

Mag. Katharina Maywald

## **Warum sich der Mensch gegen ein gesundes Leben wehrt**

Aufdecken – Verstehen – Verändern



Mag. Katharina Maywald

# **Warum sich der Mensch gegen ein gesundes Leben wehrt**

Aufdecken – Verstehen – Verändern

1. Auflage

© Copyright Katharina Maywald 2024

**Herausgeberin:**

Mag. Katharina Maywald

Gumpendorfer Straße 132/1/3

1060 Wien

E-Mail: [info@maywald-training.at](mailto:info@maywald-training.at)

Website: [www.maywald-training.at](http://www.maywald-training.at)

Lektorat: Ela Maywald

Cover: Claudia Sperl, Labelschmiede

Grafiken: ©Maywald

Druck und Distribution im Auftrag des Autors: tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg

Alle Angaben/Daten sind nach bestem Wissen recherchiert, jedoch ohne Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Die Herausgeberin ist dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Alle Rechte, auch die der Vervielfältigung des Werkes oder von Teilen daraus, sind vorbehalten.

**Bibliografische Information der Österreichischen Nationalbibliothek:**

Die Österreichische Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Österreichischen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.onb.ac.at> abrufbar.

*Competition is the easy part.  
The work is done behind the scenes.*

Usain Bolt

### **Für Ela, Edith, Herbert und Andreas**

Ein gesundes Leben entsteht nicht über Nacht und ist nicht das Ergebnis einer einzelnen Aktion, sondern kontinuierlicher, unsichtbarer Bemühungen im Alltag.

Es sind die täglichen Entscheidungen und Anstrengungen, wie gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und mentale Stärke, die langfristig zu einem gesünderen und erfüllteren Leben führen.

# **Inhalt**

Einleitung ..... 8

Wie du das Beste aus diesem Buch herausholst ..... 11

## **KAPITEL 1: MINDSET**

Warum eine gesunde Lebensweise wichtig ist..... 16

Unser Körper: Wir dürfen ihn schätzen und pflegen..... 19

Unser Gesundheitssystem..... 22

Die Macht der Zeit: Wie du sie richtig nutzt..... 27

Meine persönliche Geschichte ..... 33

## **KAPITEL 2: WIE WIR KÖRPERLICHEN BESCHWERDEN ENTGEGENWIRKEN**

Warum unser moderner Lebensstil Schmerzen verursacht ..... 44

VOLKSKRANKHEIT NR. 1: RÜCKENSCHMERZEN..... 45

VOLKSKRANKHEIT NR. 2: KNIESCHMERZEN ..... 60

Meine Empfehlungen bei Rücken- und Knieschmerzen..... 73

## **KAPITEL 3: FÜNF ERFOLGSFAKTOREN FÜR EIN GESUNDES LEBEN**

ERFOLGSFAKTOR 1: DER SCHLAF..... 85

ERFOLGSFAKTOR 2: ATMEN ZUR STRESSREDUKTION ..... 91

ERFOLGSFAKTOR 3: STRATEGISCHE PAUSEN ..... 96

ERFOLGSFAKTOR 4: AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG ..... 98

ERFOLGSFAKTOR 5: TRAINING UND BEWEGUNG ..... 117

UND NOCH EIN ERFOLGSFAKTOR: GLÜCK..... 125

**KAPITEL 4:**  
**ANREGUNGEN FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL**

Rituale und Routinen .....	128
Erfahrungsberichte .....	134
Was wir vom Leistungssport lernen können.....	141
Blue Zones: Rezepte für ein erfülltes Leben .....	145
Beispiele von Menschen, die gesund alt werden.....	150

**KAPITEL 5:**  
**GESUND BLEIBEN AM ARBEITSPLATZ**

Ergonomie am Arbeitsplatz.....	155
Arbeitsplatzgestaltung .....	156
Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz .....	158
Gesundheitsfördernde Maßnahmen .....	160

**MEIN APPELL AN DICH:**

Nutze die Chance, einen gesunden Lebensstil zu wählen.....	163
Bonusmaterial.....	167
Literaturhinweise und Online-Quellen.....	170
Danksagung.....	173
Über die Autorin .....	175

# Einleitung

Es war ein kühler Herbstmorgen, als ich in meinem Lieblingscafé saß und eine dampfende Tasse Kaffee in meinen Händen hielt. Die Straße vor dem Lokal erwachte langsam zum Leben, Menschen eilten zur Arbeit, Kinder gingen zur Schule, und das hektische Treiben der Stadt begann. In diesem Moment, während ich das geschäftige Gewusel beobachtete, wurde mir eine einfache, aber tiefgreifende Wahrheit bewusst: Obwohl wir alle wissen, wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist, kämpfen die meisten von uns täglich damit, diesen umzusetzen.

