

SHAPE BODY & MIND

So erkennst Du die Signale Deines Körpers
und bringst Deinen Stoffwechsel dauerhaft
in Schwung.



Hii.

Wir von **BEARS WITH BENEFITS** haben es uns zur Aufgabe gemacht, nicht nur wirkungsvolle Produkte mit den besten Inhaltsstoffen für Deine persönliche und individuelle Schönheit herzustellen.

Unser Körper ist unser Zuhause...

und wie bei jedem Zuhause achten wir darauf, dass wir uns darin wohlfühlen.

Doch welcher der gefühlt tausend Beauty- und Nutrition-Trends passt wirklich zu Dir? Wir sagen: Schluss mit Stress, Verbote und Einheitslösungen! Wohlfühlen im eigenen Körper geht auch leichter und so, dass es perfekt in deinen Alltag passt.

Genau dafür haben wir unsere Body & Shape Kollektion zusammengestellt. Hier findest Du alles, was Dich unterstützt, Dich in Deinem Körper rundum wohlfühlen - vom kleinen Boost für Zwischendurch bis zu nachhaltigen Ritualen für Deinen täglichen Glow.



Scan me &
entdecke mehr

BODY UND SHAPE

In diesem Buch geht es um das Thema „Body und Shape“, was eines der weit-gefasstesten aber auch meist diskutierten Themen im Kontext von Körperbewusstsein, Schönheit und Wohlbefinden ist.

Würde man jedes Mal einen Euro bekommen, wenn man die Wörter „Body“, „Shape“, „Form“, „Figur“ liest oder hört – so könnte man sich wahrscheinlich einen lebenslangen Vorrat an BEARS WITH BENEFITS sichern.

Doch was bedeuten diese Schlagworte eigentlich?

Was heißt es, in „Shape“ zu sein? Welcher der zahllosen Beauty und Nutrition Trends ist eigentlich der Richtige für Dich? Und vor allem – wie lässt sich der Wunsch nach dem Wohlfühlen im eigenen Körper leicht und ohne Zwang sondern mit viel Freude auch im Alltag umsetzen?

“ Für uns ist das Thema „Body & Shape“ nicht zu trennen von dem Thema „Body & Mind“ – denn: in „Shape“ zu sein bedeutet für uns ein reibungsloses Zusammenspiel zwischen Körper und Geist. Vor „looking good“ kommt „feeling good in your skin“. Und das kann man Lernen. Experten nennen das Ganze „Body Intelligence“ – hört sich kompliziert an – ist aber eigentlich ganz einfach. ”



Anne & Nassim



BODY INTELLIGENCE

Was ist eigentlich damit gemeint?

Unter Body Intelligence versteht man im Allgemeinen, dass Du Deinen Körper verstehst bzw. Deinen Körper so aufbaust, dass Du auf ihn hören kannst und alle Signale, die er Dir jeden Tag sendet, richtig deuten kannst. Es gibt Menschen, die bereits alle Tricks und Kniffe kennen und jedes Zeichen ihres Körpers deuten und darauf reagieren können.

Wir wissen nicht, wie es Dir geht, aber das sind absolute Experten, die über Jahre viel Zeit und Energie in das Thema gesteckt haben. Erwarten wir das von Dir? Keineswegs. Denn eines unserer Credos ist: Jede unserer Empfehlungen für Dich muss einfach umsetzbar sein und Spaß machen obwohl sie auf fundierten wissenschaftlichen Aspekten basieren.

Jeder von uns bringt eigentlich die Grundvoraussetzung mit

Unser Körper ist nämlich von Natur aus sehr smart und arbeitet selbstständig in Feedbackschleifen zwischen Gehirn, Darm, Schilddrüse und anderen Organen. Er gibt uns ständig Signale wie zum Beispiel Hunger, Durst, Unwohlsein, Müdigkeit oder auch Energie und Antrieb.

Cravings

Du kennst sicher die „Cravings“ – nach einem bestimmten Gericht, Zeit für Dich alleine oder auch einem Spaziergang an der frischen Luft. Eben danach, wo Du gerade ein Defizit hast. Erfüllst Du dieses Bedürfnis, geht es Dir schon viel besser. So what?

Das kleine Problem sind oft wir selbst

In unserem Alltag, unseren Routinen und im Zeitstress – wir hören nicht ordentlich auf unseren Körper, ignorieren seine Zeichen und fühlen uns nicht so wie wir es uns wünschen. Dazu kommt, dass unsere Umwelt voller Schadstoffe und Nahrungsgifte ist und diese das Gleichgewicht Deines Körpers stören können.

Das kann z.B. durch bestimmte verarbeitete Nahrungsmittel passieren oder durch viele Zigaretten und Alkohol. Nimmt man zu viele von diesen kleinen Biestern auf, wird die Kommunikation unseres Körpers mit dem Gehirn eingeschränkt und teilweise sogar verhindert. Die Balance und Feedbacks fehlen – die Signale verschwinden oder widersprechen sich.

Die gute Nachricht

An beiden Herausforderungen – dem Zuhören nach Innen und dem Abschirmen von Außen – kannst Du aktiv arbeiten. Wie – das verraten wir Dir in diesem eBook.

Signale und Bedürfnisse
deines Körpers

Müdigkeit

Durst

Hunger

Unwohlsein

Antrieb

Energie

INHALT

Nun, da Du Dir einen Überblick über das Thema verschafft hast, ist es an der Zeit, tiefer einzutauchen. Du kannst natürlich direkt zu einzelnen Themen springen - klicke dazu einfach auf ein Kapitel, das dich interessiert.

..... Seite 7

1. Welche Signalmechanismen gibt es, um Dir zu zeigen, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist?

A - Der Darm und wie wichtig seine Gesundheit ist | Seite 8

B - Dein Körpersäure-Haushalt und was Du von ihm lernen kannst | Seite 12

C - Du und Dein Stoffwechseltyp | Seite 15

D - Das Offensichtliche und Erkennbare: Das Gewicht | Seite 21

..... Seite 23

2. Wie lernst Du, diese Signalmechanismen zu verstehen und richtig zu deuten? Wie kannst Du Deine persönliche Body Intelligence trainieren?

..... Seite 26

3. Wie kann ich meine persönliche Body Intelligence im Alltag umsetzen - wir greifen noch einmal die Evergreens Bewegung und Ernährung auf

..... Seite 36

4. Rezepte von den Bears with Benefits für Dich

..... Seite 39

5. Unsere Ernährungsexpertin

KAPITEL 01

Welche Signalmechanismen
gibt es, um Dir zu zeigen,
dass etwas aus dem
Gleichgewicht geraten ist?





DER DARM UND WIE WICHTIG SEINE GESUNDHEIT IST

Klar – es gibt charmantere Gesprächsthemen für eine Dinnerparty als den Darm und seine Gesundheit. Wir enttabuisieren das Thema jetzt einfach mal und erklären, warum der Darm der Key Player für Deinen Körper ist und warum das geflügelte Wort Achtsamkeit hier wirklich notwendig ist. Aber fangen wir mal von vorne an: welche Aufgaben hat der Darm eigentlich?

Verdauung

Die Hauptaufgabe des Darms ist natürlich die Verdauung: Nach ihrer Aufnahme wird Nahrung zerkleinert, weitergeleitet und in verwendbare Nährstoffe umgewandelt. Unsere Billionen von Darmbakterien helfen uns bei wichtigen Schritten der Verdauung und können somit die Nahrungsbestandteile, welche von unserem Körper sonst nicht selbst verdaut werden können, für uns verfügbar machen.

Die Welt der Darmbakterien nennt man übrigens unser Mikrobiom – über den Begriff bist Du sicher schon mal gestolpert.



Regulierung des Wasserhaushaltes

Der Darm spielt für die Regulierung unseres Wasserhaushaltes eine sehr entscheidende Rolle, da er Flüssigkeiten aus dem Nahrungsbrei aufnehmen und diese auch ausscheiden kann. Ausreichend Flüssigkeit ist essenziell für sämtliche Regionen in unserem Körper, unter anderem unser Blut aber auch unserer Organe wie z.B. die Nieren und das Gehirn. Der Darm ist also wie ein Motor, der das Beste aus dem Benzin rausholt und somit das System in Schwung hält.

Aufnahme von Nährstoffen

Die kleinen Helfer im Darm – die Darmbakterien – sind für die Aufnahme von wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen verantwortlich. Sie holen mit Hilfe von Enzymen, die die Nahrungsbestandteile zerlegen essenzielle Vitamine aus der Nahrung, die der Körper nicht herstellen kann (zum Beispiel K Vitamine oder die B Vitamine). Auch die Verdauung von Ballaststoffen gelingt nur dank unseres Mikrobioms. Dieses wiederum wird umso vielfältiger, je mehr Ballaststoffe wir zu uns nehmen. Win win!

