

SASCHA BADE

DER KÖRPER-KOMPASS

Gesundheitswissen aus der Osteopathie-Praxis



mit
Ernährungstipps,
Fitnessübungen
und Atem-
techniken

 Schirner
Verlag

SASCHA BADE

DER KÖRPER-KOMPASS

Gesundheitswissen aus der Osteopathie-Praxis



mit
Ernährungstipps,
Fitnessübungen
und Atem-
techniken

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1582-8

ISBN E-Book 978-3-8434-6550-2

Sascha Bade:
Der Körperkompass –
Gesundheitswissen aus der
Osteopathiepraxis –
mit Ernährungstipps,
Fitnessübungen und Atemtechniken
©2025
Schirner Verlag GmbH & Co. KG
Birkenweg 14a, 64295 Darmstadt
E-Mail: gprs@schirner.com

Umschlag: Hülya Sözer, Schirner,
unter Verwendung von #2119091579
(@berCheck) und #2526832173
(@ivector), www.shutterstock.com
Satz: Hülya Sözer, Schirner
Lektorat: Ina Keller, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage Januar 2025

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

INHALT

DAS GEHIRN

10

WISSENSWERTES ÜBER DAS GEHIRN	11
Der 10-Prozent-Mythos	11
Vorhang auf für das Gehirn.....	12
FÜR DIE GESUNDHEIT DES GEHIRNS.....	16
Meditation	16
Warum das Gehirn Schlaf braucht	17
Tipps für einen erholsamen Schlaf	19
Vitamine und Nährstoffe	23
Übungen und Aktivitäten.....	30

DIE AUGEN

32

WISSENSWERTES ÜBER DIE AUGEN.....	33
Die Anatomie der Augen.....	33
Besondere Merkmale: Die Geheimnisse der Augen.....	36
Wenn das Sehen zum Problem wird	37
FÜR DIE GESUNDHEIT DER AUGEN.....	44
Die 20/20/20-Regel.....	44
Ein klarer Blick auf das Rauchen	44
Sicher in der Sonne: Warum die Augen UV-Schutz benötigen..	45
Vitamine und Nährstoffe	46
Übungen und Aktivitäten.....	50

DIE ZÄHNE

53

WISSENSWERTES ÜBER DIE ZÄHNE	54
Zahnschmelz – Das härteste Gewebe im menschlichen Körper	54
Zähne sind einzigartig – wie Fingerabdrücke	55
Das natürliche Gebiss	56
FÜR DIE GESUNDHEIT DER ZÄHNE	57
Zähne sind kein Schweizer Taschenmesser.....	57
Die perfekte Zahnreinigungsausrüstung.....	58

Die Folgen unentdeckter Entzündungen	59
Amalgam.....	62
Vitamine und Nährstoffe	64
Übungen und Aktivitäten.....	65

DIE SCHILDDRÜSE 69

WISSENSWERTES ÜBER DIE SCHILDDRÜSE	71
Schilddrüsenerkrankungen	72
Schilddrüse und Psyche – eine unterschätzte Verbindung.....	72
FÜR DIE GESUNDHEIT DER SCHILDDRÜSE	74
Vom Stress-Feuerwerk zum Samba tanzenden Herzen	74
Rauchen	75
Vitamine und Nährstoffe	75
Übungen und Aktivitäten.....	76

DIE LUNGE 78

WISSENSWERTES ÜBER DIE LUNGE	80
Wie geht atmen?	81
FÜR DIE GESUNDHEIT DER LUNGE	82
Flüssiges Gold – Warum Trinken so wichtig ist	82
Richtig Lüften will gelernt sein.....	82
Rauchen	83
Schutz für alle Heimwerkerkönige	83
Inhalieren mit Durchblick	84
Ein starker Darm für eine starke Lunge.....	85
Vitamine und Nährstoffe	85
Übungen und Aktivitäten.....	89

DAS HERZ 92

WISSENSWERTES ÜBER DAS HERZ	93
FÜR DIE GESUNDHEIT DES HERZENS	95
Rauchen	95
Zucker – eine süße Gefahr für das Herz	95
Vorsicht mit dem Salzkonsum.....	96
Let's talk about sex.....	97
Lachen ist die beste Medizin.....	98
Die Verbindung zwischen dem Herzen und der Mundhygiene	98
Hydration	100