Warum ist das so? Warum wehren wir uns so hartnäckig gegen das, was gut für uns ist?

Die Antwort auf diese Frage ist komplex und vielschichtig. Sie reicht von evolutionären Mustern über psychologische Barrieren bis hin zu gesellschaftlichen Einflüssen. Lass mich dich auf eine Reise mitnehmen, die tiefer geht als die typischen Ratschläge zu Ernährung und Bewegung. Eine Reise, die das Verständnis für deine inneren Widerstände schärfen soll.

Dazu möchte ich dir die **Geschichte von Anna** erzählen, die uns im Buch noch öfter begegnen wird:

*Anna war eine erfolgreiche Geschäftsfrau Mitte 50, immer auf der Überholspur. Ihre Tage waren vollgepackt mit Meetings, Projekten und Deadlines. Sie war stolz auf ihre Arbeit und ihren Erfolg, doch ihr Körper zahlte einen hohen Preis dafür. Sie war ständig müde, litt unter Rückenschmerzen und hatte oft Kopfschmerzen. Sie wusste, dass sie etwas ändern musste, doch jeder*

*Versuch, ihre Lebensweise zu verbessern, scheiterte nach kurzer Zeit. Warum fiel es ihr so schwer, die notwendigen Änderungen vorzunehmen?*

Ein Blick zurück in unsere evolutionäre Vergangenheit bietet eine erste Erklärung. Unsere Vorfahren lebten in einer Welt voller Gefahren und Unsicherheiten. Überleben war das oberste Gebot, und der Körper war darauf programmiert, Energie zu sparen und Fettreserven aufzubauen. Diese Überlebensstrategien sind tief in uns verwurzelt und offenbaren sich heute in einem Verlangen nach kalorienreicher Nahrung und einer Tendenz zur Bequemlichkeit.

Neben den evolutionären Aspekten spielen auch psychologische Faktoren eine entscheidende Rolle. Veränderungen sind mit Unsicherheit verbunden, und das menschliche Gehirn bevorzugt Gewohnheiten und Routinen. Selbst wenn diese Gewohnheiten ungesund sind, bieten sie doch eine gewisse Sicherheit und Vorhersehbarkeit. Die Angst vor dem Unbekannten und die Herausforderung, alte Muster zu durchbrechen, können lähmend wirken.

Unsere moderne Gesellschaft trägt ebenfalls dazu bei, dass wir uns gegen ein gesundes Leben wehren. Die ständige Verfügbarkeit von Fast Food ist verlockend, der Druck, immer erreichbar zu sein, und die Verherrlichung von Erfolg und Produktivität setzen uns unter Stress und gehen auf Kosten der Gesundheit. Die Medien bombardieren uns mit widersprüchlichen Informationen über die „richtige“ Lebensweise, was Verwirrung stiftet und frustriert.

*Anna erkannte schließlich, dass sie so nicht weitermachen konnte, als sie eines Tages in ihrem Büro zusammenbrach.*

*Der Arzt sagte ihr, dass sie kurz vor einem Burnout stehe und dass es höchste Zeit sei, ihr Leben umzukrempeln. Diese Diagnose war ihr Weckruf. Doch ihre Reise zu einem gesunden Leben begann nicht mit drastischen Veränderungen, sondern mit kleinen, bewussten Schritten.*

*Sie versuchte, sich mehr auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie setzte Prioritäten und lernte, Nein zu sagen. Sie integrierte Pausen in ihren Alltag, begann regelmäßig Bewegung zu machen und achtete mehr auf ihre Ernährung. Es war keine einfache Aufgabe, und es gab immer wieder Rückschläge, aber mit der Zeit fand sie ihren Weg zu einem ausgewogeneren und gesünderen Lebensstil. Wie genau ihr diese Umstellung gelang, wirst du im Laufe des Buches noch erfahren.*

## **Die Botschaft dieses Buches**

Annas Geschichte ist kein Einzelfall. Viele von uns stehen vor ähnlichen Herausforderungen und kämpfen mit den gleichen inneren Widerständen. Dieses Buch soll dir helfen, diese Widerstände zu verstehen und zu überwinden.

