



MARIANNE WELLERSHOFF ist Journalistin, Autorin und Musikerin.

Sie hat ein Studium der Psychologie abgeschlossen, mehrere Bücher geschrieben und arbeitet als Autorin beim SPIEGEL.

Wellershoff beschäftigt sich mit Themen aus Wissenschaft, Kultur und Gesellschaft und ist Blattmacherin der Magazine SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL COACHING.

Außerdem von Marianne Wellershoff lieferbar:

Ich fühl mich wohl – Ziele erreichen, Gewicht halten, mehr bewegen

Ich kenne mich – Emotionen verstehen, Kindheit entschlüsseln,

Menschenkenntnis verbessern

Ich schaff das schon – Krisen überwinden, Stress reduzieren,

zu Hause wohlfühlen

Ich komm weiter im Job – Stärken erkennen,

Blockaden lösen, Veränderungen meistern

Ich bleib fit im Kopf – Gedächtnis trainieren,

geistig jung bleiben, erfüllt leben

Marianne Wellershoff (Hg.)

Ich lebe bewusst

**ENTSPANNT FASTEN,
DIGITAL ENTSCHEUNIGEN,
NACHHALTIG LEBEN**

3 Selbsttests und Trainingsprogramme
für ein achtsameres Leben –
mein Coaching



PENGUIN VERLAG

Die Texte dieses Buches wurden neu zusammengestellt und sind bereits im Magazin *So geht's mir gut. Sechs Trainingsprogramme, mit denen Sie Ihr Leben managen können* (01/2019) und *Ich fühl mich wohl. Sechs Trainingsprogramme für einen entspannten Alltag* (01/2020) und *Neustart für mich. Sechs Trainingsprogramme für ein zufriedenes Leben* (01/2021) aus der Reihe **SPIEGEL COACHING erschienen.**

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2023

Copyright © 2023 by Penguin Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
und SPIEGEL-Verlag Rudolf Augstein GmbH, Hamburg,

Ericusspitze 1, 20457 Hamburg

Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München

Umschlagabbildung: Shutterstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-328-10937-2

www.penguin-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
KAPITEL 1	
ENTSPANNT FASTEN	11
Frühstück fällt aus.	13
In jeden Tag längere Phasen ohne Kalorien- aufnahme integrieren – das ist die simple Idee des Intervallfastens. Die Gesundheits-Effekte sind erstaunlich.	
Packungsbeilage	21
Bei welcher Erkrankung hilft Fasten? Und wer sollte besser nicht fasten?	
Check	30
Welche Art des Fastens passt zu Ihnen?	
Coaching	47
Entspannt fasten	
Buch- & App-Empfehlungen	70
Zum Weiterlesen und Trainieren	

KAPITEL 2	
DIGITAL ENTSCHEUNIGEN	73
Kluge neue Welt	75
Digitale Medien machen schlau und einfühlsam. Sagt die Forschung.	
Tipps für Eltern	89
So lernen Kinder die altersgerechte Nutzung von Handys, Tablets und sozialen Netzen.	
Check	92
Gehen Sie souverän mit der virtuellen Welt um?	
Coaching	111
Digitalwelt im Griff	
App-Empfehlungen	132
Unterstützung bei der digitalen Entschleunigung	
KAPITEL 3	
NACHHALTIG LEBEN	133
Grüner wird's nicht	135
Den Klimawandel können wir nur alle gemeinsam stoppen. Aber wie ändert man seinen Lebensstil? Ein Selbstversuch.	
»Wer zufrieden ist, konsumiert weniger«	153
Der Umweltpsychologe Marcel Hunecke erklärt, warum Zufriedenheit zu mehr Nachhaltigkeit führt.	

Der Gutes-Gewissen-Stempel	163
Check	166
Heute ist Öko-Test ...	
Coaching	185
Ökobilanz verbessern	
Buch- & App-Empfehlungen	211
Zum Weiterlesen und zum Klimaschutz	
ANHANG	215
Beratende Expertinnen und Experten	217
Über die Autorinnen der Checks und Coachings	219

Vorwort

Erinnern Sie sich, was Sie heute gegessen haben? Und wann? Und wie oft Sie mal schnell zwischendurch etwas zu sich genommen haben? Falls nicht, geht es Ihnen wie sehr vielen Menschen. Man greift zum schnellen Snack, weil für mehr keine Zeit ist oder aber weil er gerade vor unserer Nase liegt, obwohl wir eigentlich gar nicht hungrig sind. Mit anderen Worten: Wir essen über den ganzen Tag verteilt und ohne richtigen Genuss und ohne auf das zu hören, was der Körper uns mitteilt. Gesund ist das nicht, und glücklich macht es ebenfalls nicht.