Man sagt, der Darm sei das zweite Gehirn, aber in Wirklichkeit ist er das erste!

”

“



Anne

Der Darm als Key Player des Immunsystems

80% unserer Immunzellen sind im Darm vorzufinden – die Darmflora ist also der größte Einflussfaktor für unser Immunsystem und eine normale Funktion dessen. Man kann sich das Mikrobiom als Trainingsgelände vorstellen dafür, dass sich die körpereigene Abwehr optimal entwickelt.

Im Umkehrschluss: **Stimmt die Darmflora nicht – schwächt das Immunsystem.** Denn nur gesunde Darmbakterien stellen eine Barriere gegen pathogene Faktoren (Viren, Bakterien, Parasiten) dar, kontrollieren welche Stoffe in den Körper hinein und hinaus gelangen und verstärken so die körpereigenen Abwehrkräfte.

Der Darm als Verwertungsanlage von Medikamenten

Hier gibt es zwei essenzielle Aufgaben des Darms und die dort wohnhaften Bakterien: Abbau und Extraktion von Medikamenten und deren Inhaltsstoffen. Sprich: Einige Medikamente werden inaktiviert und manche wirken erst nach Aktivierung durch die Darmbakterien.

Der Darm und die Welt der Botenstoffe

Wir wollen dieses heiße und brandneue Forschungsfeld nur kurz anschneiden: **Die Darm-Hirn Achse.** Fest steht: Unter den Substanzen, die im Darm produziert werden und über die Darmwand in das Blut und von dort in den gesamten Körper gelangen, sind auch die als „Glückshormone“ bekannten Hormone Dopamin und Serotonin zu finden.

Man geht also von einem engen Zusammenspiel von psychischem Wohlergehen und Darmgesundheit aus. Kein Wunder, dass einem manche Speisen Hochgefühle verleihen oder aber manche Sorgen auf den Magen (und Darm) schlagen. Spannend oder?

„Man geht von einem engen Zusammenspiel von psychischem Wohlergehen und Darmgesundheit aus.“



Wir gehen ja davon aus, dass Gummibären immer gut sind. :)



Du siehst – der Darm ist ein echtes Multitalent und erledigt viele notwendige Aufgaben für uns. Deshalb ist es ja so wichtig, für gute Stimmung im Darm zu sorgen und die Darmflora ordentlich zu hegen und pflegen.

Wir wollen Vielfalt in den Darmbakterien erreichen, um eine gute Barriere und eine top Flora zu erschaffen – dies ist aber nicht immer so einfach, denn es gibt viele Einflussfaktoren auf das Mikrobiom – und die haben wir Dir hier zusammengestellt

Was ist der Unterschied?

Probiotische Lebensmittel

Enthalten selbst Mikroorganismen

Präbiotische Lebensmittel

Unterstützen bereits vorhandene und erwünschte Bakterien

Ernährung

Klar – das Thema liegt wirklich sehr nahe und ist auch das Erste, das jedem einfällt, wenn es um Darmgesundheit geht. Ungesunde, einseitige Ernährung z.B. mit viel industriell hergestelltem Zucker oder besonders fettreichen Speisen sowie übermäßiger Alkoholkonsum sind nicht wirklich förderlich für gute Stimmung im Darm (und übrigens für den Rest des Körpers auch nicht). Hier steht auch fest:



Das Mikrobiom ist flexibel. Eine Umgewöhnung an bestimmte Ernährungsformen ist gut möglich.

Probiotische und Präbiotische Lebensmittel

Wie wahrscheinlich jeder weiß, gibt es eine richtige Armee von Bakterien im Darm, vor allem im Dickdarm. Die Gruppen der Probiotika und Präbiotika sind dabei besonders wichtig, da sie eine

natürliche und gesunde Darmflora bilden. Es handelt sich dabei um Milchsäurebakterien und Hefen. Sie verstärken das Immunsystem und schützen vor unerwünschten Keimen.

Während probiotische Lebensmittel selbst Mikroorganismen enthalten, unterstützen präbiotischen Lebensmittel bereits vorhandene und erwünschte Bakterien. Pro- und Präbiotika sind also Helferlein bei der Verwertung von Nahrungsbestandteilen, verhindern die Durchdringung von Krankheitserregern in den Darm und tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Deswegen eignen sich, um die Darmflora natürlich zu stärken, probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Sauerkraut und Kefir und Präbiotika wie z.B. Flohsamen, Leinsamen oder Apfelessig.

Medikamente

Die Einnahme von Medikamenten bleibt ja leider oft nicht aus. Allerdings können vor allem Antibiotika sehr schädlich für die Darmgesundheit sein. Du solltest daher wirklich achtsam mit der Einnahme von Medikamenten sein und ihren Einfluss auf den Darm beobachten. Leider ist es heutzutage so,

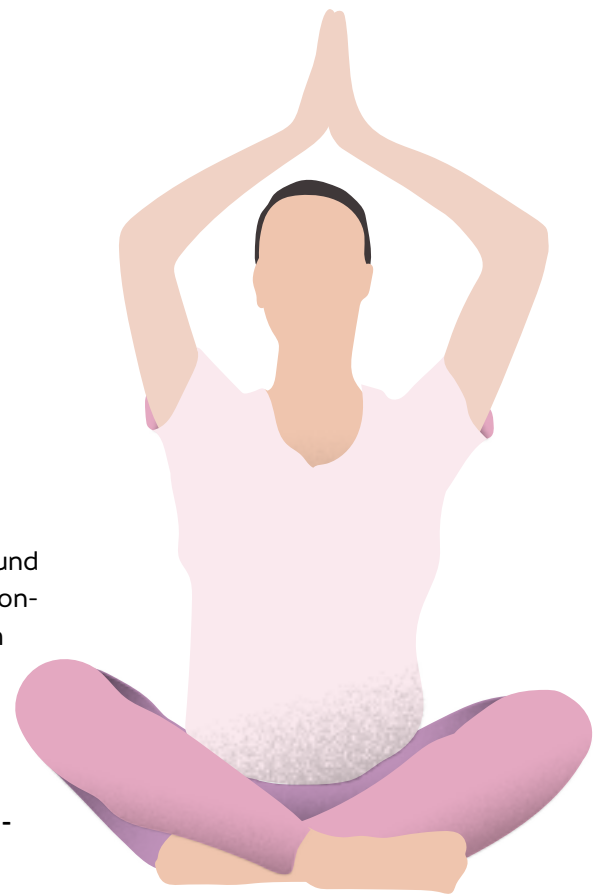
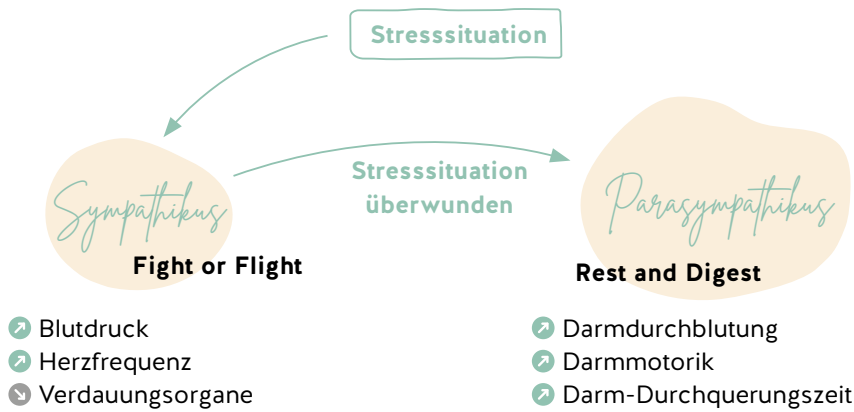
dass wir auch versteckt Antibiotika, zum Beispiel über Fleischprodukte, zu uns nehmen. Aber keine Sorge – wir kommen später noch drauf, wie Du auch hier versteckte Schadstoffe vermeiden kannst.

Umwelteinflüsse

Abgase und Pestizide, die wir einatmen oder verzehren haben einen negativen Einfluss auf die Stimmung im Darm. Oftmals merkt man überhaupt nicht, wie viele Schadstoffe eigentlich auf einen beim täglichen Pendeln, Einkaufen aber auch beim Essen einwirken. Auch hier haben wir Tipps und Tricks für Dich, wie Du die Aufnahme von Schadstoffen besser erkennen und kontrollieren kannst.

