

MANUEL ECKARDT

Das 5-Minuten- Body-Anti-Aging-Programm

Das biologische Alter ab sofort senken



humboldt

Bevor Sie starten: So funktionieren Buch und Video-Kurs

Alle Übungen und Tipps können von allen durchgeführt werden, die ihr biologisches Alter senken wollen, ihre Ausdauer und Beweglichkeit trainieren wollen und die sich einfach spürbar besser fühlen möchten – und das in nur fünf Minuten am Tag.



Dem Programm habe ich den Namen „Give me five!“ gegeben: Geben Sie mir fünf Minuten Ihrer Zeit, und ich zeige Ihnen, was Sie für ein Alter in voller Gesundheit tun können. Alle Übungen sind einfach und effektiv, getreu der KUSS-Formel „Kurz und sehr simpel“. Sie können die Übungen anhand der Abbildungen in diesem Buch durchführen oder sich das kostenlose Video-Coaching im Internet oder als App anschauen und mit mir mitmachen. Das Video-Coaching habe ich speziell für die Leser dieses Buches entwickelt, es enthält Videos für jeden Tag und jede Übung dieses Programms. Sie benötigen dafür weder Vorkenntnisse noch Hilfsmittel. Selbst mit Vorerkrankungen ist dieses Programm durchführbar.

Loggen Sie sich auf meiner Seite give-me-five.tv ein und machen Sie am Handy, PC, Tablet oder Fernsehgerät mit mir die Übungen. Ergänzt wird das Ganze mit vielen Informationen und Seminaren über unseren Körper und eine ausgewogene, alltagstaugliche Ernährung.

Vier Wochen begleite ich Sie als Ihr Personal Coach und stehe Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Bei Fragen zu Training, Übungen oder Ernährung schreiben Sie mir eine E-Mail (manuel@give-me-5.tv) oder chatten Sie auf www.give-me-five.tv mit mir.



Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrer Handy- oder Tablet-Kamera. Sie werden direkt auf www.give-me-five.tv geleitet.

- 5 **EIN HINWEIS VORAB**
- 6 **ÜBERSICHT: EINNAHMEEMPFEHLUNG FÜR DIE WICHTIGSTEN MIKRONÄHRSTOFFE**
- 12 **VORWORT**
- 15 **ALTERN – EIN NATÜRLICHER PROZESS?**
- 16 **Body-Anti-Aging – Was ist das?**
- 18 **Eine Zeitreise durch Ihr Leben**
- 19 Die Kindheit – Die ersten zehn Jahre
- 21 Die Jugend – Bis 20 ist alles so einfach
- 23 Die Zwanziger – Ein Leben ohne ersichtliches Ende
- 24 Die Dreißiger – Ein Jahrzehnt voller Entleerungen
- 26 Die Vierziger – Die Entscheidung
- 32 Die Fünfziger – Mehr als die Hälfte ist rum ...
- 34 60 und danach
- 35 Time to make a change!
- 37 **DIE REISE BEGINNT!**
- 38 **Bestandsaufnahme**
- 38 Visualisieren: Ziele finden und Wirklichkeit werden lassen
- 40 Unser Deal: Der Vier-Wochen-Vergleich
- 44 Die Navigation: Der Weg
- 49 **WAS DER KÖRPER BRAUCHT**
- 50 **Den Körper richtig reinigen**
- 51 **Die Nährstoffe, der Jungbrunnen des Körpers**
- 53 Das Kartenhaus der Nährstoffe: Warum Nahrungsergänzungsmittel so wichtig sind
- 55 Dosierungen
- 57 Latenzzeit
- 57 Einnahmeempfehlungen

59 Makronährstoffe

59 Das Wichtigste zuerst: Eiweiß

63 Stichwort Zucker: Kohlenhydrate

65 Unglaublich wichtig: Fette

67 Vitamine: lebensnotwendig!

68 Vitamin A und seine Vorstufe Beta-Carotin –
das unterschätzte Vitamin

68 Vitamin C (Ascorbinsäure) – das Zellschutz-Vitamin

69 Der B-Komplex – die Alleskönner

69 Vitamin D – das Sonnenhormon

70 Vitamin K – K1 und K2

70 Coenzym Q10 – „Vitamin Q“

71 Mineralstoffe: die Salze des Körpers

71 Magnesium – das Salz der Nerven und der Muskeln

72 Kalzium – Knochen- und Zahnbaustein

72 Natrium(-Chlorid) – extrem wichtig

73 Kalium – oft verkannt

74 Spurenelemente: winzig, aber wichtig

74 Zink

74 Chrom

75 Selen

75 Eisen

75 Silizium

75 Kupfer, Mangan, Molybdän

76 Aminosäuren: die Bausteine unseres Körpers

76 BCAAs

76 Lysin

77 Tryptophan

77 Arginin

77 Tyrosin

- 77 **Hormone: die „Antreiber“ im Körper**
- 78 Cholesterin – Baustoff und Vorstufe von Hormonen
- 78 DHEA – ein Wachstumshormon
- 80 Stoffwechselformone – Schilddrüsenhormone, Adrenalin und Cortisol
- 82 Glückshormone – machen das Leben schön
- 83 Testosteron und Östrogene – die Sexualhormone
- 84 Über den Tellerrand – die Wunderwelt der Natur
- 86 **Special: Wasser und Salz**
- 87 Wasser – wie viel darf’s denn sein?
- 91 **Ein Wort zuletzt**

- 93 **JETZT SIND SIE DRAN!**
- 94 **Schritt 1 – Reset und Detoxen**
- 94 Die Leber vom Zucker befreien
- 96 Wie geht es weiter?
- 96 **Schritt 2 – das Training**
- 96 Fünf Minuten am Tag reichen
- 98 So sind Sie gut vorbereitet
- 101 Willkommen zu Ihrem Training!
- 102 **Woche 1 – Wir fangen ganz langsam an**
- 116 **Woche 2 – Wir steigern ein wenig die Intensität**
- 130 **Woche 3 – Wir steigern die Fitness und regen den Stoffwechsel an**
- 144 **Woche 4 – Die letzte Woche, bevor es endgültig weitergeht!**

- 158 **STATUS QUO?**

- 160 **DANKSAGUNG**

- 162 **LITERATUR**

EIN HINWEIS VORAB

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die mehr über sich und ihre Gesundheit erfahren möchten. An Menschen, die wissen möchten, warum wir so sind, wie wir sind, warum wir altern und warum wir diesen Prozess nicht hinnehmen müssen. Es soll aufzeigen, dass rechtzeitige Vorbeugung davor bewahren kann, seine Zeit im Alter in Wartezimmern von Ärzten verbringen zu müssen.

