine Umweltsünden. Dabei gibt es für alles immer eine saubere und ökologische Alternative. In der Küche, beim Putzen, beim Einkaufen. In allen Lebensbereichen. Unsere Nachhaltigkeitsbeauftragte Mascha hat ein paar Tipps zusammengestellt, die nicht nur gut für die Umwelt sind, sondern auch beim Sparen helfen. Lass dich inspirieren - der Umwelt zuliebe.

TEXT: ANTONIE HERMSDÖRFER UND MASCHA ZWINGELBERG



1 Fensterputzen ohne Glasreiniger

Dazu einige Tropfen biologisch abbaubares Spülmittel in einen mit warmen Wasser gefüllten Eimer geben. Fensterflächen am besten mit einem Leinentuch oder einem Baumwollappen grob reinigen, um den Schmutz zu entfernen. Anschließend nochmal mit dem Spüli-Wasser nachwischen und abschließend mit einem Abzieher das restliche Wasser aufnehmen. Übrig gebliebene feuchte Stellen z.B. mit einem Mikrofasertuch trocknen. Um Streifen und Schlieren zu vermeiden, in das Fensterputzwasser ein paar Milliliter Essigessenz geben.

Warum?

- › in vielen Glasreinigern sind synthetische Polymere enthalten – also **flüssige Kunststoffe**. Das Problem bei diesen Stoffen ist, dass sie über den Regen oder das Abwasser in die Umwelt gelangen, wo sie nur schwer abgebaut werden können.
- › Beim Einkauf ist leider oft nicht zu erkennen, ob der Glasreiniger synthetische Polymere enthält oder nicht. Wer auf Nummer sicher gehen will, kauft Ökoreiniger in einem Bio-Laden. Meist etwas teurer, aber garantiert umweltverträglicher.

BAD

2 Wiederverwendbare Wattestäbchen benutzen

Die wiederverwendbaren Wattestäbchen bestehen aus Silikon. Diese werden nach der Benutzung mit Wasser und Seife gereinigt und können so wieder verwendet werden.

Warum?

- › Tagtäglich werden weltweit 1,5 Milliarden Wattestäbchen produziert, diese werden meist aber nur ein paar Sekunden genutzt und landen im Anschluss direkt im Müll.
- › Ein wiederverwendbares Wattestäbchen kann 1000 Einweg-Wattestäbchen ersetzen, außerdem entsteht bei einem wiederverwendbaren Wattestäbchen bei der Produktion, dem Transport sowie der Entsorgung 13-mal weniger CO₂-Emissionen als bei Tausend Einweg-Wattestäbchen.
- › Ob ein wiederverwendbares Wattestäbchen wirklich nachhaltig ist, ist jedoch abhängig von der Nutzung. „Wie bei allen Mehrwegprodukten gilt: Je öfter das Stäbchen verwendet und dabei auf das Wegwerfprodukt verzichtet wird, umso nachhaltiger ist auch das Stäbchen.“

KOCHEN

3 Lebensmittel retten

TASTE BEFORE WASTE

„Du möchtest Lebensmitteln eine zweite Chance geben? Mit unseren TASTE BEFORE WASTE Produkten verwenden wir die Pressreste (sogenannte „Trester“), die bei der Produktion unserer Säfte entstehen, und verarbeiten diese zu neuen Produkten weiter.“ In Kombination mit anderen natürlichen Zutaten entstehen so unsere Protein-Müslis sowie unsere Gemüse- und Rote Beete Brühe.

Warum?

- › Die Herstellung von Lebensmitteln verbraucht einen wesentlichen Teil an Ressourcen.
- › 18% der Lebensmittelabfälle entstehen bei der Lebensmittelverarbeitung (BMEL - Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2021)
- › Durch die Weiterverarbeitung von vermeintlichen Abfällen kann Lebensmittelverschwendung vermieden werden.

Foodsharing

„ist eine Initiative ([foodsharing.de](https://www.foodsharing.de)), die sich für die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung engagiert.“ Foodsharing kooperiert mit verschiedenen Betrieben wie Supermärkten, Restaurants, Bäckereien, Hotels, Cafés, Imbissen. Lebensmittel, die nicht mehr verkauft werden und sonst im Müll landen würden, werden von den Betrieben an die Mitglieder von Foodsharing abgegeben. Dabei handelt es sich um Lebensmittel, deren Haltbarkeitsdatum zu gering oder abgelaufen ist, die beschädigt oder nicht mehr ganz frisch sind.

Die Mitgliedschaft ist kostenlos und so auch die geretteten Lebensmittel.

Warum?

- › Nach dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft entstehen vier Prozent der Lebensmittelabfälle im Groß- und Einzelhandel und 14 Prozent in der Außer-Haus-Verpflegung.
- › „Das Retten dieser Lebensmittel hilft, gegen Lebensmittelverschwendung vorzugehen. Ein angenehmer Nebeneffekt: Man spart auch noch Geld.“

MÜLLTRENNUNG

4 Müll richtig trennen

Altglas zu trennen lohnt sich nicht, im LKW vermischt sich wieder alles?

Wer schon einmal gesehen hat, wie Altglascontainer geleert werden, denkt sofort: Es ist doch sinnlos, Glas nach Farbe zu trennen, wenn im LKW wieder alles zusammengekippt wird. Das stimmt so nicht.

Warum?

- › Was man nicht sieht: Auch der LKW hat auf seiner Ladefläche Kammern, in denen Glas nach Farben getrennt wird. Dazu muss man wissen, dass lediglich eine Scherbe Grünglas 500kg Weißglas verfärben kann. Das zeigt, wie wichtig es ist, das Glas nach Farbe zu trennen.
- › Wer nicht sicher ist, welche Farbe das Glas genau hat, kann es im Zweifel zum Grünglas werfen. Grünglas kann den größten Teil an Fremdglas aufnehmen. Wohin aber mit dem Deckel? Moderne Sortiermaschinen können Deckel identifizieren und aussortieren. Allerdings gilt auch hier, wie im ganzen Recyclingprozess, je mehr im Vorhinein getrennt wird, desto besser kann recycelt werden. Also Deckel in den Gelben Sack. So kann Energie im Prozess gespart werden.

Papiertüten sind umweltschonender als Plastiktüten?

Schwer zu glauben, stimmt aber nicht. Seitdem Plastiktüten in Geschäften verboten worden sind, greifen Verbraucher*innen oft zu einer Papiertüte.

Warum?

- › Das Positive: Papiertüten zersetzen sich schneller, wenn sie ins Meer gelangen sollten. Schaut man sich allerdings die Energie- und Ressourcenverbräuche an, schneiden Papiertüten sogar schlechter ab als Plastiktüten.
- › Um die Tüten reißfest zu machen, werden viele Schichten Papier benötigt. Eine Papiertüte müsste viermal verwendet werden, damit sie eine bessere Ökobilanz als Plastiktüten hätte. Die bessere Alternative ist der Jutebeutel oder eine andere Art von wiederverwendbaren Taschen.

5 Feuer ja, aber umweltfreundlich

Wiederauffüllbare Feuerzeuge, Streichhölzer aus nachhaltiger Forstwirtschaft oder Zündbriefchen verwenden.

Warum?

- › Einwegfeuerzeuge bestehen meist aus Plastik und sind mit einem Gasgemisch aus Propan, Butan und Iso-Butan gefüllt. Wegen der verschiedenen Inhaltsstoffe sind die Einwegfeuerzeuge nach Gebrauch nicht mehr für das Recycling geeignet und es entstehen Unmengen an Müll.
- › Streichhölzer bestehen zwar aus einem nachwachsenden Rohstoff, aber nicht unbedingt aus einer nachhaltigen Forstwirtschaft. Bei einer Nachhaltigen Forstwirtschaft werden Wälder so bewirtschaftet, dass sie ihre Produktivität und Vitalität erhalten. Es werden nur so viele Bäume abgeholzt wie nachwachsen können.
- › Zündhölzchen ähneln zwar Streichhölzern, bestehen aber nicht aus Holz sondern aus recyceltem Karton.

