Zeitschrift: Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur

Band: 91 (2011)

Heft: 992

Artikel: Du kannst dein Leben steigern

Autor: Sornette, Didier

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-735338

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

2 Du kannst dein Leben steigern

Wir können uns mit dem zufrieden geben, was wir sind. Oder wir arbeiten ständig an uns und optimieren die eigene Leistungsfähigkeit. Sieben alltagstaugliche Rezepte zur Verbesserung der Hirnleistung – und zur Steigerung der Lebenslust.

von Didier Sornette

Wachheit, intellektuelle Stärke und Beständigkeit, körperliche Gesundheit – das sind Dinge, die sich herstellen lassen, mit einem Minimum an Willenskraft und organisatorischem bzw. zeitlichem Aufwand. Die Ergebnisse dieser einfachen Rezepte können das Leben nachhaltig verändern.

Warum optimieren? Warum Leistung? Warum Leistungsdenken? Eigentlich wollen die meisten von uns doch bloss ihr Leben geniessen und ihm einen Sinn abgewinnen. So weit, so gut. Ich behaupte jedoch, dass es ganz einfach ist, eine volle körperliche und geistige Fitness zu erreichen, die die meisten von uns auf diesem Level und mit dieser Beständigkeit als unmöglich erachten, und dass diese Leistungsfähigkeit den Erfahrungsschatz zu erweitern und die Freude am Leben zu erhöhen vermag. Als Kinder lieben wir es, mit Höchstgeschwindigkeit zu rennen und alles Mögliche auszuprobieren, was uns die Mutter untersagt hat. Als Teenager und junge Erwachsene sind wir bestrebt, unsere aufkeimenden Talente und Stärken zu nutzen, um neue Abenteuer zu wagen und unsere Grenzen bis zum Äussersten auszureizen. Und als Erwachsene können wir genau daran anknüpfen.

Mein Ansatz basiert auf der Hypothese, dass wir einen grossen Teil unserer Gesundheit und unseres Erfolgs kontrollieren können.

Ist es nicht phantastisch, einen stärkeren und flexiblen Körper zu haben, mit dem wir jegliche Art von Sport versuchen und praktizieren können? Macht Musizieren nicht viel mehr Spass, wenn wir die Techniken beherrschen und unser Ohr geübt ist? Ist es nicht wunderbar, Schach auf Meisterniveau zu spielen? Die Liste lässt sich auf alle menschlichen Aktivitäten erstrecken. So viel sollte klar sein: die Dimension und Breite der Freude ist umso intensiver, je stärker die Kräfte von Körper und Geist sind. Dennoch akzeptieren wir nur allzu oft unsere eigenen Grenzen und geben uns mit dem zufrieden, was wir haben – vor allem wenn wir älter werden und die Schrumpfung der Leistungsfähigkeit im Alter – zu Unrecht! – als unvermeidlich betrachten.

Mit der Revolution der Biotechnologie, den Errungenschaften des Humangenomprojekts und den boomenden Disziplinen der Genomik, Proteomik und anderen «iks» betont die moderne Wissenschaft die Gene als Ursache für Krankheiten und psychische Macken. Dabei werden die Gene oft als Gegensatz zu umweltbedingten und erworbenen Eigenschaften gesehen. Diese Debatte von «angeboren» versus «erworben» ist ein Minenfeld von Kontroversen, die die grosse Komplexität von Biologie, Evolution und ökologischen Wechselwirkungen widerspiegeln. Meine Interpretation der überbordenden wissenschaftlichen Literatur ist: die Überbetonung der Gene vonseiten der Wissenschaft ist Ausdruck einer Wahrnehmungsverzerrung, die «den verlorenen Schlüssel unter der Laterne sucht» – sie folgt im Rahmen linearen kausalen Denkens einem Weg, der für technische Ansätze zugänglich ist.

Didier Sornette

Didier Sornette ist Professor für Entrepreneurial Risks, für Physik und Geophysik an der ETH Zürich und für Finanzwissenschaften am Swiss Finance Institute. Er zählt zu den weltweit führenden Risikoforschern.

Als Spezialist komplexer Systeme stelle ich jedoch eine andere Hypothese auf: die meisten Krankheiten und Probleme, die durchaus in einer genetischen Umgebung verwurzelt sind (das ist fast ein Pleonasmus, da unsere genetischen Codes die grundlegenden Anweisungen unserer Biologie steuern), werden tatsächlich durch Prozesse in unserer Umwelt bedingt bzw. erleichtert, die sich vorhersehen und/oder steuern lassen. In ihrer sorgfältigen Prüfung der jüngeren Literatur über Krebs stellen Campbell und Campbell sowie Servan-Schreiber fest, dass Gene nur wenige Prozent der Faktoren darstellen, die Krebs fördern.[1] Wenn die Gene nur einen geringen Teil der Ursachen ausmachen, dann besteht der dominierende Faktor aus dem, was wir tun, trinken, essen, leisten und denken. Mein Ansatz basiert auf der Hypothese, dass wir einen grossen Teil unserer Gesundheit, unserer Leistung, unseres Lebens und unseres Erfolgs kontrollieren können.

Ich gebe mich nicht mit dem zufrieden, was unsere Kultur für unvermeidlich hält, sprich: unregelmässige und/oder suboptimale Leistung sowie abnehmende Fähigkei-

ten mit zunehmendem Alter. Ich behaupte, dass es möglich ist, jeden Tag in vollen Zügen zu geniessen, zu spielen, auf nahezu 100 Prozent unserer möglichen Höchstleistung zu arbeiten und kontinuierlich «im Hier und Jetzt» zu leben – und zwar über Jahrzehnte hinweg. Wir sollten uns nicht mit weniger zufrieden geben.

Ich bin weder Professor für Medizin noch Professor für Gesundheit, Ernährung oder Sport. Doch strebe ich in meiner wissenschaftlichen Arbeit danach, interdisziplinäres Verständnis und Lösungen für komplexe Probleme zu entwickeln. Die Liste meiner Positionen deutet auch darauf hin, dass ich viele intensive Stunden im Büro verbringen und wahrscheinlich härter arbeiten muss als viele monodisziplinäre Personen. Ich bin deshalb immer motiviert gewesen, Wege zur Leistungssteigerung zu finden.

Die hier vorgelegten Rezepte wurden inspiriert durch Projekte, die ich gemeinsam mit Kollegen verschiedener medizinischer und gesundheitlicher Einrichtungen durchgeführt habe.[2] Diese Zusammenarbeit widerspiegelt meinen Traum von der Entwicklung einer ganzheitlichen Lebensart.

Mein älterer Sohn Paul-Emmanuel (23) hat mich dazu gedrängt, Ihnen kundzutun, dass ich ihn, der ein hervorragender Athlet mit beeindruckender Kraft und Ausdauer ist, mit 54 Jahren im Armdrücken immer noch zu schlagen vermag; dass ich oft Extremsportarten mit ihm mache; dass ich in der Lage bin, täglich während 12 bis 14 Stunden im Bereich meiner maximalen Hirnleistung zu arbeiten; dass wir kürzlich gemeinsam die fast 200 Kilometer lange Meerenge zwischen Nizza und Korsika auf einem Wakeboard hinter einem Schnellboot überquert haben; dass ich nach der Rückkehr von internationalen Reisen bei Aussentemperaturen von 4 Grad Celsius fast ohne Jetlag auf dem Zürichsee Monoski fahren kann – mit nur minimalem Schutz, aber dem maximalen Genuss, den einem das Spiel eines gut funktionierenden Körpers beschert. Dies alles mag nach Prahlerei klingen. Bei den Beispielen handelt es sich jedoch um ein «normales» und typisches Mass an Leistung und Spiel, und sie sollen lediglich illustrieren, was wir standardmässig erreichen können, wenn wir den einfachen und einfach umzusetzenden Rezepten folgen, die ich im folgenden beschreiben werde. Für die Vielbeschäftigten unter uns sei darauf hingewiesen, dass der zeitliche Aufwand erschreckend klein ist.[3]

Ich lege zuerst die sieben Leitprinzipien dar, zeige dann deren vernünftige Basis sowie die zu erwartenden Wirkungen und beschreibe danach kurz, wie man sie in die Praxis umsetzt:

1. Schlaf: Erholen Sie sich mit gutem Schlaf während mindestens 7 bis 8 Stunden pro Nacht.

2. Liebe und Sex: Machen Sie mit Ihrem Partner so oft wie möglich Liebe und pflegen Sie die Romantik und eine Beziehung; unterbrechen Sie bei Bedarf Ihre Arbeit und konzentrieren Sie sich eine Minute lang auf die geliebte Person, vielleicht, zum Auslösen von Glückshormonen, mit Hilfe romantisch-inspirierender Photos. Dies steigert die Leistungsfähigkeit des Gehirns und das allgemeine Wohlbefinden.

3. Tiefes Atmen und tägliche Trainingsübungen: Beginnen Sie jeden Ihrer Tage (ohne Ausnahme!) mit 5 bis 10 Minuten dauernden Trainingsübungen, die tiefes Atmungs-Stretching, Bauchmuskeltraining und eine sehr kurze, aber intensive Trainingseinheit beinhalten; praktizieren Sie während des Tages einige Blocks von zwei- bis dreiminütigen intensiven Trainings und tiefer Atmung – in Ihrem Büro oder wo auch immer Sie sich gerade befinden. Damit reichern Sie den Körper mit Sauerstoff an und erfrischen das Gehirn.

