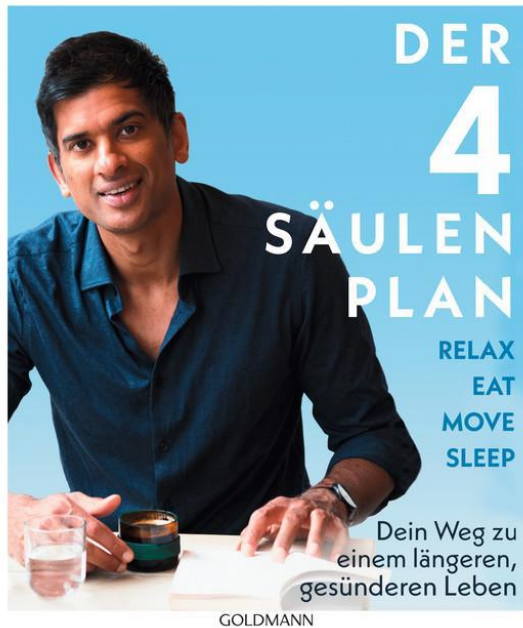


DR. RANGAN CHATTERJEE



Leseprobe

Dr. Rangan Chatterjee

Der 4-Säulen-Plan - Relax, Eat, Move, Sleep

Dein Weg zu einem
längeren, gesünderen Leben

»Chatterjee bezieht sich auf aktuelle Studien und ist am Puls der Zeit. [D]as Buch verdeutlicht überzeugend die Zusammenhänge zwischen Schlaf, Ernährung, Bewegung und Entspannung.«
bild.de

Bestellen Sie mit einem Klick für 15,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 16. September 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Für meinen Vater: Du hast mich auf mehr Arten beeinflusst,
als dir je bewusst war.
Ich wünschte, du wärest noch hier.

INHALT

Einleitung	8
Wie Sie dieses Buch benutzen	14

ENTSPANNUNG 16

1. Nehmen Sie sich täglich Zeit für sich	22
2. Der bildschirmfreie Sonntag	36
3. Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch	44
4. Üben Sie sich täglich in Stille	47
5. Erobern Sie sich Ihren Esstisch zurück	66

ERNÄHRUNG 72

1. Konsumieren Sie weniger Zucker	80
2. »Fünf am Tag« – neu definiert	90
3. Führen Sie tägliche Minifastenzeiten ein	108
4. Trinken Sie mehr Wasser	119
5. Vermeiden Sie verarbeitete Nahrungsmittel	124

BEWEGUNG 146

1. Laufen Sie mehr	156
2. Bauen Sie Kraft auf	160
3. Beginnen Sie mit regelmäßigem hochintensivem Intervalltraining (HIIT)	170
4. Bewegungshäppchen für zwischendurch	178
5. Wecken Sie Ihre müden Gesäßmuskeln auf	182

SCHLAF 200

1. Sorgen Sie für eine absolut dunkle Umgebung	213
2. Tanken Sie Morgenlicht	222
3. Führen Sie ein Einschlafritual ein	232
4. Bekommen Sie Ihre Unruhe in den Griff	238
5. Genießen Sie Koffein vormittags	244

FINDEN SIE IHR GLEICHGEWICHT 251

Quellen und weiterführende Literatur	254
Dank	260
Register	262
Notizen	268

EINLEITUNG

Uns ist klar, dass bestimmte Lebensweisen schlecht für uns sind. Wir wissen, dass wir nicht rauchen sollten, dass tägliches achtstündiges Sitzen am Schreibtisch nicht guttut und dass wir den Konsum von zu viel Zucker vermeiden sollten. Es geht aber nicht nur darum, schlechte Gewohnheiten abzulegen – vielmehr können der richtige Lebensstil und die richtige Ernährung unser Wohlbefinden deutlich erhöhen, unsere Gesundheitsprobleme zum Verschwinden bringen und sogar chronische Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Übergewicht und Depression rückgängig machen.