Dieses Buch ist kein medizinisches Werk zur Bekämpfung von Alterserkrankungen. In meinen Beispielen berichte ich weitestgehend über Selbsterfahrungen und Erfahrungen aus meinem beruflichen Alltag mit Menschen, die ich betreue. Alle Schlussfolgerungen, die ich aus diesen Erfahrungen ziehe, dienen als Anregung und können und sollen keine medizinische Therapie ersetzen. Ich rate dringend davon ab, auf eigene Faust bestehende Medikationen oder Therapien abzusetzen. Bevor Sie sich zu einer Veränderung Ihrer Medikation entschließen, sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt.

Die in diesem Buch enthaltenen Einnahmeempfehlungen von Mikro- und Makronährstoffen basieren auf gesicherten, ungefährlichen Werten und sind durch unabhängige Studien belegt worden. Sie entsprechen nicht den Einnahmeempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE e.V. Mit deren Referenzwerten werden „lebenswichtige physische und psychische Funktionen sichergestellt und Mangelkrankheiten verhindert“. Da sich dieses Buch mit dem Spezialgebiet Gesundheit und Altern beschäftigt, komme ich zu abweichenden Einnahmeempfehlungen. Die beigegefügte Nährwerttabelle auf Seite 6 des Buches ist mit bestem Wissen und Gewissen erstellt und von einem medizinischen Beirat geprüft worden, sie enthält meine persönlichen Einnahmeempfehlungen, nicht die des Verlages. Das gilt auch für die Empfehlung zur Wasser- und Salzaufnahme. Wie ich zu den von mir empfohlenen Werten komme, erläutere ich im Buch ausführlich.

Alles in allem ist nichts, was Sie hier lesen, schädlich für Sie oder Ihre Gesundheit. Im Falle einer Herz- oder Niereninsuffizienz jedoch ist in jedem Fall Vorsicht geboten! Im Zweifel befragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

Einnahmeempfehlung für die wichtigsten Mikronährstoffe

Diese Tabelle bietet Ihnen eine gute Übersicht über die im Buch vorgestellten wichtigen Nahrungsergänzungsmittel. Wenn Sie noch mehr für sich tun möchten, finden Sie in grauer Schrift weitere Empfehlungen.

| NÄHRSTOFF | WICHTIG FÜR | RISIKOERHÖHUNG DURCH MANGEL | MEINE EINNAHME-EMPFEHLUNG | D-A-CH-EMPFEHLUNGEN |
|-----------------------------|--|---|----------------------------|----------------------|
| Vitamine | | | | |
| Vitamin A (Retinol) | Wachstumsprozesse von Zellen, Sehvorgang, Aufrechterhaltung der Haut und Schleimhaut, Infektabwehr | Nachtblindheit, Hornhauttrübung, Erblindung, Infektanfälligkeit, Anämie, Störung der Zahnentwicklung und des Knochenwachstums | 1–3 mg | 0,8–1 mg |
| Beta-Carotin (Provitamin A) | siehe Vitamin A | siehe Vitamin A | bis 30 mg | 6 mg (Raucher <6 mg) |
| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Zellschutz, Schutz vor freien Radikalen, Bindegewebe, Immunabwehr, Schutz vor Krebs und vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Aufbau von Kollagen und von Bindegewebe, Strukturaufbau | Skorbut, Wundheilungsstörungen, Immundefekt, Zahnfleischbluten | 2000–6000 mg | 95–110 mg |
| Vitamin B1 (Thiamin) | Stoffwechsel, Nervenstoffwechsel, Gehirn und periphere Nerven | Herz-Kreislauf-Störungen, Fußbrennen, Muskelschmerzen und -krämpfe, Müdigkeit, Depression, Konzentrationsstörungen, Polyneuropathie, Beriberi, Wernicke-Enzephalopathie, Korsakow-Syndrom | 10–50 mg (Therapie 100 mg) | 1–1,3 mg |
| Vitamin B2 (Riboflavin) | Energiestoffwechsel, Nerven, FAD-Coenzym von Oxidoreduktasen, Homocysteinsenkung, Antipellagrafaktor | Mundwinkelrhagaden, Zungenveränderungen, brennende Augen, Anämie, Dermatitis, Katarakt, Hyperkeratose und Hyperplasie der Haut, Glossitis, Cheilitis, seborrhoische Dermatitis | 100–250 mg | 1–1,4 mg |

| NÄHRSTOFF | WICHTIG FÜR | RISIKOERHÖHUNG DURCH MANGEL | MEINE EINNAHME-EMPFEHLUNG | D-A-CH-EMPFEHLUNGEN |
|-----------------------------|--|---|---------------------------|-------------------------|
| Vitamin B3 (Niacin) | Energiestoffwechsel, Nerven, Umwandlung von Tryptophan zu Serotonin | Durchfall, Demenz, Dermatitis, Pellagra | 100–250 mg | 11–16 mg |
| Vitamin B5 (Pantothensäure) | Energiestoffwechsel, Hormonsynthese, Wundheilung | Müdigkeit, Schmerz, Taubheitsgefühl, Burning-Feet-Syndrom, Depression, Leberverfettung, Muskelkrämpfe | 10–100 mg | 6 mg |
| Vitamin B6 (Pyridoxin) | Aminosäurestoffwechsel, Energiestoffwechsel, Homocysteinstoffwechsel, Arteriosklerose-Prophylaxe, Aufbau von Serotonin und Dopamin, wirksam gegen Carpaltunnelsyndrom (150 mg/Tag über zwölf Wochen) und PMS | Nervöse Störungen, Reizbarkeit, Depression, Sensibilitätsstörungen, periphere Nervenentzündung (Neuritis), Anämie, Nierensteine, Dermatitis | 10–200 mg | 1,2–1,6 mg |
| Vitamin B7 (Biotin) | gesunde Haut, Haare, Nägel | Haarausfall, Dermatitis, neuromuskuläre Störungen, Depression, Schläfrigkeit, Muskelschmerzen, psychische Störungen, Magen-Darm-Störungen | 10–40 mg | 30–60 µg |
| Vitamin B9 (Folsäure) | Blutbildung, Homocysteinabbau, DNA-Bildung | Anämie, Neuralrohrdefekte beim Neugeborenen, erhöhtes Schlaganfallrisiko | 800 µg | 300–450 µg (Schwangere) |
| Vitamin B12 (Cobalamin) | Energiestoffwechsel, Blutbildung, Energie, Wachheit, Aufmerksamkeit, Senkung des Homocystein | Anämie, Nervenerkrankungen, Müdigkeit | 1000 µg | 3 µg |
| Vitamin D (Calciferol) | Kalziumresorption, Knochenaufbau, Stärkung des Immunsystems | Osteoporose, koronare Herzkrankheit, Diabetes, Schuppenflechte, Multiple Sklerose, Krebserkrankungen | 125–250 µg | 20 µg |

