

**biofruit**

WWW.BIOFRUIT.DE

# MICHAS IMMUNFIBEL

**GESUND  
DURCH DEN  
ALLTAG!**

**MIT PROFI-VOLLEYBALLER  
MICHAEL ANDREI**



Über mich	04
Was ist das Immunsystem und wie funktioniert es überhaupt?	06
<i>Wie kann ich mein</i> <b>IMMUNSYSTEM GANZ EINFACH STÄRKEN?</b>	
<b>1</b> Ausgewogen ernähren — Qualität über Quantität	08
<b>2</b> Warum Bio so wichtig ist	10
<b>3</b> Fasten hält jung	12
<b>4</b> Aller Anfang ist schwer	16
<b>5</b> Positives Mindset	19
<b>6</b> Schlaf dich gesund	20
<b>7</b> Vom Sofa runter und bewegen	22
Schlusswort	23

## VORWORT

Michael weiß, was er will. Um seine Ziele zu erreichen, fokussiert er sich auf die Mission, das Training, die notwendige Disziplin. Wer Spitzensportler werden und an der Spitze bleiben möchte, erreicht dies nicht durch Zufall. Spitzensport ist Arbeit – auch wenn diese Arbeit viel Freude bereitet. Da sind sich Michael und wir sehr ähnlich.

Bei biofruit wissen wir, wie viel Arbeit es machen kann, beste Lebensmittel aus exklusiver ökologischer Erzeugung aufzuspüren. Wir wissen um die Kompromisslosigkeit, die es bedarf, um bei der Qualität keine Abstriche zu machen. Und wie viel Freude es bereitet, wenn spritzig frisches Bio-Obst und Bio-Gemüse für die Kundinnen und Kunden im Lebensmitteleinzelhandel präsentiert und inszeniert werden. Für Michael gehört ein ganz bewusster Umgang mit seinem Körper, mit gesunder und ausgewogener Ernährung zu seiner täglichen Routine. Wir könnten uns keinen besseren Botschafter für Gesundheit, Nachhaltigkeit und die Qualität unserer Produkte vorstellen und freuen uns, dass er mit seinem Ratgeber viele Menschen inspirieren möchte, Nahrungsmittel aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Wir sind, was wir essen.



## UNSERE VISION ...

*„Hand in Hand in eine gesündere Zukunft ist unser erklärtes Ziel. Wir wollen zu einer bewussten und gesünderen Ernährung anregen, die neben dem Menschen auch der Umwelt zugutekommen kann. Dazu sind Aufklärung und Sensibilisierung zu dem Begriff BIO nötig.“*

— Dirk Salentin, Inhaber

# ÜBER 16 JAHRE LEISTUNGSSPORT

*und noch kein Ende in Sicht*

Mit 36 Jahren bin ich mittlerweile schon ein echter Oldie in meinem Beruf. Dies ist ein Privileg und hat mit mehreren Faktoren zu tun: Körpergröße (2,08 m), Talent, Disziplin, Entschlossenheit, gute Ernährung und natürlich auch etwas Glück. Je länger ich Profisportler war, desto spannender war für mich die Frage „Wie hole ich das Maximum aus meinem Körper raus, ohne ihn dabei zu berauben?“ Jetzt fragen sich einige bestimmt, was das Ganze eigentlich mit dem Immunsystem zu tun hat. Ich kann sagen: eine Menge!

Wenn man seinen Körper täglich an die Grenzen treibt, bedeutet das eine Menge Stress für dein Immunsystem. In der Fachsprache spricht man auch vom „Open-Window-Effekt“. Dieser umfasst einen Zeitraum von drei Stunden bis zu drei Tagen im Anschluss an das Training. In dieser Zeit kann dein Körper noch unter Trainingsstress stehen und ist in dieser Phase deutlich anfälliger für Infektionen. Um das zu vermeiden, müssen wir unsere Körper vor allem nach hohen Belastungen mit hochwertigen Nährstoffen versorgen (dazu später mehr). Über meine gesamte Sportlerlaufbahn habe ich viele Sachen ausprobiert, um meinen Körper gesund zu halten.

Während einer Saison krankheitsbedingt auszufallen ist erstens mega schlecht für den eigenen Trainings-Rhythmus, aber auch doppelt schlecht fürs Team, weil dieses deinen Ausfall kompensieren muss, indem das ganze Team härter arbeiten muss. Das Ganze kann man auch auf die normale Arbeitswelt ummünzen. Denn jedes Unternehmen lebt von einem gut funktionierenden Team. Diese Fibel soll euch eine kleine Anleitung dafür sein, wie ihr das Immunsystem vor allem in diesen herausfordernden Zeiten stärken könnt.

Durch mein Engagement als Markenbotschafter bei biofruit bin ich dankbar, diese Immun-Fibel zusammen mit biofruit ausarbeiten zu dürfen. Wir möchten damit auch aufzeigen, wie wichtig es ist, qualitativ hochwertige Lebensmittel zu uns zu nehmen. Vielleicht sollten wir unseren Körper besser mit einem Sportwagen vergleichen und nicht mit einer Klapperkiste. Denn ein Ferrari fährt nunmal auch nicht mit recyceltem Frittenfett.

