

Feil · Wessinghage · Reichenauer-Feil
Body-Coach



Dr. rer. nat. Wolfgang Feil

Biologe und Sportwissenschaftler, Vitalstoffexperte und Nährstoffberater vieler Nationalmannschaften, Profisportler sowie Bundesligavereine. Seit 1995 Leiter einer Forschungsgruppe Darmgesundheit und Neurodermitis. Dr. Wolfgang Feil hat zahlreiche Bücher im Bereich Ernährungsmedizin veröffentlicht. Er ist Marathon-Läufer.



Dr. med. Thomas Wessinghage

Facharzt für Orthopädie, Physikalische und Rehabilitative Medizin mit der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“. Seit 2001 ist Dr. Wessinghage Dozent für Orthopädie und Biomechanik an der Fachhochschule Kaiserslautern-Pirmasens, seit 2004 Dozent an der Universität Flensburg. Er ist Autor und Dozent in den Bereichen „Laufen“ und „Ernährung“. Dr. Thomas Wessinghage ist ein Ausnahmeathlet mit internationalen Erfolgen über verschiedene Laufdistanzen.



Andrea Reichenauer-Feil

Diplomkauffrau und Germanistin. Dozentin in der Erwachsenenbildung. Sie hat eine Ausbildung im Bereich Erfolgs- und Mentalcoaching bei den bekannten Trainern Anthony Robbins und Jörg Löhr absolviert. Die Hobby-Läuferin Andrea Reichenauer-Feil ist Inhaberin der Sporternährungsfirma ULTRA SPORTS.

Dr. Wolfgang Feil
Prof. Dr. Thomas Wessinghage
Andrea Reichenauer-Feil

Body-Coach

- Durch intelligente Kombination von Ernährung, Bewegung & Co. richtig viel verändern



Inhalt



Warum Fitness kein Traum bleiben muss. Ab Seite 8



Der Darm übernimmt zentrale Funktionen im Organismus. Mehr dazu ab Seite 22

Schönheit und Vitalität hängen mit dem Stoffwechsel zusammen. Ab Seite 52



EINFÜHRUNG

- **Energie durch Body-Coaching** 8
 - Vitalität erhöht die Lebensqualität 9
 - Wie steht es um Ihre Vitalität? 13
 - Konkrete Ziele, damit Ihre Träume wahr werden 16
- **Mehr Vitalität durch Body-Coaching** 18
 - Der richtige Weg zum Traumkörper 18

COACH 1 – DARM-TUNING

- **Die Body-Zentrale Darm** 22
 - Bis in die Haarspitzen 22
 - Ein Umschlagplatz der Superlative 23
 - Die richtige Darmpflege 28
 - Nährstoffe für einen starken Darm 28
 - Aufbau des Immunsystems nach Antibiotika-Kuren 31
- **Perfektes Body-Coaching – Fitness nach Maß** 34
 - Zu viel des Guten? 35
 - Walken fürs Immunsystem 35
- **Unser Immunsystem** 38
 - Der Darm – der beste Immunabwehrspieler 38
 - So tunen Sie Ihr Immunsystem 42
 - Die Regeneration des Darms 46
 - Natürliche Entzündungshemmer 47

COACH 2 – STOFFWECHSEL-TUNING

- **Stoffwechsel – der Schlüssel zur Traumfigur** 52
- **Machen Sie sich mobil!** 56
 - Fettstoffwechseltraining 57
 - Hier geht's ums Ganze 58
- **Nährstoffe tunen effektiv den Stoffwechsel** 59
 - „Komplett-Dünge-Kapseln“ für den Stoffwechsel? 59
 - Vitamin B aktiviert den Stoffwechsel 62
 - Magnesium zündet 63
 - Kalzium – der oft verkannte Fettkiller 66
 - Zink bringt die Hormone in Schwung 67
 - Mit Selen den Grundumsatz erhöhen 69
 - Chrom bringt Energie 70
 - Setzen Sie den Bor-Joker 72
 - Wildkräuter und Gewürze 74
 - Tee, Kaffee und Zigaretten 75

COACH 3 – BINDEGEWEBS-TUNING

- **Das Bindegewebe hält zusammen, was zusammengehört** 78
 - Bewegung für den Rücken 79
- **Gezielte Nahrungsergänzung wirkt Wunder** 80
 - Kieselsäure – der Chef im Netzwerk 80
 - Essen Sie Ihr Bindegewebe straff! 87
 - Bewegung – unverzichtbar für starkes Bindegewebe 90
 - Elastase – das zerstörerische Enzym 91