Auch in anderen Lebensbereichen reflektieren wir häufig nicht, was wir gerade tun – weil wir vieles aus Gewohnheit machen oder aber schlicht keine Zeit und daher auch keine Muße haben, um uns selbst zu beobachten und manches infrage zu stellen. Wissen Sie zum Beispiel, wie oft Sie heute zum Smartphone gegriffen haben? Hier ein Anhaltspunkt: Durchschnittlich 85 Mal am Tag wird das Handy gecheckt – kein Wunder also, dass viele sich gestresst fühlen von der digitalen Welt.

Doch es geht auch anders: Wenn wir bewusst leben, nehmen wir unsere Bedürfnisse besser wahr und können stimmig auf sie reagieren. Wir essen, wenn wir hungrig sind, wir

nehmen das Smartphone nur zur Hand, wenn wir hier und jetzt eine Nachricht verschicken oder eine Mail lesen müssen. Bewusst zu leben, bedeutet heute auch, nachhaltig und verantwortungsvoll mit Ressourcen umzugehen.

Dieses Buch hilft Ihnen dabei, Ihr Leben bewusster zu gestalten. Es enthält drei Trainingsprogramme: Sie lernen, den Tag in Phasen mit Mahlzeiten und in Fastenphasen aufzuteilen und so das Zwischendurchessen zu vermeiden. Sie erfahren, wie Sie sich stressfrei in der digitalen Welt bewegen – und auch mal abschalten können. Und Sie nehmen erste Veränderungen vor, die Ihren Alltag nachhaltiger gestalten. Dazu passende Checks zeigen, was Ihnen jetzt schon gut gelingt und wo Sie vielleicht noch etwas Unterstützung gebrauchen könnten. Alle Selbsttests und Coachings wurden von der Psychologin Anne Otto gemeinsam mit verschiedenen Expertinnen und Experten entwickelt. Sie sind einfach, alltagsnah und fundiert.

Es lohnt, sich mit den Trainingsprogrammen einige Wochen lang zu beschäftigen und neue Verhaltensweisen einzuüben: Ein bewusstes Leben ist nämlich auch ein zufriedenes Leben.

Tipp: Besorgen Sie sich ein Notizbuch und führen Sie ein Journal zu den Coachings, in dem Sie Ihre Gedanken, Erfahrungen und Vorhaben festhalten. Dann können Sie sehen, welche Fortschritte Sie machen.

KAPITEL 1

Entspannt fasten



Frühstück fällt aus

Hungern statt Pillen schlucken? Auch Mainstream-Mediziner raten inzwischen zum Nahrungsverzicht für die Gesundheit. Gerade das Intervallfasten boomt – aber ist es mehr als eine Modediät?

Von Anne Otto

Zum Frühstück reicht ein Espresso. Essen Sie nur zweimal am Tag. Und verzichten Sie aufs Abendbrot. Wie bitte? Sollte man nicht fünf kleine Mahlzeiten einnehmen, verteilt über den ganzen Tag? Und zwar am besten fünf Mal Obst und Gemüse? Solchen vertrauten Grundsätzen widersprechen neue Empfehlungen, wie man sich optimal ernährt. Biologen, Ernährungswissenschaftler und Mediziner haben in den vergangenen Jahren zahlreiche Belege dafür gefunden, dass kurze Fastenphasen während des Tages erstaunlich gesund sind. Daraus leitet sich die neue Zauberformel ab: Man darf alles essen, bloß nicht immer.

Es ist ein überraschender Perspektivenwechsel beim Thema Ernährung, zu dem längst alles gesagt schien – und bei dem jenseits der Grundthese, dass man nicht mehr Kalorien zu sich nehmen sollte, als man verbrennt, seit Jahrzehnten vor allem

immer neue Hokuspokus-Theorien kursieren. Die neuen Erkenntnisse zum Fasten aber lassen nun nicht mehr allein bedeutsam erscheinen, was man isst. Sondern vor allem, wann man isst. Doch stimmt das wirklich? Oder ist es nur der neueste Diäthype?