Entdecken Sie den *homo ludens* – den spielenden Menschen – in sich, so dass Arbeit und Leben zu einem grossen Spielplatz werden.

4. Wasser und Kauen: Trinken Sie täglich ausserhalb der Mahlzeiten mindestens 2 Liter Wasser (keine konservierten Säfte, kein Cola, kein Bier, keine Zuckergetränke) und trinken Sie während der Mahlzeiten nur wenig oder gar nicht (ein kleines Glas Rotwein oder eine Tasse heisser Grüntee ist in Ordnung). Kurz: «trinken Sie Ihr Essen» und «essen Sie Ihre Getränke».

5. Früchte, rohe Produkte, Nahrungsmittelkombination, Vitamin D und Sonnenlicht, kein Fleisch und keine Milchprodukte: Essen Sie während des Tages möglichst viele wasserhaltige Früchte auf nüchternen Magen, verzichten Sie auf Fleisch und konsumieren Sie nur unraffinierte Produkte; vermeiden Sie schlechte Nahrungsmittelkombinationen, um Konflikte zwischen sauren und alkalischen Lebensmitteln zu umgehen.

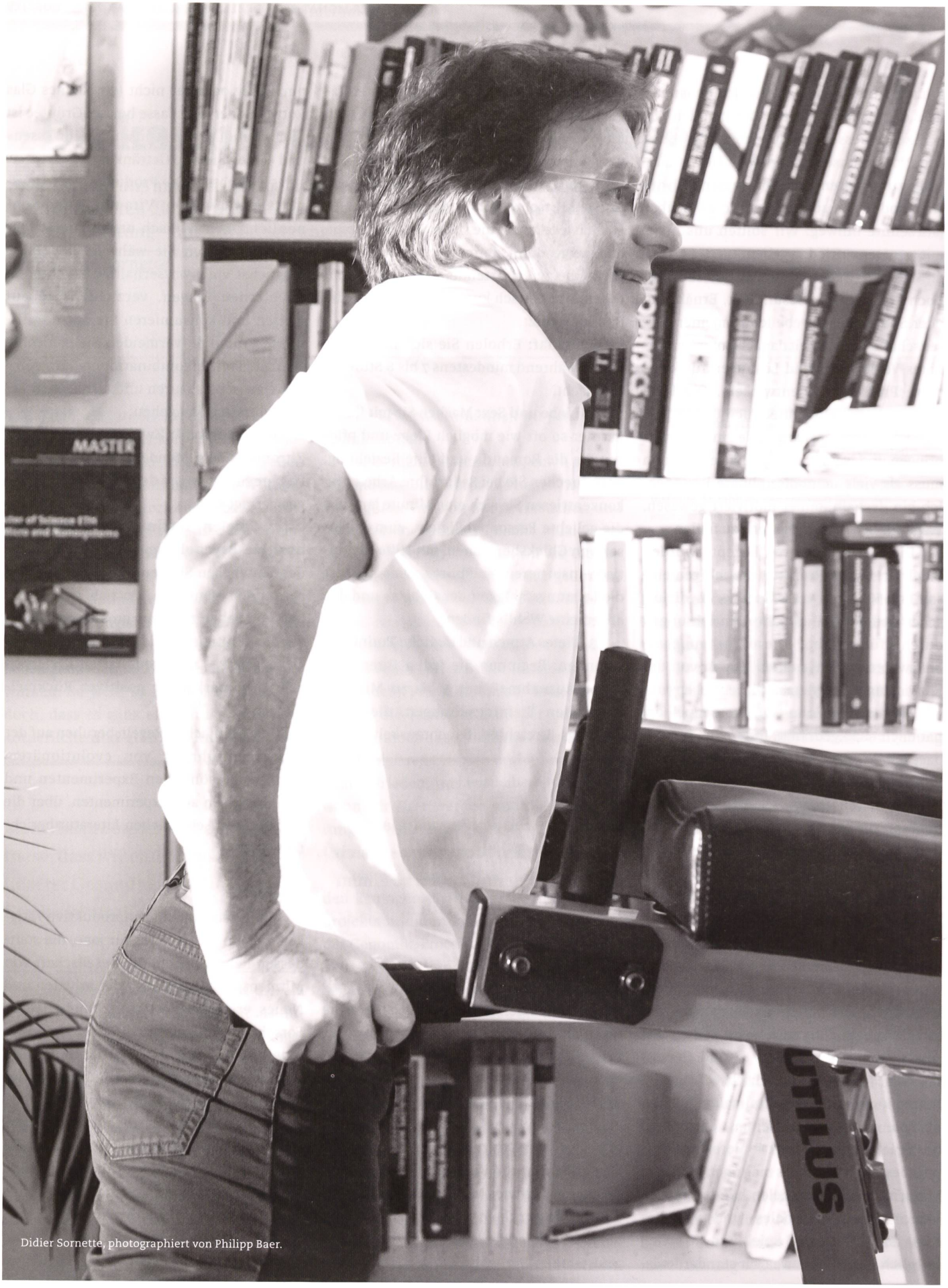
6. Powerfood: Zwiebeln, Knoblauch, Zitronen, Kiwis, Mandeln, Nüsse, Trockenfrüchte für Zeiten, in denen Spitzenleistungen gefragt sind.

7. Spielen, intrinsische Motivation, positive Psychologie und Willen: (Wieder-)Entdecken Sie den *homo ludens* – den spielenden Menschen – in sich, so dass Arbeit und Leben zu einem grossen Spielplatz werden, kultivieren Sie Motivation als *Virtuous Circle* – als tugendhaften Kreis sich selbst verstärkender positiver Rückmeldungen.

Diese einfachen Regeln beruhen auf der Zusammenführung von evolutionärem Denken, persönlichen Experimenten und Erkenntnissen aus Experimenten, über die in der wissenschaftlichen Literatur berichtet wurde.[4]

1. Schlaf

Schlaf scheint eine unproduktive Tätigkeit zu sein – besonders für jene, die stattdessen lieber spielen, die Gesellschaft von Mitmenschen geniessen oder arbeiten und Neues erschaffen würden. Doch neuere Forschungen zeigen, dass Schlaf viele Vorteile hat, die über die Konsolidierung des Gedächtnisses und anderer Gehirnfunktionen hinausgehen. Während des Schlafs sendet das Gehirn Signale, um die Reparatur von zellularen Schäden auszulösen, die durch Stoffwechselvorgänge entstehen. Und während des Schlafs führt das Gehirn kortikale Reorganisationen durch, um sensorische Inputs zu verarbeiten.[5] Während des Schlafs gehen Körper und Gehirn in ei-



Didier Sornette, photographiert von Philipp Baer.

nen «Wartungs-» und «Reparatur-Modus» über, wodurch unser Körper auf effiziente Art und Weise verjüngt wird. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass Schlaf den Erkenntnisprozess erleichtert.[6] Und viele von uns haben beim Aufwachen schon Inspirationsimpulse erlebt.

Ich halte Schlaf für das wichtigste Element für den kurz- ebenso wie für den langfristigen Erhalt von Leistungsfähigkeit. Ausreichender Schlaf sorgt für Energie und Enthusiasmus, um den Tag begeistert in Angriff zu nehmen. Lang und tief zu schlafen, ist paradoxerweise ein Zeitgewinn, denn unsere Produktivität sowie unser Wohlbefinden und unsere Aufmerksamkeit werden dadurch erheblich gesteigert.

Traurige Tatsache ist allerdings, dass viele nach Leistung strebende Personen sich selbst um ihren Schlaf bringen. Es ist gut dokumentiert, dass Schlafmangel zu einer verminderten Leistungsfähigkeit, Unzufriedenheit, Angst, Anspannung und Depression sowie einem geschwächten Immunsystem führt. An Schlafentzug leidende Menschen treten oft in einen prozyklischen Feedback-Prozess ein, der zu einer Art selbstperpetuierendem Schlafmangel führt: wer unter Schlafmangel leidet, benötigt mehr Zeit, um Aufgaben zu erfüllen, und findet weniger Zeit für Schlaf. Nach einer Weile passen sich diese Menschen ihrer neuen Homöostase (Selbstregulation) an und entwickeln eine Toleranz gegenüber den Müdigkeitsgefühlen, was sie wiederum daran hindert, ihre sinkende Wachsamkeit und Leistungsfähigkeit zu bemerken. Die negativen Auswirkungen ihrer neuen (suboptimalen) Normalität kompensieren sie mit verschiedenen Mitteln, etwa Kaffee und Antidepressiva.

Es ist bekannt, dass ältere Menschen zu weniger Schlaf neigen. Ich stelle folgende Hypothese auf: weniger Schlaf lässt die Menschen schneller altern, schnelleres Altern führt zu weniger Schlaf, was wiederum die Tendenz zum schnelleren Altern verstärkt... und sich in einem prozyklischen Teufelskreis fortsetzt. Regelmässiger Schlaf von etwa 7 bis 8 Stunden pro Nacht, beibehalten auch im fortschreitenden Alter, wird – so vermute ich – dafür sorgen, dass die meisten Fähigkeiten erhalten bleiben und das Altern aufgrund der geförderten körperlichen Reparaturprozesse wesentlich verzögert wird.