COACH 4 – ERNÄHRUNGS-TUNING

- **Esskultur für mehr Genuss** 96
 - Das Wie macht den Unterschied 96
 - Feste Essenszeiten – Pro und Kontra 97
 - Essgewohnheiten – eine Frage der Selbstdisziplin 99
- **Mehr Energie – die richtige Wahl treffen** 103
 - Die Kraft der Kohlenhydrate nutzen 103
 - Planen Sie Ihre Mahlzeiten! 104
 - Höhere Kapazität für Auf- und Umbau 105
 - Mehr Vitalität – Eisen sorgt für Sauerstoff 107
 - Keimlinge, die potenzierte Kraft des Getreides 111
- **Fette – Klasse statt Masse** 115
 - Lernen Sie zwischen Fetten zu unterscheiden 115
- **Trinken – alles eine Frage der Gewohnheit** 119
 - Auf die Auswahl kommt es an 120
 - Zählen koffeinhaltige Getränke zur Trinkmenge? 121
 - So schaffen Sie spielend 3 Liter 123

COACH 5 – MOTIVATIONS-TUNING

- **Alexander Herr: „Einmal mehr aufstehen als hinfallen!“** 126
- **Glaube versetzt Berge** 127
- **So motivieren Sie sich!** 129

ANHANG

- **Mein Body-Coach-Programm für mehr Vitalität** 140
- **Die 4-Wochen-Body-Coach-Programme** 152
- **Literaturverzeichnis** 172
- **Vitalitätsempfehlungen** 172
- **Bezugsquellen** 173
- **Stichwortverzeichnis** 173

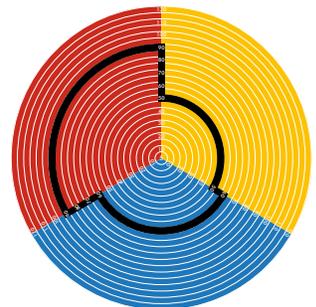


Spannkraft und Dynamik durch eine gute Bindegewebsstruktur. Ab Seite 78



Nährstoffe optimal nutzen. Ab Seite 96

Checken Sie selbst Ihre Vitalität. Seite 141







EINFÜHRUNG

Wer träumt nicht davon, fit und schön zu sein, sein Idealgewicht zu erreichen und auf Dauer zu halten? Wer möchte nicht das Beste aus sich machen und dabei den größtmöglichen Spaß haben? Hier setzt der Body-Coach an. Er zeigt Ihnen, wie Sie durch das richtige Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung und anderen Faktoren Ihren Traum von sich selbst verwirklichen können. Es ist gar nicht so schwer. Probieren Sie es aus!

Energie durch Body-Coaching

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben sich dazu entschlossen, in Ihrem Leben etwas zu ändern! Vielleicht haben Sie auch schon Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen bewundert, die sich selbst bei Dauerstress nicht aus der Ruhe bringen lassen. Es gibt Menschen, die trotz hoher Anforderungen im Alltag immer noch Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse finden, die sich abends noch zu sportlicher Betätigung aufraffen und ihre Mitgliedschaft im Fitness-Studio voll auskosten.

Diesen Menschen scheint das Problem zu eng gewordener Kleidungsstücke fremd zu sein, sie haben offensichtlich keine Alltagsorgen. Trotz voller Terminkalender gelingt es ihnen, Zeit für Kino- und Theaterbesuche zu finden, und sie haben schon die neuesten Bestseller gelesen, während Sie sich noch fragen, wann Sie überhaupt mal wieder ein Buch in die Hand nehmen können.

Den Glücklichen scheint nichts zu viel zu sein. Diese Menschen verfügen über etwas, wovon Sie derzeit zu wenig haben: die Energie, das Leben in vollen Zügen auszukosten.

► Wer möchte nicht so voller Elan sein?

Aber woher beziehe ich mehr Energie? Wie kann ich meine Vitalität steigern? Auf diese Fragen finden Sie im „Body-Coach“ die Antwort. Dieses Buch gibt Ihnen viele praktische Hilfestellungen, damit Sie mit mehr Vitalität Ihren Traum eines erfüllten Lebens verwirklichen können. Wir helfen Ihnen, die Körperwahrnehmung zu verbessern, dann wird sich auch Ihre Figur Ihren Vorstellungen anpassen, und Sie werden einfach mehr vom Leben haben.