Sport tut dem Herzen gut	101
Die Magie des gesunden Schlafs	102
Vitamine und Nährstoffe	103
Übungen und Aktivitäten.	107

DAS VERDAUUNGSSYSTEM 109

WISSENSWERTES ÜBER DAS VERDAUUNGSSYSTEM....	111
Darmkrebs	114
FÜR DIE GESUNDHEIT DES VERDAUUNGSSYSTEMS	115
Munterer Magen: So kommt er in Topform.....	115
Vitamine und Nährstoffe	117
Übungen und Aktivitäten.	120

DIE LEBER 121

WISSENSWERTES ÜBER DIE LEBER	122
Der First-Pass-Effect	122
Der Energiespeicher.....	123
Der Verdauungshelfer	124
FÜR DIE GESUNDHEIT DER LEBER	126
Die Signale der Leber erkennen	126
Schutz für die Leber.....	127
Vitamine und Nährstoffe	130
Übungen und Aktivitäten.	133

DIE BAUCHSPEICHELDRÜSE 135

WISSENSWERTES ÜBER DIE BAUCHSPEICHELDRÜSE ...	137
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen	139
FÜR DIE GESUNDHEIT DER BAUCHSPEICHELDRÜSE ...	142
Die Bauchspeicheldrüse und ihre Vorliebe für leichte Kost ..	142
Vitamine und Nährstoffe	144
Übungen und Aktivitäten.	145

DIE NIEREN 148

WISSENSWERTES ÜBER DIE NIEREN	150
Nierentransplantation	151
Wie die Nieren den Blutdruck steuern.....	152
Nierenerkrankungen	153

FÜR DIE GESUNDHEIT DER NIEREN	155
Hydration	155
Gesunder Darm – gesunde Nieren.....	155
Vitamine und Nährstoffe	157
Übungen und Aktivitäten.....	160

DAS IMMUNSYSTEM 163

WISSENSWERTES ÜBER DAS IMMUNSYSTEM.....	164
Das immunologische Gedächtnis.....	166
Impfen.....	166
FÜR DIE GESUNDHEIT DES IMMUNSYSTEMS	169
Rauchen	169
Wechselduschen – der Kick für das Immunsystem.....	170
Stress, lass nach!.....	170
Eine starke Darmflora für ein starkes Immunsystem	172
Intervallfasten	173
Wie Schlaf das Immunsystem stärkt	174
Vitamine und Nährstoffe	176
Übungen und Aktivitäten.....	180

DIE KNOCHEN 189

WISSENSWERTES ÜBER DIE KNOCHEN	190
Mit einzigartigen Formen zur Perfektion	191
Knochen als Fabrik und Lager.....	194
Knochenerkrankungen.....	194

FÜR DIE GESUNDHEIT DER KNOCHEN	196
Hydration	196
Vitamine und Nährstoffe	196
Übungen und Aktivitäten.....	201

DIE MUSKELN 206

WISSENSWERTES ÜBER DIE MUSKELN	208
Kleiner Muskel, große Kraft.....	210
Von Riesen und Zwergen	211

FÜR DIE GESUNDHEIT DER MUSKELN	213
Muskeln wollen sich dehnen.....	213
Schnelle Hilfe: Wärme oder Kälte gegen Muskelschmerzen? ..	215
Vitamine und Nährstoffe	217
Übungen und Aktivitäten.....	219

DIE HAUT

221

WISSENSWERTES ÜBER DIE HAUT	222
3 Schichten für einen stabilen Schutzwall	223
Willkommen in Mikrocity	226
Von Ziegelsteinen und rohen Eiern	227
Gänsehaut – Wenn die Haut eine Reise in die Vergangenheit unternimmt	229
Juckreiz	230

FÜR DIE GESUNDHEIT DER HAUT

Das Problem mit antibakterieller Seife	232
Wenn die Sonne Sorgen macht	232
Tomatenmark ist besser als jede Hautcreme	234
Hydratation	234
Vitamine und Nährstoffe	234
Übungen und Aktivitäten.	238