Da der Körper stark an tagesrhythmischen Zyklen orientiert ist und Signale braucht, um Schlaf auszulösen, ist es hilfreich, sich an regelmässige Zeiten zu halten. Nach meiner Erfahrung haben Frühaufsteher tendenziell einen tiefer regenerierenden Schlaf als Nachtschwärmer: versuchen Sie, vor 23 Uhr zu schlafen. Wenn Sie tagsüber unter starkem Schlafmangel leiden, empfehle ich ein fünfminütiges meditationsartiges Abschalten des Geistes mit geschlossenen Augen – zum Beispiel, indem Sie sich im Badezimmer isolieren. Das füllt die Energiespeicher auf und verwandelt den Rest des Tages.

2. Liebe und Sex

Ein kontinuierlich hohes Leistungsniveau des Gehirns erfordert ein starkes persönliches Motivierungs- und Belohnungssystem. Eine sehr effiziente Art und Weise, das Gehirn fortlaufend durch Belohnungen zu lüften, ist die Liebe.

Nach Helen Fisher ist Liebe kein Gefühl, sondern «ein Motivationssystem, ein Trieb, Teil des Belohnungssystems des Gehirns; ein Bedürfnis, das Liebende dazu zwingt, sich einen spezifischen Paarungspartner zu suchen».[7] Sie betont, dass die Liebe der stärkste Motivator sei, den uns die Evolution gegeben habe. Liebe, die nach Fisher in (I) Lustliebe, (II) Attraktionsliebe und (III) Bindungsliebe unterschieden werden kann, ist mit dem Ausscheiden sehr starker Hormone verbunden, die auch als Neurotransmitter fungieren.

Belohnungsprozesse im Nervensystem scheinen mit vielen Funktionen im Körper verbunden zu sein, einschliesslich des Immunsystems.[8] Insbesondere Attraktionsliebe – auch bekannt als romantische oder leidenschaftliche Liebe – ist verbunden mit einem hohen Dopaminspiegel. Dieser spielt eine wesentliche Rolle bei der Steuerung der Belohnungs- und Vergnügungszentren des Gehirns sowie bei der Regulierung emotionaler Reaktionen. Im Gegenzug ist die Bindungsliebe durch die Hormone Oxytocin und Vasopressin getrieben. Diese gehen mit jenem Gefühl von Ruhe, Frieden und Stabilität einher, das man bei einem langfristigen Partner fühlt. Bindungsliebe umfasst auch platonische «Geliebte», wie Familie, Freunde und Haustiere.

Eine grossangelegte ökonomische Studie zu den Zusammenhängen zwischen Einkommen, Sexualverhalten und empfundenem Glück zeigte, basierend auf Stichprobendaten von 16 000 erwachsenen Amerikanern, dass sexuelle Aktivität ein wichtiger Faktor in Glücksgleichungen ist und dass Sex eine unverhältnismässig starke Auswirkung auf das Glück von Personen mit hohem Bildungsstand zu haben scheint.[9]

Liebe sorgt für positive Kreisläufe von neuronalen Stimulationen, Hormonen und der Sauerstoffversorgung.

Ich schlage daher – je nach Verfügbarkeit – eine Kombination der drei Typen von «Liebe» vor; am wirksamsten ist eine Mischung der drei. Wenn Liebe auf sexueller, romantischer und bindender Ebene so oft wie möglich aktiviert wird, gewährleistet sie einen Strom von Hormonen und Neurotransmittern, die das Gehirn belohnen und stimulieren. Dies hilft dabei, eine optimistische und dynamisch-aktive Haltung zu bewahren. Und die Kombination von körperlicher und emotionaler Liebe ist wahrscheinlich eine der besten Trainingsaktivitäten für Gehirn und Körper.

Liebe ist ein ausgezeichneter Katalysator, um einen Tag zu starten und/oder zu beenden. Sie sorgt für positive Kreisläufe von neuronalen Stimulationen, Hormonen und der Sauerstoffversorgung. In Stresssituationen oder bei Aufgaben, die hohe Konzentration erfordern, empfehle ich, sich eine Minute Zeit zu nehmen, in sich zu gehen und sich in die geliebte Person einzufühlen – vielleicht mit Hilfe von romantisch-inspirierenden Bildern oder durch einen kurzen Anruf. Diese Minute der «Ent-

spannung» löst Glückshormone und Wohlbefinden aus und wird die Leistungsfähigkeit des Gehirns für Stunden steigern. Auf lange Sicht sorgen Lustliebe, Attraktionsliebe und Bindungsliebe zusammen für Spitzenleistung und ein langes Leben voll Kraft und Gesundheit.

3. Tiefes Atmen und tägliche Übungen

Wir müssen täglich über 35 Kilogramm Sauerstoff einatmen (und etwa viermal so viel Luft), etwa 2 Kilogramm Wasser trinken und etwa 1 Kilogramm Lebensmittel essen. Diese Zahlen geben einen ersten Hinweis auf die relative Bedeutung dieser drei Kraftstoffe. Eine andere Möglichkeit, sich ihre Wichtigkeit zu verdeutlichen, ist der folgende Vergleich: Während man rund einen Monat mit nichts ausser Wasser und eine gute Woche ganz ohne Wasser überleben kann, sind schon einige wenige Minuten ohne Sauerstoff tödlich. Weil unser autonomes Nervensystem die Atmung automatisch kontrolliert, setzen wir sie als selbstverständlich voraus. Atmung – wie wir alle wissen – kann jedoch auch bewusst gesteuert werden.

Bewusstes tiefes Atmen und tägliche Übungen sind unerlässlich, um das Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen – jenes Organ, das zwei bis drei Prozent des Körpergewichts ausmacht und 30 Prozent des Sauerstoffs verbraucht. Tiefes Atmen und tägliche körperliche Übungen katalysieren auch die Zirkulation des Lymphsystems (die Körperflüssigkeit rund um unsere Zellen, die alle Arten von Stoffen transportiert, einschliesslich der von den Zellen erzeugten Abfälle). Durch tiefes Atmen und Trainingsübungen werden all unsere Organe innerlich massiert, unsere Blutströme aktiviert und die Zirkulation von Sauerstoff und Nährstoffen angetrieben. Regelmässige Übungen leisten nicht nur Beiträge zur kardiovaskulären Gesundheit, zur Prävention von Diabetes und zur Reduzierung von Cholesterin. Jüngst haben Studien auch überzeugend belegt, dass zu den langfristigen Effekten ein verlangsamtes Fortschreiten von neurodegenerativen Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson zählt.[10]

Darum beginne ich jeden Morgen, grundsätzlich ohne Ausnahme, mit tiefem Atmen und Trainingsübungen. Eine zehnminütige Einheit von Atmen und Übungen genügt, um sich den ganzen Tag tatkräftig und dynamisch zu fühlen – eine Dauer, die in jeden ausgelasteten Zeitplan einfach eingefügt werden kann (man denke an die gleiche Zeit, die man sich für eine schnelle Dusche und zum Zähneputzen nimmt). Manchmal habe ich Lust, die Übungen auf 15 bis 20 Minuten zu verlängern, meistens aber investiere ich knapp 10 Minuten. Wenn ich in Eile bin, reduziere ich die Trainingseinheit auf nur drei Minuten. Dann verlege ich das Atmen auf den Spurt zur Arbeit, aufs Treppensteigen oder aufs Muskelanspannen (Fussgelenke, Beine, Hintern, Brust, Arme, Schultern usw.) während des Wartens an der Tramstation. Jeder freie Moment ist eine Gelegenheit zu atmen, zu trainieren und dem sesshaften Lebensstil zu trotzen, der uns langsam, aber sicher entkräftet. Wenn nötig, rate ich, das Frühstück zu verkürzen, nur viel Wasser zu trinken und Früchte zu essen (was man auch den ganzen Morgen über tun sollte, um bis am Mittag leistungsfähig zu sein) – nie aber auf diese morgendliche Trainingseinheit zu verzichten.

Jeder freie Moment ist eine Gelegenheit zu atmen, zu trainieren und dem sesshaften Lebensstil zu trotzen.

Es ist wichtig, Übungen zu finden, die zur eigenen Physiologie und Kondition passen. Was mich betrifft, so halte ich mich an Klassiker, die ich überall praktizieren kann: im Schlafzimmer, auf Reisen im Hotelzimmer, im Büro – überall dort, wo ich zwei Quadratmeter finden kann. Einen Kraftraum braucht es nicht; anstatt zu Zeitverlust führen die einfachen Übungen zu Wohlbefinden, Effizienz und Leistung.

Zwar gibt es eine Vielzahl möglicher Übungen, jedoch ist es unerlässlich, einige durchzuführen, die so intensiv sind, dass das Herz auf etwa 120 bis 150 Pulsschläge pro Minute beschleunigt und folglich tief geatmet und leicht geschwitzt wird. Yoga und andere statische Praktiken sind eine ausgezeichnete Komponente des täglichen Trainings, reichen alleine aber nicht aus.