| NÄHRSTOFF | WICHTIG FÜR | RISIKOERHÖHUNG DURCH MANGEL | MEINE EINNAHME-EMPFEHLUNG | D-A-CH-EMPFEHLUNGEN |
|------------------------|--|---|---|---------------------|
| Vitamin E (Tocopherol) | antioxidativ, antientzündlich, antirheumatisch, niedrigere IgE-Konzentrationen = antiallergisch, Anti-Aging, Immunsystem (aktiviert NK-Zellen) | Krebsrisiko, Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Katarakt, AMD (altersabhängige Makuladegeneration), Muskelschwäche, neurologische Erkrankungen, periphere Neuropathien | 100–200 mg | 11–15 mg |
| Vitamin K1 | Gefäßschutz, Osteoporose-Prophylaxe, Arthrose-Prophylaxe | erhöhte Blutungen, verminderter Knochenaufbau, Osteoporose | 100 µg | 60–80 µg |
| Vitamin K2 | siehe Vitamin K1 | siehe Vitamin K1 | 100–200 µg | 60–80 µg |
| Coenzym Q10 | Atmungskette, Muskelenergiestoffwechsel, Herzkraft, Zellschutz | Muskelschmerzen, Herzschwäche, Mangel durch Statine | 50–200 mg | Keine Empfehlung |
| Mineralstoffe | | | | |
| Magnesium | Enzymaktivierung, Membranstabilisierung | Herzrhythmusstörungen, erhöhte Stressempfindlichkeit, Schlafstörungen, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen | bis zu 1000 mg | 300–400 mg |
| Kalzium | Knochenaufbau, Herz, Nerven, Muskeln, Blutgerinnung, wichtiges Elektrolyt und für fast alle Zellvorgänge und elektrische Erregung essentiell | Muskelkrämpfe, Muskelschwäche, gestörte Nervenleitung, Herzrhythmusstörungen, Kribbeln/Taubheit | 1000–2000 mg | 1000–1200 |
| Natrium | Zellfunktion, Membranpotential, Aktionspotential, osmotischer Druck, Wasserhaushalt | Übelkeit, Erbrechen, Exsikkose (Austrocknung), Muskelschwäche, Teilnahmslosigkeit, Bewusstseinstörung, Hirnödem, Koma | 2000–4000 mg + 1000 mg pro Stunde Sport | 1500 mg |
| Kalium | Nerven-, Muskel- und Herzfunktion, Blutdruck | Muskelschwäche, Reflexabschwächung, Lähmung der glatten Muskulatur, Verstopfung, Herzrhythmusstörungen | 4000 mg | 4000 mg |

| NÄHRSTOFF | WICHTIG FÜR | RISIKOERHÖHUNG DURCH MANGEL | MEINE EINNAHME-EMPFEHLUNG | D-A-CH-EMPFEHLUNGEN |
|-----------------------|--|---|--|---------------------|
| Phosphor | zusammen mit Calcium Knochenaufbau, Blutzellfunktion | Azidose (Übersäuerung), Knochenerweichung, periphere Neuropathie, Störung des zentralen Nervensystems | 700– 1250 mg | 700–1250 mg |
| Spurenelemente | | | | |
| Zink | Immunsystem, Proteinsynthese, Enzymwirkungen, Wundheilung, Stoffwechsel | Minderwuchs, Störung des Geschmacks- und Geruchssinnes, gestörte Wundheilung, Haarausfall, Hautveränderungen, psychische Störungen, verminderte Infektabwehr | 50–100 mg | 7–10 mg |
| Bor | antientzündliche Wirkung (Hemmung der COX2), Knochenaufbau | Arthrose | 3 mg | Keine Empfehlung |
| Chrom | Wichtiger Faktor im Zell- und Energiestoffwechsel, gestörte Blutzuckerregulation, Fettverbrennung, positive Wirkung auf Blutzucker bei Diabetes mellitus | Blutzucker, Fettleibigkeit, Probleme beim Abnehmen | 200 µg | 30–100 µg |
| Selen | antioxidativ, Krebsprophylaxe, Herz-Kreislauf-Prophylaxe, Schilddrüsenfunktionsstörungen | Erhöhtes Krebsrisiko bei Mangel, Kreislaufstörungen | 100–200 µg | 60–70 µg |
| Eisen | Hämoglobinsynthese, Blutbildung, Haut-, Haar- und Schleimhautwachstum | Störung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit (z. T. irreversibel), Mundwinkelrhagaden, Hautatrophie, gestörtes Haar- und Nagelwachstum | 20–100 mg (außer bei Hämatochromatose) | 10–15 mg |
| Jod | Schilddrüsenhormonsynthese, Stoffwechselfunktion, Grundumsatz, Wachstum, Entwicklung | Fetus: Kretinismus, Neugeborene: Taubheit, Entwicklungsverzögerung, Erwachsene: Struma, Schilddrüsenunterfunktion, eingeschränkte geistige Leistungsfähigkeit | 200 µg | 150–200 µg |



ALTERN – EIN NATÜRLICHER PROZESS?

Ich habe die Überschrift absichtlich mit einem Fragezeichen versehen, denn ich möchte, dass Sie kurz über die Frage nachdenken. An dieser Stelle nehme ich es schon vorweg: Es ist ein Prozess, dem wir nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern den wir selbst in die Hand nehmen können. Wie genau das geht, erkläre ich Ihnen in diesem Kapitel.

Das Leben besteht in der Bewegung.

Aristoteles, griechischer Philosoph, um 350 v. Chr.

Body-Anti-Aging – Was ist das?

Aktuell ist es für uns schwer vorstellbar, den grundsätzlichen Alterungsprozess infrage zu stellen. Altern, alte Menschen und Krankheiten gehören zu unserem Leben wie das tägliche Zähneputzen. Berichtet die Presse über Leute, die 100 Jahre oder älter geworden sind, dann denken wir, dass diese Personen mit besonderen Genen ausgestattet sein müssen, ein unstressiges Leben hatten oder ihre Lebensumstände völlig anders waren als unsere eigenen. Vielleicht haben Sie aber schon bemerkt, dass die Meldungen über hundertste Geburtstage nicht mehr ganz so spektakulär sind wie noch in den 1990er-Jahren. Ja, wir werden in Zukunft die durchschnittliche Lebenserwartung nach oben korrigieren müssen. Nicht aber, weil wir das Altern bewusst selbst in die Hand nehmen, sondern weil die moderne Medizin in der Lage ist, das Leben zu verlängern, Krankheiten in den Griff zu bekommen und den Tod hinauszuzögern. Genau das hält uns davon ab, uns selbst ein solches Alter zu wünschen: Gern würden wir 100 Jahre alt werden, aber nicht um jeden Preis.