Stress

„Der Stress schlägt mir echt auf den Magen.“ Diesen Satz hört man im Alltag immer öfter. Er schlägt aber nicht nur auf den Magen, sondern eben auch auf den Darm als weiterführendes Organ. Es gibt diverse Signale, an denen Du erkennen kannst, dass der Stress zu viel wird. Eine schlechte Verdauung oder Nährstoffmangel sind bekannte Zeichen für zu viel Stress – und wie wir bereits gelernt haben – resultiert das aus einer gestörten Darmfunktion. Good news: Über gute Darmpflege kannst du Stress vorbeugen!



Bewegung

Wie bei allem im Leben spielt auch beim Thema Darm die Bewegung eine entscheidende Rolle. Denn Bewegungsmangel und zu langes Sitzen können der Grund für Verdauungsprobleme wie Verstopfung und Blähungen sein.

Doch das sind lange nicht die einzigen Folgen von einem Mangel an Bewegung und einem trägen Darm! Denn wenn die Nahrung zu lange braucht, um den Darm zu durchqueren, sind schädliche Stoffe, die der Körper ausscheiden möchte länger im Darm und es kann passieren, dass Abbauprodukte schon „unterwegs“ entstehen. Diese Abbauprodukte können sehr schlecht weiter transportiert werden. Dies kann sogar dazu führen, dass es zu einem Stau der Lymph- und Gewebsflüssigkeit in der Darmumgebung kommt, was sich in unangenehmen Symptomen äußern kann. Deswegen ist eine

Gene

Die Darmgesundheit wird auch durch genetische Veranlagung beeinflusst – Faktoren, die wir nur schwer beeinflussen können. Chronische Darmerkrankungen

ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine regelmäßige Bewegung besonders wichtig, um den Darm „im Flow“ zu halten.

Wie kann die Bewegung auf den Darm wirken? Hier hat sich die Evolution etwas Cleveres überlegt:

Bei einer anstrengenden körperlichen Tätigkeit mit Erhöhung der Herzfrequenz wird der sogenannte **Sympathikus**, der zu unserem vegetativen Nervensystem gehört, aktiviert. Dieser bereitet den Organismus auf eine Stresssteigerung vor, ganz nach dem Motto „**Fight or Flight**“. Das bedeutet einerseits erhöhen sich unter anderem der Blutdruck und die Herzfrequenz, andererseits werden die Verdauungsorgane während einer Stresssituation gehemmt.

In der Ruhephase allerdings wird der **Parasympathikus**, der Gegen-


können ebenfalls genetisch bedingt sein. Wissenschaftler sagen, dass bestimmte Gene bzw. Genmutationen das Risiko und die Anfälligkeit für Darmerkrankungen erhöhen können. Auch hier ist die Forschung auf Hochtouren daran,

spieler vom Sympathikus (Stichwort „**rest and digest**“), aktiviert und somit auch der Darm. Dadurch verbessern sich die Durchblutung des Darms, die Darmmotorik, aber auch die Durchquerungs-Zeit der Nahrung im Darm verkürzt sich.

Dies sind Gründe warum Menschen, die regelmäßig Sport treiben, weniger an Verdauungsprobleme wie Verstopfung oder Blähungen leiden. Auch hier ist das Schlüsselwort: Regelmäßig – baue Dir eine regelmäßige Bewegungsroutine auf!

neue Therapiemöglichkeiten mit Beeinflussung des Mikrobioms zu entwickeln. Umso wichtiger ist, dass alle anderen oben genannten Themen im Lot sind und die Darmgesundheit nicht zusätzlich herausgefordert wird.

Jetzt stellt sich natürlich die Frage: Und nun? Keine Sorge – wir lösen später noch auf, wie Du lernen kannst, die Signale aus dem Darm zu erkennen und vor allem, welche leichten Maßnahmen Du in den Alltag integrieren kannst, die Deine Darmgesundheit langfristig unterstützen.

A close-up photograph of a woman with dark hair, smiling broadly. She is holding a slice of orange over her right eye. The background is a soft, light pink color.

Was genau der Körpersäure-Haushalt eigentlich ist und worauf du bei der Ernährung achten solltest, erzählen wir Dir in diesem Kapitel.

DEIN KÖRPERSÄURE- HAUSHALT UND WAS DU VON IHM LERNEN KANNST

Noch so ein Thema, das man eher mit verstaubten Artikeln in der Apothekenrundschaue verbindet. Aber wie auch unser erstes Thema Darmgesundheit lässt sich die Wichtigkeit eines ausgeglichenen Körpersäure-Haushalts nicht leugnen. Und durch ein gutes Verständnis clever nutzen – denkt an die Body Intelligence!

Jeder kennt wahrscheinlich das unangenehme Gefühl von Sodbrennen oder einem flauen Magen. Obwohl die Anzeichen meist nur von kurzer Dauer sind, sprechen sie doch Bände. Denn ein unausgeglichener Körpersäure-Haushalt kommt von kleinen oder größeren Fehlritten in der Ernährung oder dem Lebensstil an sich.

Immer mehr Menschen leiden an einem Ungleichgewicht der Körpersäuren. Am häufigsten vertreten ist eine Übersäuerung, aber meistens weiß man nicht so genau, woran es liegt und was der Auslöser dafür ist.

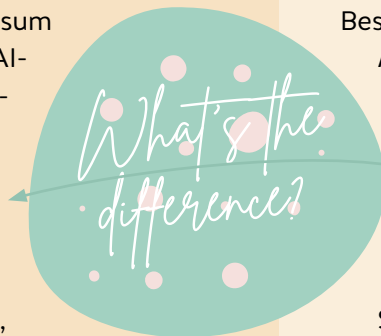
Übersäuerung

Man spricht von einer Übersäuerung (Azidose), wenn der pH-Wert im Körper aus dem Gleichgewicht gerät. Das bedeutet, dass entweder zu viele Säuren oder zu wenige Basen im Körper vorhanden sind. Eine Übersäuerung kann das Wohlbefinden des Körpers stark beeinträchtigen und hat somit Auswirkungen auf den Nährstofftransport und den Hormonhaushalt.

Geschuldet ist eine Übersäuerung meistens unserer grundlegenden Ernährungsweise.

Der Konsum von Fast Food, zuckerhaltigen Getränken, Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten und zu viel eiweißhaltigen Lebensmitteln (Fleisch) nimmt immer mehr zu, während die Einnahme von ausreichend Obst und Gemüse deutlich abnimmt. Dies führt zu einer ungenügenden Aufnahme von basenbildenden Mineralien wie Kalzium, Magnesium und Kalium. Aber auch Stress, Schlafmangel und Nikotin können Auslöser für eine Übersäuerung sein.

Es können demnach Symptome wie Müdigkeit, unreine und fettige Haut, brüchige Nägel und Magenbeschwerden (Sodbrennen) auftreten. Diese Symptome solltest Du auf jeden Fall wahrnehmen. Anhand unserer Tipps rund um das Thema Body Intelligence lernst Du aber, wie Du solche Anzeichen leichter verstehen kannst und ihnen auch entgegenwirken kannst.



Untersäuerung

Es gibt aber auch das Gegenteil – eine Untersäuerung. Diese kommt zwar seltener vor, aber bringt einige Tücken mit sich. Die Symptome eines Mangels an Magensäure, also einer Untersäuerung werden oft mit denen eines Magensäureüberschusses verwechselt.

Beschwerden wie Sodbrennen und Magenschmerzen werden öfters mit einem Übermaß an Säure in Verbindung gebracht, deswegen nehmen die meisten Säurehemmer ein, um die Beschwerden zu therapieren. Dies führt zwar zu einer Linderung der Symptome ohne aber die Ursache zu beseitigen. **Auch altersbedingt verlieren die wichtigen Belegzellen der Magenschleimhaut, die für die Produktion von Salzsäure verantwortlich sind, zunehmend ihre Funktionsfähigkeit.** So kann die Nahrung nicht mehr komplett verdaut werden, was eine Vielzahl von Problemen auslöst, deren Ursache oft nicht erkannt wird.

Mit einer basischen Ernährung in Kombination mit einer strengeren, bewussteren Einnahme von säurebildenden Lebensmitteln kann der Säure-Basen Haushalt wieder ins Gleichgewicht gebracht werden und der Über- oder Untersäuerung wird der Kampf angesagt.