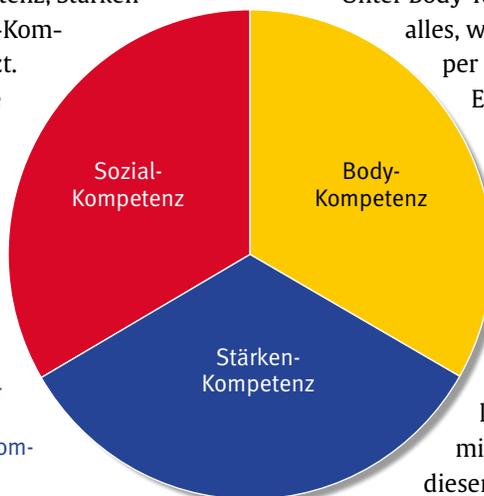
Vitalität erhöht die Lebensqualität

Zuerst werden Sie mit drei Vitalitätschecks Ihren derzeitigen Vitalitätsgrad feststellen. Anhand der Testergebnisse können Sie dann Ziele formulieren und Pläne entwickeln, wie Sie die gesteckten Ziele auch erreichen. Anschließend gehen Sie tatkräftig an die Umsetzung Ihrer Vision, und wir werden Sie dabei liebevoll unterstützen – mit Tipps, Motivationstricks und vielen nützlichen Rezepten.

Das Vitalitätsrad

Das Maß unserer Lebensenergie ist eine Frage der Balance einzelner Lebensbereiche. Wir unterscheiden hierbei den sozialen, den beruflichen und den körperlichen Bereich. Stellen wir uns unsere Vitalität als Rad vor, das sich aus den Feldern Sozial-Kompetenz, Stärken-Kompetenz und Body-Kompetenz zusammensetzt. Wenn wir uns nun die einzelnen Lebensbereiche und ihr Verhältnis zueinander ansehen, wissen wir, wie ausgegli-

▶ Das Rad der Vitalität setzt sich zusammen aus den Bereichen Sozial-Kompetenz, Stärken-Kompetenz und Body-Kompetenz.



chen die Bereiche sind und wo wir Optimierungspotenzial haben, um unsere Vitalität zu steigern.

In den Bereich Sozial-Kompetenz fallen alle Beziehungen zu anderen Menschen – sowohl zur Familie als auch zu Freunden und Arbeitskollegen. Darüber hinaus sind hier Kommunikationsfähigkeiten und ehrenamtliches Engagement angesiedelt.

Als Stärken-Kompetenz werden für den Beruf notwendige Fertigkeiten sowie die Fähigkeit, eigene Ziele zu erreichen, bezeichnet. Eine besondere Stärke und die unverzichtbare Basis für den Erfolg ist die mentale Fitness. Mehr darüber erfahren Sie vom ehemaligen Weltklasse-Skispringer Alexander Herr (siehe S. 126).

Unter Body-Kompetenz fällt alles, was mit dem Körper zu tun hat, also Ernährung, Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Gewicht und Figur. Und das ist genau der Bereich, der in der heutigen Zeit vielfach zu kurz kommt und mit dem wir uns in diesem Buch eingehend beschäftigen werden.



Vitalitätsmuster – eckige Räder laufen nicht rund

Eine Grundvoraussetzung für Vitalität ist Harmonie: Alle drei Lebensbereiche sind im Gleichgewicht, keiner nimmt auf Kosten der anderen zu viel Platz ein. Sind die Lebensbereiche jedoch unausgeglichen, sind wir latent unzufrieden – oftmals, ohne genau zu wissen warum. Aus dieser Situation heraus reagieren wir häufig unangemessen und verstehen unser Verhalten selbst nicht mehr. Wir haben

ein Stadium der Unzufriedenheit erreicht, in dem wir nur noch über sehr wenig Lebensenergie verfügen. Wir sind eigentlich ständig auf der Suche nach irgendetwas, das wir nicht näher definieren können.

Um im Bild des Rades zu bleiben: Eckige Räder rollen nicht, und genauso sind unausgeglichene Vitalitätsmuster die Ursache dafür, dass unser Leben nicht rund läuft.

Je nachdem, welcher Bereich dominant ist und welcher eher vernachlässigt wird, bilden sich bestimmte Verhaltensmuster, Vorlieben und Defizite aus. Hier zwei Beispiele:

Stärken-Kompetenz dominiert – Body-Kompetenz ist kaum ausgeprägt

Ein Mensch mit einem solchen Vitalitätsrad stellt den Beruf über alles. Er nimmt sich nur wenig Zeit für seine Familie, und für sich selbst sorgt er kaum.