Dass es auch anders geht, zeige ich Ihnen in diesem Buch: Hintergründe, Wissen, Aufklärung und vor allem *Tun*. Ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung

bzw. in die Zukunft ist es, Bilder und Vorstellungen aus dem Kopf zu löschen und neue Bilder und Vorstellungen einzuprogrammieren. Der Alterungsprozess fängt meist im Kopf an. Der erste Schritt ist es, bereits mit 40 zu akzeptieren, dass wir nicht mehr so fit sind wie mit 20 oder 30. Wir gehen davon aus, dass das alles normal ist – weit gefehlt. Wir stellen uns nur nicht mehr den Aufgaben, denen wir uns mit 20 gestellt haben, weil wir denken, das müssten wir jetzt nicht mehr tun. Aber der Körper will gefordert sein, er ist quasi darauf ausgelegt. Ignorieren wir seine Bedürfnisse, dann ist der Verfall, egal ob körperlich oder geistig, schon vorprogrammiert. Glauben Sie nicht?

„Ich möchte Ihnen die komplexen Vorgänge des Körpers, des Stoffwechsels, der Hormone, des Alterns und des Trainings verständlich und einfach zeigen, ohne dabei in Fachchinesisch zu verfallen.“

Frage: Wahrscheinlich haben Sie in der Schule mal Englisch oder Französisch gelernt. Und, können Sie auch heute noch alle Vokabeln? Falls ja, toll! Falls nein: Dies ist der geistige „Verfall“. Andere Frage: Wann haben Sie das letzte Mal richtig Ihren Bauch trainiert? Das letzte Mal in der Schule? Oder vorgestern? Wie geht es Ihren Bauchmuskeln? Sie sehen, worauf ich hinaus will.

Wir hören einfach auf, unangenehme Dinge im Alter zu tun, weil sie uns nerven oder weil sie uns schwerfallen. Sie fallen uns aber nur schwer, weil wir sie so lange haben schleifen lassen. Machen wir etwas täglich, dann fällt es uns leicht und wird zu einer Verpflichtung im Kopf. Das Problem mit dem Alter und dem Altwerden ist auch, dass wir uns die Freiheit rausnehmen, nur noch angenehme Dinge zu machen. Jeder, der Kinder hat, weiß, dass man irgendwann anfängt, sie mit Aufgaben zu betrauen, die man selbst ungern macht: den Rasen mähen, die Straße fegen, den Müll raustragen usw. – Alles, was uns keine Freude bereitet und uns anstrengt, geben wir so schnell wie möglich ab. Dabei sehen wir gar nicht, dass wir unsere Leistungsfähigkeit dadurch einbüßen oder einschränken.

Wir nehmen uns nicht mehr die Zeit, mit den Kindern fürs Abitur zu lernen, und sagen: „Das ist schon viel zu lange her.“ Anstatt uns wieder reinzudenken, haken wir es für uns ab und hoffen, dass unsere Kinder es schon irgendwie schaffen – wir haben es ja auch geschafft. Aber sehen Sie sich in der Nachbarschaft um: Sie werden alte Menschen finden, die pflegebedürftig sind, und alte Menschen, die immer noch selbst den Rasen mähen. Denken Sie einfach mal darüber nach, wenn Sie das nächste Mal eine Aufgabe abgeben möchten.

Wir akzeptieren diesen Alterungsprozess und gehen davon aus, dass es jedem Menschen so geht. Denken wir nun etwas tiefer darüber nach, dann erkennen wir, dass das weder normal noch beruhigend ist, sondern eher erschreckend und ernüchternd.

Altern – ein natürlicher Prozess? Ich vertrete eine völlig andere Meinung, und zum Glück stehe ich damit nicht mehr alleine da. Es gibt immer mehr Wissenschaftler, die sich dem Thema Anti-Aging verschrieben haben. Anti-Aging ist nicht mehr nur den Reichen und Schönen vorbehalten, sondern begründet mittlerweile einen Milliardenmarkt. Was verständlich ist, denn mit der Angst vor dem Tod oder dem Altsein kann man gutes Geld verdienen. Immer mehr Berichte von Wundermitteln, die den Verfall der Zelle umkehren und aufhalten sollen, werden veröffentlicht, immer mehr Produkte drängen auf den Markt, die ewige Jugend und Gesundheit versprechen. Ich nehme es mal vorweg: Kein Produkt, das Sie aktuell für teures Geld kaufen können, wird dafür sorgen, dass Sie ewig leben und ewig gesund sind.

„Keine Sorge: Ich bin ein Meister der Motivation, aber zuerst muss ich Sie mit knallharten Fakten und Tatsachen konfrontieren, damit ich Ihre Aufmerksamkeit habe.“

DIE REISE BEGINNT!

Schön, dass Sie noch da sind und dass es Sie interessiert, wie es weitergeht! Das bedeutet, Ihr Körper und Ihre Gesundheit sind Ihnen wichtig, und das sind die wichtigsten Voraussetzungen, mit dem Programm in diesem Buch Erfolg zu haben. In diesem Kapitel geht es darum zu verstehen, dass Gesundheit nicht das Fernbleiben von Krankheiten bedeutet, sondern das Leben uneingeschränkt zu genießen.

Jeder ist seines Glückes Schmied.

Appius Claudius Caecus, römischer Staatsmann, ca. 300 v. Chr.



Bestandsaufnahme

Bevor wir mit dem eigentlichen Programm beginnen, möchte ich gern wissen, wie es Ihnen geht, in welcher Dekade Sie sich gerade befinden und wie Ihre Lebensumstände sind. Denn jede Reise, die man anfängt, beginnt an einem Ausgangspunkt, und um ein Ziel zu erreichen, muss man immer wissen, von wo man startet. Dabei ist nicht nur die körperliche Verfassung ausschlaggebend, sondern auch die geistige. Es ergibt keinen Sinn, sich auf eine Reise zu machen ohne Gepäck, ohne Landkarte und Proviant. Wer gut vorbereitet ist, kommt auch sicher an sein Ziel. Apropos Ziel. Ihr Ziel sollten wir vorher noch kurz besprechen. Sie müssen weder etwas schreiben noch malen, Sie sollen visualisieren.