STEP BY STEP

239

GESUNDES ESSEN	240
Weniger ist mehr	240
Das beste Lebensmittel hat nur eine Zutat.	241
Die 80/20-Regel.	241
Trinken, trinken, trinken!	241

AUSREICHEND BEWEGUNG

STRESS VERMEIDEN

DANKSAGUNG

245

ÜBER DEN AUTOR

246

BILDNACHWEIS

246

DAS GEHIRN

SCHALTZENTRALE DES KÖRPERS UND HÜTER DER GEDANKEN



Stellen Sie sich einen Apparat vor, der in der Lage ist, die Melodie eines Liedes zu erkennen, das Gefühl eines Kisses zu interpretieren, komplexe Probleme zu lösen und Träume zu weben, während wir schlafen. Das ist unser Gehirn – das Zentrum unserer Gedanken, Empfindungen, Erinnerungen und Fantasien. Mit seinen rund 100 Milliarden Nervenzellen und synaptischen Verbindungen übertrifft es in seinen Fähigkeiten jeden modernen Supercomputer. Auch die viel diskutierten künstlichen Intelligenzen sind in den Bereichen Kreativität, Anpassungsfähigkeit und Problemlösung noch lange nicht auf dem Niveau unseres Gehirns.



WISSENSWERTES ÜBER DAS GEHIRN

Mit einem Durchschnittsgewicht von etwa 1,4 Kilogramm ist das Gehirn ein kleines Wunderwerk der Natur. Obwohl es lediglich rund 2 Prozent des gesamten Körpergewichts ausmacht, spielt das Gehirn eine überproportional wichtige Rolle. Interessanterweise verbraucht es trotz seiner geringen Größe einen erheblichen Teil der Energie des Körpers. Etwa 20 Prozent der aufgenommenen Energie wird von unserem Gehirn benötigt. Das ist fast doppelt so viel, wie unser Herz verbraucht. Der Großteil geht jedoch nicht für angestrengetes Denken drauf, sondern für die Aufrechterhaltung der lebenswichtigen Funktionen im Körper. Wir können den Energieverbrauch auch durch intensives Nachdenken nicht erhöhen. Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen fanden sogar heraus, dass die effektivsten Gehirne deutlich weniger Energie zum Lösen einer Aufgabe benötigen. Und sobald sie damit fertig sind, fallen sie in eine Art Stand-by-Modus.

Der 10-Prozent-Mythos

Vermutlich haben Sie auch schon einmal davon gehört, dass wir nur 10 Prozent unseres Gehirnpotenzials nutzen. Oftmals werden in diesem Zusammenhang auch berühmte Persönlichkeiten als Quelle genannt, unter anderem Albert Einstein. Allerdings gibt es keinen Nachweis dafür, dass Einstein diese Behauptung aufstellte, außerdem wäre sie auch nicht richtig. Tatsächlich nutzen wir 100 Prozent unseres Gehirns, jedoch nicht gleichzeitig. Stellen Sie sich das Gehirn wie eine große Stadt mit verschiedenen Vierteln, Straßen und Plätzen vor. Jedes Viertel hat eine eigene Funktion. Einige sind für das Denken zuständig, andere für die Gefühle, wieder andere für die Bewegung oder das Erinnern. So, wie in einer Stadt nicht alle Geschäfte und

Büros rund um die Uhr geöffnet sind, arbeiten auch nicht alle Bereiche des Gehirns gleichzeitig. Jeder Teil hat eine bestimmte Aufgabe. Wenn wir zum Beispiel sprechen, wird der Bereich aktiv, der für die Kommunikation zuständig ist. Wenn wir laufen, arbeiten die Areale, die unsere Bewegungen steuern. Es wäre unpraktisch und energieaufwendig, wenn alle Bereiche des Gehirns gleichzeitig aktiv wären.

Wie kam es zu diesem Mythos?