Vergleicht man den gesamten Weg von der Herstellung über den Verbrauch bis hin zur Entsorgung, ist ein Zündbriefchen im Vergleich zu Feuerzeug und Streichhölzer die umweltfreundlichste Wahl.



Mascha ist Ökotrophologin und Ernährungs- sowie Lebensmittelwissenschaftlerin. Sie liebt es zu kochen und experimentiert gerne mit den unterschiedlichsten Zutaten und Gewürzen. Bei Kale&Me arbeitet sie in der Produktentwicklung und ist außerdem als zertifizierte Corporate Social Responsibility Managerin für den Bereich Nachhaltigkeit zuständig.



„DAS LEBEN IST EIN REISSENDER FLUSS“

Was ist eigentlich das *Ich*? Wann ist es krank und wie lässt es sich heilen? Welche Rolle spielt dabei unsere Psyche, unser Gehirn und unser Immunsystem? Darüber haben wir mit **Dr. Dr. Christian Schubert**, Professor an der Medizinischen Universität Innsbruck, Buchautor und Psychoneuroimmunologe, gesprochen. Und spannende Antworten bekommen.

INTERVIEW: ANTONIE HERMSDÖRFER

Was ist für Psychologen das „Ich“?

Eingangs muss ich sagen, dass ich mich sehr im psychoanalytischen bzw. tiefenpsychologischen Zugang in der Psychologie und Psychotherapie verwurzelt fühle. Und da ist der Begriff „Ich“ klar besetzt durch Sigmund Freud.

Das heißt?

Freud hat das Strukturmodell der Psyche etabliert. Er geht davon aus, dass unsere Psyche in einer ganz bestimmten Form organisiert ist. Und diese Organisation, der psychische Apparat, betrifft drei Instanzen: Zunächst die Triebe, die nennen wir in diesem Kontext „Es“. Die Triebinstanz, die keine Rücksicht auf die Vernunft nimmt, muss kontrolliert werden, sonst würden wir beispielsweise jemanden auf der Straße überfallen, weil uns dessen Rucksack gefällt. Das Regelwerk dieser Kontrolle, die Moral und die

Ethik, das vertritt das „Über-Ich“, man kann auch sagen, das Gewissen. Das sind Modelle bzw. Ansprüche, die wir von unseren Eltern mitbekommen haben und von unserer Kultur und Gesellschaft. Also die moralischen Regeln unseres gemeinsamen Seins. Diese beiden Instanzen streben ganz unterschiedliche, ja widerstrebende Dinge an. Es braucht also einen Anteil, der sich um die Anpassung an die Außenwelt kümmert. Diese schwere Vermittlungsaufgabe übernimmt das „Ich“. Das „Ich“ berücksichtigt, dass es gesellschaftliche Regeln gibt, nach denen wir als soziale Gemeinschaft funktionieren müssen. Es berücksichtigt aber auch, dass wir Individuen sind, die Lust haben, die Triebe haben, die Spaß am Leben haben wollen. Das Ich funktioniert dazwischen wie ein Realitätenvermittler.

Wie entwickelt sich das Realitätsvermittler-Ich?

Es gibt hierzu eine große Bandbreite an Theorien aus der psychoanalytischen Entwicklungspsychologie. Kurz gesagt gehen sie davon aus, dass sich Psyche, und so auch das „Ich“, als Folge von Erfahrungen in der Vergangenheit, genauer gesagt der Kindheit herausbildet. In dem Moment, wenn ein Kind auf die Welt kommt, ist es mit all seinen körperlichen und seelischen Bedürfnissen mit den Eltern in einer intensiven emotionalen Beziehung. Der Säugling steht in engem Austausch mit den Eltern, um seelische und körperliche Bedürfnisse zu befriedigen und seine Emotionen zu regulieren. In der Objektbeziehungstheorie gilt diese Interaktion mit einer engen Bezugsperson als entscheidend für die spätere Entwicklung, weil sich daraus das Selbstkonzept und auch eine Art Beziehungskonzept für die Zukunft entwickelt. Es bestimmt also, wie der Mensch später mit anderen Menschen und auch Situationen in Beziehung geht. Leider kann es hier auch zu schweren Störungen kommen, die mit Krankheit in Verbindung stehen.

Was sind Gründe dafür?

In dieser Interaktion zwischen Eltern und Baby entstehen Frustrationen unterschiedlichen Ausmaßes. Während alltägliche Frustrationen wichtig für die psychische Entwicklung des Säuglings sind, können massive Frustrationen, die z.B. zu einer wiederkehrenden Überforderung des Säuglings und extremen Spannungserleben führen, langfristige und strukturelle Störungen begünstigen. Es kann zu einer Art Zusammenbruch vom Wahrnehmen und Erleben des Säuglings kommen. Beispielsweise wenn Kinder keine Bezugspersonen haben, zu denen sie eine verlässliche Beziehung aufbauen können. Aufgrund der damit verbundenen fehlenden Co-Regulation durch eine stabile Bezugsperson kommt es zu einer regelrechten Überflutung an Reizen und Gefühlen. Das Es kann durch ein brüchiges Ich nur wenig kontrolliert werden. Bei einer solchen Grundstruktur wird es auch im Erwachsenenalter schwierig, geeignete Regulationsmechanismen anzuwenden. Bindungsunsicherheit, Vernachlässigung, Traumatisierung, ... hier spielt vieles zusammen. So wird also schon ganz früh der Grundstein für die spätere Entwicklungsstörung gesetzt und es braucht sehr lange und intensive Psychotherapie um hier wieder psychische Stabilität zu ermöglichen.

Was ist ein brüchiges Ich?

Ein brüchiges Ich ist in seiner Funktion gestört. Man bezeichnet das auch als Ich-Schwäche oder Ich-Störung. Das Ich kann nicht mehr richtig zwischen den Ansprüchen von Es und Über-Ich vermitteln und auch die Abgrenzung gegenüber der Außenwelt ist gestört. Die Unterscheidung zwischen Phantasie und Realität, zwischen Selbst und Fremd ist unzureichend. Die Grenzen der eigenen Person sind aufgelöst.

Wie merke ich denn überhaupt, wenn etwas mit meinem „Ich“ nicht stimmt?

Man sieht das an Phänomenen wie Depersonalisation, Derealisation, Gedankenausbreitung, Gedankenentzug, Gedankeneingebung und weitere Fremdbeeinflussung. Das sind Wahrnehmungsstörungen der eigenen Person

bzw. der Außenrealität, die mit solchen Strukturproblemen des Ich in Verbindung stehen. Dazu kommt als Symptom die Angst. Das Ich kann Angst, die bei realen Bedrohungen auftritt, aber auch von vergangenen Traumatisierungen her stammt, nicht mehr eingrenzen. In der Folge treten dann auch Krankheiten auf, die von verschiedenen Graden der Ich-Störung geprägt sind: Angststörung, Persönlichkeitsstörung, Borderline-Störung, Schizophrenie und andere psychotische Erkrankungen. Diese basieren letzten Endes alle auf einer nicht mehr realitätskonformen Anpassung an die Außenwelt. Neurotische Störungen hingegen haben eine gute „Ich“-Stabilität.

Was ist eine Neurose?