„Schön, dass Sie noch da sind! Das bedeutet, Ihr Körper und Ihre Gesundheit sind Ihnen wichtig, und das sind die wichtigsten Voraussetzungen für dieses Buch und dieses Programm.“

Visualisieren: Ziele finden und Wirklichkeit werden lassen

Ein ganz wichtiger Punkt, dem Alter zu entfliehen, sind Träume und Visionen. Nur wer immer weiter träumt, wird auch immer Lust auf Leben haben. Wenn wir

uns gut fühlen, lachen, Freude empfinden, dann gibt es eine Handvoll Hormone als Dankeschön (dazu später mehr). Alleine die Glückshormone führen dazu, dass wir Lust auf mehr bekommen und unser Körper aktiver und agiler wird. Dass der Stoffwechsel runder läuft, dass wir uns einfach wohlfühlen. Wenn ein Tag gut war, wenn wir fleißig und mit unserer Leistung zufrieden waren, löst unser Gehirn die Belohnung „Glückshormone“ aus, und ein positiver Kreislauf beginnt. Alles, was Ihnen Freude, Spaß und Zufriedenheit bereitet, sorgt für Ihr Wohlbefinden.

Schließen Sie mal für einen Moment die Augen und versuchen Sie sich in Gedanken in die Zukunft zu beamen. Stellen Sie sich Ihr Leben in 50 Jahren vor. Sorry, es ist mir gerade egal, ob Sie schon 70 sind, denn wir planen ja, weit über 100 zu werden. Die Vorstellung geht ganz einfach: Alles ist wie heute. Nur etwas fitter und entspannter, weil Sie ja nicht mehr arbeiten müssen. Aber wahrscheinlich wollen Sie noch arbeiten, weil Ihnen sonst zu langweilig ist.

Spaß beiseite. Noch mal der ernst gemeinte Hinweis. Stellen Sie sich Ihr Leben in 20, 30, 40, 50 Jahren vor. Wie soll es sein? Ich möchte, dass Sie positive Gedanken entwickeln. Nur positive Gedanken bringen Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Schlechte Gedanken führen zu einer negativen Hormonausschüttung, das heißt der Körper schüttet das Stresshormon Cortisol aus – auch dazu später mehr.

Ich möchte Ihnen ein paar meiner Ziele als Anregung geben. Ich sehe mich im Alter von 100 Jahren mit meiner Frau auf dem Golfplatz Golfturniere spielen, mit meinen Söhnen und Enkeln um die Wette putten. Mit meinen Kindern reisen und die Welt erkunden. Sprachen lernen und fit wie ein Turnschuh sein. Ich erwähnte schon, mit 90 möchte ich meinen ersten Marathon laufen. Ärzte treffe ich nur privat und bei Fachvorträgen über Gesundheit. Ich möchte Menschen immer noch für ihren Körper und ihre Gesundheit begeistern und ein tolles Vorbild für „das neue Alt“ sein. Denn mein „Alt“ ist nicht das, was Sie noch im Kopf haben.

„Keine Sorge, Sie müssen jetzt nichts malen, zeichnen, schreiben. Sie müssen *nur* visualisieren. Träumen.“

Sie sollten für sich Ziele finden und diese immer wieder erträumen, um sie auch zu erleben. Sie werden sehen, Träume können Wirklichkeit werden. Der Geist ist mächtiger, als Sie denken! Deshalb mein Rat: Denken Sie nur positiv. Ich habe es leider oft genug erlebt, dass, wenn jemand permanent von Krankheiten gesprochen

hat, er – schwups – krank wurde. Man nennt dieses Phänomen *self-fulfilling prophecy*, selbsterfüllende Prophezeiung. Also, lassen Sie positive Gedanken Ihr Herz und Unterbewusstsein bewohnen.

Der Körper ist eine wunderbare Maschine und er verzeiht viel, insbesondere, wenn er merkt, dass man ihm gut will und tut. Dann repariert er sich sozusagen – was er zum Reparieren braucht, erfahren Sie noch. Egal an welcher Stelle Ihres Lebens Sie jetzt gerade stehen: Träumen Sie, freuen Sie sich auf alles, was kommt. Die Anleitung dazu bekommen Sie jetzt von mir – und das Reparaturzeug, um die bisher entstandenen Schäden zu reparieren, auch.

Unser Deal: Der Vier-Wochen-Vergleich

Sie füllen den Fragebogen auf der folgenden Seite aus und machen das Gleiche in vier Wochen noch mal, dann haben wir einen Vergleich. Nennen wir es einen Beweis für das Programm. Man vergisst sehr schnell, wo man gestartet ist und wie es einem (er)ging. Deshalb macht es Sinn, sich am Anfang ein paar Notizen zu machen und darüber bewusst zu werden, wo man steht und was man verändern möchte. Wenn ich an der Universität strategisches Management und Planung unterrichte, erkläre ich den Studenten, dass jeder von ihnen ein kleines Unternehmen

darstellt und erst mal für sich eine strategische Planung für sein Leben machen soll. Denn das, was für Unternehmen gilt, gilt auch für den normalen Menschen: Mit einem Plan kommt man wesentlich schneller ans Ziel. Aus diesem Grund liebe ich die Navigationssysteme in Autos. Sie sparen unglaublich viel Zeit, weil sie immer wieder die Strecke neu berechnen, auf „Ereignisse“ eingehen und die Route dahingehend anpassen.

Das Leben ist nicht statisch. Es ist dynamisch (manchmal mehr, als einem lieb ist). Das heißt übersetzt: Beißen Sie sich nicht an Ideen fest. Seien Sie, was Ihr Leben angeht, immer offen für Neues, neue Herausforderungen und neue Themen. Wer nicht nach vorne geht, lebt in der Vergangenheit und wird auch nicht von morgen träumen – und Sie wissen ja bereits, wie wichtig das Träumen für Ihr Leben und Ihre Gesundheit ist. Nur wer träumt, hat Lust auf morgen und wird al-

les dafür tun, es zu erleben und zu genießen.

Lassen Sie uns eine Bestandsaufnahme machen, um den Standort bestimmen. Dann legen wir Ziele fest und anschließend bestimmen wir den Weg, auf dem wir diese Ziele erreichen. Auch im Leben gibt es die kürzeste Route, die schnellste Route und die sparsamste Route. Welche sich am besten für Sie eignet bzw. was die Vor- und Nachteile sind, zeige ich Ihnen noch.