# **Wie du das Beste aus diesem Buch herausholst**

## **Tipps zur Nutzung und Arbeitsweise**

Du hältst ein Buch in Händen, das nicht nur Informationen liefert, sondern auch eine Anleitung für positive Veränderungen in deinem Leben sein kann. „Warum sich der Mensch gegen ein gesundes Leben wehrt“ ist mehr als nur eine Sammlung von Fakten. Es ist ein Werkzeugkasten, gefüllt mit Erkenntnissen, Übungen und Inspirationen, die dir helfen können, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln und zu pflegen.

Um sicherzustellen, dass du das Buch optimal nutzen kannst, gebe ich dir einen Überblick über seine Struktur und die Inhalte:

In **Kapitel 1 „Mindset“** erfährst du, warum eine gesunde Lebensweise so wichtig ist und wie du deinen Körper schätzen und pflegen kannst. Dabei werfen wir einen Blick auf die Herausforderungen unseres aktuellen Gesundheitssystems und die Rolle des Zeitmanagements. Zudem teile ich meine eigene Geschichte und meinen persönlichen Weg zu einem gesunden Körper mit dir.

In **Kapitel 2** gehen wir den **Ursachen von körperlichen Beschwerden** auf den Grund. Ich beleuchte die Volkskrankheiten Nr. 1 und Nr. 2, also Rücken- und Kniestecher, und zeige Wege auf, wie du ihnen langfristig entgegenwirken kannst. Praktische Übungen und Ernährungsempfehlungen runden dieses Kapitel ab.

**Kapitel 3 „Fünf Erfolgsfaktoren für ein gesundes Leben“:** Hier präsentiere ich dir meine persönlichen Erfolgsfaktoren

für ein gesundes Leben bis ins hohe Alter. Du erfährst einiges über den Einfluss von Schlaf, Atmung, Pausen, Ernährung, Bewegung und einen weiteren Faktor, nämlich Glück, und wie du diese Faktoren gezielt für dich nutzen kannst.

In Kapitel 4 findest du praktische **Tools und Tipps**, die dir helfen können, einen gesunden Lebensstil in deinen Alltag zu integrieren. Ich beschreibe die Kraft von Ritualen und Routinen, lasse Interviews aus meinem Kundinnenumfeld einfließen und zeige, was wir uns vom Leistungssport und von prominenten oder weniger bekannten Menschen abschauen können, die gesund alt werden.

In Kapitel 5 konzentrieren wir uns auf die **Gestaltung eines gesunden Arbeitsumfelds**. Du erfährst, wie du durch ergonomische Anpassungen und bewusstes Verhalten deine körperliche Widerstandsfähigkeit am Arbeitsplatz fördern kannst. Praktische Tipps zur gesunden Ernährung, etwa einer gesunden Mahlzeit in der Mittagspause, und zur Arbeitsplatzgestaltung sollen dich dabei unterstützen, deine Produktivität und dein Wohlbefinden zu steigern. Zudem lernst du, wie du betriebliche Gesundheitsprogramme nutzen kannst. Dieser Abschnitt zeigt dir, wie kleine Veränderungen in deinem Arbeitsalltag große positive Effekte auf dein Leben haben können.

Arbeite dich durch diese Kapitel, wende die Tipps und Übungen an und du wirst einen bedeutenden Schritt in Richtung eines gesünderen und erfüllteren Lebens machen.

Bereit zu starten? Dann lass uns gemeinsam beginnen!

## **Noch eine wichtige Bemerkung zur Verwendung der weiblichen Form:**

Es war schon immer mein Wunsch, ein Buch in der weiblichen Form zu schreiben. Die Entscheidung dafür ist Ausdruck meines persönlichen Anliegens, die weibliche Perspektive stärker in den Vordergrund zu rücken. Das Buch richtet sich jedoch an alle Menschen, unabhängig vom Geschlecht. Die behandelten Themen sind von gesundheitlicher Relevanz und betreffen uns alle. Ich lade dich ein, die Inhalte mit offenem Herzen zu lesen und für dich zu nutzen. Gesundheit und Wohlbefinden kennen keine geschlechtlichen Grenzen und sind für alle von größter Bedeutung.