Psychoanalytische Theorien gehen davon aus, dass psychische Erkrankungen ihren Ursprung in der Kindheit haben. Ist das Ich nicht gut strukturiert, entstehen Ich-Störungen, wie ich sie eben beschrieben habe. Neurosen wiederum entstehen, wenn bei gut strukturiertem und funktionierendem Ich frühe Konflikte zwischen Es, Ich und Über-Ich ungelöst ins Erwachsenenalter hineingetragen werden. Ich erkläre das am besten an einem Beispiel. Sie haben Eltern, die Sie lieben und Ihnen in Ihrer Kindheit eine sichere Bindung ermöglichten. Die Ihnen also die Möglichkeit gegeben haben, dass sich Ihr „Ich“ gut ausbildet. Aber Ihre Eltern knüpften ihre Zuneigung an bestimmte Bedingungen. Das machten sie nicht bewusst. Zum Beispiel: Ein Vater freut sich, wenn der kleine Sohn einen Bauklotz in die richtige Öffnung steckt – wenn der Sohn also zeigt, dass er etwas gut kann, intelligent genug ist, das Problem zu lösen. Das ist normal, jeder liebende Vater tut dies. Wenn der Vater nun ein Problem mit seinem eigenen Selbstwert hat, ein Profilneurotiker ist, spürt der Sohn, der versucht, den Bauklotz in die richtige Öffnung zu stecken, dass der Vater in unüblicher, ja auffälliger Weise daran interessiert (oder desinteressiert) ist, dass dies dem Sohn gelingt. Löst der Sohn dann die Aufgabe, so wird sich der neurotische Vater möglicherweise unangemessen stark freuen und es dem Sohn auch unangemessen stark zeigen, wie gern er ihn hat. Schafft der Sohn es aber nicht, so wird der Vater besonders enttäuscht und damit wieder unangemessen reagieren. Dies wird der Sohn dann als Liebesentzug empfinden. Die Liebe des Vaters ist somit an eine Bedingung geknüpft, nämlich gute Leistung zu vollbringen. Später wird der Sohn, wenn er selbst Erwachsener ist, sich dann auch selbst lieber haben und wertvoller finden, wenn er erfolgreich ist, seine Selbstliebe also auch an die Bedingung Erfolg geknüpft haben. Der Selbstwertkonflikt des Vaters, seine Neurose, wurde so in die nächste Generation getragen und bleibt ungelöst.

Sind strukturelle Schädigungen eigentlich vererbbar?

Ich denke, dass das, was ich hier beschrieben habe, Strukturstörungen oder Neurosen, vererbbar sind, aber nicht im klassischen Sinn, wie man sich Vererbung üblicherweise vorstellt. Also biologisch genetisch, sondern eher psychosozial, also epigenetisch. Kinder lernen am Modell und imitieren Erleben und Verhalten vor allem von ihren nächsten Bezugspersonen, den Eltern. Dabei geht es nicht nur um Sichtbares, bewusst Wahrnehmbares, sondern ganz besonders auch um Unbewusstes. Ich sehe

hier einen großen Vererbungs-Aspekt, der aber kaum mit den herkömmlichen Mitteln der Naturwissenschaft erforscht werden kann. Unbewusstes ist wahnsinnig komplex und dürfte ganz eigene Verbindungen zum Kind haben. Sichtbar und messbar ist da das Wenigste.

Ab wann machen sich geschädigte Strukturen im Laufe des Lebens bemerkbar?

Das merkt man schon bei Kindern und Jugendlichen, die strukturell auffällig sind. Sie zeigen möglicherweise unbegründete Ängste, neigen zu Impulsdurchbrüchen, indem sie durchaus mal etwas gegen die Wand werfen, wenn sie wütend sind, und schädigen sich selbst, indem sie ihre Haut ritzen. Sie beginnen auch gesundheitsschädliche Verhaltensweisen wie verstärkten Alkohol- und Drogenkonsum zu zeigen. Sie können sich oft nicht ausreichend sozial anpassen, werden kriminell. Sie bleiben nicht in Beziehungen. Das bedeutet, man findet bei ihnen sehr viele Beziehungsabbrüche, sei es in romantischen Beziehungen oder in der Arbeit. Beziehungspartner oder Arbeitsstellen werden oft gewechselt. Strukturelle Auffälligkeiten kann man also schon sehr früh sehen. Und langfristig gesehen haben diese Menschen dann natürlich ein enormes Potential, auch körperlich krank zu werden.

Dieses Zusammenspiel von Körper und Psyche untersuchen Sie. Was ist die Psychoneuroimmunologie überhaupt?

Das ist die Wissenschaft, die die Verbindung zwischen Psyche und Immunsystem untersucht. Inwieweit also Probleme, die uns persönlich emotional betreffen, fähig sind, in Körperaktivität bzw. Immunaktivität übersetzt zu werden. Und sogar darüber hinaus, uns krank zu machen. Und inwieweit die Lösung von Problemen das Potenzial hat, uns wieder gesund werden zu lassen. Solche Probleme, von denen ich als Psychotherapeut und Forscher rede, sind in den meisten Fällen Belastungsfaktoren, die emotional bedeutsame Beziehungen betreffen. Umgekehrt aber, wenn das Immunsystem durch einen Faktor wie ein Virus aktiviert wird, dann verändert es unser Erleben und Verhalten. Wir spüren, dass es uns nicht gut geht. Wir sind erschöpft und müde, gereizt und haben Stimmungsschwankungen. Solche Symptome kann das Immunsystem eben auch hervorrufen, damit wir Energie für den Abwehrprozess bereithalten. Deswegen ist es wichtig, die Wechselwirkung zwischen Psyche und Immunsystem anzugucken. Psyche macht etwas mit dem Immunsystem, aber wenn das Immunsystem aktiviert wird, beispielsweise durch einen Virus, kann das auch unsere Psyche ganz schön verändern.

Wie kann ich selbstwirksamer werden?

Indem ich mehr Selbstbewusstsein bekomme. Indem ich einen Selbstfindungsprozess einleite. Indem ich mehr Selbsterfahrung habe. Indem ich autonom werde, also die Bedingungen, nach denen ich mich selbst wertschätze und liebe, selbst definiere. Und das durchaus auch mit einer psychologisch-psychotherapeutischen Unterstützung. Selbstbewusstsein und Selbstliebe wirken sich darüber hinaus positiv auf die Qualität unserer Beziehungen aus und das wiederum erhöht die Selbstwirksamkeit. Ein positiver Kreislauf.

Stichwort Lebensgefühl. Wie kann ich ein positives Lebensgefühl finden?

Eine halbwegs gesunde Person mit einer guten Struktur und wenig psychosozialen Problemen kann natürlich leichter am subjektiven Wohlbefinden arbeiten als eine Person mit einer strukturellen Ich-Störung. Und da gibt es die verschiedensten persönlich zu wählenden Möglichkeiten. Gesunde Ernährung. Das gleiche gilt für Bewegung. Ich würde aber sagen, dass das Wohlbefinden, das ich durch gute Ernährung oder ausreichend Bewegung schaffe, nicht mit dem Wohlbefinden verglichen werden kann, das ich erreiche, wenn es mir in meinen Beziehungen gut geht. Wenn Sie mich fragen, wie kann ich mein psychisches Wohlbefinden steigern, dann würde ich sagen: Arbeiten Sie an der Qualität ihrer wichtigsten Beziehungen, gehen sie Beziehungskompromisse ein und brechen sie Beziehungen nicht einfach ab, wenn es mal schlechter läuft. Soziale Beziehungen sind das Lebenselixier.

Zum Schluss: Was können wir aktiv für unsere mentale Gesundheit tun?

Da zitiere ich gerne Aaron Antonovsky. Der hat sich mit der Frage beschäftigt, was uns gesund hält. Nicht, was uns krank macht. Und da sagt Antonovsky, wir sollten das Kohärenzgefühl steigern.

Was ist das?

Das Prinzip verknüpft drei Aspekte. Erstens: Dass wir das, was uns ständig umgibt, besser verstehen. Dass wir Probleme, mit denen wir konfrontiert werden, besser begreifen. Ein zweiter Aspekt ist: jetzt habe ich ein Problem besser verstanden, fühle ich mich denn auch dazu fähig, es zu lösen? Rein verstehen ist eines, aber das Verstandene dann auch kontrollierend anpacken, ist etwas anderes. Wir müssen das Gefühl haben, dass wir wirksam sein können, dass wir Dinge, die wir verstanden haben auch verändern können. Der dritte Faktor ist, dass ich einen Sinn darin sehe, etwas zu verstehen und zu verändern. Dass ich also ein Problem als so entscheidend und relevant für mich erkenne, dass ich es unbedingt verstehen will und darüber hinaus auch unbedingt die Kontrolle darüber haben möchte, es zu verändern. Antonovsky vergleicht das Leben mit einem reißenden Fluss mit mal mehr und mal weniger gefährlichen Situationen. Wenn ich in einen Fluss hinein-falle, dann muss ich schwimmen können. Mit einem hohen Kohärenzgefühl habe ich die besten Chancen, diesen Fluss heil zu überstehen.