## WER BIN ICH UND WAS HABE ICH EIGENTLICH MIT ERNÄHRUNG ZU TUN?

### MICHAEL ANDREI

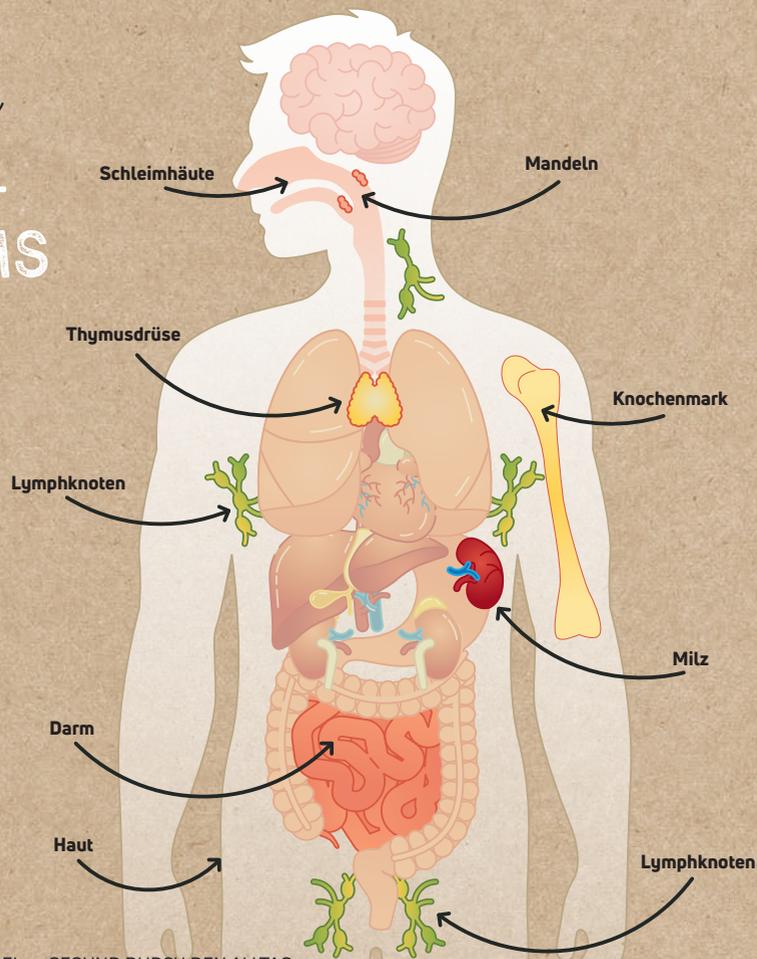
- > \*06.08.1985 in Constanta (Rumänien)
- > Aufgewachsen in Düren
- > Volleyball-Profi seit 2006
- > 50-facher deutscher Nationalspieler
- > Mittelblocker bei den SWD powervolleys Düren seit 2016
- > Personal Trainer und Food Coach seit 2018
- > Brand Ambassador bei biofruit seit 2020



# Was ist das IMMUNSYSTEM UND WIE FUNKTIONIERT ES ÜBERHAUPT?

Wir alle reden vom Immunsystem, wenn wir krank werden, aber ich glaube, nur ein Bruchteil der Leute weiß, wie komplex das Immunsystem arbeitet und welche Prozesse sich dabei abspielen. Das Immunsystem wird folgendermaßen definiert: Es ist das Abwehrsystem unseres Körpers gegenüber fremden Substanzen oder Lebewesen. Es unterscheidet zwischen eigenen und fremden Strukturen und dient damit der Erhaltung der individuellen Integrität. Also einfach erklärt: Das Immunsystem ist unser Schutzwall, der uns Eindringlinge vom Leib hält.

## Organe des IMMUNSYSTEMS



## LASST UNS AUF DEN URSPRUNG EINGEHEN

Soweit — so spannend. Lasst uns mal auf den Ursprung gehen, welche Areale im Körper überhaupt in Aktion treten, um unseren Körper zu schützen. Links unten findet ihr eine Abbildung, die zeigt, wie viele Organe uns vor störenden Eindringlingen wirklich schützen.

**SCHLEIMHÄUTE:** Die Schleimhäute befinden sich in Mund- und Nasenhöhle. Sie sind die Schutzschicht, die die Viren und Bakterien, die wir über Tröpfchen einatmen, aufhalten. Die Flimmerhärchen auf der Schleimhaut transportieren die Erreger wieder aus dem Körper heraus. Wichtig ist, die Schleimhäute feucht zu halten, damit sie ihre Schutzfunktionen auch optimal ausüben können. Im Winter, wo wir öfter trockener Heizungs-luft ausgesetzt sind, ist man deshalb auch deutlich anfälliger für Infektionen.

**MANDELN:** Durch die Lage der Mandeln an Rachen und Gaumen können sie Krankheitserreger aufhalten, die über Mund oder Nase eindringen. Zudem enthalten sie viele weiße Blutkörperchen, die dafür sorgen, dass Krankheitserreger abgetötet werden.

**THYMUSDRÜSE:** Der Thymus (Thymusdrüse, Bries) ist ein wichtiger Teil des Immunsystems. Im Thymus bekommen bestimmte weiße Blutkörperchen (Lymphozyten) ihre immunologische Prägung, gleichzeitig wird auch die Reifung krankheitsbekämpfender T-Zellen durch Thymushormone stimuliert.

**KNOCHENMARK:** Das Knochenmark ist ein schwammartiges Gewebe im Inneren der Knochen. Hier werden die meisten Abwehrzellen gebildet und vermehrt. Aus dem Knochenmark wandern sie ins Blut und gelangen so in weitere Organe und Gewebe.

**LYMPHKNOTEN:** Aufgabe der Lymphknoten ist es, das Gewebwasser (Lymphe) zu filtern. Die Flüssigkeit wird über die Lymphgefäße aus dem Gewebe abtransportiert. Bevor die Gewebeflüssigkeit jedoch zurück in den Blutkreislauf gelangt, reinigen die Lymphknoten das Wasser von Erregern wie Bakterien oder Viren.

**MILZ:** Die Milzfunktion spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem: Das kleine Organ ist an der Bildung, Reifung und Speicherung der Lymphozyten beteiligt - einer Untergruppe der weißen Blutkörperchen, die wichtig für die Abwehr von Krankheitserregern ist.