Ich beginne immer mit einer Übung, die tiefes Atmen mit einer Dehnung der Schultern und Arme kombiniert. Ich atme tief ein und bewege meine gestreckten Arme synchron langsam nach oben. Während sich die Arme hinter dem Rücken senken, atme ich aus – die Bewegung ähnelt jener des Rückenschwimmens, aber beide Arme bewegen sich parallel und bleiben gestreckt. Das Ziel ist, den Brustkorb zu öffnen und die Gelenke und Muskeln vorsichtig so weit wie möglich zu strecken. Ich öffne meine Handflächen, strecke ihre Muskeln während der Aufwärtsbewegung so weit wie möglich und entspanne sie während des Senkens. Ich beginne diese erste Übung zuerst langsam, tief und im Gleichtakt atmend, und strecke meine Schultern möglichst weit nach hinten. Dann beschleunige ich schrittweise die Arm-Schulter-Bewegung synchron mit der Atmung. Ich mache normalerweise etwa 50 bis 100 Umdrehungen. Das Gehirn ist dann mit Sauerstoff durchflutet, der Oberkörper randvoll mit Energie. Diese Übung hat den Vorteil, den oberen Rücken zu strecken. Darüber hinaus sorgt sie dafür, dass die Schultermuskulatur – die wohl zweitwichtigste Muskelpartie nach den weiter unten zu besprechenden Bauchmuskeln – gestärkt wird. In Graden gemessen verfügen die Schultern über die grösste Freiheit in unserem Körper. Als Ingenieur kann man sich vorstellen, wie komplex die Schultern gebaut sind. Starke Schultern helfen einem, vielen Verletzungen aus dem Weg zu gehen, und verändern das Leben – wirklich!

Als zweites dehne ich meine Beine und meinen Rücken in verschiedenen Varianten, zum Beispiel, indem ich mit gespreizten Beinen auf den Boden sitze und die gestreckten Arme inklusive Oberkörper so weit wie möglich Richtung Boden senke. Dann folgt die gleiche Übung mit parallelen Beinen. Das Ziel ist, mit der flachen Hand den Boden zu berühren. Bringen Sie die tiefe Atmung mit den Bewegungen in Einklang: Einatmen bei der Aufwärtsbewe-

Variolabel SICAV
Global Equity Style (I)

«Mit Systematik Mehrwert im Aktienmarkt»

Der Fonds «Global Equity Style (I)» investiert weltweit in Aktien aus entwickelten Ländern. Dabei kommt eine eigens entwickelte Anlagestrategie, die sogenannte «Active Style Selection», zur Anwendung. Diese Technik selektiert Aktien konsequent nach ihren tatsächlichen ökonomischen Eigenschaften. Die Allokation passt sich laufend dem ökonomischen Umfeld an. Unter strenger Beachtung der Risikovorgaben wird durch diese Systematik ein maximaler Mehrwert gegenüber dem breiten Aktienmarkt angestrebt.

Wertentwicklung in CHF

ISIN: LU0233946184
Valor: 2307462
Bloomberg: VARAKEI LX

Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen stellen weder eine Anlageberatung oder Offerte noch eine Einladung zur Offertstellung dar, sondern dienen ausschliesslich der Produktbeschreibung. Die in diesem Dokument erwähnten kollektiven Kapitalanlagen sind vertragliche Fonds schweizerischen Rechts. Der Prospekt mit integriertem Fondsvertrag, der vereinfachte Prospekt, die Statuten bzw. Vertragsbedingungen sowie die Jahres- und Halbjahresberichte des Fonds können kostenlos bei den Vertriebsträgern, der Fondsleitung oder unter www.pmg-fonds.ch angefordert werden. Investitionen in ein Produkt sollten nur nach gründlichem Studium des aktuellen Prospekts mit integriertem Fondsvertrag erfolgen. Die ausgegebenen Anteile einer kollektiven Kapitalanlage dürfen nur in solchen Rechtsordnungen zum Kauf angeboten oder verkauft werden, in denen ein solches Angebot oder ein solcher Verkauf zulässig ist. Anteile der erwähnten Fonds dürfen innerhalb der USA weder angeboten noch verkauft oder ausgeliefert werden. Die frühere Wertentwicklung ist kein verlässlicher Indikator für künftige Ergebnisse. Die dargestellte Performance lässt allfällige, bei Zeichnung und Rücknahme von Anteilen erhobene Kommissionen und Kosten unberücksichtigt. Kommissionen und Kosten wirken sich nachteilig auf die Performance aus. Sollte die Währung eines Finanzprodukts oder einer Finanzdienstleistung nicht mit Ihrer Referenzwährung übereinstimmen, kann sich die Rendite aufgrund der Währungsschwankungen erhöhen oder verringern. Diese Informationen berücksichtigen weder die spezifischen oder künftigen Anlageziele noch die steuerliche oder finanzielle Lage oder die individuellen Bedürfnisse des einzelnen Empfängers. Die Angaben in diesem Dokument werden ohne jegliche Garantie oder Zusicherung zur Verfügung gestellt, dienen ausschliesslich zu Informationszwecken und sind lediglich zum persönlichen Gebrauch des Empfängers bestimmt.

PMG Fonds Management AG
Sihlstrasse 95, CH-8001 Zürich
+41 (0)44 215 2838
www.pmg-fonds.ch

kraus PARTNER
investment solutions AG

PMG Fonds
FUND MANAGEMENT & PRIVATE LABELING

gung, ausatmen bei Abwärtsbewegungen. Diese Übung hat einen dreifachen Nutzen: (I) sie trainiert die Dehnungsfähigkeit der Sehnen und Muskeln auf der Rückseite der Beine, insbesondere der hinteren Oberschenkelmuskeln, (II) sie trainiert Nerven, Knochen, Muskeln, Bänder und Sehnen des Rückens, insbesondere die Streckseiten, Beugemuskeln und die schrägen Muskeln im unteren Rücken, (III) sie aktiviert die Sauerstoffversorgung.

Dann arbeite ich an meinen Bauchmuskeln, was für die Gesundheit meiner Rückenmuskulatur und Bandscheiben von entscheidender Bedeutung ist. Rückenschmerzen sind ein Fluch der modernen, sitzenden Lebensweise. Sie gehören zu den häufigsten Arten von Schmerzen bei Erwachsenen. Bei weitem die häufigste Ursache für Rückenschmerzen sind überbelastete Rückenmuskeln. Die Wirbelsäule kann mit dem Mast eines Segelbootes verglichen werden, der durch Kabel gehalten wird, die sowohl an der Front befestigt sind als auch beidseits in Richtung Heck des Bootes verlaufen; sie sind es – und nicht der Mast –, die die Kräfte des Windes von den Segeln auf den Bootsrumpf übertragen. Auch die Stärke des Körpers ergibt sich aus dem Zusammenspiel der Muskeln im Rücken und an der Front – wobei die Bauchmuskulatur die wichtigste ist. Um einen starken und gesunden Rücken zu haben, braucht es starke Bauchmuskeln.

Ich mache jeweils etwa 50 Kicks im Stile eines Kung-Fu-Kämpfers.

Mit einem starken Rücken werden Sie in der Lage sein, schwere Lasten zu tragen, ohne sich gross Gedanken zu machen. Ich kann diese Aussage durch Beispiele belegen: etwa kann ich problemlos 100 Kilogramm und mehr vom Boden aufheben und schwere Möbel, grosse Steine oder Baumstämme in meinem Garten herumtragen. Dies ist einfach nur das Resultat des morgendlichen Bauchmuskeltrainings, das ich nie ausfallen lasse. Starke Bauchmuskeln sorgen auch für eine bessere, aufrechtere Sitzhaltung am Schreibtisch, was wiederum dazu führt, dass der Rücken langsamer ermüdet.

Besonders gerne mache ich etwa 50 bis 100 Rumpfbeugen. Sie können mit 5 oder 10 beginnen und diese dann schrittweise steigern, wobei immer darauf zu achten ist, dass die volle Bewegung gemacht und so sowohl der Rücken als auch der Bauch bearbeitet werden. Während der Aufwärtsbewegung drehe ich den Oberkörper jeweils leicht nach rechts und nach links. Auch hier wieder läuft die Atmung synchron zu der Bewegung. Sie werden sehen: Ihre Leistung steigert sich von Tag zu Tag bemerkenswert schnell.

Beendet wird meine morgendliche Trainingseinheit mit 40 bis 50 Liegestützen. Es gibt dabei einen grossen Variantenreichtum, etwa dank unterschiedlichen Positionierungen der Hände und Verlagerungen des Schwerpunktes. Man kann sich auch an einer Wand abstützen oder die Hände auf das Bett oder einen Tisch stützen – je nach Stärke mit angepasstem Winkel. Liegestütze sind grossartig für die Form von Armen und Brust.

Das wars. Die Übungen dauern zwischen 3 und 7 Minuten, je nach Variation und Intensität.

Um tagsüber meinen Körper zu entspannen und mein Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen, mache ich zwischendurch während einer Minute 50 Liegestütze und gehe dann wieder an die Arbeit. Oder ich vollführe Luftsprünge – drei Serien, unterbrochen von jeweils 30 Sekunden Erholung: in der ersten Serie versuche ich, 20mal so hoch wie möglich zu springen und mit meinem Kopf die Decke zu berühren; dann folgen 15 weitere Sprünge und zuletzt nochmals 15. Ich versuche, weich und geschmeidig zu landen. Trotzdem mögen sich die Nutzer des Büros unter mir über das Klopfen über ihren Köpfen wundern. Aber es dient der guten Sache.