Als einer der Ersten machte der Forscher Satchidananda Panda vom Salk-Institut in Kalifornien auf den Zusammenhang zwischen Essenspausen und Gesundheit aufmerksam. In einem seiner Experimente untersuchte er beispielsweise rund 400 Mäuse. Die eine Hälfte der Tiere bekam 9 bis 15 Stunden am Tag eine fette und zuckerreiche Kost – eine Art Fast-Food-Diät. Die restlichen Stunden des Tages hatten diese Mäuse keinen Zugang zum Futter. Für die andere Hälfte der Mäuse war die gleiche Futter- und Kalorienmenge portioniert, nur kamen diese Tiere 24 Stunden lang permanent an die Fressnäpfe. Wie erwartet, wurden die Mäuse, die ständig ans Futter kamen, übergewichtig und krank, bekamen beispielsweise Diabetes. Die Mäuse, die nur in festgelegten Intervallen fraßen, blieben dagegen schlank und gesund.

Das Erstaunliche: Sie hatten dieselben Mengen hochkalorische und ungesunde Kost gefuttern, nur in einem kürzeren Zeitraum. Auch wenn man Mäuse und Menschen nicht gleichsetzen kann: »Überspitzt gesagt, legt das Ergebnis nahe, dass man essen kann, was man will, wenn man es schafft, bestimmte Strecken des Tages zu fasten«, sagt Frank Madeo, der am Institut für molekulare Biowissenschaften an der Universität Graz die langfristigen Effekte des Intervallfastens beim Menschen untersucht.

Mittlerweile gibt es auch einige Belege, dass beim Menschen ebenfalls allein die zeitliche Verteilung der Kalorienmenge auf entscheidende Weise den Stoffwechsel beeinflusst. Die tschechische Diabetesforscherin Hana Kahleova machte etwa ein Experiment mit 54 Diabetes-Typ-2-Patienten. Ein Teil der Gruppe aß sechs kleine Mahlzeiten pro Tag, die andere Gruppe aß nur zwei große Mahlzeiten und hielt zwischendurch eine lange Esspause ein. Nach zwölf Wochen hatten sich bei der Gruppe, die Fastenintervalle einhielt, Diabetesmarker sowie Blut- und Leberfettwerte deutlich gebessert. Bei der Gruppe, die mehrere kleine Mahlzeiten zu sich genommen hatte, waren die Werte schlechter. Fazit dieser – und auch einiger anderer – Studien: Die lange kursierende Empfehlung, dass eine gesunde Ernährung aus vielen Zwischenmahlzeiten über den Tag verteilt besteht, ist nicht mehr haltbar.

Unterschiedliche Formen des sogenannten Intervallfastens – etwa ein Zeitplan, bei dem man in einem 24-Stunden-Turnus 16 Stunden fastet und nur 8 Stunden isst – führen dazu, dass sich die Biochemie im Körper günstig verändert. »Es beginnt ein sogenannter Fastenstoffwechsel, der auf Dauer bewirkt, dass sich der Blutdruck senkt, der Zucker- und Insulinstoffwechsel verbessert und weniger Entzündungsmarker im Blut messbar sind«, sagt Frank Madeo. Das Risiko für Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes Typ 2 werde dadurch reduziert, die Zellalterung werde verlangsamt.

»Kurze Fastenintervalle, die wir in den Tag einbauen, entsprechen unserer Natur«, sagt Andreas Michalsen, Chefarzt

der Abteilung Naturheilkunde vom Immanuel Krankenhaus in Berlin, der darauf hinweist, dass unsere Vorfahren sicher nicht permanent gegessen haben. Das ist heute anders: Es gibt Studien, die zeigen, dass etwa viele US-Amerikaner mehr als 15 Stunden am Tag ständig Snacks zu sich nehmen. Das führe natürlich zu Übergewicht, bringe aber auch den Zuckerstoffwechsel aus dem Gleichgewicht, sagt Michalsen. Der Naturheilkundler, auf die Erforschung traditioneller Fastenkuren spezialisiert, ist von den gesundheitsfördernden Wirkungen des Kurzzeitfastens überzeugt. »Die positiven Stoffwechseleffekte werden durch das Kurzzeitfasten einmal am Tag kurz hochgekitzelt. Das halte ich für einen Gewinn.«

Doch was passiert eigentlich im Körper, wenn wir viele Stunden hintereinander auf Nahrung verzichten? »Wann immer man Zellen die Nahrung entzieht, laufen sie in ein Energieproblem«, erklärt Biochemiker Madeo. »Die Zellen beginnen dann, Zellbestandteile abzubauen, die überflüssig oder sogar schädlich sind. Das betrifft etwa geschädigte Mitochondrien, die zu Krebs führen können.« Dieser Aufräum- und Reinigungsprozess wird »Autophagie« genannt und gilt als eine der wichtigsten zellschützenden Wirkungen des Fastens. Madeo forscht unter anderem zu der Frage, wie der Prozess auf molekularer Ebene abläuft. Man weiß, dass der Schrott in den Zellen in einer Art Müllsack – dem Autophagosom – gesammelt wird, in einem »Zellmagen« verschmolzen und dann zu neuem Brennstoff für die Zelle recycelt wird.