**DARM:** 70% aller Immunzellen befinden sich im Dün- und Dickdarm; knapp 80% aller Abwehrreaktionen laufen hier ab. Das macht den Darm zu einem enorm wichtigen Teil unseres Immunsystems. Ist der Darm gesund, sind wir besser gegen viele verschiedene Krankheiten geschützt.

**HAUT:** Die Haut bildet einen bedeutenden Teil unseres Immunsystems. Ein dünner Säuremantel aus Schweiß und Talg liegt als unsichtbarer Schutzfilm auf ihr und hindert Umweltkeime daran, unter die Haut zu schlüpfen. Diese Hautflora hemmt das Wachstum von Pilzen und Bakterien.

# Wie kann ich MEIN IMMUNSYSTEM GANZ EINFACH STÄRKEN?

Jetzt kommen wir zur Sache. In den folgenden Abschnitten zeige ich euch Möglichkeiten auf, wie ihr bereits durch kleine Veränderungen einen deutlich gesünderen Lebensstil leben könnt.

## 1. AUSGEWOGEN ERNÄHREN

Jeder Mensch hat eine andere Vorstellung von einer ausgewogenen Ernährung. Leider liegen viele mit ihrer Vorstellung weit daneben. Ich beobachte sehr oft, was im Supermarkt auf dem Band liegt, und das hat oft nur teilweise etwas mit ausgewogener Ernährung zu tun.

Essen und Trinken sind ein emotionales Thema. Wir werden schon im Kindesalter von unseren Eltern auf eine gesunde oder ungesunde Nahrungsaufnahme geprägt. Und wenn unsere Eltern sagen, dass etwas gesund ist, vertrauen wir natürlich drauf. Dementsprechend reagieren wir relativ ablehnend, wenn wir zu diesem Thema kritisiert werden, auch wenn unsere Eltern bei vielen Sachen falsch liegen.

Verarbeitete Lebensmittel, stärkehaltige Produkte, Zuckerbomben, minderwertiges Obst und Gemüse, Fleisch aus Massentierhaltung, Soft-Drinks und Alkohol. Das sind alles Sachen, die man lieber dosiert zu sich nehmen sollte. In meiner Zeit in Frankreich habe ich gelernt, dem Essen ein bisschen mehr

Beachtung zu schenken. Ich habe dort erfahren, wie Einheimische lieber ein paar Euro mehr für hochwertige, regionale Lebensmittel gezahlt haben, anstatt nur minderwertigen Industriekram zu kaufen. Von diesem achtsamen Ernährungsverhalten können wir uns alle eine Scheibe abschneiden.

Ich esse auch gerne Fleisch, was in Maßen völlig ok ist. Leider wird heutzutage oft jeden Tag Fleisch und Wurst gegessen, was am Ende zu viel für unseren Organismus ist. In meiner Kindheit gab es oft nur einmal in der Woche Fleisch, nämlich sonntags. Das Prinzip des Sonntagsbratens stammt aus einer Zeit, in der Fleisch noch ein Luxusgut war und es sich viele Menschen nicht leisten konnten, jeden Tag Fleisch zu essen. Wir waren damals trotzdem nicht mangelernährt und wussten es damals auch deutlich mehr zu schätzen, wenn es am Sonntag einen leckeren Braten oder ein Steak gab. Vielleicht wäre es gegenwärtig gar nicht so verkehrt, sich zurück zu unseren Wurzeln zu orientieren.

## HIER MEINE EMPFEHLUNG FÜR EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG:

- *Qualität über Quantität (hochwertige Lebensmittel, am liebsten in Bio-Qualität konsumieren)*
- *Verarbeitete Lebensmittel vermeiden*
- *Zuckerkonsum runterfahren*
- *Achtet auf die Mahlzeiten-Frequenz (2-5 Mahlzeiten am Tag sind völlig ok; je öfter ihr am Tag esst, desto mehr hat euer Körper zu tun. (Die Milch im Kaffee zählt auch als Mahlzeit)*
- *Fleisch und Fisch dosiert genießen (Früher gab es das auch nur einmal die Woche und es hat gut funktioniert)*
- *Überesst euch nicht (Häufiges Phänomen bei Schnellessern; genießt jeden Bissen und lasst euch Zeit beim Essen, denn alles, was zu viel aufgenommen wird, wird gespeichert)*
- *Esst jeden Tag Obst und Gemüse (Snackt anstatt eines Schokoriegels mal einen Apfel oder eine Paprika. Ein Rohkost-Teller zum Naschen auf der Arbeit gibt euch deutlich mehr)*
- *Ernährt euch regional und saisonal*
- *Zucker und Süßstoffe mit Bedacht konsumieren\**
- *Trinkt genug Wasser (Mit der Faustformel 30–40 ml pro Kilogramm Körpergewicht habt ihr eine gute Orientierung. Der Spruch „Wasser ist Leben“ kommt nicht von ungefähr)*
- *Bleibt neugierig und variiert: Erweitert euren Horizont und probiert neue Lebensmittel aus; je mehr ihr variiert, desto geringer ist die Gefahr einer Mangelernährung)*

\* *Hättet ihr es  
GEWUSST?*

Die WHO empfiehlt eine Tagesdosis von 50 Gramm Zucker. Das entspricht 10 Teelöffeln bzw. 14 Stück Zucker. In der heutigen Zeit ist dieses Limit aber leicht zu übertreffen. Wer zu viel Zucker zu sich nimmt, riskiert langfristig eine Insulinresistenz, welche am Ende eine Typ-2 Diabetes auslöst. Süßstoffe die z.B. in Diät-Softdrinks zu finden sind, können bei zu hohem und regelmäßigen Konsum genauso gefährlich sein und ebenfalls Typ-2 Diabetes auslösen.