Oder ich kicke im Stile eines Karate- oder Kung-Fu-Kämpfers abwechselnd mit beiden Beinen in die Luft (auch möglich im Stile eines Fussballspielers oder mit Tanzbewegungen). Dies ist ausgezeichnet für die Durchblutung, das Dehnen und das Stärken der Beine. Ich mache etwa 50 Tritte mit jedem Bein und Kicks in mehreren Variationen. All diese Übungen sind von jedermann leicht und an beliebigen Orten nachzumachen. Passen Sie die Anzahl und Intensität Ihrem Zustand an. Wenn Sie nur schon hier und da ein paar Minuten darauf verwenden, wird sich Ihr Niveau bedeutend steigern – und Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit werden ihm folgen. Das Konzept basiert auf der Strategie des Hochintensitäts-Intervall-Trainings, das die Leistung mit kurzen Trainingseinheiten verbessern soll. Mit Art de Vany denke ich, dass wir ähnlich wie unsere Vorfahren aus der Steinzeit trainieren sollten: aus Ruhepositionen aufspringen, um einem Raubtierangriff zu entkommen oder um eine Beute zu jagen, wenn sich eine plötzliche Gelegenheit ergibt, wobei diese Bewegungen «fraktal» sporadischen Mustern folgen.[11]

Ich absolviere diese kurzen intensiven Trainingseinheiten nach dem Zufallsprinzip, wann immer mir danach ist. Sie dauern jeweils nur ein paar Minuten, aber sie lösen einen Neustart meines Gehirns aus.

Nach Stunden intensiver Konzentration gibt es Momente, in denen Sie sich müde oder sogar erschöpft fühlen. Eigentlich sind Sie es gar nicht, und was Sie brauchen, ist nicht Erholung – denn körperlich haben Sie sich nicht angestrengt. Müde ist nur Ihr Nervensystem. Ihr Körper ist verstopft, und die Muskeln sind vom langen Verharren in der ewig gleichen Sitzposition ermattet. Durch diese kurzen intensiven Trainingseinheiten gewinnen Sie neue Energie und regenerieren das System. Das spontane Training wirkt für mich Wunder.

Grundsätzlich sorgt die in diesem Abschnitt beschriebene Haltung dafür, dass man besser auf die Risiken von Unfällen und Verletzungen vorbereitet ist – und speziell auch auf die extremeren Sportarten, die ich selber ausübe. Der Punkt ist, dass jede Anstrengung Teil eines ganzen *Virtuous Circle* sein sollte. Man denke an den Prozess und tauche mit dem Gehirn in das

Ereignis ein, etwa über eine kurze *Check-List,* die neben ein paar Beugungen, Dehnungen und Kraftübungen auch mentale Bilder dessen beinhaltet, was da kommen wird. Auf diese Weise ist man für fast alles bereit.

4. Wasser und Kauen

Chemiker und Physiker wissen, dass Wasser in vielerlei Hinsicht eine wirklich aussergewöhnliche Flüssigkeit ist. Es ist kein Zufall, dass Leben aus Wasser entstand und sich mit Wasser organisiert. Ein durchschnittlicher menschlicher Körper besteht zu ca. 60 Prozent aus Wasser. Wasser ist Teil der natürlichen Transportflüssigkeit aller wichtigen Kommunikationsnetze des Körpers: es sorgt dafür, dass die für das Filtern und Reinigen zuständigen Organe ausreichende Transportkapazitäten haben und damit Giftstoffe und Abfälle beseitigen können. Man kann es ganz einfach so sagen: wir benötigen genügend Wasser für die Verdünnung von Abfällen.

Dehydration ist eine häufige Ursache von Müdigkeit, Schmerzen und chronischen Krankheiten. Das Trinken von täglich zwei Litern Wasser (mittlerer bis geringer Mineralisierung) wirkt Wunder. Es hilft, Müdigkeit zu verhindern und gesund zu bleiben. Tatsächlich ist heute wenig bekannt oder gänzlich vergessen, dass viele chronische Krankheiten mit ungenügender Wasserzufuhr zusammenhängen können. Eine so simple Sache wie regelmässiges Wassertrinken kann viel zur Vermeidung von Müdigkeit und zum Erhalt der Gesundheit beitragen.

Wichtig ist, dass reines Wasser getrunken wird – keine Softdrinks, Cola, verarbeitete Säfte, Kaffee und so weiter. Einfach nur reines Wasser. Industriell verarbeitete Getränke sind in der Regel mit zusätzlichen Süssstoffen angereichert, die bekanntlich bösartiges Zellwachstum fördern.[12] Darüber hinaus hindern Zuckergetränke den Körper daran, den Stoffwechselkreislauf zu fördern, der in Zeiten des Überschusses Fett speichert und es bei Bedarf effizient verbrennt. Indem wir unseren Körper ständig mit süssen Getränken und Zucker füttern, sättigen wir unser Blut mit Zucker und schwächen die Stoffwechselprozesse des Speicherns und Abrufens von Zucker deutlich ab, was uns in den seltenen Fällen, in denen keine externe Zuckeraufnahme mehr erfolgt, anfällig für Hypoglykämie (Unterzuckerung) macht. Die Folge ist, dass man sich schnell schwach und müde fühlt.

Durchspült man hingegen seinen Körper stundenlang nur mit reinem Wasser, werden der Stoffwechsel und damit das effiziente Verbrennen von Fetten stimuliert. Wasser fördert den Aufbau einer optimalen Stoffwechselleistung – ähnlich wie der Muskelaufbau durch Training stimuliert wird. Art de Vany argumentiert überzeugend, dass wir unseren Körper im Grunde von unserer Jäger-und-Sammler-Zeit geerbt hätten und somit an ein Leben in jener lückenhaften, variierenden Umgebung angepasst seien, für die unser Stoffwechsel seine effizienten Lösungen des Energieflussproblems entwickelt habe. Diese Lösung beisst sich jedoch mit unseren modernen kalorien- und zuckerreichen, aber ernährungsphysiologisch verdünnten Lebensmitteln, die wir ohne Kraftaufwand bekommen. Dieser Konflikt tritt in Form von chronischen Erkrankungen ebenso zutage wie in der anhaltenden sogenannten Epidemie der Fettleibigkeit und vielen anderen modernen Krankheiten sogenannt entwickelter Länder.[13]

Um zu bestimmen, wie viel Wasser getrunken werden muss, gibt es eine einfache Faustregel: der Urin soll durchsichtig sein. Fühlen Sie sich ein bisschen müde? Trinken Sie Wasser. Der Effekt tritt fast augenblicklich ein.

Von höchster Bedeutung ist es, ausserhalb der Mahlzeiten zu trinken. Das widerspricht unseren Gewohnheiten, denn die meisten Leute benutzen Frühstück, Mittag- und Abendessen dazu, ihren Körper sowohl mit flüssigen als auch mit festen Nährstoffen zu versorgen. Dieses Verhalten ist zwar logisch, aber grundlegend falsch. Stellen Sie sich einmal die Frage: welche anderen Säugetiere in der Tierwelt trinken ihr Wasser, während sie ihre festen Mahlzeiten zu sich nehmen? Wir sind die einzigen unter den etwa 5500 bekannten Säugetierarten. Dank der Entwicklung von Technologien und Gerätschaften verfügen wir auf unseren Tischen über die Annehmlichkeit von Flaschen, die es uns erlauben, Flüssigkeit zeitgleich mit fester Nahrung zu uns zu nehmen. Dieser scheinbare zivilisatorische Gewinn kollidiert aus mindestens drei Gründen mit einer gesunden Ernährung:

(I) Trinken schmiert und hilft, unzureichend gekaute Häppchen zu schlucken. Die Verdauung im Magen aber erfordert die Zerkleinerung der Nahrung zu Partikeln, die so winzig wie möglich sein sollten. Je grösser das Verhältnis zwischen ihrer Oberfläche und ihrem Volumen, desto einfacher die chemische Verdauung durch Magensekrete – das ist schlicht und einfach nur Chemie, die Sinn macht. Wenn wir unzureichend gekaute Häppchen schlucken, müssen unser Magen und das ganze Verdauungssystem mehr Sekret absondern und brauchen mehr Zeit, um das Essen zu verarbeiten. Das führt langfristig zu kumulativ anstei-

Fühlen Sie sich ein bisschen müde? Trinken Sie Wasser. Der Effekt tritt fast augenblicklich ein.

gender Müdigkeit und Erschöpfung. Ich empfehle daher: kauen Sie so lange, dass Sie Ihr «Essen trinken» können. Ebenso sollten Wasser und Flüssigkeiten eine Weile im Mund bleiben, um sich vor dem Schlucken aufzuwärmen und mit dem Speichel zu vermischen, so dass Sie Ihre «Getränke essen» können. Ein schwerer Verdauungsstart im Mund trägt massgeblich zum Müdigkeitsgefühl bei, das sich nach einer Mahlzeit einstellen kann.

(II) Die Verdauung von Stärke und anderen pflanzlichen Stoffen beginnt mit Hilfe von Enzymen, die sich im Speichel finden. Langes Kauen sorgt für optimale chemische Reaktionen mit diesen Enzymen und spart Energie für den Rest des Verdauungsprozesses in Magen und Darm.

(III) Eingenommene Flüssigkeiten verdünnen die Magensekretion und behindern so die Verdauung. Auch hier: schlicht und einfach Chemie, die Sinn macht.

