



Leseprobe

Dr. Rangan Chatterjee

Die 5-Minuten-Formel für Ihre Gesundheit

Ganz einfach abnehmen,
besser schlafen und
entspannter leben

Bestellen Sie mit einem Klick für 15,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 27. Dezember 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

DR. RANGAN CHATTERJEE

DIE **5**
MINUTEN
FORMEL
FÜR IHRE
GESUNDHEIT

**Ganz einfach
abnehmen, besser
schlafen und
entspannter leben**

AUS DEM ENGLISCHEN VON IMKE BRODERSEN

FOTOS VON CLARE WINFIELD

GOLDMANN

Für meine Mutter.
Danke für alles.

INHALT

5 Minuten allein für Sie! 9

Leben ist die beste Medizin 15 | Anders leben, anders denken 19

Reine Gewohnheit 22 | Der Welleneffekt 25

Sechs Tipps für nachhaltige Veränderung 26 | Einfach anfangen 38

5 Minuten mit Wirkung! 40 | Drei Portionen Gesundheit bitte 42

Ein Menü für weniger ... 45 | Ein Menü für mehr ... 51

1

KOPF

WEGSCHREIBEN

65

NATUR

74

FLOW

84

ATMEN

92

NÄHREN

102

2

KÖRPER

MUSKELKRAFT

116

SCHWITZEN

134

SPIELEN

154

MEHR SPIELRAUM

166

AUFLADEN

188

3

HERZ

VERBINDEN

212

VERZEIHEN

226

ANERKENNEN

234

Zum Abschluss: So selbstverständlich wie Zähneputzen 259

Fragen & Antworten 264 | Mehr erfahren 266 | Dank 267

Die 5-Minuten-Einheiten im Überblick 268 | Register 269

5 MINUTEN ALLEIN FÜR SIE!

Es klappt einfach nicht, oder? Das fantastische Gesundheitskonzept, an das Sie sich eisern halten wollten. Der feste Vorsatz, dreimal in der Woche zu trainieren, sich gesund zu ernähren und das lästige Übergewicht abzubauen, das Sie schon seit Jahren stört.

Anfangs sind Sie guten Mutes und machen sich voller Energie und Optimismus an die Umsetzung. Die ersten ein, zwei Tage schaffen Sie locker, bersten vor Stolz und sind davon überzeugt, dass Sie dieses Konzept dauerhaft durchziehen. Aber dann wird es schwieriger. Der Reiz des Neuen verfliegt. Der Alltag drängt sich dazwischen. Dennoch schaffen Sie eine oder zwei Wochen, vielleicht einen Monat, womöglich mehrere Monate. Und irgendwann stehen Sie wieder ganz am Anfang und machen sich Vorwürfe: Sie hätten kein Durchhaltevermögen. Es mangle Ihnen an Willenskraft. Sie seien einfach nicht gut genug. Sie hätten versagt.

Stimmt nicht! Dass die eben beschriebene Erfahrung derart vorhersehbar ist, sollte als Beweis ausreichen, dass nicht *Sie* das Problem sind. Den Vorsatz, sich besser zu ernähren und gesünder zu leben, halten nur die wenigsten Menschen dauerhaft durch.

Als Allgemeinmediziner sehe ich das regelmäßig: Intelligente, willensstarke Menschen, die gern mehr für ihre Gesundheit tun möchten und sich das fest vornehmen. Mit den besten Vorsätzen folgen sie dem neuesten Trend. Diesmal wollen sie es unbedingt schaffen, wollen ihr Leben umkrempeln – und ein paar Monate später sitzen sie kleinlaut wieder vor mir und entschuldigen sich unglücklich für ihr Scheitern.

Dabei gibt es nichts, wofür sie sich schämen müssten. Und das gilt auch für Sie. Denn die meisten Gesundheitskonzepte basieren auf der ebenso verbreiteten wie falschen Annahme, dass es bei dauerhaften Lebensumstellungen *nur* auf Willenskraft und Motivation ankommt. Es wird suggeriert, dass man einfach beschließen kann, ein anderer Mensch zu werden, eine neue, gesunde, energiegeladene, strahlend perfekte Version des alten Ichs, und dann klappt das auch. Für die allermeisten von uns trifft das jedoch nicht zu.

