

Unsere Tipps für Ihre Rückkehr in eine gesunde Zukunft

Staffel 2 «Fit in die Impfung»

Staffel 2, Artikel 2.3: Darm gut, alles gut: Von Darmgesundheit und unseren Zellen als Energiekraftwerke

Bewegung



- **HIIT Workout:**
High Intensity Interval-Trainings bestehen aus kurzen und sehr intensiven Trainingsimpulsen. Auf activfitness@home finden Sie passende Workouts aus dem Themenbereich «Fatbruner», die als «High Intensity» – Workouts das Ziel verfolgen, den Körper in kurzer Zeit maximal herauszufordern und die Fettverbrennung maximal anzuheizen.
- **Allgemeines Krafttraining**
Krafttraining kann die mitochondriale Biogenese in der Hirnregion erhöhen. Deshalb gilt im Fitnessstudio: grosse Gewichte mit wenig Wiederholungen auflegen.

Gut zu wissen: Unser Körper ist evolutionsbiologisch dafür geschaffen, Extremsituation zu meistern. Für diese braucht er ordentlich Energie. Je mehr der Körper unter kurzfristigen Trainings-Stress gesetzt wird, desto effizienter werden unsere Mitochondrien.

Also: Raus aus der Comfort-Zone und ran an die Geräte!

Ernährung



- **Intermittierendes Fasten:**
Intervallfasten wird auch als intermittierendes Fasten (lat. *intermittere* = unterbrechen, aussetzen) bezeichnet. Phasen normaler Ernährung wechseln sich mit Zeiträumen des kompletten Verzichtes in kürzeren zeitlichen Abständen ab.
Verschiedene Methoden kommen zum Einsatz: Zwei davon sind 16:8 (Essensverzicht während 16 Stunden, Nahrungsaufnahme an 8 Stunden pro Tag), 5:2 (kompletter Verzicht an zwei Tagen). Verzichten Sie also in einem gewählten Zeitfenster auf die Nahrungsaufnahme.

Intervallfasten stellt eine valide Möglichkeit der Energierestriktion in Bezug auf Gewichtsabnahme, Fettmasse und Blutzuckerregulation dar. Ausserdem kann Intervallfasten dazu führen, dass unser Körper beschädigte Mitochondrien durch neue, effizientere Mitochondrien ersetzt, die als „Kraftwerke der Zelle“ ein wichtiges Puzzleteil für ein intaktes Immunsystem darstellen.

- **Probiotische Lebensmittel**
Der Speiseplan sollte immer auch probiotische Lebensmittel beinhalten, denn sie können vor ungewollten Infektionen vorbeugen. **Diese sind insbesondere:** Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Miso, Saure Gurken, Kombucha, Apfelessig, Käse, Tempeh, Kimchi, Sauerteigbrot.

Mentale Fitness



- **Summen Sie, um Stresssituationen bewusst zu begegnen.**

Singen und Summen führen dazu, dass wir wieder mehr in den Bauch atmen und den Körper besser mit Sauerstoff versorgen. Ausserdem wirkt die Vibration der Stimmbänder beruhigend und entspannend. Darüber hinaus werden beim Singen und Summen Glückshormone ausgeschüttet und Verspannungen gelöst. Ob Sie dafür ein bestimmtes Lied nutzen oder nur La la La singen und eine Melodie erfinden, spielt für den positiven Effekt keine Rolle.

Es gilt: Je tiefer wir summen, desto grösser die Entspannung.