Vielen Dank für das Interview!



*Univ.-Prof. Dr. Dr.
Christian Schubert*

Christian Schubert (61) ist ein deutscher Psychoneuroimmunologe. Der Arzt, Psychologe und Universitätsprofessor hat zahlreiche wissenschaftliche Artikel und Bücher veröffentlicht.

GIBT ES GESUNDEN EGOISMUS?

TEXT: ANTONIE
HERMSDÖRFER

Egoisten haben es meist nicht leicht im Leben. Ihnen eilt ein schlechter Ruf voraus. Egoisten seien Ich-bezogen, selbstverliebt, nur auf den eigenen Vorteil bedacht. Und wenn man sich die Definition im Duden dazu durchliest, wird auch klar warum:

"[Haltung, die gekennzeichnet ist durch das] Streben nach Erlangung von Vorteilen für die eigene Person, nach Erfüllung der die eigene Person betreffenden Wünsche ohne Rücksicht auf die Ansprüche anderer; Selbstsucht, Ichsucht, Eigenliebe"

Das klingt hart. Der Begriff "Ego" stammt aus dem Lateinischen und bedeutet "Ich".

Egoismus ist also eine "Ich-Bezogenheit". So aber sind wir, wenn wir geboren werden. Wir alle kommen als Neugeborenes egoistisch zur Welt. Babys holen sich, was sie brauchen. Sie können ihre eigenen Bedürfnisse noch nicht erfüllen. Das nennt man primären Egoismus. Und der ist für Neugeborene

lebensnotwendig. Egoismus als Überlebensstrategie. Werden ihre primären Bedürfnisse nicht erfüllt, sterben sie.

Erst ab einem gewissen Entwicklungsprozess lernen wir (zumindest hoffentlich!), dass andere Menschen anders fühlen und denken als wir selbst. In der Quintessenz bedeutet das für viele, dass sie ihre Bedürfnisse aus den Augen verlieren und die Bedürfnisse anderer über ihre eigenen Stellen. Das hat viel mit unserer Erziehung und Gesellschaft zu tun. Wenn man als egoistisch bezeichnet wird, gilt das als Beleidigung. Das lernen die meisten schon als Kinder. Wer aber zu wenig an sich denkt, der schadet sich selbst auf lange Sicht. Man brennt aus. Auch wird das eigene Selbstwertgefühl dadurch immens geschwächt. Und damit hilft man nicht sich selbst, anderen schon gar nicht. Ein Teufelskreislauf also, aus dem man ausbrechen muss. »

Was ist also die richtige Dosis Egoismus?

Das kann man natürlich nicht pauschal beantworten. Als generelle Faustregel kann man aber festhalten: Gesunder Egoismus nimmt keine Überhand an und vor allem schadet es keinem anderen. Mit einem gesunden Egoismus achtest du auf dich selbst und nimmst deine Bedürfnisse wahr. Das führt dazu, dass es dir selbst gut geht und du selbstbewusster durchs Leben gehst. Dadurch hast du mehr Energie - und erst dann kannst du für andere da sein. Gesunder Egoismus ist also stark mit Selbstliebe verbunden.

Die Grenze zum ungesunden Egoismus ist dann erreicht, wenn andere Menschen ausgenutzt, missbraucht und übergangen werden. Wenn man anderen seinen Willen aufzwingen will. Wenn einem die Meinung und Gefühlswelt der anderen schlichtweg egal sind. Wie bei allem im Leben ist also weder das eine noch das andere Extrem gesund.

Die gute Nachricht ist: Man kann gesunden Egoismus trainieren. Dazu gibt es einige Übungen.

Das Allerwichtigste ist, dass du deine Bedürfnisse wahrnimmt. Was möchtest du, wie fühlst du dich, was hat gerade bei dir Priorität? Dieser erste Schritt fällt vielen schon schwer. Im Laufe unseres Lebens verlernen viele den Zugang zu sich selbst. Wir müssen also den Zugang zu uns selbst stärken. Und da können Atemübungen und Meditation extrem hilfreich sein.

Eine powervolle Übung, die vielen schwerfällt: Lerne "nein" zu sagen! Ein Ja für sich selbst ist häufig ein Nein zu anderen. Und das stößt erstmal auf Gegenwehr, wenn dein Umfeld das nicht von dir gewohnt ist. Bleib konsequent! Außerdem musst du dich nicht rechtfertigen. Ein "Nein" ist ein ganzer Satz. Basta.

Viele trauen sich nicht, zu ihren Bedürfnissen zu stehen, weil sie Angst vor der Meinung anderer haben. Die Gedanken anderer kannst du weder wissen, noch weniger kannst du sie kontrollieren. Und die meisten Menschen sind viel mehr mit sich selber beschäftigt, als dein Verhalten zu analysieren. Für ein selbstbestimmtes Leben musst du also lernen, dich aus dieser Gedankenspirale zu verabschieden und zu dir zu stehen. Lerne, zu deinem authentischen Ich zu stehen und es lebt sich wesentlich leichter!

Die wichtigste Beziehung, die wir in unserem Leben führen, ist die Beziehung zu uns selbst. Du bist schließlich der einzige Mensch, mit dem du jede Sekunde deines Lebens verbringst. Deshalb achte gut auf dich und arbeite an der Beziehung zu dir selbst. Auch wenn Beziehungen zu anderen wichtig und schön sind, gilt eines: Der einzige Mensch, der dich glücklich machen kann, bist du!

Menschen, mit einem gesunden Egoismus, einer guten Portion Selbstliebe sind nicht nur erfolgreicher und glücklicher im Leben. Erst dadurch können sie auf lange Sicht auch erst wirklich und nachhaltig für andere da sein. Und was könnte glücklicher machen?

Damit schließt sich der Kreis.

 *Happiness
is an inside job.*

- William Arthur Ward



Das Kale&Me Fasten Retreat

Du wolltest schon immer einmal fasten? Es fällt dir schwer zuhause abzuschalten und dich komplett aus deinem gewohnten Alltag zu entziehen? Du wünschst dir eine persönliche Betreuung, eine unterstützende Gruppe und ein besonderes Fastenerlebnis? Dann sei bei einem der Fasten Retreats 2023 dabei!

„Es ist ein Gefühl, das nach der Fastenwoche noch lange nachhallt: Sehr viele Dinge werde ich in der Folgezeit anders, neu – besser! – wahrnehmen. Der vermeintliche Verzicht war im Grunde genau das Gegenteil: ein Stückchen Selbstbestimmung in einer übervollen Welt.“

- Ines, Teilnehmerin des ersten und dritten Fasten Retreats

Lies mehr Erfahrungsberichte zu unseren Saftkuren und Retreats unter kaleandme.de/saftkur-erfahrungen und kaleandme.de/blog!



Trage dich hier ein und werde benachrichtigt, sobald die Anmeldung startet!

„WIR MÜSSEN AM TAG AUF UNSEREN SCHLAF AUFPASSEN“

Markus Kamps ist Vortragsredner, Schlaf-Experte und geprüfter Präventologe für Rückenprobleme. Wir haben mit dem Schlafcoach über den Einfluss von Schlaf auf unsere Gesundheit und über die Ursachen von Schlafproblemen gesprochen. Und uns Tipps geben lassen, wie wir alle besser schlafen können.

INTERVIEW: ANTONIE HERMSDÖRFER

Woher weiß ich überhaupt, ob ich einen gesunden Schlaf habe?

Eigentlich weiß man das erst am Nachmittag des Folgetages gegen 17 oder 18 Uhr. Man merkt das an der geistigen Frische, an der Verdauung, dem Stoffwechsel, dem Hautbild, auch dem Aussehen. Aber auch an der Gereiztheit, ob ich erholt bin oder nicht und ob ich tagsüber leistungsfähig war.

