



BES

BETTER

Adobe Stock

D

# Einstieg in die Selbstopтимierung

Thema | Dein Weg in ein neues gesundes Leben



Foto: ©Sebastian Kaultzki - Fotolia.com

„Trinke dort, wo ein Pferd seinen Durst löscht. Gehe dort zu Bett, wo eine Katze schläft. Iss die Frucht, welche ein Wurm berührte. Greife angstfrei nach den Pilzen, wo sich Schnaken und Mücken hinsetzen. Pflanze dort einen Baum, wo ein Maulwurf gräbt. Bau ein Haus auf dem Platz, wo sich die Schlange wärmt. Grabe einen Brunnen dort, wo die Vögel an heißen Tagen nisten. Gehe früh zu Bett und stehe auf zusammen mit den Hühnern. Iss mehr Grünes – so wirst du starke Beine und ein ausdauerndes Herz wie bei einem Tier haben...“

(Indianische Weisheit)

### Klaus Ulbrich

Selbstoptimierung bedeutet, das Beste aus sich zu machen, gesünder, glücklicher und leistungsfähiger zu leben – die optimale Version seiner selbst zu finden: „Mein bestmögliches Ich“; nicht zu verwechseln mit dem illusorischen Wunsch, perfekt zu sein.

Im Alltag bedeutet dies die Abkehr von schlechten Gewohnheiten und die Etablierung neuer funktionaler Lebensweisen. Hierzu möchte ich Ihnen zehn Vorschläge aus meinem persönlichen Repertoire unterbreiten, die ich mir über die letzten 20 Jahre nach und nach „erarbeitet“ habe. Meine Inspiration war, dass ich mich bis zum Lebensende pudelwohl fühle, genügend Energie und Beweglichkeit habe – zusammengefasst: dass ich all die Dinge tun kann, die ich gerne möchte.

### 1. Wähle das richtige „Futter“

Ich bevorzuge Lebensmittel mit niedrigem glykämischem Index, esse also weder Zucker noch Weißmehlprodukte und trinke Wasser und keine gesüßten Limonaden. Ich umschiffe Trans-Fettsäuren, wie sie in billigen Margarinen, in Fertigprodukten von Keks oder Pommes vorkommen. Hauptsächlich ernähre ich mich vegetarisch. Eine Ausnahme ist der Verzehr von fettem Fisch wie Bio-Lachs, Makrele und Hering – wegen der gesunden Omega 3-Fettsäuren.

## ➔ Klaus Ulbrich

Heilpraktiker für Psychotherapie, Hypno-  
therapeut, Arbeitsschwerpunkte: Angst-  
zustände, Allergien, Gewichtsregulierung,  
Privatpraxis für therapeutische Hypnose in  
Lindhorst



Kontakt: [www.ganzheitliche-hypnotherapie.de](http://www.ganzheitliche-hypnotherapie.de)

Apropos, gesunde Fette und Öle stehen ganz oben auf meinem Speiseplan. Neben Lein- und Olivenöl schwöre ich auf MCT-Öl (steigert den Energieumsatz). Ich esse täglich Obst in Maßen und bevorzuge Gemüse mit kräftigen Farben. Nach Prof. David A. Sinclair (Buchtip: Das Ende des Alterns), handelt es sich dabei um „gestresste Pflanzen“, die Moleküle enthalten, die dazu beitragen, unsere eigenen Überlebensschaltkreise zu aktivieren.

## 2. Optimierte deine Mundhygiene

Nach dem Aufstehen reinige ich meine Zunge mit einem Zungenschaber aus Edelstahl. Damit versuche ich die „toxische“ Vermehrung der Krankheitserreger, die sich über Nacht insbesondere im hinteren Zungenbereich angesammelt haben, im Keim zu ersticken.

Sorgfältiges Zähneputzen (mit einer elektrischen Zahnbürste) nach allen Mahlzeiten, verläuft bei mir zweistufig: Zuerst die Zähne mechanisch reinigen und den Mund ausspülen. Dann mit neu aufgetragener Zahnpasta den Schaum drei Minuten im Mund und Rachenraum hin- und her bewegen und durch die Zahnzwischenräume ziehen. Wie beim „Ölziehen“ aus dem Ayurveda. Das heizt den Bakterien tüchtig ein. Einmal jährlich lasse ich eine professionelle Zahnreinigung durchführen.

## 3. Dusche kalt für 30 Sekunden

Kaltes Duschen gibt mir einen Frischekick, die Blutgefäße werden trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt. Meine Blutgefäße werden durch das kalte Wasser gezwungen, sich zu verengen und anschließend zu erweitern.

Studien zeigen, dass Menschen, die täglich kalt duschen, mehr weiße Blutkörperchen haben, die ihren Körper gegen Infektionen verteidigen.

Ich bevorzuge eine schonende Variante. Mit einem Nebelduschkopf brause ich zuerst das rechte Bein ab, dann das linke Bein, anschließend den rechten und den linken Arm. Danach Kopf und Oberkörper. Pause. Nach dem Einseifen dusche ich wieder kalt (Ganzkörperdusche) und rubbele den leicht fröstelnden Körper warm ab.