Die Navigationseingabe: Der Startpunkt

Bitte vergeben Sie im Folgenden Schulnoten von 1 bis 6. Machen Sie einfach Kreuze in die Felder. In vier Wochen machen wir das noch mal und schauen, ob die Kreuze sich verändert haben. Ich möchte hier noch mal darauf hinweisen, dass dies keine ärztliche Anamnese ist. Hier soll nur eine eigene Bestandsaufnahme erzeugt werden.

Bestandsaufnahme Ihres derzeitigen körperlichen und seelischen Zustands:

| FRAGE/ZUSTAND | NOTE 1, SEHR GUT | NOTE 2, GUT | NOTE 3, BEFRIE- DIGEND | NOTE 4, AUSREI- CHEND | NOTE 5, MANGEL- HAFT | NOTE 6, UNGE- NÜGEND |
|--|------------------------|----------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Wie ist Ihr Allgemein- zustand? | | | | | | |
| Wie ist Ihr geistiger Zustand? | | | | | | |
| Wie ist Ihr allgemeiner körperlicher Zustand? | | | | | | |
| Wie ist Ihre Ausdauer? | | | | | | |
| Wie ist Ihr Schlaf? | | | | | | |
| Wie ist Ihre Stressresistenz? | | | | | | |

Einschätzung Ihres körperlichen und seelischen Zustands vier Wochen später:

| FRAGE/ZUSTAND | NOTE 1, SEHR GUT | NOTE 2, GUT | NOTE 3, BEFRIE- DIGEND | NOTE 4, AUSREI- CHEND | NOTE 5, MANGEL- HAFT | NOTE 6, UNGE- NÜGEND |
|--|------------------------|----------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Wie ist Ihr Allgemein- zustand? | | | | | | |
| Wie ist Ihr geistiger Zustand? | | | | | | |
| Wie ist Ihr allgemeiner körperlicher Zustand? | | | | | | |
| Wie ist Ihre Ausdauer? | | | | | | |
| Wie ist Ihr Schlaf? | | | | | | |
| Wie ist Ihre Stressresistenz? | | | | | | |



JETZT SIND SIE DRAN!

In zwei Schritten geht es nun zum praktischen Teil. Nach einem Detox-Programm erfahren Sie die Wirkung des 5-Minuten-Body-Anti-Aging am eigenen Körper. Je fünf Minuten am Tag reichen, um leistungsfähiger, fitter, gesünder und glücklicher zu werden. Sie dürfen gespannt sein auf vier Wochen mit gezielten Übungen, die Ihr Leben verändern werden.

Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph, 1788–1860

Schritt 1 – Reset und Detoxen

Ich habe Ihnen auf den vorangegangenen Seiten sehr viel über Ihren Körper erzählt und viele Zusammenhänge dargestellt. Ziemlich am Anfang hatte ich geschrieben, dass wir den Körper entgiften sollten, aber richtig. „Detox“ und „Fasten“ ist in aller Munde und wird von vielen Experten empfohlen, ebenso von mir – nur möchte ich Sie darauf hinweisen, dass wir es ein wenig anders tun.

Wenn Sie noch nie gefastet oder gedetox haben, dann ist Ihr Körper „vollgemüllt“ mit allem, was Sie in Ihrem Leben zu sich geführt und nicht „entsorgt“ haben. Ihre Leber, das große Stoffwechselorgan, ist vermutlich überlastet und „zu“. Eine Grundreinigung tut ihr einfach mal gut. Anschließend läuft sie wieder auf Hochtouren und hilft, den gesamten Organismus wieder auf Volldampf hochzufahren. Die Leber entfetten und entgiften heißt das Zauberwort. Wenn Sie es machen möchten, wählen Sie einen Zeitraum, in dem Sie nicht außergewöhnlich angespannt sind und eher Zeit haben. Urlaub eignet sich am besten für so ein Vorhaben.

Die Leber vom Zucker befreien

Unser Körper kann Kohlenhydrate auf zweierlei Arten verwerten. Bevor er sie speichert, wäre es toll, wenn er sie direkt zur Energiegewinnung verwenden und verbrennen würde, deshalb kann ich die klare Empfehlung aussprechen: Essen Sie am besten nur Kohlenhydrate, wenn Sie sie auch „wegbewegen“. Kohlenhydrate essen und danach auf der Couch ein Nickerchen machen ist das Schlimmste, was Sie tun können, denn das macht definitiv direkt dick. Wenn sie nicht sofort verbraucht werden, kann der Körper zwar die Kohlenhydrate in den Muskeln speichern, bis die Muskeln wieder aktiv werden. Aber: Wenig Muskeln – wenig Speicher, und die Speicher sind schnell voll, wenn man viel Kohlenhydrate isst. Also speichert der Körper den Zucker in der Leber, neben den Muskeln das Zuckerspeicherorgan Nummer eins. Die Leber funktioniert nicht mehr wirklich gut, wenn man sie als Zuckerspeicher nutzt. Sie verfettet, und das bekommt ihr nicht gut. Deshalb müssen wir die Leber von Zucker befreien und „entfetten“.

Das bedeutet, wir reinigen die Stoffwechselorgane des Körpers: Leber, Niere und Darm. Das machen wir, indem wir für mindestens sieben Tage die Kohlenhydrate komplett weglassen. Keine Kohlenhydrate, keinen Zucker, keine Milch, kein

Brot, kein Reis, keine Nudeln, kein Obst, keine Schokolade, keine Chips. Sehen Sie es als eine Art Entziehungskur, aber trösten Sie sich: Nach den ersten drei Tagen wird es besser und es stellt sich eine Art Euphorie ein, die zweite Hälfte läuft dann von selbst. Wer möchte, kann die Entgiftung auch zwei Wochen machen. Mehr würde ich persönlich auf keinen Fall machen, denn wir schaden damit dem Stoffwechsel.

„Keine Kohlenhydrate – hört sich nicht nur schlimm an, ist es auch. Die ersten drei Tage sind die reinste Hölle, denn Ihr Gehirn verlangt danach.“

Was aber noch mit Ihnen geschieht, ist, dass wir die Zuckerspeicher in den Muskeln leer machen. Wir befreien nicht nur unsere Leber von Fett und Zucker, sondern wir leeren auch unsere Glykogenspeicher im Körper. Dadurch sorgen wir für einen extremen Fettverbrennungsschub des Körpers. Er hat nun keine Zucker mehr, die er verbrennen kann, und muss nun an seine Fettreserven gehen. Also an unser ungeliebtes Depotfett. Das ist ein toller und sehr wünschenswerter Effekt dieser Detox-Woche: Sie verlieren viel lästiges Körperfett.

Wie gehen Sie vor?