Für eine Lebensumstellung allein auf Willenskraft zu setzen, ist die beste Voraussetzung, um zu scheitern. Das liegt nicht am Einzelnen, sondern an der Methode. Willenskraft und Motivation sind wichtige Faktoren, um loszulegen, aber langfristig reichen sie in der Regel nicht aus – wie die Millionen Menschen weltweit beweisen,

die es immer und immer wieder angehen und trotzdem mit trauriger Regelmäßigkeit wieder ganz am Anfang stehen.

Wenn Sie sich in dieser Beschreibung wiedererkennen, sollten Sie nicht verzweifeln. Denn Sie halten gerade ein Rezept in der Hand, das Ihnen endlich helfen kann. Mit meinem Ansatz wird es Ihnen schon sehr bald in vielerlei Hinsicht besser gehen, und diese Veränderung wird von Dauer sein. Meine Impulse sind leicht umzusetzen, leicht in den Alltag zu integrieren und erfordern nur minimale Willenskraft.

Die *5-Minuten-Formel* wurde von meinen Patienten erprobt, und das sind Menschen, die viel um die Ohren haben – genau wie Sie. Dass dieses Konzept funktioniert, liegt daran, dass es aktuelle Erkenntnisse zu erfolgreichen Verhaltensumstellungen beachtet und anerkennt, dass die Mehrzahl der heutigen Gesundheitsprobleme auf diversen modernen Lebensstilfaktoren beruht.

Das Revolutionäre daran ist, dass Sie bald erkennbare Veränderungen wahrnehmen werden – ganz ohne den Anspruch, ab morgen ein völlig neuer Mensch zu sein. Alles, was Sie brauchen, sind fünf Minuten Zeit, dreimal am Tag, an fünf Tagen in der Woche.

5

MINUTEN VON IHRER ZEIT



3x

AM TAG

**MEINE FORMEL IST EINFACH UMZUSETZEN,
ES FÄLLT LEICHT DABEZUBLEIBEN,
UND MAN BRAUCHT DAZU NUR
MINIMALE WILLENSKRAFT.**

LEBEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Ehe wir uns die 5-Minuten-Formel im Detail vornehmen, möchte ich kurz erklären, warum sie so wirkungsvoll ist. Mein Ansatz beruht auf der einfachen Tatsache, dass unsere Gesundheit in hohem Maße von alltäglichen Verhaltensweisen geprägt ist. Wenn wir ständig gute Entscheidungen treffen, geht es uns in der Regel gut. Wenn wir regelmäßig schlechte Entscheidungen treffen, geraten wir aus dem Gleichgewicht und werden krank. Das liegt auf der Hand, überraschenderweise ist das jedoch nicht die übliche Einstellung zu Gesundheit.

Nehmen wir einmal an, Sie gehen zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, weil Sie Kopfschmerzen haben. Sie beschreiben die Symptome, werden untersucht und erhalten eine Diagnose, beispielsweise Spannungskopfschmerzen oder Migräne. Anschließend bekommen Sie ein Rezept für ein oder mehrere Schmerzmittel. So werden Mediziner ausgebildet. So habe auch ich es an einer hervorragenden Universität gelernt.

Selbstverständlich ist an dem Schmerzmittel im Grunde nichts auszusetzen. Ich bin jedoch davon überzeugt, dass es viel besser wäre, die eigentliche Ursache Ihrer Kopfschmerzen zu suchen. Vielleicht trinken Sie nicht genug Wasser. Oder Sie haben zu viel Stress oder eine Lebensmittelunverträglichkeit oder ein Nackenproblem, sitzen zu viel vor dem Bildschirm oder bekommen nicht genug Schlaf. Ein Medikament hilft kurzfristig. Langfristig jedoch sollte man die eigentliche Ursache der Kopfschmerzen beseitigen.