Es hat eine Weile gedauert, bis dies in meinen Fokus rückte. Nachdem ich ein paar Jahre als Allgemeinmediziner gearbeitet hatte, wurde mir klar, dass ich wahrscheinlich nur einem Fünftel meiner Patienten helfen konnte. Natürlich konnte ich ihnen ein Medikament zur Unterdrückung der Symptome geben, aber es gelang mir nicht, zur eigentlichen Ursache ihrer Probleme vorzudringen. Wie wir über Gesundheit denken und Medizin praktizieren, ist problematisch, denn wir vergessen, dass der menschliche Körper ein großes zusammenhängendes System ist. Wenn sich ein Patient mit Symptomen einer Depression vorstellt, lautet die Lehrbuchdiagnose: »Ein psychologisches Leiden, das durch ein chemisches Ungleichgewicht im Gehirn verursacht wurde.« Das führt mit ziemlicher Sicherheit zur Verschreibung eines Antidepressivums. Ich habe festgestellt, dass der Auslöser für Depression und viele andere Leiden genauso gut schlechte Ernährung, zu viel Stress, Bewegungsmangel oder, noch wahrscheinlicher, eine Kombination aller drei Faktoren sein kann.

Ähnlich verhält es sich mit einem Ekzem: Laut Schulmedizin sollen wir eine Steroidsalbe gegen den Hautausschlag verschreiben, aber der ist nur ein Symptom. Es ist wenig bekannt, dass ein Ekzem zahlreiche Ursachen haben kann, unter anderem eine Überreaktion des Immunsystems, die wiederum durch eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, abnormale Darmbakterien oder Stress ausgelöst werden kann. Warum behandeln wir statt des Hautausschlags nicht diese Probleme und bringen den Ausschlag damit ein für alle Mal zum Verschwinden?

Deshalb glaube ich, dass die Zukunft der Medizin darin liegt, dass es mehr hervorragende Allgemeinärzte statt hervorragender Fachärzte gibt. So, wie sich unser Verständnis vom menschlichen Körper weiterentwickelt, wird sich auch die Praxis der Medizin weiterentwickeln müssen.

Tatsache ist, dass der Körper nicht so simpel und reduktionistisch arbeitet, wie die Schulmedizin es von ihm erwartet. Er ist ein hochentwickelter, komplett vernetzter biologischer Mechanismus. Aus diesem Grund konnte ich nur 20 Prozent meiner Patienten wirklich erfolgreich behandeln. Ganz häufig nämlich liegt die Ursache für ein bestimmtes Symptom in einer ganz anderen Körperregion, mit der wir uns gemäß unserer medizinischen Ausbildung nicht beschäftigen sollen. Deshalb glaube ich, dass die Zukunft der Medizin darin liegt, dass es mehr hervorragende Allgemeinärzte statt hervorragender Fachärzte gibt. So, wie sich unser Verständnis vom menschlichen Körper weiterentwickelt, wird sich auch die Praxis der Medizin weiterentwickeln müssen. Gute Gesundheit gibt es außerhalb der Arztpraxis, nicht drinnen. Unser Lebensstil selbst ist oft die beste Medizin.

Ich nenne Ihnen ein Beispiel dafür, wie uns unsere derzeitige Sichtweise auf Gesundheit in die Quere kommt – mit potenziell sehr ernstesten Folgen. Seit Jahren kämpfen die Ärzte mit der Behandlung des sogenannten chronischen Erschöpfungssyndroms (CFS). Es gehört für uns mittlerweile zu den frustrierendsten Erkrankungen, weil es so aussieht, als könnten wir den Patienten nicht helfen. Ich glaube, dass die Medizinforscher deshalb solche Probleme haben, eine wirksame Behandlungsform zu finden, weil sie nach nur einer Ursache und nur einer Heilmethode suchen. Aber meine Forschungen zur Vernetzung des Körpers haben mich überzeugt, dass es für dieses Krankheitsbild *nicht nur eine Ursache gibt*. Ich glaube, Patienten mit chronischem Erschöpfungssyndrom haben in aller Regel vielfältige Beschwerden, die alle behandelt werden müssen, wenn wir ihnen helfen wollen.

Unser Körper – einschließlich des Verstandes, der mit ihm interagiert – ist ein System von nahezu beispielloser Komplexität. Es macht mir Mut, wenn ich sehe, dass jetzt auch »unheilbare« Krankheiten wie Alzheimer auf dieser Basis erforscht werden. Es ist noch zu früh und es muss noch viel mehr getan werden, aber wenigstens auf diesem Gebiet sieht es so aus, als ob der mehrgleisige Ansatz zu erfolgversprechenden Ergebnissen führen könnte. Ich nenne so einen Ansatz »progressive Medizin«. Dahinter steht der Gedanke, dass wir bei der Suche nach den Auslösern für Wohlbefinden oder Krankheit möglichst viele Faktoren beachten sollten. Da der Körper so stark vernetzt ist und sich relativ weit auseinanderliegende Körperregionen gegenseitig beeinflussen, ist die Ursache (oder die Ursachen) einer bestimmten Krankheit vielleicht nicht sofort ersichtlich.