- Sorgen Sie dafür, dass sämtliche Kohlenhydrate Ihr Haus verlassen. Glauben Sie mir, nach zwei Tagen nagen Sie an einer Scheibe Knäckebrot, die schon vier Jahre im Schrank lagert. Deshalb bereiten Sie sich gut auf diese Zeit vor.
- Wasservorräte anschaffen. Sie brauchen mindestens 4 Liter Wasser pro Tag mit einem guten Kristallsalz. 6 bis 7 Liter pro Tag wären schon richtig gut. In jeden Liter Wasser geben Sie eine gute Prise Salz. Denken Sie dran, das ist sehr wichtig! Versuchen Sie an stress- und anstrengungsfreien Tagen auf 50 bis 60 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht zu kommen, an anderen Tagen auf ca. 70 ml.
- Besorgen Sie sich bitte alle Nährstoffe (siehe Tabelle). Das ist der große Unterschied zum Heilfasten oder Leberfasten. Viel Wasser im Haus und viele Nährstoffe. Sie werden sehen: Geben Sie ihm alle Nährstoffe bis auf die Kohlenhydrate, reinigt der Körper sich extrem schnell, wir machen aus ihm den Hochofen, den wir brauchen, und er wird zu neuem Leben erwachen. Versuchen Sie, alle Nährstoffe über den Tag zu verteilen. Insbesondere, wenn Sie nichts essen.
- Bereiten Sie sich mental auf eine harte Zeit vor und freunden Sie sich mit kla-

WILLKOMMEN ZU IHREM TRAINING!

Schön, dass Sie mir bis hier her gefolgt sind und immer noch dabei sind. Das heißt, Sie sind interessiert, wie es weitergeht. Auch wenn Sie ab nun die Übungen und Trainings in den Trainingsvideos sehen, hören und mitmachen können, würde ich Ihnen empfehlen weiterzulesen, denn es gibt in den Übungen immer wie-

der Hinweise und nützliche Tipps für den Alltag. Ebenso empfehle ich Ihnen, nicht nur zu lesen, sondern sich das Online-Coaching und die Videos dazu anzuschauen, denn dort gibt es ebenfalls viele Tipps und Tricks von mir. Machen Sie einfach beides. Es wird keine verschwendete Zeit sein, das verspreche ich Ihnen!



Woche 1 – Wir fangen ganz langsam an

In der ersten Woche lassen wir alles recht ruhig angehen. Wir machen fünf Übungen von jeweils einer Minute. Versuchen Sie bitte, die Minute durchzuhalten. Auch wenn es schwer ist, brauchen wir den Widerstand und die Progression, sonst funktioniert das Training nicht. Sollten Sie feststellen, dass eine Übung überhaupt nicht geht, dann lassen Sie sie weg. Sie brauchen keine Hilfsmittel, nur einen weichen Untergrund oder eine weiche Gymnastikmatte.

Woche 1
Tag 1

Woche 1 – Tag 1: Brust und Bauch

- 1. Übung, Aufwärmen:** Stellen Sie sich hüftbreit auf. Lassen Sie Ihre Schultern locker nach hinten kreisen. Zusammen, gleichzeitig oder abwechselnd. Es ist nur wichtig, nach hinten zu kreisen.
- 2. Übung, Brust:** Sie stehen, nehmen die Arme waagrecht hoch, winkeln die Arme zu einem U an und führen Sie vor dem Körper zusammen, so dass sich die Unterarme vor Ihrer Nase berühren. Öffnen und schließen Sie die Arme, eine Minute lang.
- 3. Übung, Brust:** Strecken Sie die Arme vor sich aus und nehmen Sie sie auf Brusthöhe über Kreuz, so weit Sie können. Dann ziehen Sie sie wieder auf, und das eine Minute. Ziehen Sie die Arme ganz weit nach hinten und vorn wieder überkreuz.
- 4. Übung, Brust:** Strecken Sie die Arme aus. Winkeln Sie sie an, so dass die Unterarme übereinander liegen. Schieben Sie nun die Unterarme so weit Sie können aneinander vorbei, bis Sie Ihre Brust spüren. Strecken Sie Ihre Brust raus und schieben Sie die Unterarme übereinander, bis die Ellenbogen übereinander stehen.
- 5. Übung, Bauch:** Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Schieben Sie nun die Hände über die Knie. Heben Sie die Schulterblätter vom Boden, nicht aber den unteren Rücken. Schieben Sie sich jetzt wippend nur noch vor und nicht mehr zurück. Bleiben Sie permanent in einer Bauchspannung. Eine Minute Richtung Knie mit den Händen wippen.



1. Übung



2. Übung



3. Übung



4. Übung



5. Übung

Woche 1
Tag 2**Woche 1 – Tag 2: Beine (vorderer Oberschenkel)**

Wie geht's Ihnen? Schon Muskelkater? Das wäre normal, wenn Sie lange nichts für sich gemacht haben. Heute sind die Oberschenkel dran. Diese Übungen kann jeder machen, der auch Treppen steigen kann.

- 1. Übung, vorderer Oberschenkel:** Stellen Sie sich hüftbreit und stabil auf. Nehmen Sie die Hände in die Taille und beugen Sie leicht die Knie. Schieben Sie den Po nach hinten, Rücken gerade, und starten Sie mit einer einfachen, flachen Kniebeuge. Achtung: Knie niemals über die Zehenspitzen schieben!
- 2. Übung, vorderer Oberschenkel:** Schulterbreiter Stand. Noch mal Kniebeuge: Knie leicht beugen, Po nach hinten schieben. Rücken gerade. Gern jetzt ein bisschen tiefer.
- 3. Übung, vorderer Oberschenkel:** Stellen Sie die Füße noch breiter auf, mehr als schulterbreit. Kneifen Sie jedesmal, wenn Sie aus der Kniebeuge nach oben kommen, den Po fest zusammen. Leichte Kniebeuge, gern tiefer, wenn Sie können.
- 4. Übung, vorderer Oberschenkel:** Füße eng zusammenstellen, Knie zusammen. Gehen Sie in eine 45-Grad-Kniebeuge und bleiben Sie da. Spüren Sie Ihre vorderen Oberschenkel. Wippen Sie in der Spannung eine Minute.
- 5. Übung, vorderer Oberschenkel:** Sie bleiben in der 4. Übung. Lösen Sie jetzt erst die rechte Ferse und wippen Sie auf dem linken Bein 30 Sekunden, dann lösen Sie die linke Ferse und wippen auf dem rechten Bein.

Lockern Sie sich ein bisschen aus und genießen Sie die Anstrengung. Das war definitiv nicht leicht. Ich sagte ja bereits, wir müssen, um Muskeln zu erhalten, ihnen schon eine eindeutige „Botschaft“ senden. Und die heißt Anstrengung. Es muss ein Signal im Muskel ankommen, ansonsten verschwindet er.