BASICS DER BASISCHEN ERNÄHRUNG



Basische Lebensmittel

- Frisches Obst und Gemüse
- Kräuter und Salate
- Sprossen
- Mandeln & Mandelmus
- Lupinenmehl
- Stevia



Basische Getränke

- Kräutertee
- Wasser
- Wasser mit 1TL Apfelessig
- Selbstgemachte Smoothies
- Zitronenwasser



Gute Säurebildner Lebensmittel

- Getreide & Getreideprodukte (Dinkel, Bulgur, Couscous, etc.)
- Hafer & Haferflocken
- Hirse
- Vollkornreis
- Mais
- Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse, etc.)
- Ölsaaten (Leinsaat, Sesam, Sonnenblumenkerne, etc.)
- Pflanzliche Proteinpulver (Reisprotein, Erbsenprotein)
- Pseudogetreide (Amaranth, Buchweizen, Quinoa)
- Tofu
- Tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft in geringen Mengen (Bio-Eier, Fisch)

Unser Expertinnen-Tipp

Die **Apple Cider Vinegar Vitamins** von BEARS WITH BENEFITS versorgen Dich nicht nur mit dem Power Ingredient Apfelessig, sondern auch mit Vitamin B6 und B12, Folsäure und Jod. Also ein echter **Power Cocktail** für deine Darmgesundheit und Deinen Stoffwechsel. Außerdem sind fast alle Sorten von BEARS WITH BENEFITS auf Stevia Basis hergestellt.

“

”



Anne & Nassim

[HIER SHOPPEN »](#)



Alles rund um das heiß diskutierte Thema Stoffwechsel, die verschiedenen Typen und eine typgerechte Ernährung erfährst Du hier von uns.

DU UND DEIN STOFF- WECHSELTYP

Last but not least in Sachen Körpersignale, die Du erkennen und auf die Du hören solltest, gibt es ein Thema, das im Kontext gesunder Körper und Body Intelligence nicht fehlen darf – der Stoffwechsel. Dieses Thema beschäftigt so gut wie alle von uns und das nicht erst seit gestern.

Der Fokus auf diesem Thema ist auch nicht ganz unberechtigt, da alle biochemische Vorgänge, wie z.B. die Nährstoffverwertung aus der Nahrung, die Energieversorgung des Körpers oder der Transport der Abfallstoffe aus dem Organismus durch einen gut funktionierenden Stoffwechsel geregelt werden.

Oftmals wird das Thema Stoffwechsel mit dem Gewicht und somit der Körperform in Verbindung gebracht. Das stimmt auch grundlegend, denn der Stoffwechsel wird nun mal von folgenden Punkten beeinflusst, die auch das Gewicht im Gleichgewicht halten.



ALLGEMEINE TIPPS FÜR DEN STOFFWECHSEL

Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt je nach Körpergewicht und -größe 2-3 Liter Flüssigkeit – am liebsten Wasser – am Tag aufzunehmen. Durch die ausreichende Einnahme von Flüssigkeit wird die Verdauung gefördert und der Grundumsatz erhöht. Somit kann eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr für die Anregung des Stoffwechsels verantwortlich sein. Besonders wird sogar kaltes Wasser empfohlen, da der Körper mehr Energie aufwenden muss, um es auf Körpertemperatur zu erwärmen.

Regelmäßige Bewegung – Sport

Sport kann den Stoffwechsel in Schwung bringen, da eine regelmäßige Bewegung den Grundumsatz erhöht. Dazu tragen unter anderem aufgebaute Muskelmasse und deren regelmäßige Aktivierung bei. Vergiss nicht: Alltagsbewegung ist der erste Schritt, Bewegung zum natürlichen Bestandteil Deiner Routine zu machen. Ein guter Anhaltspunkt sind dabei die berühmten 10.000 Schritte am Tag.

Ausreichend Schlaf

Nicht vergessen: die Regenerationsphase. Für einen guten Stoffwechsel ist ausreichend Schlaf nicht wegzudenken. Während Du ruhst, räumen Deine Organe auf und bringen Ordnung in die Bude. Am Besten funktionieren klare Schlafenszeiten und -routinen sowie eine Dauer von 7-9 Stunden.

Stress vermeiden

Genauso wie Schlafmangel kann sich auch Stress negativ auf den Stoffwechsel auswirken. Studien zeigen, dass viele Menschen zu unbewusstem, ungeordneten Essen neigen, wenn sie gestresst sind. Also öfter mal Durchschnaufen und ruhig bleiben.

Ausgewogene Ernährung

Die Ernährungsweise geht in sämtlichen Diskussionen unmittelbar einher mit einem gesunden Stoffwechsel. ABER: aufgepasst! Es gibt keine allgemeingültige Ernährungsweise, die auf jeden passt. Wichtig ist, vorab herauszufinden, welcher Stoffwechselltyp man ist – der ist nämlich extrem relevant und bestimmt, was ausgewogene Ernährung für jeden individuell bedeutet. Festhalten lässt sich: Unser Körper liebt Vielfalt. Food is information – und wir wollen ganz verschiedene Infos erhalten.

Unser Tipp:

Gewürze, die den Stoffwechsel anregen, können unterstützend wirken. Dazu gehören unter anderem Zimt, Kurkuma und Chili. Einfach morgens einen Löffel Zimt (ohne Zucker 😊) in den Kaffee, ein paar Chili Flocken in die italienische Pasta oder schwarzen Pfeffer über das Essen geben. Oder für die ganz Verrückten – eine Hand voll Koriander essen (falls man dieses polarisierende Grünzeug mag 😊)

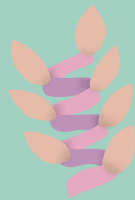


WAS SIND DIE STOFFWECHSELTYPEN UND WIE FINDET MAN HERAUS, WELCHER TYP MAN IST?

Manche Menschen verwerten bestimmte Nährstoffe besonders gut und andere wiederum nicht. Im Allgemeinen gibt es drei Stoffwechsel-Typen:



Stoffwechsel-Typ 1:
Kohlenhydrat-Typ



Stoffwechsel-Typ 2:
Misch-Typ



Stoffwechsel-Typ 3:
Protein-Typ

Stoffwechsel-Typ 1: Kohlenhydrat-Typ

Menschen mit einem Stoffwechsel-Typ 1 wandeln insbesondere Kohlenhydrate sehr gut in Energie um. Bist Du Typ 1, besteht Deine Mahlzeit hauptsächlich aus Kohlenhydraten. Du bevorzugst am liebsten Speisen wie Pasta, Kartoffeln, Brot und Reis.

Die Verteilung deiner Mahlzeiten könnte wie folgt aussehen: ca. 60% Kohlenhydrate, ca. 25% Eiweiße und ca. 15% Fette.

Du verspürst nur selten Hunger und isst erst dann, wenn Du wirklich hungrig bist. Da dein Körper nur selten Energie zugeführt bekommt, speichert er alles, was ihm zugeführt wird. Deswegen fällt es Dir schwer, Dein Gewicht zu halten oder sogar abzunehmen.

Unsere Empfehlung:

Für ein stabiles und vor allem langfristiges Gewichtsmanagement empfehlen wir anstatt von drei großen Mahlzeiten mehrere kleinere und vor allem vielseitigere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen, die besser vom Körper verwertet können. Außerdem ist es wichtig, dass regelmäßige Mahlzeiten verzehrt werden, da Du sonst leicht unterzuckern könntest, wenn Du lange Zeit nichts gegessen hast.

Um den Stoffwechsel zu regulieren, empfehlen wir dir folgende Lebensmittelgruppen:

- ✓ Kohlenhydrate (Getreide, Obst und Gemüse)
- ✓ Fettarme Milchprodukte (Hüttenkäse, Käse, Joghurt, Quark)
- ✓ Eier
- ✓ Hülsenfrüchte (Bohnen, Tofu, Linsen, Erbsen)
- ✓ Öl und Fett (nur eine geringe Menge)
(Nüsse, Samen, Speiseöl, etc.)





Stoffwechsel-Typ 2: Misch-Typ

Menschen mit einem Stoffwechsel-Typ 2 können alle Nahrungsmittel verarbeiten. Klingt super? Ja, aber hier ist insbesondere eine ausgewogene Ernährung wichtig. Eine einseitige Ernährung würde zu einer Belastung des Stoffwechsels und damit zu einem Ungleichgewicht führen. Denn Du nimmst erst dann zu, wenn Du zu viel und nicht ausgewogen gegessen hast.

Die Verteilung deiner Mahlzeiten könnte wie folgt aussehen: ca. 50% Kohlenhydrate, ca. 30% Eiweiße und ca. 20% Fette.

Unsere Empfehlung:

Für ein stabiles und vor allem langfristiges Gewichtsmanagement empfehlen wir dir drei Mahlzeiten täglich zu Dir zu nehmen (am besten mit einem Abstand von jeweils fünf Stunden).

Zum Frühstück und Mittagessen ist besonders eine ausgewogene Mischkost aus Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten zu empfehlen. Abends würden wir Kohlenhydrate nur noch in Form von Gemüse und Salat empfehlen.