5. Ernährung

Unser Körper besteht aus den chemischen Bausteinen, die wir essen. Für die Nutzung dieser Rohstoffe besitzt unser Körper eine aussergewöhnliche Fähigkeit zur Steuerung von fein abgestimmten Aufbau-, Funktions- und Reparaturmechanismen. Wenn aber diese Mechanismen immer wieder belastet und ständig missbraucht werden, geht die Fähigkeit zur Steuerung dieser Rückkoppelungsmechanismen allmählich verloren – das ist ein der Biologie wohlbekanntes Phänomen. Hinweise darauf, dass dieses Ungleichgewicht zu chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Problemen und verschiedenen Formen von Krebs führen kann, finde ich sehr überzeugend.[14] Hippokrates, der Gründer der westlichen Medizin, sagte: «Lass deine Nahrung deine Medizin sein und deine Medizin deine Nahrung.»

Unsere jagenden und sammelnden Vorfahren assen eine Menge frischer Früchte und Pflanzen. Alle grossen Menschenaffen – mit Ausnahme des blätterfressenden Gorillas – sind in erster Linie Fruchtfresser, die ihre Ernährung ergänzen, indem sie opportunistisch in bedeutender Menge auch Insekten und Eier zu sich nehmen. Wir sollten vor allem deshalb viel Obst und Gemüse essen, weil sich unser Körper so entwickelt hat, dass er von ihnen profitieren kann.

Früchte bieten gute Gelegenheiten zur Aufnahme von Flüssigkeit, besteht ihr Gewicht doch in vielen Fällen bis zu 80 Prozent aus Wasser. Sie sind auch voller Vitamine; diese organisch-chemischen Verbindungen können nicht in ausreichender Menge durch unseren Organismus synthetisiert und müssen deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden. Viele Früchte enthalten auch natürliche Fasern, die helfen, die Darmtätigkeit zu regulieren.

In frischem Gemüse und Obst sind zudem in reichlichen Mengen pflanzenchemische Antioxidantien vorhanden. Eine kleine Erinnerung an den Chemieunterricht: Antioxidantien entfernen «freie Radikale», die vermutlich für degenerative Erkrankungen, Vergreisung und Krebs mitverantwortlich sind. Früchte mit dunkler Schale stellen die grösste Anzahl der Typen von Antioxidantien bereit: die meisten an Antioxidantien reichen Früchte finden sich im violett-blau-rot-orangen Spektrum. Diverse medizinische Studien haben die Vorteile eines reichlichen Obst- und Gemüseverzehrs belegt. Der Nutzen besteht unter anderem in der Prävention von Herzerkrankungen und Schlaganfällen, der Kontrolle von Blutdruck, der Vermeidung einiger Formen von Krebs und der Abwehr von grauem Star und Makuladegeneration (Augenkrankheiten).

Eine gute Möglichkeit, Früchte zu konsumieren, bietet das Trinken von frisch gepresstem Fruchtsaft. Für mich persönlich besteht der erste Trank des Tages aus dem frisch gepressten Saft von zwei bis vier Orangen. Ich habe festgestellt, dass Orangen viel besser verdaut werden, wenn sie am Morgen als allererstes eingenommen werden. Um Konflikte zu vermeiden, die sich aus der Säure der Orangen ergeben könnten, warte ich in der Regel etwa 15 Minuten vor dem Verzehr von süssen oder süsslichen Früchten wie zum Beispiel Äpfeln, Melonen, Erdbeeren, Beeren, Kiwis etc. Weitere 15 Minuten später, wenn ich immer noch hungrig bin, esse ich Nüsse (Mandeln), Feigen, Rosinen, Getreide oder Vollkornbrot mit Honig. Wenn die Zeit knapp ist, trinke ich nur den frisch gepressten Orangensaft. Wenn ich auf Reisen keine Fruchtpresse zur Verfügung habe, esse ich die Früchte einfach. Mein Körper fühlt sich dann stark, energiegeladen und zugleich leicht an.

Hippokrates sagte: «Lass deine Nahrung deine Medizin sein und deine Medizin deine Nahrung.»

Die Regel, dass saure und süsse Früchte nicht gemischt werden sollten, gilt für alle Lebensmittel. In der Tat sollte man es vermeiden, Lebensmittel, die zur Verdauung ein saures Medium benötigen, mit solchen Lebensmitteln zu mischen, die basischer Säfte bedürfen. Ebenfalls zu vermeiden ist das Mischen von Lebensmitteln, die sehr unterschiedlich schnell verdaut werden. Auch hier handelt es sich nur um naheliegende Chemie und Physik. Denken Sie sich unser Verdauungssystem als eine komplexe chemische Anlage. Ich wage folgende Analogie: die Art und Weise, wie wir in modernen Gerichten verschiedene Lebensmittel mischen, ist vergleichbar mit der Forderung, dass eine chemische Ölraffinerie in ein und derselben Maschine dickflüssiges Teeröl und konventionelles Öl verarbeiten und gleichzeitig auch noch Wasser auf Trinkqualität reinigen und Kohle zu Benzin umwandeln können soll. Für ein industrielles Gerät ist dies absolut unmöglich. Unseren Körper aber zwingen wir routinemässig zu derartigen Kraftakten. Durch seine grosse Anpassungsfähigkeit funktioniert unser Verdauungssystem viel besser als jede Ölraffinerie und richtet sich nach unseren unberechenbaren und irrationalen oder unverantwortlich unbewussten Verhaltensweisen. Dies geschieht aber auf Kosten unserer Energieressourcen und einer optimalen Absorbierung von Vitalstoffen.

Die am schnellsten verdauten Lebensmittel sind – abgesehen von Wasser und wasserreichen Früchten – «einfache Zucker», gefolgt von Stärke (Kohlenhydrate), Proteinen und Fetten. Essen wir zuerst etwas, das eine lange Verdauungsdauer hat, und nehmen danach ein normalerweise schnell verdauliches Lebensmittel zu uns, so ist dieses letztere gezwungen, den gleichen langsamen Verdauungsweg zu gehen, wie das erstere. Dies ganz einfach darum, weil es keinen Mechanismus gibt, die verschiedenen Lebensmittel, die wir alle zusammen in unseren Magen und Darm werfen, zu trennen. In solchen Situationen werden Zucker und Stärke vergären, während Eiweisse verfaulen. Die dadurch entstehenden Unannehmlichkeiten reichen von Müdigkeit und Unwohlsein bis hin zu ernsthaften Krankheiten, die sich langfristig einstellen können.

Was die Fragen des Gegensatzes zwischen säurehaltig und alkalisch betrifft, muss man wissen, dass stärkehaltige Nahrungsmittel (Weizen, Brot, Reis, Getreide, Kartoffeln) für die Verdauung ein alkali-

sches Medium benötigen, das mit dem im Speichel vorgefundenen Enzym Ptyalin assoziiert wird (daher die Bedeutung des Kauens stärkehaltiger Nahrungsmittel). Im Gegensatz dazu erfordert der Abbau von Proteinen ein saures Medium. Es ist ein unumgängliches Gesetz der Chemie, dass ein Verdauungsmedium nicht gleichzeitig sauer und alkalisch sein kann. Daher ist von inkompatiblen Mischungen dringend abzuraten.

Nicht zuletzt empfehle ich, auf tierische Produkte, vor allem Fleisch und Milchprodukte, zu verzichten. Die «China-Studie» (siehe Fussnote 1) hat mit enorm viel Datenmaterial belegt, dass die Einnahme von Fleisch – vor allem von rotem Fleisch – und Kuhmilch stark gesundheitsschädlich ist. Sie vergleicht die langfristigen gesundheitlichen Eigenschaften von 65 chinesischen Gruppen mit jenen von westlichen Ländern und zeigt, dass viele Erkrankungen der reichen Welt zu einem grossen Teil durch schlechte Ernährung verursacht werden.

Die Chinesen waren immun gegen chronische Krankheiten und andere Leiden der westlichen Gesellschaften, bis sie in den Westen auswanderten oder einfach nur die entsprechenden Lebensgewohnheiten annahmen. Dass sie daraufhin zunehmend «westliche» Krankheiten entwickelten, belegt, dass der Unterschied im wesentlichen kein genetischer ist, sondern vor allem von Umwelt und Ernährung herrührt. Die «China-Studie» legt nahe, dass kognitive Störungen (wie Demenz), Nierensteine, Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Multiple Sklerose und andere Autoimmunerkrankungen wie rheumatoide Arthritis und Diabetes Typ 1 durch eine Ernährung auf pflanzlicher Basis deutlich reduziert werden können. Tierisches Eiweiss, mehr noch als gesättigte Fettsäuren und Cholesterin, erhöht den Cholesterinspiegel im Blut von Versuchstieren, einzelnen Menschen und ganzen Völkern.

Das Wohlbefinden kann auch durch simples Sonnenbaden gesteigert werden. Wann immer ich kann, setze ich Teile meiner Haut kurz (15 Minuten oder weniger) dem Sonnenlicht aus. Das reicht, um genügend Vitamin D zu synthetisieren. Vitamin D wird im Fett der Leber während mehrerer Wochen gelagert. Wenn wir uns periodisch dem Sonnenlicht aussetzen, kann unser Körper dieses Vitamin D speichern. Und wenn er es für Antioxidation und für das Funktionieren des Immunsystems benötigt, wird es innerhalb nur weniger Stunden in eine aufgeladene Form namens 1,25 D umgewandelt, die normale Zellen davon abhält, sich in kranke Zellen zu transformieren, und den Kalziumspiegel reguliert (siehe «China-Studie»). Es hat sich herausgestellt, dass tierische Proteinzufuhr die Bildung von 1,25 D in der Niere blockiert.