## 2. WARUM BIO SO WICHTIG IST

Durch meine Zusammenarbeit mit biofruit durfte ich aus erster Hand erfahren, warum Bio so wichtig ist. Zunächst einmal prüft und dokumentiert biofruit jeden Schritt der Wertschöpfungskette. Dadurch wird der Weg vom Ursprung bis zum Endverbraucher voll nachvollziehbar. Das bedeutet, ich kann ganz genau herausfinden, wo mein Brokkoli herkommt. Darüber hinaus wird auf kurze Lieferwege geachtet, was sich am Ende positiv auf unseren ökologischen Fußabdruck auswirkt.

Natürlich bringt Bio auch viele gesundheitliche Vorteile mit. Schauen wir uns mal als Beispiel Obst und Gemüse an.

Obst und Gemüse sind besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen, darunter lebensnotwendige Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Laut einer Studie des Ludwig-Boltzmann-Instituts in Wien liegt der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen bei Bio-Obst und

Bio-Gemüse zwischen 10 bis 50 Prozent höher als bei konventionell angebautem Obst und Gemüse. Außerdem liefern Ökoprodukte mehr Mineralstoffe und Spurenelemente als konventionell gezogene, und ihr Vitamin-C-Gehalt ist durchschnittlich höher. Die Forscher haben dafür 175 internationale Studien ausgewertet.

Natürlich steht zur Diskussion, ob Bio wirklich teurer ist oder nicht. Ich sehe es eher als Investment in meinen Körper und in unsere Erde. Dass das ganze am Ende auch noch besser schmeckt, kommt auch noch hinzu. Qualität hat ihren Preis, trotzdem muss es nicht immer teurer sein. Also vergleicht die Preise im Supermarkt oder geht direkt zum Hofladen. Hier könnt ihr den Bauern auch direkt fragen, wie die Sachen angebaut werden. Wir zahlen durch Krankheiten infolge qualitativ schlechterer Lebensmittel langfristig einen deutlich höheren Preis, denn wir haben letztlich nur ein Leben und eine Erde.

## Was bedeutet BIOLOGISCHER LANDBAU SONST NOCH?

- > Umweltverträglich und ressourcenschonend
- > Geringste Umwelt- und Klimabelastung
- > Höchste Tierschutzstandards
- > Erhalt der Artenvielfalt und einer guten Wasser- und Luftqualität
- > Fruchtbare Böden = qualitativ hochwertiges Obst und Gemüse
- > Weniger Schadstoffbelastung auf unsere Körper

## VITAMINFACTS:



### BIO-HEIDELBEEREN

... enthalten gerade einmal 45 Kilokalorien pro 100 Gramm - aber viel Vitamin C, Kalium und Zink, Folsäure und Eisen sowie Gerb- und Pflanzenfarbstoffe (Polyphenole). Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe, die Zellen erneuern, Entzündungen regulieren und das Immunsystem stärken können.



### BIO-BIRNEN

Die Birne ist ein guter Ballaststoff-Lieferant, außerdem enthält sie Vitamin A, Vitamine der B-Gruppe, Folsäure und Vitamin C sowie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Magnesium.



### BIO-HIMBEEREN

... enthalten viel an B-Vitaminen sowie Vitamin C. Außerdem weisen sie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan und Eisen auf. Ihre Antioxidantien und Farbstoffe, die Flavonoide, haben gesundheitsfördernde Eigenschaften.



### BIO-BABYSPINAT

... ist ein kalorienarmes Gemüse, das reich an Vitaminen der B-Gruppe sowie Vitamin C ist, außerdem hat er einen hohen Beta-Carotin-Gehalt (3.250 µg /100 g) – einer Vorstufe von Vitamin A. Das grüne Blattgemüse versorgt den Körper zudem mit den Mineralstoffen Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen.



### BIO-PAPRIKA

... ist reich an Vitamin C. Paprika ist ein Nachtschattengewächs. Das Gemüse ist reich an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Zink und enthält viel Vitamin A, B und C. Bereits 25 Gramm roter Paprika decken den Tagesbedarf an Vitamin C.



### BIO-SPARGEL

Das Gemüse hat viele wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Kupfer und Phosphor - diese sind gut für Herz, Knochen und Kreislauf. Dazu enthält Spargel Vitamin C, E und B. Besonders erwähnenswert ist sein Folsäuregehalt. Folsäure ist sonst nur in geringen Mengen in der Nahrung enthalten.





### 3. FASTEN HÄLT JUNG & GESUND

Kürzere oder längere Zeit auf Essen zu verzichten ist in unserer Genetik verankert. In der Altsteinzeit mussten die Menschen auch längere Zeit ohne Essen auskommen und sich auf die Jagd begeben. Es hat unter Umständen mehrere Tage gedauert, bis man erfolgreich war. Supermärkte, Bäcker oder Metzger gab es noch nicht. Es wurde nur gejagt und gesammelt. Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herz- Kreislauferkrankungen waren zu der Zeit nicht existent. Jetzt fragen sich viele bestimmt: Die Lebenserwartung war doch früher deutlich niedriger. Das hängt natürlich auch damit zusammen, dass das Leben deutlich gefährlicher war, viele Menschen bei der Jagd oder durch Infektionen ums Leben gekommen sind, da man sich nicht einfach Antibiotika vom Arzt verschreiben lassen konnte.

Warum ist es also für unseren Körper gesund, systematisch für kürzere oder längere Perioden auf Nahrung zu verzichten? Fasten hat viele gesundheitliche Vorteile: Unter anderem fördert es den Fettstoffwechsel, reguliert Entzündungen, Blutzucker und Insulinspiegel normalisieren sich, Zellreinigungsprozesse (Autophagie) werden verbessert, was am Ende auch die Immunabwehr verbessert. Stresshormone werden abgebaut und Glückshormone produziert.