Um den Stoffwechsel zu regulieren, empfehlen wir Dir folgende Lebensmittelgruppen:

- ✔ Kohlenhydrate (Getreide, Gemüse, Obst (allerdings in geringen Mengen))
- ✔ Eiweiß (Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte)
- ✔ Öl und Fett (Nüsse, Samen, Speiseöl, etc.)

Stoffwechsel-Typ 3: Protein-Typ

Menschen mit einem Stoffwechsel-Typ 3 können ihre Energie besonders gut aus Eiweißen und Fetten gewinnen. Das heißt: Du benötigst als Typ 3 eine eiweiß- und fettreiche, jedoch kohlenhydratarme Ernährung.

Die Verteilung deiner Mahlzeiten könnte wie folgt aussehen: ca. 30% Kohlenhydrate, ca. 50% Eiweiße und ca. 20% Fette.

Berichten zufolge leiden einige Menschen dieses Stoffwechsel-Typs nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit, an Energieverlust und Müdigkeit. Das Problem an diesem Stoffwechsel-Typ ist, dass sie sehr schnell Lebensmittel verwerten können. Daher werden Kohlenhydrate (außer Ballaststoffe) sehr gut vom Körper aufgenommen, aber sättigen weniger. Deswegen wird eine Umstellung auf Vollkornprodukte empfohlen, da diese länger sättigen. Besonders aber ist eine eiweiß- und fettreiche Ernährung zu empfehlen, die den Großteil deiner Ernährung ausmachen sollte.

Unsere Empfehlung:

Für ein stabiles und vor allem langfristiges Gewichtsmanagement empfehlen wir Dir drei Mahlzeiten täglich zu Dir zu nehmen (am besten mit einem Abstand von jeweils fünf Stunden).

Wichtig dabei ist, dass Du auf das richtige Verhältnis von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett achtest und versuchst, auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten!

Um den Stoffwechsel zu regulieren, empfehlen wir Dir folgende Lebensmittelgruppen:

- ✓ Eiweiß (Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Eier)
- ✓ Milchprodukte
- ✓ Öl und Fett (Nüsse, Samen, Speiseöl)
- ✓ Kohlenhydrate (Besonders in Form von Gemüse)
- ✓ Obst und Salat (etwas sparsamer)



Wie finde ich heraus, welcher Stoffwechselltyp ich bin?

Am einfachsten fragst Du hier mal bei Deinem Hausarzt nach, ob er sich in diesem Bereich auskennt. Der Stoffwechselltyp kann unkompliziert durch eine Speichel- oder Blutanalyse ermittelt werden. Falls

Dein Arzt solche Untersuchungen nicht anbietet, wende dich an einen spezialisierten Internisten oder einen Ernährungsmediziner, die können dir auf jeden Fall weiterhelfen und mögliche Tests emp-

fehlen. Zudem gibt es einige Fragebögen rund um Dein Essverhalten und Deine Reaktion auf bestimmte Speisen, die Dir eine erste Orientierung geben können.



Helfen unsere Bärchen, den Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen?

Wir werden sehr oft gefragt, welche unserer Vitamins helfen, um den Stoffwechsel anzukurbeln. Da würden unsere Apple Cider Vinegar Bärchen in Frage kommen. 😊 Unser Key Ingredient ist hier, wie schon der Name verrät: Apfelessig! Seit tausenden von Jahren wird Apfelessig u. A. zur Stärkung, zum Detoxen, als natürliches Präbiotikum und aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung eingenommen. Studien zufolge kann es auch den Stoffwechsel ankurbeln.


Jedoch dürfen die drei wichtigsten Komponenten Sport, Ernährung und die Regeneration auf keinen Fall vergessen werden, wenn Du Deinen Stoffwechsel tunen willst. Neben diesen drei Komponenten, die wir jedem ans Herz legen, können unsere Apple Cider Vinegar Vitamins, aber auch unsere Bootylicious Shape Vitamins die Wirkung unterstützen.

Stoffwechsel nicht in Takt?

Nach all den Informationen, Tipps und Tricks, wie Du Deinen Stoffwechsel in Schwung bringen kannst, stellt sich doch die entscheidende Frage, woran Du merkst, ob oder dass der Stoffwechsel aktuell nicht in Takt ist. Falls Dein Stoffwechsel mal nicht so im Schwung ist, wie er sein sollte, kannst Du das schnell an verschiedenen zugegebenermaßen unspezifischen Anzeichen Deines Körpers merken: wie z.B. Tagesmüdigkeit und Schlafmangel, Haarausfall und trockene Haut, durchgehende Kopfschmerzen,

Konzentrationsschwäche und Hormonschwankungen – oder eben auch eine ungewollte Gewichtszunahme. Letzteres kennen bestimmt einige: man ernährt sich komplett gesund und ausgewogen, macht regelmäßig Sport, nimmt aber zu statt ab. So eine Gewichtszunahme gehört zu den deutlichsten Anzeichen, dass es sich wohl um eine Stoffwechselstörung handelt. Ungewollte Gewichtszunahme kann auch ein Hinweis auf ein Problem Deiner Schilddrüse sein. Auch hier bietet sich ein Gespräch mit Deinem Arzt inklusive Blutabnahme an.

Natürlich darf auch das Alter und die Genetik nicht vergessen werden. Denn der Stoffwechsel verlangsamt sich mit dem Alter konstant, das ist völlig normal. Deshalb nochmal ganz wichtig: Jeder Mensch is(s)t und altert anders und reagiert auf die verschiedensten Einflussfaktoren individuell. Das sollte man immer im Hinterkopf behalten und statt eines universalen Patentrezepts lernen, seinen eigenen Körper als Kommunikationspartner kennen- und lieben zu lernen.



Hier geht es nicht um noch ein Geheimrezept zum Abnehmen sondern viel mehr, worauf es wirklich beim Thema Gewicht ankommt – denn so viel sei verraten: es sind keinesfalls die Kilos auf der Waage.

DAS OFFENSICHTLICHE UND ERKENNBARE – DEIN GEWICHT

Als logischer Partner zum Thema Stoffwechsel kommt jetzt das Thema Gewicht – ständig und immer heiß diskutiert und für viele von uns eine Herausforderung. Bisher haben wir über Signale berichtet, die aus dem Inneren Deines Körpers kommen und nicht immer offensichtlich erkennbar sind. Aber es gibt ein Signal, das sehr leicht bemerkbar ist, aber selten richtig gedeutet wird – die Veränderung des Gewichts.

Es ist ja vielen schon einmal passiert, dass die Hose ein bisschen zwickt und zwackt oder ein T-Shirt enger am Bauch sitzt. Eine Pandemie und Verlagerung des Lebensmittelpunkts in die eigenen vier Wände hat da ihr Übriges getan. Dies kann – wie oben erwähnt – neben Bewegungsmangel und unausgewogener Ernährung vor allem mit

einem Schiefstand im Stoffwechsel zusammenhängen oder damit, dass Du Dich nicht „typgerecht“ ernährst.

Allerdings müssen wir jetzt mal eines loswerden: Body Intelligence bedeutet, dass Du Dich wohl in deinem Körper fühlst – ihr seid ein Team! Das kann auch mit ein paar mehr Pfunden der Fall sein, wenn Stoff-


wechsel, Darmgesundheit und Säurehaushalt in Ihrer Balance passen.

Falls es aber der Fall sein sollte, dass Du Dich nicht wohlfühlst und durch Dein Körperbewusstsein sogar stresst: Auch hier gibt der Körper dir genügend Anzeichen, die Du wahrnehmen und neu angreifen solltest. **Also höre gut hin!**

Im Englischen heißt es so schön „Fitness beats Fatness“. Das bedeutet, dass der Schlüssel von jeglicher Art von Bewegung in den positiven Wirkung auf die eigene Gesundheit liegt – und der Einfluss auf Gewicht und Figur „nur“ ein schöner Nebeneffekt.



Anne



Sich wohl in seiner eigenen Haut zu fühlen oder ein gesundes Körpergefühl zu haben, hat nicht unbedingt mit den Kilozahlen auf der Waage oder der Formel des BMI zu tun.

Leider denken das noch viele Menschen. Wir sind vom Gegenteil überzeugt: denn egal wie viel man wiegt, man muss sich in seiner eigenen Haut wohlfühlen und es auch ausstrahlen können – darauf kommt es letztendlich an.

Natürlich ist Übergewicht, besonders in Kombination mit wenig Bewegung, falscher Ernährung oder Lastern wie Rauchen und Alkohol, nicht gesund. Aber es gibt ein gesundes Maß jenseits von Size Zero, das Du anstreben solltest und für Dich als individuelles Zielbild festlegen kannst.