Zusammenfassend: eine enorm umfangreiche wissenschaftliche Literatur und Tausende von verschiedenen Studien belegen, dass pflanzliche Nahrungsmittel einen präventiven Nutzen und/oder tierische Lebensmittel eine schädliche Wirkung haben. Eine Ernährung auf pflanzlicher Basis ist daher meiner Meinung nach die beste Grundlage für Leistung.

Wenn ich einen leichten Rückgang meiner Vitalität beobachte, esse ich rohe Zwiebeln und Knoblauch.

6. Powerfood

Zusätzlich zu den einfachen oben genannten Empfehlungen möchte ich einige der «Tricks» verraten, die ich zur Bewältigung von Stresssituationen anwende. Wenn ich auf der ganzen Welt mit sehr intelligenten Menschen interagiere, benötige ich intensive Konzentration. Auf Reisen besteht die grösste Herausforderung manchmal darin, sich so intelligent wie möglich zu unterhalten und trotz Jetlag während einer Woche täglich mehr als 10 Stunden pausenlos inspiriert und kreativ zu bleiben. Ich habe im Laufe der Zeit festgestellt, dass bei physischen und kognitiven Anforderungen eine Kombination von frischen und getrockneten Früchten besonders effizient ist. Vor Veranstaltungen mit hohen Anforderungen (und das können täglich mehrere sein) esse ich in der Regel so viele getrocknete Feigen, Aprikosen und Mandeln, wie mein Körper benötigt. Das funktioniert wunderbar. Darüber hinaus sind einige Stücke dunkler Schokolade (mehr als 70 Prozent Kakao) grossartig für das Gehirn (Magnesium) und für die Stimmung (zusätzlich zum Geschmack enthält Schokolade Serotonin, das als Antidepressivum wirkt). Die gesundheitlichen Vorteile dunkler Schokolade kommen zum Teil von Flavonoiden. Diese Antioxidantien sind in Kakao reichlich vorhanden und neutralisieren Sauerstoffradikale.

Ich bin nicht ganz immun gegen Grippe oder Erkältungen – vor allem wenn ich meinen Körper etwas überbeanspruche, führt die Müdigkeit zu einem geschwächten Immunsystem. Wenn ich einen leichten Rückgang meiner Vitalität beobachte und/oder vermehrt niese oder einen Anflug von Halsschmerzen verspüre, stelle ich meine Ernährung sofort auf leichte Sachen um, trinke noch mehr Wasser und – jetzt kommt das Wichtigste – esse rohe Zwiebeln und Knoblauch.

Die Zwiebel ist ein natürliches Antibiotikum, reich an Schwefel und Flavonoiden, und bekannt als eines der effizientesten natürlichen Heilmittel zur Bekämpfung von Infektionskrankheiten der Atemwege. Das Kauen von rohen Zwiebeln imprägniert die Atemwege, den Rachen und die Nasennebenhöhlen. Das bringt fast augenblicklich Erleichterung. Seit ich diesen Trick anwende, kann ich innerhalb von weniger als 24 Stunden meine volle Leistungsfähigkeit zurückerlangen. Zwiebeln sind ganz allgemein grossartige Elemente unserer Ernährung, denn sie sind voller Vitamine (wie C, B1 und B6) sowie Kalium, Phosphor und Ballaststoffe.

George Washington, der Gründungsvater der USA, wurde wie folgt zitiert: «Wenn ich erkältet bin, esse ich immer eine heisse geröstete Zwiebel, kurz bevor ich zu Bett gehe, das ist mein eigenes Heilmittel.» Meiner eigenen Erfahrung zufolge sind rohe Zwiebeln noch wirksamer und effizienter. Allerdings müssen Sie Ihre bessere Hälfte und die Familie (Haustiere sind grossartig, denn die stören sich nicht daran) überzeugen, dasselbe zu tun, damit sich die lästigen Ge-

rüche gegenseitig aufheben und man sich trotzdem die Vorzüge verschaffen kann, die sich aus Liebe, Schmusen und Sex ergeben!

In ähnlicher Weise kann Knoblauch helfen, Bronchitis und Nasennebenhöhlenentzündungen zu heilen. Bereits Louis Pasteur hat im Jahre 1858 die antibakterielle Aktivität von Knoblauch beobachtet. Seither wurde festgestellt, dass Knoblauch im Glas antibakterielle, antivirale und antifungielle Aktivitäten entwickelt und Herzkrankheiten (einschliesslich Arteriosklerose, hoher Cholesterinspiegel und hoher Blutdruck) und Krebs vorbeugt. Knoblauch, so meine persönliche Erfahrung, verflüssigt das Blut und erzeugt ein tolles Gefühl des Wohlbefindens. Zitronen (insbesondere für die Ascorbinsäure, auch als Vitamin C bekannt), Nüsse, getrocknete Früchte und Kiwis sind weitere Lebensmittel, die mir zu einem kräftigen Körpergefühl verhelfen. Mein letzter Rat ist, auf den eigenen Körper zu hören, um die schwachen, aber allgegenwärtigen Signale wahrzunehmen, die Magen, Darm, Herz und das gesamte Nervensystem aussenden. Zum Beispiel habe ich festgestellt, dass ich sagen kann, ob ein Lebensmittel gut für mich ist, wenn ich darauf achte, wie mein Magen und mein Körper auf den ersten Bissen reagieren.

Indem ich jeder sogenannten Arbeitstätigkeit als «Spiel» begegne, mache ich das Leben lebenswert.

Körper und Geist bestehen aus komplexen, verwobenen Netzwerken von Sensoren, die das Gehirn – sowohl bewusst als auch unbewusst – auf vielen Informationskanälen mit kontinuierlichen Feedbacks füttern. Die Grenze zwischen bewusst und unbewusst ist durchlässig, und ich glaube, dass Training und Meditation helfen können, unsere Leistungsfähigkeit durch die Verstärkung unserer internen Sinneswahrnehmungen zu verbessern. Hippokrates sagte: «Wer nicht sein eigener Arzt ist, ist ein Narr.»

7. Spielen, intrinsische Motivation, positive Psychologie und Willen

Viele Tiere spielen, aber wir Menschen haben eine aussergewöhnliche Gabe zum Spielen. Vor einigen Jahren habe ich den Begriff «Spieldurst» geprägt, um die Hypothese zu lancieren, dass wir uns zu kooperativen sozialen Tieren mit einem ungewöhnlichen Spieltrieb entwickelt haben (aber viele von uns haben ihn im Zuge ihres von ernsten Tatsachen geprägten Erwachsenenlebens vergessen).

Beim Beobachten von Kindern sieht man, dass deren Ziel offensichtlich darin besteht, die ganze Zeit alle Arten von Spielen zu machen (im elektronischen Zeitalter immer mehr Videospiele). Spielen ist motiviert durch (a) den Wunsch nach Neuem, nach Veränderung, nach neuen Erfahrungen und durch (b) einen Trieb, «die eigenen Muskeln spielen zu lassen», Fertigkeiten und Fähigkeiten zu zeigen und alles aus sich herauszuholen.

Wenn Spielen Kooperation begünstigt, streben wir beim Spielen nach Kooperation. Mannschaftssportarten sind dafür ein gutes Beispiel. Als Erwachsene neigen wir dazu, unsere kindliche Spielfähigkeit zu verlieren. Ich persönlich schätze mich sehr glücklich, mit meinem Beruf die Chance zu haben, im Grunde genommen während 100 Prozent meiner Zeit zu «spielen». Das bedeutet nicht, dass ich meine Arbeit auf die leichte Schulter nehme. Im Gegenteil, der Spielmodus schärft meine Aufmerksamkeit und erhöht den Antrieb zu Leistung. Indem ich jeder sogenannten Arbeitstätigkeit als «Spiel» begegne, mache ich das Leben lebenswert. Zusätzlich zum Spielen eignet sich eine Reihe von weiteren Tätigkeiten hervorragend zum Stressabbau: Entspannung und Ausblenden des Geistes, eine kleine Fahrt mit dem Fahrrad, ein Spaziergang, Tratschen mit Freunden, Familie, Kinder, sich über Menschen lustig machen, scherzen.

Spitzenleistung ist zunächst ein Kind des Geistes und vor allem eine Folge hoher intrinsischer Motivation. Intrinsische Motivation bedeutet, für sich selbst ein Ziel zu finden. Etwas, für das es sich mit Leidenschaft zu leben und/oder arbeiten lohnt. Den wahren Machern dieser Welt geht es um viel mehr als um monetäre Anreize. Eine Reihe von Belegen[15] und Metaanalysen[16] stellen die Gültigkeit des von Ökonomen und Personalabteilungen vertretenen Standardaxioms in Frage, wonach die Menschen im wesentlichen durch äusserliche Belohnungen motiviert werden. Tatsächlich wurde festgestellt, dass in nahezu allen Fällen, in denen Menschen nach Belohnungen streben, «extrinsische materielle Belohnungen die intrinsische Motivation untergraben».