Dass dieser »vernetzte« Blick auf die Gesundheit gute Resultate bringt, überrascht mich nicht. In meiner Praxis führte dies damals zu einigen wirklich erhellenden Ergebnissen. Ich stelle fest, dass ich aufgrund dieser Sichtweise viel seltener Medikamente verschreibe, die lediglich die Symptome behandeln. Mittlerweile verordne ich viel eher eine Ernährung mit hohem Anteil an gesunden Fetten, etwas Meditation und mehr Bewegung als ein stimmungsveränderndes Medikament gegen Depressionen. Ich verordne meinen Patienten kleine Korrekturen in ihrer Lebensweise, die mehr Ruhepausen und Entspannung, besseren Schlaf und bessere Ernährung fördern und sie dazu bringen, sich mehr zu bewegen. Auf diese Weise ist es mir gelungen, Typ-2-Diabetes rückgängig zu machen, Depressionen und Reizdarmsyndrom zu beseitigen, den Blutdruck zu senken, Wechseljahrsymptome ohne Hormongabe zu lindern, Menschen von Schlaflosigkeit zu befreien, ihnen beim Abnehmen zu helfen, schwere Migräne zu beseitigen, ja sogar Autoimmunerkrankungen rückgängig zu machen – und das ohne jegliche Medikamente.

Wir wissen alle, dass der Lebensstil die Ursache für Krankheiten sein kann. Weniger bekannt ist, dass eine Veränderung des Lebensstils ebenfalls eine Behandlungsmethode sein kann, die Krankheiten von vornherein verhindert.

Die Grundidee ist einfach. Da jeder Teil unseres Körpers fast jeden anderen Körperteil beeinflusst, müssen wir die Behandlung umfassender betrachten und dabei jede Facette im Alltag unserer Patienten mitberücksichtigen. Wie gut schlafen sie? Was essen sie? Sitzen sie viel? Schauen sie dauernd auf ihr Smartphone oder Tablet? Das nenne ich den »Schwelleneffekt«. Das vernetzte System des menschlichen Körpers wird mit zahlreichen »Kränkungen« an verschiedenen Orten fertig – bis zu einem bestimmten Punkt: Dann bricht das System zusammen. Dieser Punkt ist unsere persönliche, individuelle Schwelle. Im Gespräch mit Patienten vergleiche ich es gern mit Jonglieren. Die meisten von uns können mit zwei, drei oder auch vier Bällen jonglieren. Aber wenn wir einen fünften dazunehmen, lassen wir *alle* Bälle fallen. Wir werden krank. Die Krankheit äußert sich vielleicht als Hauterkrankung oder als Problem mit dem Blutzucker, als Stimmungsstörung oder als Einschlafschwierigkeiten. Diese Beschwerden sind ein Signal, dass anderswo im Körper etwas schief läuft. Mein Ansatz stellt die Ursachen über die Symptome.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen einen einfachen, umsetzbaren Plan an die Hand geben, um dasselbe zu tun. Ich möchte über die gängigen Gesundheitsratschläge hinausgehen. Schluss mit Modediäten und Schnellschuss-Übungsprogrammen. Bisher haben wir das Thema Gesundheit verkompliziert. Ich möchte die Sache für Sie einfach machen.

WIE SIE DIESES BUCH BENUTZEN

Der 4-Säulen-Plan besteht aus vier Hauptelementen beziehungsweise Säulen. Ziel des Buchs ist es, uns genauer anzuschauen, wie Sie mit Entspannung, Ernährung, Bewegung und Schlaf umgehen, und daran etwas zu verbessern. Für jede Säule stelle ich fünf Maßnahmen vor. Die Idee dabei ist, ein Gleichgewicht über *alle* Säulen hinweg zu erreichen – es geht *nicht* um Perfektion bei jeder einzelnen Säule.

Mir wäre es lieber, Sie würden bei jeder Säule 2 Punkte erzielen (das ergibt insgesamt 8), statt jeweils die höchste Punktzahl in zwei Säulen zu erreichen (was eine höhere Zahl – 10 – ergäbe). Die Punktzahl mag zwar niedriger sein, würde aber zu größerer Ausgewogenheit führen, und genau darum geht es in diesem Buch.