Unsere Empfehlung:

Mach nicht nur für eine kurze Zeit eine strikte Diät und vernachlässige diese nach paar Wochen, um dann wieder einen Jojo Effekt zu spüren. Sei nicht streng und hart zu Dir selbst. Sondern bringe eine ausgewogene Ernährung und Bewegungs-Routine langfristig in

deinen Alltag mit ein. Schau Dir das „big picture“ an: Wie lebst, schläfst, liebst und nährst Du Dich und Deinen Körper? Gibst Du Dir genug Raum und Zeit, inne zu halten und hin zu hören? Deine Intuition und Body Intelligence zu entwickeln. Übe Dich dabei in Geduld:



Anne

„ Es dauert magische 66 Tage, um Gewohnheiten aufzubauen. „ Und die Zeit solltest Du Dir nehmen: Be the change you want to see. “

Es geht hier nicht um Size Zero – sondern um Deine Gesundheit, jetzt und in Zukunft. Dein Darm, Deine Körpersäure und Dein Stoffwechsel wird es Dir langfristig danken und Du hast als Ergebnis einen intelligenten Körper.

KAPITEL 02

Wie lernst Du, diese
Signalmechanismen zu
verstehen und richtig zu
deuten? Wie kannst Du
Deine persönliche Body
Intelligence trainieren?



Wir haben viel über die Signale gesprochen, die es zu deuten gilt, und haben bereits hilfreiche Tipps gegeben, auf was Du achten solltest. Allerdings kann man ja viel schreiben und planen, wenn der Tag lang ist – jetzt gehts an die Umsetzung!

Wie funktioniert es denn eigentlich, dass die Signale, die einem der Körper gibt, auch bemerkt und richtig interpretiert werden? Wie kann ich Body Intelligence antrainieren?

Das A und O und Grundlage für alles: nimm Dir Zeit und hör richtig zu. Gönn Deinem Körper einige Male am Tag eine Pause und Ruhe und hör in Dich hinein. Welche Empfindungen oder Symptome nimmst Du wahr?

Punkte, auf die Du Dich konzentrieren kannst, sind z.B.:

- ✔ Deine Atemqualität
- ✔ Muskelverspannungen
- ✔ Hunger (ob physisch oder emotional)
- ✔ Deine Körperhaltung



Jede Empfindung, die Du wahrnimmst, ist bedeutend.

Denn jeder Fall von Überlastungsschäden beginnt mit einem Zwischen und jeder Burnout beginnt mit einer alltäglichen und chronischen Müdigkeit.

Und so viel sei verraten: Jeder Tag fühlt sich anders an.

Also starte deinen Check-in mit Dir selbst und beobachte, wie Du von Terminen, Plänen, Aufgaben und anderen Menschen beeinflusst wirst in Deinem Wohlergehen.

Fange klein an und wähle Dir ein Körpersignal aus, auf das Du eigentlich nie so fokussiert und konzentriert bist.

Schenke diesem Signal Deine Aufmerksamkeit und übe darauf zu reagieren.

Wenn Du Dich durstig fühlst – dann trinke genau jetzt Wasser. Bist Du müde? Dann starte eine kleine Bewegungseinheit, in Form von direkt umsetzbaren Übungen oder einfach einen kurzen Spaziergang. Hast Du Nackenschmerzen? Dann korrigiere Deine Haltung beim Arbeiten.

Nimm Dir über die Zeit immer mehr und mehr Signale dazu und übe, sie zu hören, zu verstehen und entgegenzuwirken.

Mit der Zeit eignest Du Dir Dein persönliches Wissen über Deinen Organismus, Deine Anatomie, Physiologie und Feedback auf Deine Ernährung an und baust Deinen „smarten“ Körper auf.

Du lernst, Deinen Körper bis ins kleinste Detail kennen und weißt später genau, wieviel Ruhe Du brauchst, welche Nahrungsmittel Du zu Dir nehmen musst, um den kompletten Tag voller Energie zu sein.

Vielleicht kannst Du dann sogar ein wenig „Biohacking“ vornehmen. Aber one step at a time.

.....

Auch hier gilt: aller Anfang ist schwer und der Mensch ein Gewohnheitstier. Versuche, das Nachhören in deinen Alltag einzubauen und eine Routine draus zu machen. Dann ist der erste wichtige Schritt schon getan.

Mit diesen Tipps lernst Du Deinen Körper auf jeden Fall kennen und auch zu verstehen, wenn etwas nicht stimmt und er Dir Zeichen dafür gibt.

.....



Unser Tipp

Ein Beispiel für eine einfache Meditationseinheit, die wirklich jedem gelingt:

Im Fokus steht die Atmung. Atme **dreimal** über die Nase ein und über den Mund wieder aus. Beim Einatmen solltest Du bis **vier** zählen und beim Ausatmen bis **acht**.

Sind diese drei Atemzüge getan, konzentriere Dich nun darauf, dass Du nur noch über die Nase atmest (und das ca. für **5 Minuten**).

Da Du den Fokus auf das Atmen gelegt hast, wirst Du viel ruhiger und Dein Gehirn tankt neue Energie. So kannst Du Dich danach viel besser konzentrieren und weiter arbeiten. Diese Übung eignet sich auch für unterwegs und kann man wunderbar auch zwischendurch im Büro machen.

KAPITEL 03

Wie kann ich meine
persönliche Body Intelligence
im Alltag umsetzen?
Wir greifen noch einmal die
Evergreens Bewegung und
Ernährung auf.



BEWEGUNG

**„Wäre Bewegung eine Pille,
würde sie jedem Menschen
verschrieben werden.
Anfangen mit der täglichen
Dosis „Alltagsbewegung“.“**



Anne

Move your body

Wer seine Body Intelligence trainieren möchte, kann das Thema Bewegung nicht ignorieren. Doch hier in den „Flow“ zu kommen – das ist bei Vielen oft ein Problem.

Wer kennt es nicht: Man sollte und möchte öfter Sport machen und weiß, man sollte sich generell mehr bewegen – jedoch fehlt einfach die Motivation für den Startschuss. Fest steht auch: Du solltest Dich mindestens 30 Minuten am Tag bewegen, denn die Steige-

rung der Durchblutung durch Bewegung und Ankerbelung des Kreislaufs ist essenziell für Deine Muskeln und Knochen, Deinen Stoffwechsel, Dein Immunsystem und Dein Wohlergehen.

Das ist die beste Altersvorsorge und eine wichtige Säule der Prävention. Dabei muss man sich nicht unbedingt in einem Sportverein anmelden und zwingen, professionellen Sport zu machen. Oft reicht schon die Bewegung im Alltag aus.

Unsere Empfehlung:

Start easy, go slow – but go!



Spaziergang

Vor oder nach der Arbeit, in der Mittagspause. 10 Minuten sind besser als nichts



Mit dem Fahrrad zur Arbeit

Abschalten, losradeln, Natur genießen



Yoga

Stretcheinheiten, Flows – auch hier kannst Du mit kurzen Klassen anfangen. Und lernst auch noch die richtige Atmung



Pilates

Besonders wichtig bei viel sitzender Tätigkeit



Intervallübungen

Stichwort Stoffwechsel – einmal die Herzrate nach oben boosten. Danach wirst Du mit Serotonin belohnt

Und wirklich: Es reichen am Tag schon 20-30 Minuten. Wenn Du es dafür jeden Tag machst. Diese Bewegungsroutine ist viel effektiver und gesünder, als an einem Tag drei Stunden intensiv Sport zu machen und dann wieder lange Zeit nichts mehr. Mix it up: Stretch, Flow, Laufen – nicht nur bei der Ernährung freut sich unser Körper über Vielfalt, indem verschiedene Muskelgruppen angesprochen und aktiviert werden.

Und da man zusammen mit anderen den inneren Schweinehund leichter überwinden kann: schnapp Dir doch einfach ein paar Kolleg:innen und baut zusammen eure Routine auf.

Dein Kickstart in die Bewegungsroutine

Unsere Gründerinnen Lena & Laurence bei BEARS WITH BENEFITS stehen ganz für das Thema Female Empowerment, unter anderem natürlich auch im Beruf. Sie haben in der Vergangenheit schon mit vielen starken Marken, gegründet von starken Frauen, zusammengearbeitet. Und wenn es um das Thema Body, Shape und Bewegung geht, haben sie das ideale Power Duo **Sarah und Delphine** gefunden.

Sie treffen mit ihrer Plattform **MinQi** den Zahn der Zeit und stellen Übungen bereit, die sich ideal im Alltag umsetzen lassen. Ihr Ziel: kleine Boxenstopps für den stressigen Alltag, um die Akkus aufzuladen und die Energie zu behalten.

MinQi stellt in ihrem Portal 5-8 minütige Übungen und verschiedene Programme für unterschiedliche Tageszeiten bereit.