Genau darum geht es in der 5-Minuten-Formel. Sie erkennt an, dass Gesundheit und gesundheitliche Beschwerden mehrheitlich auf Lebensstilfaktoren beruhen. Rund 80 Prozent aller Probleme, mit denen ich als Allgemeinmediziner konfrontiert bin, rühren nicht von einem körperlichen Defekt her, der einfach nur repariert werden muss. In aller Regel sind sie ein Hinweis auf unausgewogene Alltagsaktivitäten. Damit meine ich nicht nur Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes oder Übergewicht, die nachweislich mit der Lebensweise zusammenhängen können. Unser modernes Leben verursacht auch viele andere Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, verminderten Sexualdrang, Konzentrationsschwierigkeiten, gestörten Hormonhaushalt und hohen Blutdruck.

Solche Beschwerden können auf unpassende Ernährungsentscheidungen zurückgehen, aber auch auf Stress oder einen Mangel an erfüllenden, engen Beziehungen. Vielleicht liegt eine behandlungsbedürftige Depression oder Angststörung zugrunde, oder die Person hat zu wenig Bewegung oder schläft schlecht. Fast immer greifen mehrere dieser Faktoren ineinander, und oft stelle ich fest, dass schon kleine Lebensstilveränderungen nachhaltiger wirken als eine Packung Tabletten.

Auf dieser Vorstellung beruht die 5-Minuten-Formel. Ich werde Sie bitten, drei einfache Übungen in Ihren Alltag einzuflechten, und zwar fünfmal in der Woche. Jede dieser Übungen bezeichne ich als eine »Portion Gesundheit« – einmal Auftanken sozusagen. So eine Portion nimmt nur fünf Minuten Zeit in Anspruch. Diese Zeitspanne lässt sich auch in einen straffen Tagesablauf einbauen und reicht trotzdem aus, um davon zu profitieren.

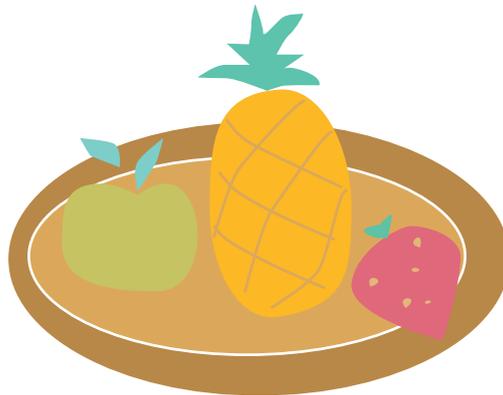
Jede Portion konzentriert sich dabei auf einen anderen Aspekt der Gesundheit: Kopf, Körper und Herz. Wer etwas für die Gesundheit tun will, konzentriert sich häufig nur auf einen Bereich. Deshalb sind die Ergebnisse so kurzlebig. Vielleicht wollen Sie Ihren Zucker- oder Alkoholkonsum einschränken. Anfangs klappt das auch, denn die Motivation ist hoch, aber nach ein bis zwei Wochen fallen Sie in alte Verhaltensmuster zurück. Denn der eigentliche Grund, weshalb Sie zu viel Zucker und Alkohol zu sich nehmen, ist vielleicht der Wunsch, besser mit dem Stress in Ihrem Leben klarzukommen. Solange Sie den Stress nicht angehen, wird sich Ihr Verhalten nicht dauerhaft ändern. Deshalb spricht meine 5-Minuten-Formel alle Gesundheitsaspekte an.

Wenn Sie auf diese Weise dreimal pro Tag Gesundheit tanken, werden Sie bald zufriedener und gelassener sein und mehr Energie haben. Das unterstützt die körperliche Gesundheit, und so geht auch das Übergewicht zurück.

EINMAL AUFTANKEN FÜR DEN **KOPF**,
INDEM SIE AKTIV STRESS UND ANGST ABBAUEN.

EINMAL AUFTANKEN FÜR DEN **KÖRPER**,
INDEM SIE SICH MEHR BEWEGUNG VERSCHAFFEN.

EINMAL AUFTANKEN FÜR'S **HERZ**,
INDEM SIE PERSÖNLICHE BINDUNGEN FESTIGEN.



Dieser ganzheitliche Ansatz stellt sicher, dass tatsächlich das gesamte System mit Körper, Geist und Psyche angesprochen wird.