Beziehungen werden nicht gepflegt, Freunde werden zu netten Bekannten. Seine Herausforderungen liegen klar im Bereich der Sozial- und



◀ Wird ein Lebensbereich vernachlässigt, bekommt unser Vitalitätsrad Ecken bzw. Kanten und kann nicht rund laufen.

Body-Kompetenz. Ändert dieser Mensch nichts an seiner Situation, werden sich Freunde und Familie früher oder später von ihm zurückziehen und ihre Aktivitäten ohne ihn planen. Er wird in ihr Leben nicht mehr aktiv einbezogen und spielt eigentlich keine Rolle mehr, außer vielleicht als „Geldverdiener“ und Versorger der Familie.

Auch körperlich geht es dann meist bergab: Die Fitness lässt nach, Unbeweglichkeit und Körpergewicht nehmen zu. Der Stärken-Kompetenz-Typ fühlt sich in seiner Haut nicht mehr wohl. Die Folge sind die üblichen „Zivilisationskrankheiten“ sowie ein Kleiderschrank mit wachsenden Konfektionsgrößen.



Sozial-Kompetenz überwiegt – Stärken-Kompetenz wird vernachlässigt

Dieser Mensch ist im Familien- und Freundeskreis sehr engagiert. Er hat immer ein offenes Ohr und eine helfende Hand für die Belange seiner Umwelt, vergisst jedoch darüber sich selbst. Er tut sich schwer damit, seine eigenen Interessen wahrzunehmen und auch mal „Nein“ zu sagen. Er macht sich zu abhängig von der Anerkennung anderer und hat zu wenig Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten.

Der Sozial-Kompetenz-Typ betrachtet seine Arbeit nur als Job und erlebt dabei keine wirkliche Erfüllung. Gerne würde er mehr oder etwas anderes tun, lässt sich aber vom Alltag so vereinnahmen, dass die Energie für etwas Neues nicht ausreicht. Eine unterschwellige Unzufriedenheit ist die Folge.

Auch sich selbst vernachlässigt dieser Typus. Er kümmert sich nicht ausreichend um seine Gesundheit. Er achtet nicht auf seine Ernährung und treibt keinen Sport. Die Folgen sind uns allen bekannt: Die Beweglichkeit lässt zu wünschen übrig, Kondition bzw. Fitness verabschieden sich nach und nach. Während die Ausstrahlung schwindet, wächst auch dieser Typus zunehmend aus seiner Garderobe heraus.

◀ Der Sozial-Kompetenz-Typ vernachlässigt häufig seine Body-Kompetenz.

Body-Kompetenz im Berufsalltag

Natürlich sind auch alle anderen Kombinationen denkbar. Schauen Sie sich einmal im Büro oder im Freundeskreis um: Sie werden erstaunt sein, wie viele Menschen in ihrem Leben die Schwerpunkte so verteilen, dass die Lebensbereiche nicht miteinander harmonieren. Sie konzentrieren sich in der Regel nur auf eine Stärke und vernachlässigen den Rest. Kennen Sie nicht auch den sportlichen Typ mit einer hohen Body-Kompetenz, der seine anderen Sozialkontakte nicht pflegt, oder den, der lieber Tennis spielt, als sich um seine berufliche Laufbahn zu kümmern?



Trotz der Fixierung unserer Gesellschaft auf Fitness und Gesundheit ist die Body-Kompetenz selten gut ausgeprägt.

Das hängt zum einen mit der Konzentration auf das Erwerbsleben zusammen. Die wenigsten Tätigkeiten bieten heute noch ausreichend Bewegungsmöglichkeiten, und es gibt in vielen Berufen eine ausgeprägte Kultur des „Überstunden-Schiebens“. Und wer möchte in Zeiten der Arbeitsplatzunsicherheit schon mit einer Sporttasche gesehen werden? Zum anderen hängt es mit der Art und Weise zusammen, wie wir uns ernähren: Wir greifen aus Zeitgründen zu Industrieprodukten, sind immer in Eile und nehmen uns zum Essen zu wenig Zeit. Die kleinen, meist ungesunden Happen zwischendurch hinterlassen aber durchaus ihre Spuren. Treffen mangelnde Bewegung und ungesunde Ernährung zusammen, ist es um die Body-Kompetenz geschehen.