1. Übung



2. Übung



3. Übung



4. Übung



5. Übung

Literatur

- Burgerstein: Handbuch Nährstoffe, Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung. Alles über Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe. Trias Verlag 2012
- Günther Jacobi, Hans Konrad Biesalski u. a.: Kursbuch Anti-Aging. Thieme Verlag 2004
- Hans Konrad Biesalski: Vitamine und Minerale: Indikation, Diagnostik, Therapie. Thieme Verlag 2016
- Hans Konrad Biesalski: Ernährungsmedizin. Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer. Thieme Verlag 2017
- Hans Dietl, Gerhard Ohlenschläger: Handbuch der Orthomolekularen Medizin. Prävention und Therapie durch körpereigene Substanzen. Haug Verlag, 3. Auflage 2004
- Alexander Römmler (Hrsg.): Hormone. Leitfaden für die Anti-Aging-Sprechstunde. Thieme Verlag 2014
- Rüdiger Schmitt-Homm, Simone Homm: Handbuch Anti-Aging und Prävention. VAK Verlag 2014
- Sabrina Schmidt, geb. Trier: „Effekte eines heimbasierten Trainingsprogramms bei unspezifischen Rückenschmerzen“. Evidenzbasierte Analyse des „5-Minuten Rückentrainings“ aus dem gleichnamigen Buch von Manuel Eckardt. Semesterarbeit am Institut für Sportwissenschaften, Bereich Sportmedizin, Johann-Wolfgang-Goethe Universität Frankfurt am Main. Betreuer: Dr. med. Andreas Rosenhagen und Prof. Dr. phil. Lutz Vogt. 2016

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-328-0 (Print)

ISBN 978-3-86910-350-1 (PDF)

ISBN 978-3-86910-351-8 (EPUB)

Fotos:

Titelmotiv: Fotostudio Yasmine Schüßler, Weilburg, shutterstock/Ohn Mar; Macrovector; Art'nLera; Nikolaeva; mhatzapa; Yana Ermakova

Übungsfotos: Manuel Eckardt, Weilburg

Alle anderen Fotos mit Manuel Eckardt: Fotostudio Yasmine Schüßler, Weilburg

S. 101: Sven Reifschneider, Altenstadt

Fotolia.com: sebra: 29; cut: 30; aamulya: 62

123rf.com: Alexander Drogaytsev: 89

© 2018 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Die in diesem Buch vorgestellten Übungen und praktischen Hinweise ersetzen keinen Arzt oder Medikamente. Weder die Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Übungen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Give me five! – das 5-Minuten- Rückentraining

Manuel Eckardt

Das 5-Minuten- Rückentraining

- Das Selbsthilfe-
programm für
Rückengeplagte
- Eine starke Wirbelsäule
mit nur fünf Minuten
Training täglich
- Der erste Gesundheits-
ratgeber mit kosten-
losem Online-Video-
Coaching
- Empfohlen von der
Aktion Gesunder Rücken
e.V. (AGR)



208 Seiten, 200 Fotos
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-867-8
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Stand November 2017. Änderungen vorbehalten.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

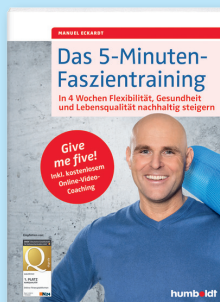
Hochschuldozent und Gesundheitsexperte Manuel Eckardt lebt „Fitness“ schon sein Leben lang. Seit über 25 Jahren betreibt er Fitness-Sport und kann auf mehrere Meisterschaftserfolge im Bereich Fitness und Bodybuilding zurückblicken. Heute ist er Experte für Sport und Ernährung und hat sich auf diese Bereiche spezialisiert. Er unterrichtet all das mit großer Begeisterung und in allen Facetten. Sein großes Talent besteht darin, komplexe Zusammenhänge einfach und für jedermann verständlich darzustellen. 2009 hat er pur-life ins Leben gerufen, das erste und größte Live-Portal für Gesundheit und Fitness im Internet, das es seinen Benutzern ermöglicht, überall und jederzeit zu trainieren. Neben einer Auswahl von über 2.500 Kursvideos in mehr als 50 Kategorien bietet das Portal Gesundheitscoaching in verschiedensten Bereichen. Manuel Eckardt ist Entwickler von verschiedenen Trainingskonzepten, unter anderem des 5-Minuten-Trainings.



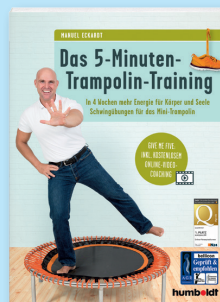
Ebenfalls vom Autor erschienen:



ISBN 978-3-89993-867-8
€ 19,99 [D]



ISBN 978-3-89993-892-0
€ 19,99 [D]



ISBN 978-3-89993-951-4
€ 19,99 [D]

Ihr Anti-Aging-Programm mit interaktivem Personal Coach

Den Körper wieder verjüngen – das geht! Denn unsere Lebensweise beeinflusst unseren Alterungsprozess doppelt so stark wie unsere genetische Veranlagung. Dabei kommt es natürlich darauf an, wie wir mit unserem Körper umgehen.

Der bekannte Gesundheitsexperte Manuel Eckardt hat mit dem 5-Minuten-Body-Anti-Aging ein Programm entwickelt, mit dem jeder zwischen 40 und 60 einen Grundstein zu langer Gesundheit und Fitness legen kann: Voraussetzung dafür sind eine positive Einstellung zum Leben, eine gezielte Zufuhr an Makro- und Mikronährstoffen, viel Wasser und natürlich Bewegung. Denn wer sich rechtzeitig um seinen Körper kümmert kann sich auf ein Alter voller Vitalität und in bester Gesundheit freuen.

Das 5-Minuten-Body-Anti-Aging-Training – mehr als ein Trainingsbuch:

- Das 5-Minuten-Programm kann von jedem durchgeführt werden, ganz ohne Hilfsmittel – leichte Übungen mit Sofortwirkung!
- Mit großem bebilderten Übungsteil, kostenloser Trainings-App und kostenlosem Online-Video-Coaching
- Manuel Eckardt steht den Lesern während der Zeit des Trainings zur Seite und beantwortet Fragen zu seinem Body-Anti-Aging-Programm und zu den Übungen

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-328-0



9 783869 103280

19,99 EUR (D)

**Ein Programm, mit dem jeder einen
Grundstein zu langer Gesundheit
und Fitness legen kann.**