Was sagt der Experte: Wie lange sollten wir schlafen?

Eine Faustregel gibt es nicht. Wenn ich Kurzschläfer bin, brauche ich weniger Schlaf. Langschläfer brauchen halt mehr Schlaf. Man muss so viel schlafen, dass man ausgeruht ist und den Tag gut durchsteht. Es gibt internationale Studien, die die Wirkung der Schlafdauer auf das Immunsystem belegen. Wer zum Beispiel 7 bis 7,5 Stunden schläft, bei dem wird die Immunabwehrreaktion verstärkt. Wer sechs Stunden schläft, ist diesbezüglich eher neutral. Wer weniger als fünf Stunden über einen

längeren Zeitraum schläft, wie etwa Schichtarbeiter, hat ein 4,6-fach erhöhtes Infektanfälligkeitsrisiko. Ergo: Schlafen zwischen 7,5 und 8 Stunden ist empfehlenswert.

Ist das genetisch bedingt, ob man Kurz- oder Langschläfer ist?

Ja. Es gibt genetische Komponenten und chronobiologische Zusammenhänge. Zum Beispiel den chronobiologischen Zusammenhang vom Reisen. Stichwort: Jetlag. Wenn ich einen Jetlag habe, dann bin ich in dem Ort vor oder hinter meiner Zeit. Es gibt einen chronobiologischen Zusammenhang vom Alltag. Damit ist gemeint, dass Jüngere einen anderen Rhythmus haben als Erwachsene. Der Rhythmus-Typ stellt sich in der Pubertät heraus. Und dann gibt es noch einen chronobiologischen Zusammenhang von der Genetik. Wie unser Tagesrhythmus angelegt ist, kann man teilweise aus dem genetischen Code ablesen. Wir können das bei uns im Schlafcoaching mittels einer Haaranalyse ermitteln. »»



” *Fast 70 Prozent der Gesamtgesundheit ist vernetzt im oder mit dem Schlaf.*

Wie kann man sich das vorstellen?

Mit einer Haaranalyse können wir untersuchen, wie viele Hormone zu welcher Uhrzeit aktiv sind. Dann kann ich zum Beispiel errechnen, wie hoch der Melatoninanteil zu einer bestimmten Uhrzeit ist. Daraus lässt sich ableiten, ob man vor oder nach “seiner Zeit” ist. Dann kann man ganz klar sagen: Du bist eine Eule, Taube oder Lerche. Also Nachtmensch oder Frühaufsteher. Wir geben dann entsprechende Empfehlungen. Etwa: Du solltest nach 16 Uhr blaues Licht meiden oder nach 14 Uhr keinen Kaffee mehr trinken. Sport wäre für dich morgens besser als abends, du solltest um 22:30 Uhr ins Bett gehen.

Gibt es noch andere Schlaftypen außer Lerche, Taube und Eule?

Ja, es gibt noch Einteilungen mit anderen Tieren. Aber wenn wir das biologisch als Schlafmediziner betrachten, dann hat man die Eulen und die Lerchen. Also Frühmenschen und Abendmenschen. Alles, was so dazwischen ist, wovon es eigentlich die meisten gibt, das sind “Täublein” (lacht). Es ist toll, wenn man das für sich nutzt. Wenn man weiß, ich bin ein kleines bisschen mehr Abendmensch oder ein kleines bisschen mehr Morgenmensch, dann kann man den Tag ganz anders planen.

Was passiert in den jeweiligen Schlafphasen?

In der Literatur gibt es dazu verschiedene Bezeichnungen. Man hat natürlich den Leichtschlaf, den mitteltiefen Schlaf, den Tiefschlaf und den Traumschlaf. Man kann das von S1 bis S4 benennen. Vereinfacht kann man sagen, man hat erstmal den Wachzustand, da passiert gar nichts. Dann kommt man in eine Übergangsphase. In dieser Phase kommen wir quasi in den Schlafmodus. Hier haben viele schon Probleme abzuschalten. Das hat auch mit bestimmten Wellen zu tun, das erkläre ich später noch genauer. In dieser Phase geht es quasi um das Loslassen. Dann kommen wir in den Leichtschlaf. Da zucken dann manchmal die Beine, wir haben leichte Stress-Entladungen. Und dann kommen wir in den Tiefschlaf, das ist für unseren Körper die wichtigste Phase. Hier passiert Folgendes: Das Immunsystem wird reguliert, verschiedene Stoffwechselprozesse finden statt. Etwa der Aufbau von Zellen, Aufbau von Wachstumshormonen.

Dann gibt es einen sprunghaften Anstieg der Welle und wir sind in der REM-Schlafphase. Das steht für “Rapid eye movement”. Hier werden dann die Tagesereignisse verarbeitet.

Was passiert, wenn diese Schlafstruktur unterbrochen wird?

Wenn diese Struktur durcheinander gebracht wird oder nicht so gut funktioniert, dann ist alles, was im Schlaf passieren soll, blockiert. Manche formulieren das krass und sagen: ‘Wer schlecht schläft, der wird dick und krank.’ Und das ist sogar wissenschaftlich erwiesen.

Inwiefern?

Schlaf hat einen sehr großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Fast 70 Prozent der Gesamtgesundheit ist vernetzt im oder mit dem Schlaf. Man kann sagen, die Gesundheit hängt sehr von gutem Schlaf ab - aber nicht ausschließlich. Früher wurde Schlafentzug als Foltermittel eingesetzt. Man kann Leute durch Schlafmangel töten.

Viele wachen mitten in der Nacht auf. Warum ist das so?

Jeder Mensch wacht nachts bis zu 28 - 32 Mal auf. Das Problem ist, wenn man dann nicht mehr einschlafen kann. Dafür gibt es zwei Gründe. Erstens haben wir zwischen 2 und 3 Uhr einen Übergangsbereich. Der Serotoninspiegel ist relativ weit unten. Aber unser Melatonin-Spiegel ist weit oben. Wenn man da wach wird, dann empfindet man Stress, Ängste, Nöte doppelt so stark. Dann regt man sich noch eher auf und bei Aufregung wird Cortisol ausgeschüttet. Und das ist natürlich kontraproduktiv beim erneuten Einschlafen. Dadurch gerät man in eine Gedankenspirale... Der zweite Grund ist, dass viele Menschen den Schlaf nicht ernst genug nehmen. Und zwar: Am Tag! Wir müssen im Grunde genommen am Tag auf unseren Schlaf aufpassen. Das bedeutet, wir müssten tagsüber schon überlegen, was war heute gut, was war schlecht. Und das am besten mittags schon aufschreiben! Wenn ich das mache, dann ist der Kopf zumindest halb frei. Wenn ich das abends nochmal mache, dann ist der Kopf noch etwas freier. Wenn ich das nicht mache, dann liegen viele Leute im Bett und versuchen einzuschlafen, aber diese Gedankenkreise holen sie dann ein. Zudem gibt es noch Menschen, die

Meister in der Verdrängung sind. Die dann sagen: Mit diesen Gedanken möchte ich mich nicht befassen. Und wenn ich diese Gedanken tagsüber unterdrücke, kommen genau diese nachts zur "Stunde des Wolfes" wieder hoch. Je weniger ich den Tagesballast kontrolliere, kein Tagebuch führe, keine Entspannungsübungen mache, mir keine Auszeit nehme, nicht nach draußen ins Tageslicht gehe - desto wahrscheinlicher ist das 2:30-Uhr-Phänomen.

Was kann ich tun, wenn ich nicht einschlafen kann?

Da kann man jede Menge machen. Erstens: Man kann seinen Tagesrhythmus verbessern. Indem ich zum Beispiel zwischen 9 und 11 rausgehe und ein bisschen Tageslicht tanke. Darüber hinaus empfehle ich ein Tagebuch zu führen, Spaziergänge und warme Fußbäder am Abend können sehr hilfreich sein. Vom Ansatz ist aber das Allerwichtigste (!): Ich muss zu Bett gehen, wenn es passt.