Min steht für Minuten und Qi für Energie (genauer gesagt Lebensenergie – das kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin). Durch Einheiten, die nur wenige Minuten dauern, wird die innere Kraft gesteigert, man bekommt seine Bewegungseinheit und tut was für sich und seinen Körper.

Zusammen mit Delphine und Sarah haben wir Dir ein paar Übungen zusammengestellt, wie Du das Thema Bewegung in deinem Alltag noch besser umsetzen kannst:



1. Balance & Focus

Strecke Deine Arme zu Deinen Seiten. Komme auf Deine **Zehenspitzen**.

Atme tief ein und spreize Deine Finger.

Atme aus und mache eine Faust mit Deinen Händen.

Bleibe bei dieser Bewegung für **10-20 Atemzüge** und schließe dabei Deine Augen.

Halte die **Balance**. Nach der Übung spüre kurz nach.



Activate Your Legs

Finde eine **aufrechte Sitzhaltung**. **Strecke ein Bein vor Dir aus**, so dass der Fuß gestreckt ist und die Zehen nach vorne zeigen. Das Bein bleibt oben, bewege jetzt nur Deinen Fuß synchron mit Deiner Atmung.

Einatmen – Fuß strecken. Ausatmen – Fuß beugen.

Für **5-10 tiefe Atemzüge**. Auf der anderen Seite wiederholen.



Move Your Spine

Finde eine **aufrechte Sitzhaltung**. Öffne mit der Einatmung Deine Brust in dem Du Deine **Arme seitlich** hinter Dich bewegst. Die **Schulterblätter** ziehen leicht zusammen. Werde mit der **Ausatmung** ganz rund im Rücken, bringe Deine Hände vor Dich.

Stelle Dir vor, Du würdest einen großen runden **Ball umarmen**.

Wiederhole diese Übung für **10 bewusste und tiefe Atemzüge**.

Unser Tipp

Schnapp Dir doch ein paar Deiner Arbeitskolleg:innen und probiert diese einfachen Übungen zusammen aus.

Mehr Übungen findest du auf www.minqi.io

Trotz Sport und Bewegung noch ein paar Problemzonen?

Die **Bootylicious Shape Vitamins** von BEARS WITH BENEFITS versorgen Dich nicht nur mit unseren patentierten VERISOL® Kollagenpeptiden, sondern sind ergänzt mit OPC, Vitamin C und E. Die enthaltenen patentierten VERISOL® Kollagenpeptide unterstützen die hauteigene Kollagenproduktion.

Die Wirkung wird von OPC, Vitamin E und C verstärkt. Vitamin C ist wichtig für den Bindegewebsstoffwechsel, also die Quervernetzung von Kollagen und Elastin. Gemeinsam tragen sie zu einer schönen Haut am ganzen Körper bei und setzt Deine tollen Kurven so richtig in Szene!

Studien berichten einen effektiven Rückgang von Cellulite durch die Einnahme von den patentierten VERISOL® Kollagenpeptiden. Also ideal für den Deinen perfekten Summer Shape! 😊

[HIER SHOPPEN »](#)



ERNÄHRUNG

.....

” **Yes, Food can be medicine –** “
quite a tasty one.”

.....



Anne

Auch die Ernährung darf auf keinen Fall vergessen werden – aber keine Sorge: jetzt kommen keine Nullachtfünfzehn Tipps, die schon jeder kennt und keiner mehr hören kann, sondern es geht um die Qualität der Ernährung.

Die Ernährung spielt in allen Bereichen eine wichtige und entscheidende Rolle. Sei es bei der Darmgesundheit, dem Körpersäure-Haushalt, beim Stoffwechsel oder beim Thema Gewicht.

Deine Ernährung ist auch ein entscheidender Faktor für Deine persönliche Body Intelligence.

Denn die Gestaltung Deiner Ernährungsweise kann entweder förderlich für Deine Heilung bzw. Deine Gesundheit und Ihre Bewahrung sein – oder die Ursache für Krankheiten und ein Ungleichgewicht Deines Körpers sein.

**Vergiss nicht:
Food is information!**

Es ist also wichtig, nicht nur auf die Nährwerttabellen der einzelnen Lebensmittel zu achten, sondern in Lebensmittelgruppen zu denken

Finde heraus, was Du brauchst!

Dr. med. Anne Latz hat unseren Beauty & Nutrition Test entwickelt. Du beantwortest eine Reihe von Fragen zu deinem Lebensstil und erhältst daraufhin deine persönliche Ernährungs- und Lifestyle-Empfehlung.

ZUM TEST »

und auch auf die Qualität und die Herkunft der Produkte. Besonders für die Darmgesundheit ist dies essenziell – denn wie wir vorher gelernt haben, sollten wir so wenig Nahrungsgifte und Schadstoffe wie möglich zu uns nehmen. Außerdem hat es Dein Körper verdient, von Lebensmitteln mit einer hohen Qualität ernährt zu werden.

Als Beispiel: Viele nicht biologisch angebaute Lebensmittel sind mit Pestiziden besprüht. Pestizide sind als Neurotoxine bekannt und können einen Einfluss auf Dein Denkvermögen, Deinen Schlaf und Deine Handlungen haben.

Quality first

Entweder Du fütterst Deinen Körper mit Informationen, die für Deine Heilung förderlich sind, oder

mit Informationen, die eine Dysbalance Deines Körpers fördern.

Heutzutage gerät leider dieser Aspekt komplett in Vergessenheit. Es wird immer mehr auf Etiketten, Kalorien und Nährstoffangaben geachtet, als auf die Qualität einzelner Lebensmittel und ihr Zusammenspiel in Mahlzeiten. Aber gerade die spielt für eine ausgewogene Ernährung als Basis von Body Intelligence eine entscheidende Rolle.

Be good to your gut!



Alles vereint in einer Mahlzeit:

Build your Bowl

So – jetzt genug geschwafelt. Hier noch einmal das A und O, was Ernährung und Nährstoffe angeht:

1. Der größte Teil Deiner Mahlzeiten sollte aus Obst und Gemüse bestehen – ca. ½ Deines Tellers.

Achte besonders auf eine Variation der Obst und Gemüsesorten und auch auf die Farben (Stichwort: Eat the rainbow. Mehr Farben = mehr unterschiedliche Informationen). Achtung: Kartoffeln zählen aufgrund ihrer negativen Auswirkung auf den Blutzucker nicht und sollten nicht für deinen „gesunden“ Teller als Haupt-Gemüse verwendet werden.

2. Setze auf Vollkornprodukte – ca. ¼ Deines Tellers.

Im Gegensatz zu Weißbrot und weißem Reis, haben Vollkorn-Weizen, Gerste, Quinoa, Hafer, brauner Reis oder Vollkornnudeln eine geringere Wirkung auf den Blutzucker- und Insulinspiegel.

3. Proteine – ca. ¼ Deines Tellers

Gesunde und vielseitige Eiweißquellen sind z.B. Bohnen, Nüsse, Geflügel und Fisch und können gut mit Gemüse oder einem Salat kombiniert werden. Wichtig ist es, den Konsum von rotem Fleisch und Wurst gering zu halten oder im besten Fall zu vermeiden.

4. Verwende gesunde, pflanzliche Öle

Wähle gesunde Pflanzenöle: wie z.B. Oliven-, Raps-, Soja-, Mais-, Sonnenblumen-, Erdnuss- und andere Öle und vermeide teilweise hydrierte Öle, die ungesunde Transfette enthalten. Achtung: Fettarm ist nicht gleichbedeutend mit „gesund“. Aber noch wichtiger: Wir brauchen Fettsäuren und „gesunde“ Fette. Also keine Angst vor dem F-Wort.

5. Stay active

Wie gut die Ernährung auch sein mag – auch die zeigt nur Erfolge gemeinsam mit der kontinuierlichen Bewegungsroutine, welche wiederum auch bei der Gewichtskontrolle wichtig ist. Also bleib auf jeden Fall aktiv! Das kurbelt den Stoffwechsel an. Und der ist, wie wir gelernt haben, einer der Key Player für einen gesunden und intelligenten Körper.

6. Flüssigkeitshaushalt im Griff behalten

Und damit der Darm auch weiterhin glücklich ist, alle Nährstoffe verwerten kann und dein Immunsystem ordentlich auf Trab hält – Trinken, Trinken, Trinken. Und zwar ungesüßte Tees oder Wasser. Und falls das mit dem Trinken nicht klappt: **eat your water!**



„Mir helfen Alltagshacks immer besonders gut, im Flow zu bleiben und Freude an Routinen zu entwickeln. Deshalb heißt es nicht nur: „Eat the rainbow“, sondern auch: „Eat your water“. Der Booster für alle Trinkfaulen!