## 4. Trinke Zitronenwasser mit Himalajasalz

Vor dem Frühstück presse ich eine Biozitrone aus, verdünne den Zitronensaft mit lauwarmem Wasser (200 ml) und verrühre darin einen halben Teelöffel Himalajasalz (raffiniertes Salz könnte sich negativ auf den Blutdruck auswirken).

Zitrone und Salz töten Bakterien ab und sorgen damit für einen frischen Atem. Das salzige Zitronenwasser aktiviert die Nebenniere und hilft bei der Entgiftung. Außerdem wird die Verdauung angekurbelt und der Zitronensaft hilft dabei, den über Nacht abgesunkenen pH-Wert am Morgen wieder zu normalisieren.

## 5. Pflege deine Blutgefäße auf natürliche Weise

Vor dem Hauptfrühstück zerreibe ich einen Bio-Apfel mit Schale und gebe eine zerstückelte Kiwi hinzu. Der Apfel enthält wertvolles Pektin, das die LDL-Blutfettwerte verbessert. Pektin bindet Gallensäure im Darm und regt so die Leber an, für Nachschub zu sorgen. Dabei verbraucht der Körper Cholesterin. Äpfel wirken blutdrucksenkend und stabilisieren den Blutzuckerspiegel.

Studien zufolge können Kiwis das gute HDL-Cholesterin erhöhen sowie Bluthochdruck senken und die Blutgerinnung verbessern.

**Fazit:** Natürlicher Rundumschutz für ein gesundes und starkes Herz sowie für kräftige und elastische Blutgefäße.

## 6. Integriere intermittierendes Fasten in dein Leben

Ich empfehle zwei Basis-Varianten: Tägliche mehrstündige Fastenperioden, oder, wie ich es selbst halte, ein Fastentag pro Woche. Der Körper nutzt erstmal seine Glykogenvorräte (gespeicherte Kohlenhydrate) zur Energiegewinnung. Sind diese aufgebraucht, geht er dazu über, Fette zu verbrennen. Die Fettverbrennung verläuft um Stunden länger, jedoch nicht zu lang, dafür nachhaltig und gesund. So kann ich mein Gewicht regulieren. Der Jo-Jo-Effekt bleibt aus.

Intermittierendes Fasten dient der Langlebigkeit, reguliert den Blutzuckerspiegel und senkt den Bluthochdruck. Der Körper erhält zudem die Gelegenheit, Stoffwechselabfallprodukte vollständig auszuscheiden (körpereigene Müllabfuhr – Autophagie) oder sich um andere „Baustellen“ zu kümmern.

## 7. Verbessere deine Schlafqualität

Dass erholsamer Schlaf lebenswichtig ist, gehört zur Allgemeinbildung. Bei meiner Selbstoptimierung stieß ich auf zwei mir neue Tools.

Nummer 1 ist eine „Blueblocker-Brille“ am Abend, die das Blaulicht herausfiltert und im Gehirn auch vor dem Fernseher oder Computer (Blaulichtquellen) das Schlafhormon Melatonin aktiviert. Zuerst habe ich den Fehler gemacht und im Internet eine preiswerte Klarsichtbrille mit dieser angeblichen Funktion für 25 Euro bestellt, bei der ich trotz der 5 Sterne-Rezensionen keine Veränderung (Müdigkeit) feststellen konnte. Kritisch wie ich bin, habe ich die Brille professionell vermessen lassen, die Filterleistung betrug schlappe 3 Prozent. Die positiven Rezensionen – Placebo-Effekt! Einer (getönten) Brille für 50 Euro, die ich als nächstes erwarb, lag immerhin ein Zertifikat bei und die Nachmessung ergab, dass von den Gläsern ca. 99 Prozent Blaulicht rausgefiltert werden. Ein wunderbares Schlafmittel ohne Risiken und Nebenwirkungen.

Nummer 2 ist ein einfacher Fitnesstracker für 30 Euro, mit dem ich meine Schlafphasen und somit die Schlafqualität monitore. Aus den Aufzeichnungen habe ich innerhalb einer Woche erkannt, welche Verhaltensweisen einen tiefen Schlaf begünstigen – und welche nicht.

## 8. Bewege dich mehr und trainiere intelligent

Die meisten Menschen verbringen ihre Tage im Sitzen. Zählt man ihre tagtäglichen Schritte, kommt man kaum auf über 1.000. Ein Fitnesstracker ist auch hier von Vorteil. Er zeigt an, ggfs. wie wenig wir uns bewegen, und ist gleichzeitig Ansporn, mehr Schritte zu „sammeln“.

Lange Zeit im Job und ein weiter Weg zur Arbeit bringen es mit sich, dass wir danach oft keinen Antrieb bzw. keine Lust mehr auf Sport haben. Ich mache an solchen Tagen anstelle Dauerlauf folgendes: Tabata Training – ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Ein Tabata-Intervall besteht aus 8 Intervallen à 20 Sekunden. Zwischen den Intervallen 10 Sekunden Pause. Ich kann das Training überall durchführen, selbst auf Reisen im Hotelzimmer, und es bringt die Muskulatur und den Kreislauf mit einem minimalen Zeitaufwand von nur wenigen Minuten total in Schwung.