Vitalitätsgrad – große Räder laufen ruhiger

Doch nur wenn wir ein ausgeglichenes Verhältnis der drei Lebensbereiche erreicht haben, können wir den Grad unserer Vitalität steigern, indem wir uns in allen Kompetenzbereichen gleichmäßig weiterentwickeln, unser Rad also dementsprechend vergrößern.

◀ Vitalität bringt Lebensfreude.



Das hat mehrere Vorteile: Große Räder laufen ruhiger und sind auch weniger anfällig für Störungen. Sind sie erst einmal in Schwung, brauchen sie außerdem weniger Energie, um in Bewegung zu bleiben. Je größer unsere Vitalität ist, umso leichter bewältigen wir die phy-

sischen und psychischen Herausforderungen des Alltags. Wir fühlen uns fitter, können Probleme leichter angehen und kompetenter lösen. Unsere Zufriedenheit wächst, und wir strahlen Zuversicht und Lebensmut aus. Wir mögen uns und unsere Umwelt, und wir sind glücklich.

Wie steht es um Ihre Vitalität?

Bevor wir Pläne für Veränderungen in unserem Leben schmieden, bleibt festzustellen, wie es um uns steht. Denn nur wenn man seine Position kennt, kann man ein Ziel anvisieren.

Um den Grad unserer Vitalität näher zu bestimmen, haben wir drei Fragebogen entwickelt, für jeden Lebensbereich einen. Sie finden diese Fragebogen sowie eine Auswertungstabelle auf den Seiten 142–151.

Nehmen Sie sich jetzt etwas Zeit, um die Fragen zu beantworten. Und folgen Sie dabei nicht nur Ihrem Verstand, sondern auch Ihrer Intuition. In der Regel ist die Antwort, die Ihnen zuerst in den Sinn kommt, zutreffend.

Je sorgfältiger Sie bei der Durchführung dieser Checks vorgehen, desto leichter fällt es Ihnen nachher, die richtigen Schlüsse aus den Ergebnissen zu ziehen und daraus entsprechend Ihre Ziele zu formulieren. Das Vitalitätsrad dient

dazu, die Ergebnisse zu veranschaulichen. Tragen Sie Ihre Werte dort ein, und Sie werden sofort sehen, wo Sie einen Ausgleich schaffen können.

Vielleicht wundern Sie sich, warum Sie sich überhaupt um die Bereiche Soziales und Berufliches kümmern sollen und warum wir – als ausgewiesene Experten für die Body-Kompetenz – so viel Wert auf die Sozial- und Stärken-Kompetenz legen. Auch wenn sich in diesem Buch alles um den Körper dreht, wollen wir doch aufzeigen, dass unsere körperliche Fitness eng mit unserem Leben verbunden ist.

Für den Fall, dass Sie nach Durchführung der Tests das Gefühl haben, Sie möchten auch den Bereich Sozial- oder Stärken-Kompetenz ausbauen, werfen Sie doch einen Blick in unsere Literaturliste (Seite 172). Dort finden Sie Ratgeber von Experten auf diesen Gebieten. Unser Fachgebiet ist der Körper, für dessen Coaching wir uns nun voll und ganz einsetzen.

Das Fallbeispiel „Darling“

Zur Verdeutlichung schauen wir uns ein typisches Beispiel an, das Fallbeispiel eines Menschen, den wir „Darling“ nennen. Er ist im wahrsten Sinne des Wortes Everybody's Darling.

Darling hat eine sehr hohe Sozial-Kompetenz, eine relativ niedrige Stärken-Kompetenz und eine noch niedrigere Body-Kompetenz (sehen Sie sich sein Vitalitätsrad auf Seite 141 an). Vermutlich ist Darling immer für die Sorgen und Nöte anderer da. Er ist der Dreh- und Angelpunkt für seine Familie und seinen Freundeskreis. Ein gesuchter Zuhörer, Ratgeber und Helfer in allen Lebenslagen. Nichts ist ihm zu viel, wenn er damit anderen helfen kann. Nur leider hat er darüber seine eigenen Bedürfnisse ziemlich vernachlässigt.

Weder mit seiner beruflichen Situation ist Darling besonders zufrieden noch mit sich selbst, seiner Ausstrahlung, seiner Figur und seiner Fitness. Beruflich würde er lieber etwas ganz anderes tun, etwas Neues dazulernen, sich weiterentwickeln und einen attraktiveren Posten einnehmen. Aber Darling steckt im Alltag fest und hat nicht die Kraft, etwas an seiner Situation zu ändern.