# **Kapitel 1**

## **MINDSET**

# **Warum eine gesunde Lebensweise wichtig ist**

Wann immer man Menschen fragt, was sie sich wünschen, ist es Gesundheit.

Jede, die schon mal eine Krankheit oder Verletzung hatte – sei es ein gebrochener Finger, ein grippaler Infekt, Covid, Magen-Darm-Beschwerden oder eine andere vielleicht sogar chronische Erkrankung –, spürt oft erst dann, wie sehr sie sich nach einer guten körperlichen Verfassung sehnt.

Das heißt mit anderen Worten, man „spürt“ Gesundheit nicht, sondern erst, wenn sie fehlt, wird einem schmerzlich bewusst, von welch unschätzbarem Wert sie ist.

Es ist sicherlich menschlich, sich erst dann über die Voraussetzungen für ein gesundes Leben Gedanken zu machen, wenn einem etwas fehlt. Wir wissen darüber viel zu wenig. Ein gewisses Maß an Gesundheitskompetenz sollte schon als Pflichtfach im schulischen Lehrplan integriert sein.

Laut Gesundheitsmonitoring des Robert-Koch-Instituts über Kinder- und Jugendgesundheit ist das

*„Kindes- und Jugendalter geprägt durch eine Folge von Entwicklungsphasen mit jeweils eigenen Rahmenbedingungen für Wohlbefinden, körperliche und geistige Gesundheit sowie Erkrankungsrisiken. Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen wird von familiären und sozialen Strukturen sowie den medizinischen Versorgungsangeboten beeinflusst, mit zunehmendem Alter auch immer stärker durch*

*eigenes Verhalten. Die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten im Kindes- und Jugendalter wirken sich in hohem Maße auf die Gesundheit im späteren Erwachsenenalter aus.“*

Nicht nur der Lehrplan sollte Wissen darüber vermitteln, sondern auch die Eltern brauchen ein Verständnis einer gesunden Lebensweise. Eltern sind die ersten Vorbilder für Kinder. Was sie den Kindern vorleben, hat einen entscheidenden und prägenden Einfluss auf deren weiteres Leben.

Die Frage nach der Bedeutung von körperlicher Unverehrtheit und einer gesunden Einstellung ist von fundamentaler Wichtigkeit für jeden Menschen. In einer Welt, die von geschäftigen Zeitplänen, Stress und Verlockungen geprägt ist, kann es leicht sein, dass die eigene Gesundheit vernachlässigt wird. Doch die Auswirkungen einer solchen Vernachlässigung sind nicht zu unterschätzen.

Gesundheit und Wohlbefinden gehen Hand in Hand, und sie bilden das Fundament für ein erfülltes Dasein. Ein gesunder Körper und Geist sind nicht nur die Grundlage für ein längeres Leben, sondern auch für eines, das von Energie, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit geprägt ist.

Stress, ungesunde Ernährung, mangelnde Bewegung und schädliche Gewohnheiten können sich negativ auswirken und unser Leben verkürzen. Sie führen auch häufig zu psychischen Problemen und verringern die Lebensqualität drastisch. Der richtige Umgang mit Stress und die Vermeidung von Risikoverhalten sind daher von entscheidender Bedeutung.

Eine gesunde Lebensweise wiederum stärkt nicht nur das physische, sondern auch das psychische Wohlbefinden. Die Fähigkeit, mit Belastungen fertigzuwerden und sich eine gesunde Einstellung zu bewahren, hat dabei großen Wert. Stressbewältigungstechniken wie Meditation oder Achtsamkeitsübungen können dazu beitragen, die psychische Gesundheit zu fördern.

Eine gute körperliche Verfassung ist jedoch nicht allein auf das Individuum beschränkt. Die Unterstützung durch ein starkes soziales Netzwerk und der Zugang zu Gesundheitsversorgung sind ebenfalls wichtige Faktoren. Menschen, die sich unterstützt fühlen, haben oft bessere Chancen, gesund zu bleiben.