## *Ich möchte als Beispiel* ZWEI FASTEN-METHODEN VORSTELLEN

### INTERMITTIERENDES FASTEN

Auch als Intervallfasten bekannt, ist dies eine Ernährungsform, bei der man über einen gewissen täglichen oder wöchentlichen Zeitraum auf Nahrung verzichtet (fastet). Hier gibt es verschiedene Variationen. Die 16:8 Methode besagt, dass man an 16 Stunden des gesamten Tages nichts isst und im Zeitraum der verbleibenden 8 Stunden seine Nahrung aufnimmt. Diese Ernährungsform ist perfekt für Leute, die einfach zu gerne zu viel Essen und sich damit überessen, da hiermit eine Mahlzeit aus dem Tag verbannt wird. Dies wirkt einem ständigen Kalorienüberschuss entgegen. Dazu ist es gesellschaftsfähig, da man vollwertig Essen darf und sich dadurch nicht abgrenzt. Beispiel:

- 12 Uhr** Mittagessen
- 16–17 Uhr** kleiner Snack und
- bis 20 Uhr** Abendessen  
(für Frühstücksmuffel)

Natürlich kann man die Timeline und Mahlzeiten so verschieben, dass sie am Ende am besten in den Tagesplan passen, weil wir ja alle verschiedene Jobs oder Familienrituale haben. Das Wichtigste ist wirklich die Einhaltung der Fasten-Periode von 16 Stunden. Versucht das ganze Thema pragmatisch anzugehen und seid geduldig mit euch selbst, falls

ihr 16 Stunden am Anfang nicht hinbekommt. Startet lieber mit 12 oder 14 Stunden und steigert euch mit der Zeit, denn für jede Umstellung braucht unser Körper ein bisschen Zeit. Spätestens nach 2-3 Wochen sollte es aber einfacher werden.

Ich lebe mittlerweile seit fünf Jahren nach diesem Prinzip und fühle mich sehr energetisch, habe weniger Einbrüche über den Tag hinweg und bin generell wenig bis gar nicht mehr krank, da mein „Zellmüll“ täglich entsorgt wird.

Die 16:8 Methode kann man noch weiter modifizieren auf 18:6, 20:4, 22:2 oder OneMealperDay (Eine Mahlzeit am Tag). Je länger die Fasten-Periode ist, desto effektiver wird es. Trotzdem ist es nicht Sinn der Sache zu leiden, denn wenn das Fasten zu Stress ausartet, wird alles eher kontraproduktiv, weil wir durch diesen Lifestyle eher Stresshormone abbauen wollen und nicht noch mehr Cortisol produzieren wollen. Für viele Menschen funktioniert dieses Modell, aber das ganze Thema Ernährung ist unheimlich individuell und bei manchen funktioniert es gar nicht. Aber wenn man es nicht ausprobiert, weiß man am Ende des Tages auch nicht, ob es passt oder nicht.

### HEILFASTEN NACH BUCHINGER:

Das traditionelle Buchinger-Fasten beginnt am Tag vor der Fastenkur mit einer Kalorien-Reduktion auf etwa 1 000 kcal. Der Konsum von Koffein, Alkohol und Nikotin wird spätestens jetzt ausgesetzt. Leichte bis normale körperliche Aktivität wird ebenso empfohlen wie eine emotionale Vorbereitung auf das Fasten (Stressvermeidung, mehr Ruhe). Die Fastentherapie sollte laut Leitlinien am besten in einer Gruppe unter ärztlicher Betreuung durchgeführt werden. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit, sich individuell von einem Ernährungscoach begleiten zu lassen.

Am Anfang des ersten Fastentages erfolgt eine Darmreinigung. Diese erfolgt durch die Einnahme von einem Liter Wasser mit 30–40 g Glaubersalz innerhalb von 20 Minuten. Wer den Geschmack nicht mag, kann noch etwas Zitronensaft hinzufügen. Nach 30 Minuten wird eine weitere Flüssigkeitsmenge von 0,5–1,0 Liter (Wasser oder Kräutertee) aufgenommen.

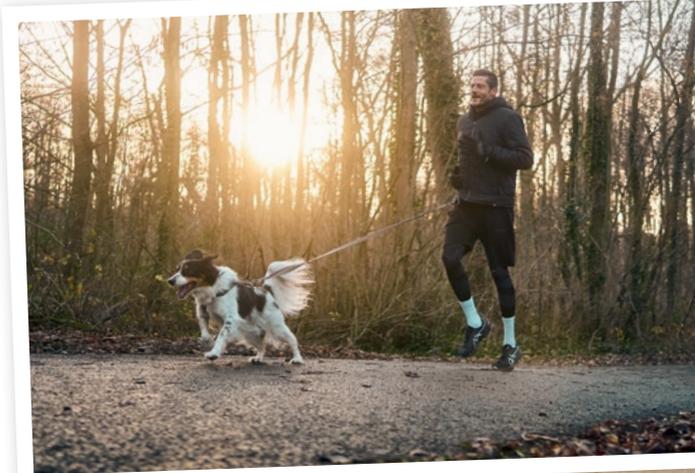
Nach Buchinger beträgt die optimale Fastendauer 2–4 Wochen, wobei individuelle Aspekte berücksichtigt werden sollten. Häufig sind kürzere Fastenzeiten leichter zu realisieren oder werden aus medizinischen Gründen bevorzugt. Vor allem gesunde Menschen, die nicht aus therapeutischen Gründen fasten, profitieren auch von kürzeren Phasen von 5–7 Tagen. Die Ärztesellschaft für Heilfasten und Ernährung (ÄGHE) empfiehlt, für eine Heilfastenkur als Standarddauer 7–10 Tage plus 1 Vorbereitungstag und 3 Tage zur Normalisierung des Essverhaltens einzuplanen.