Darling ist höchstwahrscheinlich auch etwas übergewichtig und nicht wirklich fit. Natürlich hat er sich schon oft vorgenommen, etwas für Kondition und Figur

zu tun, aber irgendwie kommt immer etwas anderes dazwischen. Einmal ist es ein Anruf, dann macht ihm das Wetter einen Strich durch die Rechnung, ein anderes Mal die Verlockung eines gut gefüllten Buffets ...

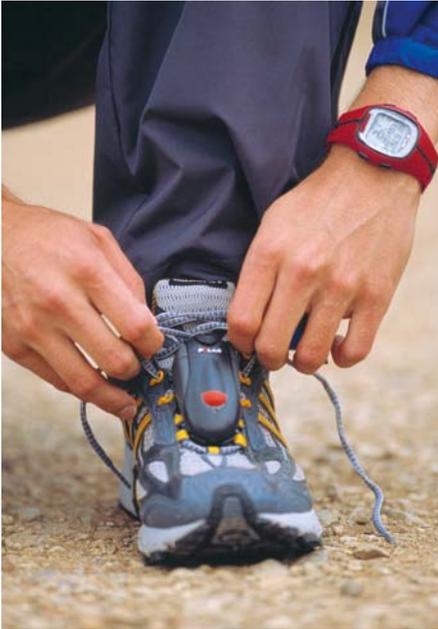
Nachdem Darling seinen Vitalitätsgrad bestimmt und sein Vitalitätsrad aufgezeichnet hat, fällt es ihm wie Schuppen von den Augen: „Wenn ich jetzt nicht endlich anfangen, etwas für mich selbst zu tun, also meine Body-Kompetenz zu erhöhen, dann ändert sich nie etwas!“ Also fasst er den Entschluss, körperlich fitter zu werden und abzunehmen.

Die richtige Strategie führt zum Erfolg

Der Vorsatz allein genügt nicht. Nur mit einer klaren Zielsetzung entstehen konkrete Pläne, die auch umgesetzt werden können. Deshalb hält Darling seine Ziele schriftlich fest:

- Ich werde in 3 Monaten 3 Kilo abgenommen haben.
- Ich werde in 3 Monaten den Berg wieder locker mit dem Fahrrad hochkommen, ohne abzustiegen.
- Ich lasse mich nicht mehr „Couch Potatoe“ nennen.

Jetzt überlegt Darling, was getan werden kann, um die selbst gesteckten Ziele auch zu erreichen. Er macht sich einen Plan mit konkreten Aufgaben.



▲ Gute Laufschuhe sind ein Anfang.

Zwischenziele werden definiert, damit der Erfolg seiner Bemühungen immer wieder überprüft werden kann. Darling setzt sich sogenannte Meilensteine:

- Ab sofort werde ich mir eine Mahlzeit täglich selbst zubereiten.
- Ab sofort esse ich abends vor dem Fernseher nicht mehr.
- Jeden Mittwoch lasse ich das Abendessen ausfallen.
- Morgen kaufe ich mir ein Paar gute Laufschuhe.
- Ab Samstag gehe ich jede Woche zweimal zu unserem Laufftreff.
- Mittwochabends gehe ich ins Schwimmbad und anschließend in die

Sauna (das ausgefallene Abendessen wird damit zeitlich überbrückt).

- In 4 Wochen werde ich 1 Kilo leichter sein – dafür gönne ich mir dann eine schöne Massage.
- In 8 Wochen werden es 2 Kilo weniger sein – dafür gönne ich mir ein verlängertes Wochenende ganz für mich.
- In 12 Wochen werden es 3 Kilo sein – dafür leiste ich mir dann ein Wochenende lang ein Cabrio und mache mit meiner Freundin einen schönen Ausflug.

Anstatt unseren Probanden noch weiter zu beobachten, sollten wir nun selbst ans Werk gehen. Sicherlich haben Sie schon eine Ahnung, wohin die Reise gehen soll.

Da Sie sich dieses Buch gekauft haben, gehen wir davon aus, dass Sie Ihren Body tunen möchten und dass Sie dafür auch einen triftigen Grund haben. Wahrscheinlich haben die Tests ergeben, dass Ihre Body-Kompetenz nicht im oberen Bereich liegt. Vielleicht haben sie auch gezeigt, dass noch ein anderer Bereich eher schwach ausgebildet ist. Das ist grundsätzlich kein Problem: Wichtig ist hingegen, einen Anfang zu machen. Und genau dabei möchten wir Sie unterstützen.

Sie haben sich sicherlich auch früher schon öfter vorgenommen, etwas in Ihrem Leben zu verändern. Sie waren