Ein weiterer heilsamer Prozess des Fastens ist die Ketogenese. Sobald die Glukose-Vorräte verbraucht sind, schaltet der Körper auf Fastenstoffwechsel um und greift allmählich

auf Fettreserven zurück. In diesen Aufspaltungsprozessen entstehen Ketonkörper, die der Organismus gut als Energielieferanten nutzen kann. Diese Ketone haben zum einen stimmungsaufhellende Wirkung, zum anderen sind sie wohl auch in der Lage, Entzündungen zu hemmen, wie eine Studie der Universität Yale neulich gezeigt hat.

Dazu kommt, dass beim »Anknabbern« der Fettreserven auch das viszerale Fett um die Organe herum schmilzt. Das reduziert einen wichtigen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine Studie der Universität Padua zeigte, dass sich bei sportlichen Versuchsteilnehmern, die acht Wochen lang nach einem 16:8-Intervallfastenplan aßen, das Körperfett verringerte und die Entzündungswerte besserten. Bei einer Kontrollgruppe, die eine andere Form der Diät hielt, waren solche Effekte nicht messbar.

Nach welchem Fastenzeitraum genau die heilsamen biochemischen Prozesse der Autophagie und Ketogenese beim Menschen aktiviert werden, ist im Moment noch nicht klar. Manche Forscher finden relevante Stoffwechseleränderungen bereits nach 10, andere erst nach 12, 14 oder 16 Stunden Fastenzeit. Doch unabhängig davon sei man heute sicher, so Biochemiker Madeo, dass Kurzzeitfasten mehr sei als eine Lightvariante der ein- oder sogar mehrwöchigen Fastenkur, schließlich sei das Essen nach der Uhr eine dauerhafte Ernährungsumstellung.

Dass Intervallfasten so schnell beliebt geworden ist, hat noch einen anderen Grund als die medizinischen Fakten. Im Gegensatz zu vielen Ernährungsumstellungen oder Diäten ist Genuss nach wie vor möglich. Schokolade, Chips oder

Alkohol sind nicht verboten – sondern nur zu bestimmten Zeiten gesperrt. Außerdem ist diese Ernährungsform sozial halbwegs kompatibel: »Sobald man einen stabilen Rhythmus gefunden hat, darf man auch mal Ausnahmen machen«, sagt Frank Madeo. Auch hierzu gibt es Studien: Wenn Mäuse, die bereits einige Monate lang nur zu bestimmten Tageszeiten gefressen haben, ab und zu ein Wochenende rund um die Uhr futtern, bleiben sie dennoch schlank und gesund.

»Die Durchführung hierbei fällt tatsächlich leichter als bei klassischen Diäten«, sagt Frank Madeo, der selbst täglich erst ab 17 oder 18 Uhr isst und um 20 Uhr wieder aufhört. Die einfache Handhabung bestätigt auch Volker Berg*. Der 43-jährige Vertriebsfachmann litt an seinem Übergewicht, nahm in einem halben Jahr zehn Kilo mit Intervallfasten ab. Dazu fühlt er sich mit der neuen Art zu essen auch fitter und wacher – und er schläft besser. Soziale Einbußen gibt es für den Familienvater kaum. »Unter der Woche gewöhnt man sich schnell daran, nur zwischen 12 und 20 Uhr zu essen«, sagt Berg.

Der Fastenexperte und Ernährungswissenschaftler Andrea Ciro Chiappa sieht die praktische Handhabung des Intervallfastens aber auch kritisch. »Es ist eine gute Nachricht, dass kurze Esspausen die positiven Effekte des Fastens auslösen«, urteilt er. »Wer dann aber anfängt, einfach zu essen, wozu er gerade Lust hat, läuft möglicherweise in eine Mangelernährung.« Wer also in den Essphasen nur Fast Food verschlingt, hat etwas falsch verstanden. Auf eine ausgewogene

* Name geändert.

Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkorn kommt es auch beim Intervallfasten an. »Wer das beherzigt«, sagt Chiappa, »kann mit dem Intervallfasten einen Schritt in Richtung gesünderes Essverhalten machen.«