Das Fasten endet mit dem Fastenbrechen. Dazu isst man langsam einen rohen reifen oder gekochten Apfel. Abends gibt es eine Gemüse- oder Kartoffelsuppe. Der Nahrungsmittel-Aufbau nach dem Fastenbrechen besteht in einer leichten vegetarischen Kost (natürlich aus frischen Bio-Produkten), die ballaststoffreiche Lebensmittel, vermehrt ungesättigte Fette (kalt gepresste Pflanzenöle)

und nur wenige gesättigte Fette enthält. Die Lebensmittel sollten langsam und bewusst verzehrt werden. Am ersten Tag werden dem Körper etwa 800 kcal zugeführt, am zweiten ca. 1 000 kcal, am dritten ca. 1 200 kcal und am vierten ca. 1 600 kcal. Zwischen den Mahlzeiten benötigen die Fastenden weiterhin viel Flüssigkeit (mind. 2,5 Liter). Um einen Jojo-Effekt entgegenzuwirken, werden 2–3 Aufbautage nach dem Fastenbrechen empfohlen. In den Aufbautagen nimmt man Step by Step auf schonende Art und Weise mehr und mehr Kalorien zu sich. Wenn man direkt wieder von 0 auf 100 starten würde, würde der Körper direkt wieder in den Speichermodus switchen und dadurch im worst case wieder mehr auf die Rippen packen als vor dem Fasten. Um den Abbau von Muskeln entgegenzuwirken empfehle ich begleitend moderate Bewegung und Sport. Hier ist es ganz wichtig, auf euren Körper zu hören. Also macht langsam, aber macht ☺.

Meiner Meinung nach ist diese Fasten-Methode ein super Reset-Button für euer Immunsystem und kann, wenn richtig durchgeführt, ein bis zwei Mal im Jahr angewendet werden. Weitere Benefits sind: Entgiftung der Leber, Verringerung einer Insulinresistenz, Regulation der Verdauung, Normalisierung von Blutdruck und Blutfetten, Gewichtsverlust, besserer Schlaf. Also viele gute Argumente, es einfach mal zu versuchen.

Wenn ihr das Ganze ausprobieren wollt, sprecht einfach euren Arzt drauf an und lasst euch aufklären, ob das Fasten für euch geeignet ist und ob irgendwelche Risiken durch euren Gesundheitszustand bestehen.



„KÜMMERE  
DICH  
UM DEINEN  
KÖRPER.  
ER IST DER  
EINZIGE ORT,  
DEN DU ZUM  
LEBEN HAST.“

– JOHN ROHN

### WÄHREND DER FASTENTAGE ERFOLGT EINE TÄGLICHE ZUFUHR VON:

- *Gemüsebrühe (0,25 l)*
- *Obst- oder Gemüsesäften (0,25 l) möglichst frisch gepresst*
- *Honig (30 g; hier bitte auch auf die Qualität achten)*
- *täglich mindestens 2,5 l Flüssigkeit durch Kräutertee oder Wasser*

*Die maximal erlaubte Energiezufuhr liegt bei 250 – 500 Kalorien.*



## 4. ALLER ANFANG IST SCHWER – UND DOCH SO EINFACH

Zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen in Deutschland sind übergewichtig. Ein Viertel der Erwachsenen (23 % der Männer und 24 % der Frauen) ist stark übergewichtig (adipös). Hinzu kommt noch, dass 9,5 % der Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 3 und 17 Jahren übergewichtig und 5,9 % adipös sind. Wenn ich mir diese Zahlen anschau, raucht mein Kopf. Das zeigt leider, wie schwierig das Thema Ernährung in Deutschland ist. Dabei müsste dieses Thema Chefsache sein. Aber das ist ein anderes Thema.

Was hat denn Übergewicht nun mit unserem Immunsystem zu tun? Adipositas und viszerales Bauchfett verursachen chronische Entzündungsprozesse. Gerade die Fettzellen bieten einem Virus eine sehr gute Angriffsfläche. Das Immunsystem ist dadurch geschwächt und die Infektanfälligkeit steigt. Die Corona-Pandemie hat ganz gut aufgezeigt, wie schwierig es gerade in diesen Zeiten für Übergewichtige war. Mit „Übergewicht reduzieren!“ meine ich nicht, dass sich jeder betroffene zum Waschbrettbauch runter diäten muss, denn ein paar Fettreserven sind sogar auch gesund. Man darf nicht vergessen, dass sich unsere Durchblutung immer auf unser Immunsystem konzentriert und man den Appetit verliert, wenn man krank ist. Wenn man da ein paar Fettpölsterchen hat, kommt man einfacher durch die Erkrankung ohne, dass ein Mangelzustand eintritt.

Diäten sind langfristig immer zum scheitern verurteilt. Wer es bis ins hohe Alter schaffen und ein gesundes Verhältnis zwischen Körpergewicht und Körpergröße erreichen möchte, sollte zunächst einmal auf den Ist-Zustand schauen, Fehler eingestehen, diese akzeptieren und seinen Lebensstil dauerhaft ändern. Natürlich darf man sich auch Hilfe bei Ernährungsberatern und Coaches suchen, weil nicht jeder ein gesundes Grundverständnis einer ausgewogenen Ernährung vermittelt bekommen hat. Und keine Angst: Ihr müsst nicht unbedingt Kalorien zählen, um ans Ziel zu kommen. Zum Beispiel ist die 80/20 Regel ein einfaches Prinzip, sich gesund zu ernähren. Es funktioniert, indem man 80 % seiner Nahrung aus gesunden und qualitativ hochwertigen Lebensmitteln und Getränken zu sich nimmt und die restlichen 20% aus ungesünderen Nahrungsmitteln bestehen darf. So ernährt man sich gesund ohne zu verzichten.