Ich glaube, intrinsische Motivation ist wie die Liebe. Sie kann einen in Form eines Blitzes treffen oder zuerst nur zaghaft aufkeimen und dann Schritt für Schritt in einem langen, sorgfältig gepflegten Prozess erblühen. Intrinsische Motivation ist das Ergebnis von Prozessen mit positiven Feedbacks: je mehr man die innere Motivation lebt, desto stärker wächst sie. Sie ist ähnlich wie das Glück, mit dem es sich nach Abraham Lincoln so verhält, dass «Menschen genau so glücklich sind, wie sie sich entschliessen, es zu sein». Intrinsische Motivation ist ein Geisteszustand, der mit seiner Ausübung gleichsam wächst.

Oft höre ich Leute sagen: «Ich habe eine Abneigung gegen...», «Ich fürchte mich, zu scheitern» oder «Ich weiss nicht, wie...». Die meisten Leute drücken solche Sätze nicht laut aus, aber sie wiegen schwer in ihren Köpfen. Meine Reaktion besteht darin, diese negativen Wendungen, diese Ausdrücke einer Verlusthaltung, zu ersetzen durch Haltungen wie: «Ich versuche es gerne, weil ich neue Dinge lernen kann» oder «Wenn ich dies oder jenes mache, werde ich konzentriert und tapfer sein» oder «Das ist eine Chance für mich, zu lernen wie...». Durch das Erzwingen einer positiven konstruktiven Haltung können sich Verhaltensweisen ändern und verbessern.

Ich glaube, es ist möglich, einen Teil unserer Software, die in unseren frühen Jahren geprägt wurde, neu zu programmieren und Ängste und Grenzen zu überwinden. Damit rührt man an die Grenzen der gegenwärtigen wissenschaftlichen Erkenntnisse über das Gehirn als ein Organ, das jene kognitiven und psychologischen

Prozesse sichert, die uns als Persönlichkeit definieren.

Kontinuierliche Verbesserung der Software

Es gibt keine allgemein anerkannten Techniken zur Verbesserung und Programmierung des Gehirns für höhere Leistung. Wenn wir unsere mentalen Prozesse als Ergebnis einer Software sehen, die wir im Laufe unseres Lebens erworben haben, so halte ich es jedoch für möglich, Einfluss auf sie zu nehmen und die unerwünschten Code-Bits zu modifizieren – ähnlich wie ein Computeringenieur, der ein Computerprogramm verbessert und von *Bugs* befreit.

Man muss auf die schwachen Signale und Rückmeldungen hören, die unser Gehirn aussendet, und dann individuell experimentieren. Meditation kann eine hilfreiche Methode für ein «Reset» sein: man achtet auf die Rückmeldungen, die uns Körper und Geist permanent geben. Das gibt uns Macht und ein Gefühl von Relevanz und Wichtigkeit.

Der Wille ist eine wichtige Treibkraft für Leistungen. Wie entwickelt man Willen? Ich glaube, dass der Wille – wie Kraft und Gesundheit – eine Qualität ist, die genährt und entwickelt werden kann. Wir nähren und entwickeln sie in einem langsamen, kumulativen Prozess kleiner Gewinne, die durch die Wirkung von tugendhaften positiven Feedbacks stufenweise wachsen. Unser Wille kann durch eine optimistische und positive Psychologie katalysiert werden, die ihrerseits von der Existenz eines sozialen Netzwerks mit hoher emotionaler Qualität profitieren und in dieser Umgebung die unabdingbaren Feedbacks bieten kann.

Intrinsische Motivation blüht dann auf, wenn die Freiheit zu denken und zu handeln ein Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben bietet und zur Erkenntnis führt, dass wir die Verantwortung dafür tragen, was uns widerfährt. Erfolg lächelt jenen entgegen, die darauf vorbereitet sind, Chancen beim Schopf zu packen.

Grossartige Menschen, Genies und die Innovatoren, die in dieser Welt etwas verändert haben, zeichnen sich durch ein ausserordentliches Leistungsniveau aus. Allzu oft habe ich aber beobachtet, wie solche Menschen sich nicht darum kümmerten oder nicht erkannt haben, dass ihr Körper die erste Maschine/Kreatur/Einheit ist, die es zu pflegen gilt.

Um etwas zu erreichen oder um anderen zu helfen, muss man stark und vorbildhaft sein. Ich habe zu oft gesehen, wie grosse Menschen ihre biologische Maschine auf untragbare Ebenen getrieben und sie mit Stress und Giften überladen haben. Zu viele grosse Menschen sind diesem blinden Fleck zum Opfer gefallen, sind schwächenden Krankheiten, Herzleiden, Krebs und dergleichen erlegen und haben uns viel zu früh verlassen. Ich wollte eine Neugierde für eine andere, langfristige Möglichkeit zur vollen Ausschöpfung der eigenen Leistungsfähigkeit wecken: jene, die in Form einer persönlichen Hygiene auftritt und als Spiegelbild der eigenen Ziele funktioniert. ❮

Aus dem Englischen übersetzt von Florian Rittmeyer

Die englische Originalversion des Textes ist auf unserer Website www.schweizermonat.ch abrufbar.

---

[1] Siehe T.C. Campell und T.M. Campell. «The China Study». Dallas: Bendella Books, 2004. (Die China-Studie ist die umfangreichste Untersuchung über Ernährung, die jemals durchgeführt wurde. Sie hat verblüffende Implikationen auf Essgewohnheiten, Gewichtsverlust und langfristige Gesundheit.) Siehe auch D. Servan-Schreiber: «Anticancer: A New Way of Life China Study». London: Michael Joseph, 2009.

[2] D. Sornette, F. Ferré und E. Papiernik. «Mathematical Model of Human Gestation and Parturition: Implications for Early Diagnostic of Prematurity and Post-Maturity», in: *Int. J. Bifurcation and Chaos 4* (1994), 693–699; D. Sornette et al. «Endogenous versus Exogenous Origins of Diseases», in: *Journal of Biological Systems* 17 (2009), 225–257; I. Orsorio et al. «Pharmaco-Resistant Seizures: Self-Triggering Capacity, Scale-Free Properties and Predictability?», in: *European Journal of Neuroscience* 30 (2009), 1554–1558; I. Osorio et al. «Epileptic Seizures, Quakes of the Brain?», in: *Physical Review* E 82 (2010), 021919.

[3] Siehe T. Ferris. «The 4-Hour-Body. An Uncommon Guide to Rapid Fat-Loss, Incredible Sex and Becoming Superhuman». New York: Vermilion, 2011.

[4] Die folgenden inspirierenden Bücher bieten ergänzende Informationen und viele nützliche Verweise: T. Robbins. «Unlimited Power: The New Science of Personal Achievement». New York: Free Press (1997). Kapitel 10 ist eine bewundernswerte Synthese, die meine Darstellung ergänzt. Aber ich pflichte nicht allen Kapiteln des Buchs bei. Siehe auch China-Study, Servan-Schreiber, Ferris sowie A. de Vany. «The Evolutionary Diet. What Our Paleolithic Ancestors Can Teach Us about Weight Loss, Fitness, and Aging». Emmaus: Rodale Books (2010). Wobei bei Art de Vany zu sagen ist, dass er nicht genug Wert darauf legt, viel Wasser zu trinken und viele wasserhaltige Früchte dunkler Farbe zu essen. Seine Empfehlung, auf Kohlenhydrate zu verzichten, sollte ergänzt werden durch die Unterscheidung zwischen verarbeiteten (diese sind nicht empfehlenswert – einverstanden) und unverarbeiteten Kohlehydraten (die zu empfehlen sind). Nach meiner Erfahrung und Ansicht ist die Betonung auf proteinhaltiges Fleisch fehlgeleitet.

[5] Siehe V.M. Savage und G.B. West. (2007) «A Quantitative, Theoretical Framework for Understanding Mammalian Sleep», in: *Proceedings of the National Academy of Sciences* (USA) 104 (2010), 1051–1056.

[6] U. Wagner et al. «Sleep Inspires Insight», in: *Nature* 427 (2004), 352–355.

[7] Siehe H. Fisher. «Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love». New York: Henry Holt (2004) und H. Fisher. «Why Him? Why Her? Finding Real Love by Understanding Your Personality Type». New York, Henry Holt (2009).

[8] R. Ader, D. Felten und N. Cohen. «Interactions between the Brain and the Immune System», in: *Annual Review of Pharmacology and Toxicology* 30 (1990), 561–602.

[9] D.G. Blanchflower und A.J. Osward. «Money, Sex and Happiness: an Empirical Study», in: *Scandinavian Journal of Economics* 106 (2004), 393–415.

[10] Siehe J.D. Fryer et al. «Exercise and Genetic Rescue of SCA1 via the Transcriptional Repressor Capicua», in: *Science* 334 (2011), 690–693; A.D. Gitler. «Another Reason to Exercise», in: *Science* 334 (2011), 606–607.

[11] B.B. Mandelbrot. «The Fractal Geometry of Nature». San Francisco: W.H. Freeman, 1983.

[12] Siehe Servan-Schreiber.

[13] Siehe China-Studie von Campell und Campell.

[14] Siehe Campell und Campell sowie Servan-Schreiber.

[15] Siehe N. Fleming. «The Bonus Myth: How Paying for Results Backfires», in: *New Scientist* 2807 (2009), 40–43.

[16] Siehe E.L. Deci, R. Koestner und R.M. Ryan. «A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation», in: *Psychological Bulletin* 125 (1999), 627–668.