



INTERVENTIONEN

- Intermittierendes Fasten 18-6 (Maximal 2 Mahlzeiten pro Tag)
- Treibe nüchtern Sport (egal zu welcher Zeit)
- Nutze Deinen Atem z. B. mit Atemübungen von Wim Hof (App)
- Kalt duschen (Eisbäder) 30 Sek. – 2 Min.
- Body & Mind-Intervention – Spiritualität? Meditation
- Etabliere eine Schlafroutine bzw. Schlafhygiene



SCHLAFHYGIENE

- Gehe täglich zur selben Zeit schlafen +/- 30 Min.
- Dunkle das Zimmer mit einem Rollo oder Vorhang ab.
- Lass das Fenster auch im Winter offen, so dass es stets kalt ist.
- Schlage täglich 7 Std. durchschnittlich
- Rege 2 Std. vor dem zu Bett gehen, die Melatonin Bildung an:
 - In keinen Bildschirm mehr schauen oder nutze eine Nachlichtbrille
 - Dunkle die Räume ab, z. B. in dem Du Tischlampen oder Kerzen nutzt
- Um die Clock-Gene anzuregen, direkt nach dem Aufstehen:
 - Öffne die Rollo oder Vorhang
 - Schalte das Licht im Raum an oder besser noch:
 - 5-10 Min. ins Tageslicht blicken bei einem kurzen Morgenspaziergang

MUNDHYGIENE

- Nutze eine Zahncreme mit LPO und ohne Fluor
- Benutze Zahnseide oder Bürstchen für die Zahnzwischenräume
- Iss einen Apfel täglich

NAHRUNGSMITTEL

- Schalentiere und Krustentiere
- (Fetter) Fisch 3-4 wöchentlich am besten Salzwasserfisch
- Algen
- Pilze (Beta Glucan)
- Kreuzblumige Gemüse, Blattgemüse, Wurzelgemüse (nicht roh)
- Olivenöl (keine Kern- oder Nuss-Öle, da Linolsäuremenge zu hoch)
- Nüsse
- Waldfrüchte (heimischen Wäldern) max. 1 kleine Hand voll täglich
- Fleisch 2-3 wöchentlich bevorzugt Geflügel oder Wild
- Kräuter
- Laucharten
- Eier

GETRÄNKE

- Wasser on demand - der Hypothalamus regelt den Water-Set-Point. Dieser tritt ein, wenn Du das Getränk ansetzt und trinkst, bis Du nicht mehr kannst.
- Dann tritt Sättigung ein und es wird schwieriger zu Schlucken.
- Wenn Du kein Sättigungsgefühl mehr hast, trink oder iss 24 Std. nichts. #Reset
- Wasserkefir, Kaffee, Tee

NO GOs!

- Getreide (Nudeln, Brot)
- Kartoffeln, Reis
- Zucker aller Arten, Zucker-Ersatzstoffe
- Milchprodukte (außer Rohmilch)
- Nicht-fermentierte Hülsenfrüchte



SUPPLEMENTE

- Omega 3 EPA/DHA 2g täglich
- Curcumin 1g täglich
- Vitamin D3 + K2 (Winter 5000 iE + 250µg, Sommer 2000 iE)