Natürlich gibt es noch viele andere Wege. Und nicht jeder Weg funktioniert bei jedem. Dafür ist das Thema einfach viel zu komplex und individuell.

## Mein Rezept-Tipp TANDOORI GEMÜSE CHICKEN CURRY

### ZUTATEN (FÜR 2-3 PERSONEN)

- 400 g Hähnchen-Geschnetzeltes (Bio)
- 1 Süßkartoffel (Bio)
- 1 Zucchini (Bio)
- 1 rote Paprika (Bio)
- 1 rote Zwiebel (Bio)
- 50g Tandoori-Paste
- 200ml stückige Tomaten aus der Dose
- 250 ml Kokosmilch
- 50 g Sprossen (Bio)
- 1/2 Limette (Bio)
- Kokosöl
- Koriander
- Zucker
- optional Sesam



### ZUBEREITUNG (IM WOK):

1. Wasche Obst und Gemüse ab. Süßkartoffel schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Enden der Zucchini abschneiden und Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und Paprikahälften in dünne Spalten schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken.
2. In einem Wok 1/2 Esslöffel Kokosöl erhitzen. Gehackte Zwiebel darin ca. 2 Min. glasig dünsten. Süßkartoffelwürfel zugeben und 2–3 Min. scharf anbraten. Zucchini-scheiben und Paprikaspalten zufügen und 2–3 Min. weiterbraten. Hähnchengeschnetzeltes dazugeben und 2–3 Min. weiterbraten.
3. Tandoori-Paste zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten. Mit gehackten Tomaten und Kokosmilch ablöschen und 10 – 15 Min. bei mittlerer Hitze abgedeckt einköcheln lassen. Mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken.
4. Curry mit Saft einer halben Limette verfeinern und evtl. nachsalzen.
5. Tandoori-Tikka-Curry auf Schüsseln verteilen. Mit einer Handvoll Sprossen toppen und nach Belieben mit gehackten Koriander bestreuen.

*Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!*

WENN DU  
ES EILIG HAST,  
GEH LANGSAM.

– KONFUZIUS



## 5. POSITIVES MINDSET

Viele denken jetzt bestimmt: „Was hat positives Denken mit meinem Immunsystem zu tun?“ Viele wissenschaftliche Studien belegen, dass eine positive Einstellung gesund hält. Wir leben in einer sehr herausfordernden Zeit. Das Leben zieht deutlich schneller an uns vorbei als noch vor 50 Jahren. Wir werden täglich von tausenden verschiedenen Reizen überschwemmt. Der Leistungsdruck wird immer stärker. Jeder will höher, schneller und weiter. Der Tag hat zu wenig Stunden. Alles wird teurer. Dann kommen noch Corona und Krieg dazu. Das ist ganz schön viel zu verdauen. Gesellen sich noch Unzufriedenheit, Frustration und Missmut hinzu, kann das Fass irgendwann überlaufen. Ich bin ein Optimist durch und durch und ich glaube, dass diese Eigenschaft in jedem steckt. Die Frage lautet nun: Was sind die Benefits eines positiven Mindsets?

Konfuzius sagte bereits vor über 2500 Jahren: „Wenn du es eilig hast, geh langsam.“ Also wenn ihr merkt, dass das Fass kurz vor dem Überlaufen ist, versucht euch zu entschleunigen. Macht die Augen zu, zählt bis 10, atmet tief ein und aus und denkt an was Schönes. Das ist eine gute Methode, sich in einem stressigen Moment neu auszurichten. Natürlich sind Meditation oder Achtsamkeits-Training ein gutes Werkzeug, negative Gedanken bei Seite zu schaffen. **Probiert es mal aus.**



### POSITIVES DENKEN

- *erhöht die Lebenserwartung*
- *verringert das Risiko für Depressionen (Stresshormone werden reduziert)*
- *schützt vor Erkältungen*
- *verbessert psychisches und physisches Wohlbefinden*
- *senkt das Herz-Kreislauf-Risiko und damit auch die Gefahr, an einer Herzerkrankung zu sterben*
- *macht uns in Stresssituationen leistungsfähiger*

## 6. SCHLAF DICH GESUND

Unsere Gesellschaft ist immer mehr auf der Überholspur. Auf unser Gehirn prasseln immer mehr Reize ein — und die müssen natürlich auch verarbeitet werden. Das gelingt am besten im Schlaf. Guter Schlaf ist demnach in der heutigen Zeit sehr wichtig. Während des Schlafs schüttet unser Organismus immunaktive Stoffe aus, die unsere Abwehr stärken. In meiner Sportlerlaufbahn war und ist Schlaf essentiell. Denn je besser der Schlaf, desto besser ist die Regeneration.

Doch was ist eigentlich guter Schlaf? Und was kann ich tun, um besser zu schlafen? Guter Schlaf hat mehrere Faktoren. Erst einmal ist die Schlafdauer genetisch vorgegeben. Manchen Leute reichen schon 6 Stunden, andere brauchen 9 Stunden. Wer sich nicht sicher ist, wie viel Schlaf er braucht sollte 7,5–8 Stunden anpeilen, um 5 Schlafzyklen durchlaufen zu können.