Ein guter Lebensstil kann umgekehrt nicht nur das eigene Leben bereichern, sondern auch positive Auswirkungen auf unsere Umwelt haben. Und der Effekt einer gesunden Lebensweise geht noch weiter: Gesunde Menschen sind oft diejenigen, die als Vorbilder dienen. Sie motivieren ihr Umfeld, es ihnen gleichzutun, und tragen so zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden der Gesellschaft bei.

# **Unser Körper: Wir dürfen ihn schätzen und pflegen**

Vielen ist wahrscheinlich gar nicht bewusst, wie faszinierend unser Körper ist, wie viele Funktionen er erfüllt und mit wie vielen guten Voraussetzungen für ein erfülltes, gesundes Leben wir geboren werden.

Ich vergleiche den Körper gerne mit einem Gebrauchsgegenstand aus dem Alltag: Auto, Geschirrspüler, Waschmaschine, Kühlschrank etc.

Wie fühlt es sich an, wenn man eines dieser Geräte ganz neu kauft oder bekommt? Richtig großartig, oder? Alles ist frisch, alles glänzt, alles funktioniert, und man pflegt es, damit es möglichst lange schön bleibt.

Was passiert nach ein paar Monaten oder Jahren? Mit der Zeit verliert sich der Glanz, es entstehen Rostflecken, „das Ding“ erfüllt noch seine Aufgabe, keine Frage, aber wie gehen wir damit um? Das Gerät wird nicht weiter gepflegt, bekommt nicht mehr die volle Aufmerksamkeit, es ist nur noch das Mittel zum Zweck. Wir hantieren nur mehr halbherzig damit. Das Gerät soll einfach funktionieren, wir kümmern uns nicht mehr darum, weil es ja sowieso seine Aufgabe erfüllt.

Beim Auto ist es vielleicht noch so, dass wir es zu einer jährlichen Begutachtung oder Serviceüberprüfung stellen, weil wir „müssen“. Es ist lästig, wenn man per Gesetz die Funktions- und Fahrtüchtigkeit kontrollieren lassen muss, aber wir haben uns daran gewöhnt, weil es nun mal so ist.

Und je älter ein Fahrzeug wird, umso mehr „Kleinigkeiten“ werden kaputt. War anfangs bloß ein einfacher Ölwechsel fällig, kann sich über die Zeit schon einiges an Reparaturen anhäufen: Räder, Bremsen, Kupplung, elektrische Steuerung, Kleinteile, Unterboden, Auspuff, im schlimmsten Fall auch der Motor.

Geräte wie Fahrzeuge halten nicht auf Dauer – und hier ergibt sich der Vergleich zu unserem Körper.

Ist uns überhaupt bewusst, mit welchem Wunderwerk wir es zu tun haben? Mit wie vielen klugen „Systemen“ der menschliche Körper ausgestattet ist? Jedes kleinste Detail ist aus den wertvollsten Bausteinen erschaffen, die keine Maschine, kein Roboter, nicht einmal der Mensch selbst produzieren könnte. Und es ist uns überlassen, wie wir unser „Gerät“ behandeln, es pflegen oder vernachlässigen. Die Bausteine wiederum dürfen wir uns über die Ernährung zuführen. Und hier kommt es oft zum gefährlichen Engpass:

Wie wir mit unserem Körper umgehen, das bedeutet z. B., was wir zeit unseres Lebens essen, wie wir uns bewegen, wie gut oder schlecht und wie lange wir schlafen, in welchem sozialen Umfeld wir uns bewegen, welche Medien wir konsumieren, wie viel wir lachen ... – das alles hat enormen Einfluss. Wir selbst tragen die Verantwortung für unser Leben und dafür, wie sich unser Körper entwickelt. Welche Voraussetzungen wir für ein gesundes Leben schaffen, liegt zu einem sehr großen Teil in unseren Händen.

Hier kommt die Epigenetik ins Spiel, die wertvolle Erkenntnisse für unser Leben bietet. Sie untersucht, wie äußere Einflüsse, etwa Ernährung, Stress und Umweltfaktoren, die Genaktivität verändern. Die faszinierende Erkenntnis der Epigenetik beweist: **Wir können selbst zu**