“



Anne

„Eat your water“ – wahrscheinlich können sich die meisten nichts Genaues darunter vorstellen. Dabei ist es ein cooler Weg, seinen Flüssigkeitshaushalt unter Kontrolle zu halten. Die Wissenschaft und Medizin bestätigt es seit Jahren – Flüssigkeit ist für eine gesunde Körperfunktion unerlässlich.

Das bedeutet aber nicht gleich, dass man 8-10 Gläser Wasser pro Tag trinken muss. Man kann seinen Wasserhaushalt auch durch die Ernährung mit flüssigkeitsreichen Lebensmitteln aufrechterhalten.

durch eine Ernährung mit Lebensmitteln, die einen hohen Wassergehalt haben, nimmst Du das Wasser in Deinem Körper besser auf und es bleibt wiederum länger in Deinem Körper.

Denn auch wenn es immer heißt, man solle viel Trinken: Übermäßiges Trinken kann Nährstoffe aus dem Körper spülen, da mit überschüssiger Flüssigkeit auch Mineralien ausgeschieden werden.

Vor allem in Form von Obst und Gemüse, denn die darin enthaltene, aufgenommene Flüssigkeit wird langsamer absorbiert. Das heißt:

Gleiches passiert mit den Vitaminen und Nährstoffen: die Zellen werden hydriert und der ganze Körper bleibt im Gleichgewicht.

Das lässt sich mit dem Trick „Eat Your Water“ als Ergänzung zum Trinken vermeiden.

Unsere Empfehlung

Obst und Gemüse roh essen, da verarbeitet der Wassergehalt reduziert wird. Wer aber kein rohes Obst und Gemüse mag, kann das gerne alles in einem Saft oder Smoothie zusammen mischen.

Obst und Gemüse mit einem hohen Wassergehalt: (über 90% Wasser!)



Erdbeeren



Himbeeren



Wassermelone



Melone



Pfirsich



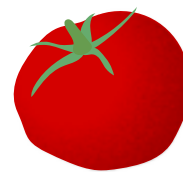
Gurke



Spinat



Paprika



Tomate



Sellerie



Uuuuund Bananen: Bananen haben zwar keinen hohen Wassergehalt im Vergleich zu den anderen Obst und Gemüsesorten, aber sie haben dafür einen hohen Kalium- und Magnesiumanteil, welcher verantwortlich für den Elektrolyt- und Flüssigkeitshaushalt ist.

KAPITEL 04

Rezepte von den Bears with Benefits für Dich



Zu guter Letzt haben wir für Dich unsere persönlichen Rezeptideen, mit denen wir uns in Shape halten. Und das Beste: Man kann sie ganz einfach und schnell vorbereiten, ohne dass zu viel Zeit verloren geht. 😊



Smoothies

- 250 ml Wasser/Milch oder andere pflanzliche Alternativen
- 2-3 EL Naturjoghurt oder andere pflanzliche Alternativen
- 3 verschiedene Obst oder Gemüsesorten z.B. Bananen, Erdbeeren und Mango
- 1 TL Leinsamen
- 1 TL Zitrone
- Etwas frische Minze

Alles in einem Mixer geben und fertig ist der Smoothie.



Das perfekte Frühstück

- 200 g Quark oder Joghurt
- etwas Haferflocken
- Etwas Obst nach Deiner Wahl
- Und nach belieben mit Nüssen aufpeppen

In einer Schüssel geben und verrühren. Fertig ist dein Frühstück!



Vegane Bowl

- ca. 130 g Reis Deiner Wahl (kochen)
- 250 g Kichererbsen
- Etwas Mango / Ananas
- ca. 100 g Feldsalat
- ½ Avocado
- 1 Rote Bete (vorgekocht)
- Nach belieben Frühlingszwiebel, Blumenkohl, Tomate und Gurke (oder anderes Gemüse)

Dressing

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- Etwas Zitronensaft
- Und nach belieben mit Salz und Pfeffer würzen

Alle Zutaten schneiden und entsprechend in einer Bowl geben und nach Wunsch anrichten. Dressing dazu und schon ist das perfekte Mittagessen fertig.

Fazit

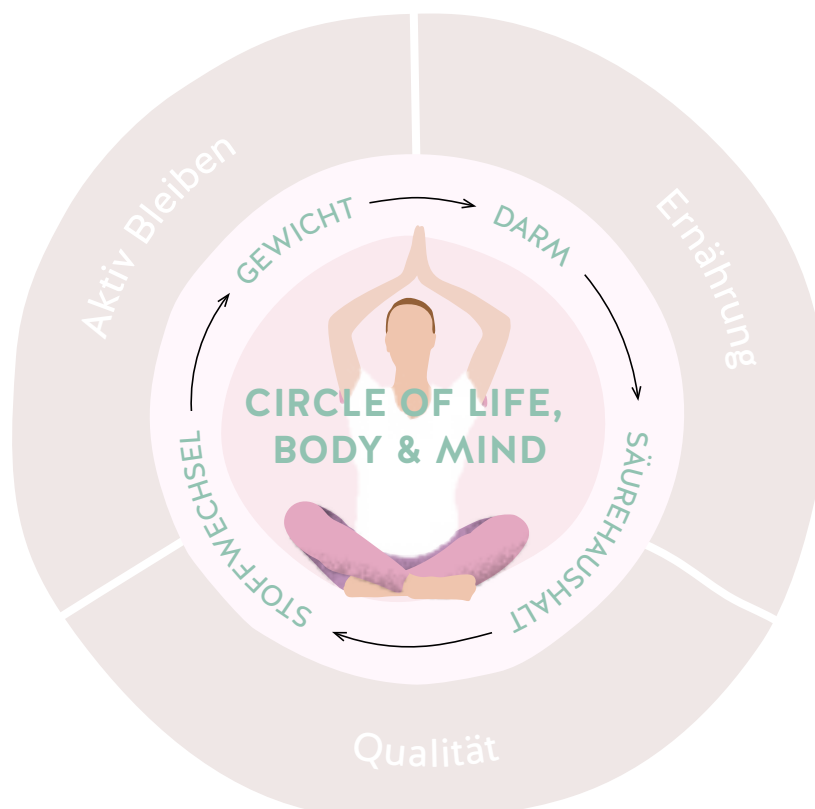
Die Hauptbotschaft, die wir Dir heute unbedingt mitgeben wollen, ist, Dich auf Deinen Körper und seine Signale zu konzentrieren.

Höre auf das was Dein Körper Dir sagt und handle dementsprechend. Sei geduldig mit Dir selbst und starte in den Bereichen, wo Du schon gut in Resonanz mit Deinem Körper bist.

Bleibe aktiv, versuche Dich ausgewogen zu ernähren und achte auf die Qualität Deiner Ernährung.

Dann klappt es mit dem „in Shape“ sein und vor allem sich so fühlen auch. Und nicht vergessen: fühl Dich wohl in Deiner Haut –

POWER TO YOUR BEAUTY



KAPITEL 05

Unsere Ernährungsexpertin





Über Anne

Unsere Team-Ärztin Dr. med. Anne Latz startete Ihre berufliche Zukunft mit einem BWL-Studium – und schloss parallel dazu ein Studium der Humanmedizin ab. Am Ende promovierte sie im Bereich der **Neurowissenschaften** mit „**magna cum laude**“ – stark! 👍

Sie ist **zertifizierte Ernährungsmedizinerin** nach DGEM (Die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V.) und **Diplomate of Lifestyle Medicine** nach BSLM (British Society of Lifestyle Medicine) und verfügt über vielfältige Erfahrungen im In- und Ausland, auch jenseits der Individualmedizin.

Als Referentin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelte sie die **nationale Kommunikationsstrategie zur Prävention von Diabetes**, und als **Chief Medical Officer** hilft sie der App Alley dabei, Arthrose-Patienten auf Ihrem Behandlungsweg zu begleiten. Zu ihren weiteren Wirkungsstätten zählen AMBOSS Inc. und die **Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und Psychotherapie** des Universitätsklinikums Köln.

Wir sind uns sicher, dass Anne als Mitbegründerin von „**Mindful Doctor**“ und Mitglied der „**Women in Global Health**“ und „**Physicians Association of Nutrition**“ auch in Zukunft immer unsere kompetente Ansprechpartnerin für all unsere medizinischen Fragen sein wird und freuen uns, sie in unserem Team zu haben.

Danke, Anne! 🙌🙌🙌

Bears with Benefits – Shape, Body & Mind

1. Auflage, 06/2021

Wir freuen uns auf direktes Feedback zu unserem eBook. Also lass gerne ein paar Kommentare per E-Mail für uns da – einfach an service@bears-with-benefits.com schreiben.

Liebe Grüße
Anne und Nassim