ENTSPANNUNG

1. Nehmen Sie sich täglich
Zeit für sich



2. Der bildschirmfreie Sonntag



3. Führen Sie ein
Dankbarkeitstagebuch



4. Üben Sie sich täglich in Stille



5. Den Esstisch zurückerobern



ERNÄHRUNG

1. Weniger Zucker (und die
Geschmacksknospen umerziehen)



2. »Fünf am Tag« – neu definiert



3. Führen Sie tägliche
Minifastenzeiten ein



4. Trinken Sie mehr Wasser



5. Meiden Sie verarbeitete
Nahrungsmittel



Ausgewogenheit führt zu den größten und, noch wichtiger, zu den dauerhaftesten Verbesserungen. Dieser Plan ist auf Ihr ganzes Leben ausgerichtet und nicht als kurzfristige Lösung gedacht.

Anscheinend kommen 3 Punkte pro Säule – also insgesamt 12 – für die meisten meiner Patienten ungefähr hin. Doch ich weiß natürlich nicht, was für Sie die richtige Zahl sein wird. Der eine muss mehr tun, der andere weniger.

Sie brauchen das Buch nicht von vorn nach hinten durchzuarbeiten. Sie können sich auch jede Säule getrennt vornehmen. Vielleicht finden Sie, dass es in puncto Ernährung und sportliche Betätigung schon gut aussieht, aber der Bereich Schlaf noch verbesserungswürdig ist. In diesem Fall beschäftigen Sie sich einfach mit genau dieser Säule und beginnen dort.

Widmen Sie jeder Säule dieselbe Aufmerksamkeit und gehen Sie in einem für Sie angenehmen Tempo vor.

BEWEGUNG

1. Gehen Sie zu Fuß
(mind. 10 000 Schritte täglich)



2. Bauen Sie Kraft auf



3. Beginnen Sie mit
Intervalltraining (HIIT)



4. Bewegungshäppchen für
zwischen durch



5. Wecken Sie Ihre müden
Gesäßmuskeln auf



SCHLAF

1. Sorgen Sie für eine absolut
dunkle Umgebung



2. Tanken Sie Morgenlicht



3. Führen Sie ein
Einschlafritual ein



4. Bekommen Sie Ihre Unruhe
in den Griff



5. Genießen Sie Koffein
vormittags



Es mag überraschend klingen, aber trotzdem: Die Gesundheitsprobleme der meisten meiner Patienten entstehen ausschließlich durch ihren Lebensstil. Nicht Schnittwunden, Quetschungen, Bakterien, Pilze, Viren, ein Tumor oder eine Erbkrankheit sind Ursache ihrer Leiden, sondern der von ihnen gewählte Lebensstil.

Ihre Beschwerden werden sehr häufig dadurch verschlimmert, dass sie dauernd beschäftigt sind. Sie wachen schon gestresst auf, hetzen sich ab, um die Kinder fertig zu machen, sie zur Schule und wieder zurück zu bringen und versuchen, Arbeits- und Privatleben unter einen Hut zu kriegen. Obendrein haben sie vielleicht andere Familienmitglieder, die Betreuung und Aufmerksamkeit brauchen. Sobald sie morgens die Augen öffnen, heißt es nur noch hetzen, hetzen, hetzen.

Sind die Kinder dann endlich im Bett, gehen sie sofort ins Internet oder auf Social-Media-Plattformen. Tagsüber ruhen sie sich nie einfach mal aus oder verbringen Zeit allein. Alles, was sie tun, tun sie für andere Menschen. Wenn ich das in der Praxis anspreche, rollen sie mit den Augen und sagen: »Ich habe eben keine Zeit für mich.« Meine Antwort ist dann: »Nun ja, genau das ist das Problem.«

GEBEN SIE SICH DIE ERLAUBNIS ZU ENTSPANNEN

Ich hätte nie gedacht, dass ich als Arzt jemandem die Erlaubnis geben müsste, etwas zu tun. Ich betrachte meine Patienten als erwachsene Menschen, die selber Entscheidungen treffen können. Aber die tägliche Erfahrung hat mich gelehrt, dass sich erstaunlich viele Menschen keine Entspannung gönnen. Also verordne ich sie ihnen: Ich möchte, dass Sie Ihre tägliche Entspannung genauso wichtig nehmen wie Ernährung, Bewegung und Schlaf. Meiner Meinung nach ist es eines der dringlichsten Probleme der heutigen Gesellschaft, dass wir nicht regelmäßig abschalten können. Für Ihre Gesundheit ist dies aber entscheidend.