Und wann passt es?

Es passt um M17. Das "M" steht für Müdigkeit. Und die 17 steht für: Wir haben eigentlich nur 17-20 Minuten Zeit, ansonsten ist das Schlafenster vorbei. Also, wenn man um 22 Uhr müde ist, dann muss man zeitnah zu Bett gehen und nicht noch Netflix gucken, Mails checken, Spülmaschine ausräumen oder die Mülltonne an die Straße bringen. Ich habe nur grob 20 Minuten für das Schlafenster Zeit. Das ist dann unsere Welle. Deswegen ist wichtig, möglichst zeitnah zu Bett zu gehen. Viele Leute, die dieses Zeitfenster nicht einhalten, liegen dann im Bett und wundern sich, dass sie nicht schlafen können. Dann bringt man sich wortwörtlich um den eigenen Schlaf!

Was sind SOS-Tipps, wenn man nachts wach im Bett liegt?

Es gibt verschiedene Grifftechniken und Atemtechniken, Protokolle, Leitbilder, Gedankenstopp - all das machen wir auch in Kursen. Aber der erste Trick ist, ruhig zu sich selber zu sagen: Wenn ich schon nicht schlafen kann, dann ruhe ich mich halt nur aus. Keinen Stress aufbauen! Außerdem wichtig: Das Handy oder den Wecker nicht auf dem Nachttisch haben. Am besten schön weit weglegen, dass man nachts nicht draufschaut. Dann gibt es noch leckere SOS-Hacks wie heiße Milch mit Pistazien oder

Goldene Milch.

Wie beeinflusst Ernährung unseren Schlaf?

Sehr stark! Insbesondere bei Leuten, die älter sind. Wenn ich über 45 bin, dann ist in meinen Hormonhaushalt viel los. Deshalb fällt es vielen auch schwerer einzuschlafen. Was da gut helfen kann, sind zum Beispiel Kirschsäfte, Cashews, Soja und Lachs. Warum? Unser Körper braucht essentielle Aminosäuren, die wir über die Nahrung aufnehmen müssen. Vereinfacht gesagt werden diese in Serotonin und Melatonin umgebaut. Bei uns im Coaching gibt es dazu viele tolle Kochrezepte!

Was sind 3 Tipps für besseren Schlaf?

Erstens: Zur richtigen Zeit zu Bett gehen. Und auf das eigene Gefühl achten. Nicht auf das Gefühl vom Partner. Also: Gepflegter Egoismus beim zu Bett gehen! Dann: Nicht aufregen, wenn man nachts wach wird. Jeder Mensch wird nachts wach. Drittens: Dem Schlaf generell mehr Raum und Zeit geben. Und das Bewusstsein für Schlaf schärfen. Sich einfach jeden Morgen nach dem Aufstehen ins Bewusstsein rufen: 70 Prozent der Gesamtgesundheit hat auch mit meinem Schlaf zu tun. Natürlich ist die Bettausstattung manchmal noch ein Faktor und Licht (insbesondere Blaulichtanteile) spielt noch eine Rolle. Das sind aber Nebenthemen, die man gut angehen kann.

Vielen Dank für das Interview, Markus Kamps!



Markus Kamps

Markus Kamps (49) ist Schlaf-Experte, Schlafcoach, geprüfter Präventologe und Vortragsredner. Er leitet mit "Schlafkampagne.de" eines der führenden Internetportale zum Thema Schlaf im deutschsprachigen Raum.
» www.markuskamps.de

Unsere Favoriten

OB BUCH, UNTERNEHMEN ODER APP – WIR MÖCHTEN DIR
UNSERE AKTUELLEN FAVORITEN VORSTELLEN. LASS' DICH INSPIRIEREN!

UNTERNEHMEN

LastSwab

Das nachhaltige Wattestäbchen ohne Plastik

Wegwerfen war gestern. LastSwab ist der letzte Q-Tip, den du jemals brauchen wirst. Wie das funktioniert? Das Ohrstäbchen kannst du nach der Benutzung einfach abspülen und dann wiederverwenden. Und das bis zu 1.000 Mal. Die geniale Idee für das LastSwab hatte 2018 LastObjects, ein dänisches Start-Up. Die haben sich zum Ziel gesetzt, Einwegprodukte überflüssig zu machen. 2019 hatten sie in nur zwei Stunden per Crowdfunding mehr als 12.000 Euro eingesammelt. Im Juli 2019 startete das findige Team dann die Produktion der nachhaltigen Q-Tips. Die LastSwabs werden übrigens aus Kunststoff und Silikon gefertigt. Außer dem Modell für die Ohren gibt es auch eine Beautyversion zum Entfernen von Make-Up, verpackt in einem schicken Etui. Nachhaltig edel.

➤ lastobject.com



Sirplus

Der Online Shop für gerettete Lebensmittel

Für diese Zahl sollten wir uns alle schämen: 18 Millionen Tonnen Lebensmittel werden jährlich in Deutschland verschwendet! Mehr als die Hälfte davon ist vermeidbar. Höchste Zeit nicht nur darüber zu reden, sondern endlich zu handeln. SIRPLUS macht genau das. SIRPLUS ist ein Online-Supermarkt, bei dem man Lebensmittel bestellen kann, die von Produzent:innen und Großhändler:innen nicht mehr verkauft werden können. Die geretteten Lebensmittel kommen dann bequem per Post nach Hause. Überschüssige Lebensmittel werden so zurück in den Kreislauf geführt, womit die Lebensmittelverschwendung reduziert wird. Verkauft werden übrigens nur Lebensmittel, die von den Tafeln nicht gebraucht werden. ➤ sirplus.de



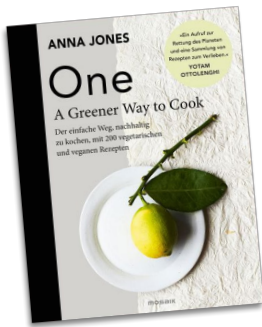
GoodNews App

Gute Nachrichten als Herzenssache

Die Welt ist schlecht. Täglich jede Menge Schreckens-, Katastrophen- und Horrormeldungen. Ja, es passiert tatsächlich vieles auf der Welt, was uns traurig stimmt oder wütend macht. Aber es gibt auch jede Menge gute Nachrichten. Meldungen, über die wir uns freuen, die Hoffnung machen. Genau diese zu verbreiten, hat sich „The Good News App“ zur Aufgabe gemacht. Die neue Nachrichten-App möchte die positive Energie von Nachrichten nutzen und mit kurzen Geschichten die Neugier der Menschen wecken. „The Good News App“ versteht sich dabei ausdrücklich als kompaktes Zusatzangebot neben den klassischen Nachrichtenangeboten. Die Redaktion von „The Good News App“ ist politisch unabhängig. Sie besteht aus professionellen Redakteuren und Reportern mit Sitz in Frankfurt unter Leitung von Chefredakteur Rafael Bujotzek. Die Berichterstattung bei „The Good News App“ ist seriös, verlässlich und hält sich an die Maßstäbe des Pressekodexes des deutschen Presserats. ➤ goodnews.eu

APPS

BÜCHER



One

A Greener Way to Cook

Anna Jones ist Köchin, Kochbuchautorin und eine der namhaftesten Verfechterinnen der vegetarischen Küche. Nicht zuletzt deshalb wird die Londonerin "Queen of the Greens" genannt. In ihrem neuen Kochbuch "ONE - A Greener Way to Cook" verrät uns Anna über 200 einfache, vegetarische Gerichte, die nicht nur extrem lecker und gesund sind - sondern zudem auch noch nachhaltig. Neben den Rezepten gibt Anna Tipps für den ganz normalen Alltag, wie man Abfall einfach reduzieren kann, und vor allem, wie man Plastik vermeidet. Well done.