### Weitere Tips zur Verbesserung eures Schlafes:

- Lüftet euer Schlafzimmer über Tag und lasst das Fenster über Nacht auf. Falls es im Winter zu kalt ist, lohnt sich auch ein Luftbefeuchter.
- Verdunkelt euer Schlafzimmer
- Verbannt Blaulicht eine Stunde vor dem Schlafengehen. Also besorgt euch einen Blaulicht- filter oder schaltet die Geräte einfach mal aus
- Alkohol und Koffein möglichst meiden, vor allem am späten Abend
- Vermeidet Sport in den späten Abendstunden
- Ein gesundes und ausgewogenes Abendessen anstatt Schnitzel mit Pommes
- Versucht immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen. Je besser der Schlafrhythmus, umso qualitativ hochwertiger der Schlaf
- Wählt einen sanften Weckton, damit ihr nicht zu ruckartig aus dem Schlaf geholt werdet. Ein Tageslichtwecker kann vorm ersten Wecker auch schon Wunder bewirken.

### VORTEILE FÜR GUTEN SCHLAF:

- *Erhöhte Leistungsfähigkeit*
- *Erhöhte Achtsamkeit*
- *Lernbereitschaft steigt*
- *Bessere Laune*
- *Stressresistenz*
- *Schöne Haut*
- *Bessere Aufmerksamkeit*
- *Hormonelle Balance*



## 7. VOM SOFA RUNTER UND BEWEGEN



Natürlich sind Sport und Bewegung meine Schwerpunkte als Leistungssportler und Personal Trainer. Ich mache Sport in erster Linie, weil es mir sehr viel Spaß macht und mich am Ende sehr ausgleicht. Im Personal Training versuche ich mit meinen Klienten zusammen zu ergründen, welche Form von Sport bzw. Bewegung ihm oder ihr Spaß machen könnte. Denn ohne Spaß kann das Thema ganz schön trocken und frustrierend werden.

Aber wieso ist Bewegung jetzt so wichtig für unser Immunsystem? 2-4 Stunden Sport in der Woche können einiges für unsere Körper erreichen.

Treiben wir Sport, schüttet der Körper vermehrt Adrenalin aus. Das Hormon wiederum aktiviert die spezifische Abwehr, weiße Blutkörperchen wie B-Lymphozyten und T-Lymphozyten vermehren sich schneller und werden aktiver. Das Immunsystem wird also widerstandsfähiger. Zu viel Sport, wie in meinem Fall, kann allerdings auch kontraproduktiv für unsere Körperabwehr sein. Leistungssportler sind deutlich fragiler als viele denken. Deshalb sind intensive Ruhephasen und eine qualitative Nahrungszufuhr für diese Personengruppe essentiell. Ich könnte noch deutlich weiter ausholen, aber das würde den Rahmen sprengen.

... ALSO AB  
IN DIE NATUR!

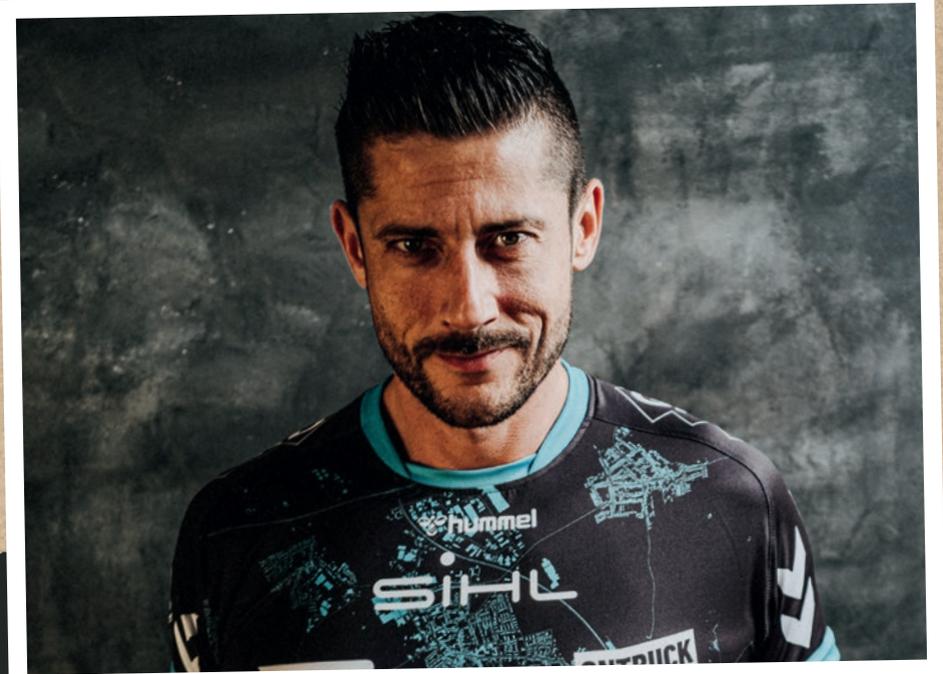
## SCHLUSSWORT

Unser Immunsystem zu verstehen ist gar nicht so einfach wie man denkt. Ich hoffe, diese Fibel hilft euch, ein klareres Bild machen zu können. Ich würde mich freuen, wenn ihr den ein oder anderen Kniff mal ausprobiert und mir gerne ein Feedback gebt. Schreibt mir gerne unter

**MICHA@BIOFRUIT.DE**

Falls ihr Interesse an einem Ernährungs-Coaching oder Personal-Training habt, meldet euch einfach per E-Mail. Viel Spaß beim Ausprobieren!

*Ever Micha*





ÖKO  
logisch!



MEHR ERFAHREN  
UNTER: [WWW.BIOFRUIT.DE](http://WWW.BIOFRUIT.DE)



 BIOFRUITGMBH

 BIOFRUIT\_GMBH

BIOFRUIT GMBH  
AM LANGEN GRABEN 5  
D-52353 DÜREN



DE-ÖKO-006