Für die Säule »Entspannung« wie auch für die drei anderen Säulen gibt es je fünf verschiedene Maßnahmen. Überlegen Sie sich beim Lesen, welche Sie am ehesten ansprechen und welche Sie vielleicht sofort in Ihr Leben integrieren könnten. Ich würde mich freuen, wenn Sie mindestens drei umsetzen, aber wenn Ihnen das beängstigend vorkommt, nehmen Sie sich jede einzeln vor und steigern Sie sich dann. Es ist wichtig, dass Sie Ihr eigenes Tempo finden. Es spielt keine Rolle, *wie* Sie dahin gelangen, Hauptsache, Sie *kommen* dorthin.

Mit der Säule »Entspannung« habe ich am meisten zu kämpfen. Doch trotz vieler Herausforderungen auf dem Weg zur Entspannung habe ich die Vorteile für mein Leben gesehen. Ich habe sie auch in meiner Praxis gesehen. Mögliche Vorteile sind unter anderem:

- Gewichtsabnahme
- höhere Belastbarkeit
- weniger Stress
- bessere Problembewältigung
- mehr Ausgeglichenheit
- weniger Aggression im Straßenverkehr
- weniger Einschlafschwierigkeiten
- erholsamerer Schlaf
- bessere Konzentration

Ich beginne mit der Säule »Entspannung«, weil sie am häufigsten vernachlässigt wird. Meine Empfehlung wäre, für den Anfang die erste Maßnahme aus dieser Säule zu wählen – *Nehmen Sie sich täglich Zeit für sich* – und die vierte – *Üben Sie sich täglich in Stille*. Das bringt nicht nur riesige, sondern auch schnelle Vorteile, und das wiederum hilft Ihnen, sich auch mit den anderen Maßnahmen zu beschäftigen.

1. NEHMEN SIE SICH TÄGLICH ZEIT FÜR SICH

Seien Sie jeden Tag mindestens fünfzehn Minuten lang egoistisch und genießen Sie ein bisschen Zeit für sich.

Halten Sie täglich für mindestens fünfzehn Minuten oder möglichst länger inne und seien Sie so richtig egoistisch. Entspannen Sie sich nicht erst dann – oder gar nicht –, wenn alles andere erledigt ist. *Entscheiden* Sie sich für Entspannung. Tragen Sie das Wort in Ihren Terminkalender ein und unterstreichen Sie es dreimal. Stellen Sie einen Wecker. Was werden Sie in dieser Zeit tun? In ein Café gehen, sich einen Kaffee bestellen und sich ein Klatschblättchen zu Gemüte führen? Werden Sie sich in ein dunkles Zimmer setzen und sich Ihre Lieblingsmusik anhören? Ein entspannendes Bad genießen? Das ist ganz allein Ihnen überlassen. Aber es gibt drei Regeln: **Erstens** muss es etwas sein, das Sie für sich, und nur für sich, tun. **Zweitens** darf es nichts mit Ihrem Smartphone, Tablet oder Ihrem Computer zu tun haben. **Drittens** dürfen Sie deswegen kein schlechtes Gewissen bekommen.

CORTISOLANSTIEG

Hätten Sie mir das vor ein paar Jahren gesagt, hätte ich Ihnen nicht geglaubt, aber wenn Sie sich einfach jeden Tag kleine Momente reservieren, kann dies Ihre Gesundheit enorm verbessern.

Es gibt mehrere Gründe, warum diese Pausen viel bewirken, aber einer der wichtigsten ist, dass Pausen uns dabei helfen, unsere überaktive Stressreaktion abzuschalten. Wir alle haben Cortisol im Körper, und wir alle brauchen es auch. Cortisol ist ein Hormon, ein chemischer Botenstoff. Wenn wir Hunger haben, satt, erregt, wütend und so weiter sind, dann deshalb, weil bestimmte Hormone durch unser Blut strömen. Cortisol gilt als eines der wichtigsten Stressreaktionshormone. Zu bestimmten Tageszeiten steigt und fällt der Hormonspiegel in natürlichen Zyklen, und er steigt und fällt auch als Reaktion auf Dinge, die uns zustoßen. Unser Cortisolspiegel steigt, wenn wir gestresst sind.