„Das Kind in dir muss Heimat finden“ von Stefanie Stahl

Stefanie Stahl ist Diplom-Psychologin, Buchautorin und eine der bekanntesten Psychotherapeutinnen Deutschlands. In dem Bestseller „Das Kind in dir muss Heimat finden“ beschreibt sie den „Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme“. Und wie? Mit dem Konzept des „Inneren Kindes“. Unser inneres Kind lenkt oft unterbewusst unser Verhalten und unsere Glaubenssätze. Geprägt durch Kränkungen aus der Kindheit, unerfüllten Sehnsüchten und Verletzungen. Das hat große Auswirkungen auf unser Verhalten und unsere Beziehungen im Erwachsenenalter. In dem Buch beschreibt Stahl, wie man seine inneren Trigger erkennt, wie man alte Verletzungen kuriert und inneren Halt findet. Das Buch zeigt Strategien, sich ganz neu kennenzulernen und besser zu verstehen. Must-read!



Joy in a Jar

Joy in a Jar ist ein Frankfurter Start-Up. Wie der Name schon verrät, geht es um Freude und die indische Küche. Oder anders gesagt: eine ganz neue Art zu kochen. Mit den exotischen Bio-Saucen "fresh coriander", "rich tomato" und "vibrant coconut" von Joy in a Jar lässt sich jedes Gericht einfach und völlig stressfrei im Alltag kulinarisch aufwerten. Indisch inspiriert und modern interpretiert. Eine echte Geschmacksrevolution. Alle Saucen sind vegan und mit geheimnisvollen, ausgewählten, hochwertigen Zutaten in Bio-Qualität in kleinen Chargen in einer Frankfurter Manufaktur hergestellt. Unbedingt probieren!

› joyfuljars.eu



hejhej-mats

Yogamatten aus recycelten Materialien

Yoga ist gesund. Das ist nichts Neues. Neu aber ist die Yogamatte, die jetzt das Münchner Start-up hejhej-mats entwickelt hat. Die besteht ausschließlich aus Recyclingmaterial. Und das Beste: Hat die Matte ausgedient, kann sie selbst auch wieder recycelt werden – zu einer neuen Yogamatte. Die Yogamatten von hejhej-mats werden in Deutschland produziert. Und zwar aus Schaumstoffresten, die als Abfallprodukt beispielsweise in der Autoindustrie anfallen. Für die Produktion werden die Schaumstoffreste aufwändig zerkleinert und gesäubert. Das Ergebnis schont die Umwelt gleich doppelt. Die Yogamatte ist nicht nur nachhaltig, pro Matte werden auch etwa 1,5 Kilogramm Müll eingespart. Namaste.

› hejhej-mats.com





KALE & ME REZEPTE

REZEPT UND BILDER: ANNALENA UND JOHANNA BOKMEIER

Gesunde Ernährung leicht gemacht! Wir möchten dir zeigen,
wie einfach und abwechslungsreich eine ausgewogene Ernährung sein kann.
Lass' Dich von unseren veganen und gesunden Rezeptideen inspirieren!



Sandwiches mit Erbsencreme und geröstetem Kürbis

FÜR 2 STÜCK

150g Hokkaido Kürbis
½ Dose Kichererbsen (200g)
½ TL Currypulver
¼ TL Paprikapulver
3 EL Olivenöl
1 EL Agavendicksaft
150g Erbsen (TK)
Saft ½ Zitrone
2 Stiele Minze
Salz
Pfeffer
4 Scheiben Vollkornbrot
1 Handvoll Pflücksalat

Den Backofen auf 200°C Ober-/
Unterhitze vorheizen. Den Kürbis in
Spalten schneiden. Die Kichererbsen
abgießen und abspülen. Beides in
einer Auflaufform mit Curry, Paprika-
pulver und 2 EL Olivenöl mischen.
Mit dem Agavendicksaft beträufeln
und im vorgeheizten Ofen 20-25
Minuten rösten.

In der Zwischenzeit die Erbsen in
kochendem Salzwasser 8 Minuten
garen.

Abgießen und mit dem Zitronensaft
und 1 EL Olivenöl grob pürieren. Die
Minze fein hacken und unterrühren.

Die Erbsencreme mit Salz und
Pfeffer würzen. Erbsencreme,
Pflücksalat, gerösteten Kürbis und
Kichererbsen zwischen zwei
Scheiben Vollkornbrot schichten.

Wurzelgemüsestrudel





KALE & ME REZEPTE



FÜR 1 STRUDEL (4 PERSONEN)

Strudelteig:

150g Mehl
1 gestr. TL Salz
2 EL Olivenöl
75ml Wasser

Zum Bepinseln:

6 EL Olivenöl

Füllung:

500g Wurzelgemüse
(z.B. Lauch, Karotten,
Pastinaken, Petersilienwurzel,
Rote Bete)
1 EL vegane Butter
½ TL Kreuzkümmel
¼ TL geriebene Muskatnuss
1 Prise Zimt
Salz
Pfeffer
2 Stiele Petersilie
75g vegane Crème fraîche
½ TL Senf

Für den Strudelteig alle Zutaten in eine Schüssel geben. Erst mit einer Gabel, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in einer Schüssel abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit das Wurzelgemüse putzen und in sehr feine Scheiben / Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten andünsten. Mit Kreuzkümmel, Muskat, Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie hacken und mit dem Gemüse mischen.

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Crème fraîche mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Den Strudelteig auf der bemehlten Arbeitsfläche grob ausrollen. Dann ein Geschirrtuch mit Mehl bestäuben und den Teig darauf sehr dünn zu einem Rechteck von ca. 30 x 45 cm ausrollen. Mit 2-3 EL Öl bepinseln. Die Crème fraîche entlang der kurzen Seite des Strudelteigs verstreichen. Dabei einen Rand von ca. 1,5 cm frei lassen. Das Gemüse auf der Crème fraîche verteilen. Die Ränder des Strudelteigs einschlagen, dann den Strudel von der kurzen Seite her mit Hilfe des Geschirrtuchs aufrollen. Vorsichtig mit dem Ende nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Den Strudel mit dem übrigen Öl bepinseln und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten goldgelb backen.



KALE & ME REZEPTE

FÜR 2 PORTIONEN

250g mehligkochende Kartoffeln
250g Pastinaken
1 Zwiebel
50g Lauch
2 EL vegane Butter
500ml Gemüsebrühe
200ml Hafer- oder Sojasahne
1 TL Senf
¼ TL geriebene Muskatnuss
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
50g Haselnüsse
Rettichsprossen und Petersilie zum
Garnieren

Die Kartoffeln, Pastinaken und Zwiebel schälen, den Lauch putzen. Alles grob in Stücke schneiden.

Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Das Gemüse darin rundherum 3-5 Minuten andünsten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse sehr weich ist. Dann die vegane Sahne zugeben und alles fein pürieren.

Mit Senf, Muskatnuss, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zusammen mit den Rettichsprossen und der Petersilie auf der Suppe verteilen.



Pastinakensuppe

Mac and Cheese mit Butternuss-Kürbis





KALE & ME REZEPTE



FÜR 2 GROSSE PORTIONEN

500g Butternusskürbis
1 rote Zwiebel
3 EL Olivenöl
200g Hörnchen-Nudeln oder
Makkaroni
1 TL Mandelmus
1 TL Senf
150ml Gemüsebrühe
150ml Hafersahne
1 EL Zitronensaft
25g veganer Käse (optional)
5 EL Semmelbrösel
1 EL Margarine oder pflanzliche
Butter
4-5 Salbeiblätter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Den Backofen auf 200°C Ober-/
Unterhitze vorheizen.

Den Butternusskürbis und die
Zwiebel schälen und in Stücke
schneiden. Beides auf ein mit
Backpapier ausgelegtes Back-
blech geben. Mit 3 EL Olivenöl
beträufeln und im Ofen 15 Minuten
rösten, bis der Kürbis schön weich
ist. Die Nudeln nach Packungs-
anweisung al dente kochen und
abgießen.

Die geröstete Zwiebel, 2/3 des
Kürbis, Mandelmus, Senf,
Gemüsebrühe, Hafersahne und
Zitronensaft im Mixer fein pürieren,
bis eine glatte Soße entstanden ist.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss
abschmecken. Nudeln, Soße,
übrige Kürbis-Stücke und eventuell
20g veganen Käse in einer
Auflaufform mischen.