Weiterer Tipp: Sie haben vielleicht schon von „den fünf Tibetern“ gehört – ebenfalls eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Dehnübung, die nicht länger als 15 Minuten dauert und das Gefühl hinterlässt, dem Körper Gutes getan zu haben.

Beim Joggen oder Laufen empfehle ich sogenannte Steigerungen einzubauen; das sind kurze Sprints von 80 Metern, um auch mit zunehmendem Alter den Pulsbereich nach oben hin (Grenzpuls) geschmeidig zu halten.

## 9. Entspanne Körper und Geist mit Meditation

Wir atmen täglich 22.000 Mal ein und aus. Wie viele Atemzüge machen wir wirklich bewusst? Eine einfachste Form der Medi-

tation ist das bewusste Atmen, bewusstes Ein- und Ausatmen. Wer jedes Mal länger ausatmet als einatmet, wird in wenigen Minuten zum Buddha. So ruhig.

Mit Meditation ist auch aktives Entspannen möglich. Man sagt sich beim Ein- und Ausatmen im Rhythmus des Atems „Ja – danke“. Es genügen fünf bis zehn Minuten.

Sie können gezielt auch Ich-stärkende Affirmationen verwenden, das sind Gedanken oder ausgesprochene Sätze, die im Unterbewusstsein eine gewünschte Reaktion bewirken sollen. „Ich liebe mich, ich vertraue mir.“ Oder Sätze, die der Beruhigung dienen. „Tiefer Frieden erfüllt meine Seele.“

Oder – wenn Sie Ihr Unterbewusstsein auf Selbstoptimierung trimmen wollen, den Satz „Ich versetze mich und meinen Körper in einen Zustand höchster mentaler und physischer Leistungsfähigkeit.“ In der meditativen Ruhe dringt dieser Satz tief ins Unterbewusstsein ein; wundern Sie sich bitte nicht, wenn Sie nach einigen Wiederholungen das unwiderstehliche Verlangen verspüren, ein Buch über Selbstoptimierung lesen zu wollen oder die Turnschuhe anzuziehen.

## 10. Das Beste zum Schluss: Ekstase durch Askese!

Nicht immer fanden unsere Vorfahren Nahrung und mussten als Konsequenz periodisch fasten. Steinzeitmenschen ernährten sich in der Regel vegetarisch: Nüsse, Früchte, Wurzeln und Samen. War die Jagd erfolgreich, aßen sie Fleisch. Selten gab's eine Süßigkeit, und Honig aus einem Bienenstock löste einen wahren Dopaminrausch aus. Die Wirkung war damals vergleichbar mit der Wirkung von Kokain bei einem Menschen heute. Wie Kokain setzt auch Zucker Dopamin frei.

Mit Alkohol verhält es sich ähnlich. Wer längere Zeit keinen Alkohol trinkt, spürt seine Wirkung umso stärker.

Manche Nichtraucher verschaffen sich ab und zu einen „Kick“ mit Nikotinkaugummi. Habe ich ausprobiert, es wirkt, macht putzmunter und sorgt für ein, zwei Stunden vermehrten Antrieb. Bei mir allerdings auch für Halskratzen. Wichtiger Hinweis: Ob und in welchen Mengen Nikotin ungefährlich oder toxisch ist, darüber streiten Experten. Von daher: Finger weg!

Experimentieren Sie lieber mit Erotik und Sex. Der Sexualtrieb stellt einen extrem starken Stimulus für das Belohnungssystem des Gehirns dar. Hier kommt es zu einer massiven Ausschüttung von Neurotransmittern, ganz voran Dopamin. Die zeitweilige Enthaltung steigert die Empfindsamkeit. Wie fast jeder weiß, ist der Genuss von Sex fantastisch, wenn er auf die Erfahrung eines Sexout folgt.

## Fazit

Die vorgestellten Formen der Selbstoptimierung sind zum Teil alte bewährte Methoden in einer neuen Verpackung.

Die sogenannte „Selbstoptimierungs-Biohackerszene“ entwickelt sich jedoch rasend und ihre Ideen werden immer abgefahrener. Im Internet posieren Leute, die 100 Gesundheitsparameter monitorieren und ihre Kühltruhe für minutenlange Eisbäder in eine Badewanne mit Deckel umfunktioniert haben.

Experimente mit psychedelisch wirkenden Pilzen, um die kognitive Leistungsfähigkeit zu steigern, halte ich für gefährlich.

Vergnügen Sie sich lieber mit einem Glas Rotwein und freuen sich über das darin enthaltene Resveratrol – mit dem sicheren Gefühl DAS Lebenselixier zu trinken. Auf diese Weise können Sie steinalt werden, wie das französische Paradoxon zeigt. Das Französische Paradoxon beschreibt positive Effekte von Rotwein auf Herz und Kreislauf. Die Herzinfarkthäufigkeit in Frankreich ist trotz hohem Rotwein- und Fettkonsum dreimal geringer als in den USA.

healthstyle 