Für die Brösel 1 EL Butter in einer
Pfanne schmelzen. Semmelbrösel
unterrühren. Die Butterbrösel auf
den Nudeln verteilen. Mit den
Salbeiblättchen belegen und
eventuell mit dem übrigen Käse
bestreuen.

Bei 200°C Ober-/Unterhitze noch
einmal ca. 15 Minuten backen, bis
der Käse geschmolzen ist und die
Brösel leicht gebräunt sind.

A top-down photograph of a white plate featuring two folded spinach crepes. The crepes are a vibrant green color. Between and around the crepes is a salad consisting of yellow corn kernels, diced avocado, red bell pepper, and dark red beans. Fresh green cilantro leaves are scattered on the plate, and two lemon wedges are placed at the top. The background is a light-colored, textured surface.

Spinatpfannkuchen mit Avocado-Salat



KALE & ME REZEPTE

FÜR 2 PERSONEN/ 4 PFANNKUCHEN

Pfannkuchen:

50g Babyspinat
275ml Hafermilch
135g Dinkelmehl Type 1050
2 EL Kastanienmehl
¼ TL Natron
1 TL Salz
1 Prise geriebene Muskatnuss
1 TL Zitronensaft
2 EL Öl

Füllung:

150g Mais
150g Kidneybohnen
2 Tomaten
½ Avocado
Saft ½ Limette
2 EL Apfelessig
½ TL Senf
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
6 Stiele Koriander
1 Handvoll Babyspinat

Für die Füllung Mais und Bohnen abgießen.

Tomaten und Avocado in Würfel schneiden, alles in einer Schüssel mischen.

Limettensaft, Essig, Senf und Olivenöl zu einem Dressing verquirlen, mit dem Salat vermengen.

Für die Pfannkuchen den Spinat mit der Hafermilch sehr fein pürieren.

Dinkelmehl, Kastanienmehl, Natron, Salz und Muskatnuss in einer Schüssel mischen.

Die Spinat-Milch und den Zitronensaft nach und nach zugeben. Gründlichiterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

Je eine Schöpfkelle Teig in der Pfanne verteilen und unter einmaligem Wenden ca. 4 Pfannkuchen ausbacken.

Die Pfannkuchen mit dem vorbereiteten Salat, Koriander und etwas Babyspinat befüllen.

News

NEUES AUS DEM SAFTLADEN



Kale&Work – Teambuilding der gesunden Art

Nichts ist wichtiger als unsere Gesundheit. Aber leider vergessen wir das zu oft im stressigen Arbeitsalltag. Wir haben zwei perfekte Lösungen entwickelt, wie wir das ändern können: Der Kale&Me Gesundheitstag bietet ein vielfältiges, betreutes Programm mit einem gemeinsamen Saftkurtag.

Für besonders ambitionierte Teams bieten wir das Kale&Me Safterlebnis an. Das steigert nicht nur spürbar schnell das Wohlbefinden, sondern zudem auch noch die Leistungsfähigkeit. Saftfasten im Job mit Kollege:innen ist ein Teambuilding der absolut gesunden Art.

➤ www.kaleandme.de/kale-and-work

Wie stellen vor: Lydia

Neu bei uns im Team:

Lydia, 31, ärztlich geprüfte Fastenleiterin. Sie begleitet und unterstützt die transformativen Prozesse unserer Fastenden. „Für mich ist es inspirierend zu sehen, welch wertvollen Erfahrungen Menschen beim Fasten für sich und ihre Gesundheit machen.“

Die Wahl-Berlinerin fastet seit zwölf Jahren selbst nach der Methode Buchinger/Lützner. Über ihre Erfahrungen, die sie dabei gemacht hat, sagt sie:

„Am Fasten begeistert mich bis heute, dass ich mich, meinen Körper und meine Seele immer wieder aufs Neue kennenlerne.“

Lydia unterstützt Kale&Me auch im Customer Care-Team und betreut das Projekt Kale&Work.



Gesunde Intervalle

Fasten kann man auf ganz unterschiedliche Weise. Die bekannteste Form ist die kompakte „5:2-Methode“, die wir seit einiger Zeit anbieten.

Der Ablauf dabei: An fünf Tagen in der Woche ernährst du dich bewusst ausgewogen, an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen fastest du. Dabei gilt: An den jeweiligen Fastentagen ernährst du dich ausschließlich von fünf Säften und einer Tasse Gemüsebrühe. Während der Fastentage bist du somit mit unseren hochwertigen Produkten ausreichend versorgt. An den restlichen Tagen unterstützen wir dich mit Shots, Proteinmüsli und gesunden Rezeptideen.



Coming soon...

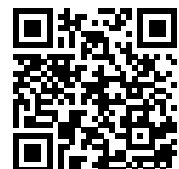
In den letzten Monaten war unsere Produktentwicklung fleißig! Bald werden wir ein neues Produkt in unserer Taste Before Waste Reihe launchen, das ganz anders ist, als alle bisherigen. Es wird herzhaft, proteinreich und unfassbar lecker - sei gespannt!

Hast du Feedback für uns?
Wie hat dir unser Magazin gefallen? Zu welchen Themen würdest du dir mehr Inhalte wünschen?

Wir würden uns sehr freuen, wenn du dir kurz Zeit nehmen und uns ein paar Fragen beantworten könntest. So können wir unser Magazin

optimieren und dir zukünftig einen noch größeren Mehrwert bieten. Vielen Dank im Voraus!

Jetzt Feedback geben:



IMPRESSUM

PAUSE

03 | WINTER 2022 / 2023

**VERANTWORTLICH
FÜR DEN INHALT**

Annemarie Heyl

AUTOREN DIESER AUSGABE

Antonie Hermsdörfer (freie Journalistin)

Stella Heuer (Kale&Me)

Lena Jaeger (Kale&Me)

Laura Junge

Mascha Zwingelberg (Kale&Me)

LAYOUT & DESIGN

Majo Navas

HERAUSGEBER

Kale&Me GmbH

Vorsetzen 53

20459 Hamburg

**FOTOGRAFEN
DIESER AUSGABE**

Farina Deutschmann *Titel, S. 4, 8*

Annalena Bokmeier *S. 5, 38, 40, 43, 44, 46*

Hejhej-mats.com, *S. 5, 37*

Penguinrandomhouse.de, *S. 5, 37*

Greengrey Darya *S. 6*

Stanislav Kondratiev *S. 4, 13*

People Images (iStock), *S. 15*

An Syvanych *S. 21*

Emre Can Acer *S. 24*

Larissa Honsek, *S. 30*

VTT Studio *S. 33*

lastobject.com, *S. 36*

goodnews.eu, *S. 36*

sirplus.de, *S. 36*

buchsensibel.de, *S. 37*

joyfuljars.eu, *S. 37*

Lissy Heckel *S. 18, 48, 49, 52*

DRUCK & BINDUNG

WIRmachenDRUCK GmbH

KONTAKT & FEEDBACK

hallo@kaleandme.de

Telefon: +49 40 6391 1770

REDAKTION

Lena Jaeger

LEKTORAT & KORREKTORAT

Julie Wiemann

Annemarie Heyl

REZEPTE

Annalena und Johanna Bokmeier
(www.heyfoodsister.de)

Jede Veränderung hat einen Anfang.
Manchmal ist das ein
Schluck Saft.

5:2 Intervallfasten

Das Wohlfühlprogramm für deinen Alltag



2 TAGE FASTEN, 5 TAGE GESUND ERNÄHREN

Du möchtest von den positiven Effekten des Fasten profitieren, ohne mehrere Tage am Stück zu fasten? Dann ist das 5:2 Intervallfasten eine ideale Methode für dich! Durch die lediglich kurzen Fastenperioden kann das Intervallfasten leicht in den Alltag integriert werden. So ist es flexibel und individuell anpassbar.

Alle Informationen, Tipps und Preise zu unserem Intervallfasten findest du unter
www.kaleandme.de/intervallfasten