Der 10-Prozent-Mythos reicht bis in die frühen 1900er-Jahre zurück. Zu dieser Zeit begann die nähere Erforschung des Gehirns mit all seinen Funktionen. Einige Wissenschaftler, darunter auch der Psychologe William James, äußerten Vermutungen darüber, dass Menschen nur einen Bruchteil ihres geistigen Potenzials ausschöpfen. Es wird angenommen, dass James' Ideen über die mögliche Entfaltung der vollen Leistungsfähigkeit im Laufe der Zeit vereinfacht und missinterpretiert wurden, was zu dem 10-Prozent-Mythos führte. Dieser wurde zusätzlich durch Filme, Bücher und andere Medien stark popularisiert und weiterverbreitet. Auch Ron Hubbard, der Begründer der religiösen Bewegung Scientology, hat diese Idee aufgegriffen und im eigenen Sinne kreativ weiterverbreitet, indem er behauptete, dass seine Lehre helfen könne, die ungenutzten 90 Prozent des Gehirns zu aktivieren.

Vorhang auf für das Gehirn

Unser Gehirn hat sich im Laufe der Evolution immer weiterentwickelt. Den größten Raum beansprucht das Großhirn, auch »Cerebrum« genannt. Dort finden alle höheren kognitiven Funktionen statt. Das Großhirn teilt sich in eine linke und eine rechte Hälfte, die beide jeweils für eine Körperhälfte zuständig sind. Warum die Verschaltung über Kreuz geht und somit die linke Gehirnhälfte die rechte Seite und die rechte Gehirnhälfte die linke Seite des Körpers steuert, ist bis

heute noch nicht abschließend geklärt. Beide Hälften teilen sich jeweils in einen Stirnlappen (Frontallappen), Schläfenlappen (Temporal-lappen), Scheitellappen (Parietallappen), Insellappen (Insula) und Hinterhauptlappen (Okzipitallappen). An der Stelle, an der der Kopf in den Hals übergeht, sitzt das Kleinhirn (Cerebellum), darunter ist der Hirnstamm. Das ist der älteste Teil des Gehirns, der sich bereits vor über 500 Millionen Jahren entwickelt hat.

Wie die einzelnen Areale des Gehirns ihre Aufgaben bewältigen, möchte ich Ihnen anhand eines Kinobesuchs zeigen: Zuerst wird Ihr **Großhirn** aktiv, hier speziell der Frontallappen. Er ist der Bereich, in dem Sie Entscheidungen treffen und Pläne schmieden. Sie entscheiden also direkt hinter der Stirn, welchen Film Sie sich ansehen wollen. Hier planen Sie außerdem, wann es ins Kino geht und ob Sie vorher noch etwas unternehmen möchten. Dieser Teil des Gehirns ermöglicht es Ihnen, komplex zu denken und dabei soziale Aspekte zu berücksichtigen.

Kommen wir jetzt zum **Parietallappen**. Er ist Ihr Navigationssystem und hilft Ihnen, sich im Kino zurechtzufinden, indem er räumliche Informationen verarbeitet. Dank seiner Hilfe finden Sie Ihren Sitzplatz im Kinosaal.

Der Film fängt an, und der **Okzipitallappen** hat seinen großen Auftritt. Er sitzt im hinteren Teil des Gehirns und ist entscheidend dafür, dass Sie die Bilder auf der Leinwand sehen und verstehen können. Dieses Hirnareal wandelt Lichtimpulse in Bilder um, eine unverzichtbare Funktion beim Filmeschauen. Doch was wäre der schönste Blockbuster ohne den richtigen Ton? Dafür brauchen Sie den Temporallappen. Dank seiner Arbeit hören Sie die Dialoge und können die Soundeffekte genießen. Mit seiner Hilfe können Sie außerdem das Gesicht des Schauspielers erkennen und zuordnen, aus welchem Film Sie ihn kennen.

FÜR DIE GESUNDHEIT DES GEHIRNS



Meditation

Studien belegen, dass regelmäßige Meditation zu einer Zunahme der grauen Substanz in bestimmten Gehirnregionen beiträgt. Besonders der präfrontale Kortex, der für kognitive Funktionen wie Aufmerksamkeit, Entscheidungsfindung und Selbstkontrolle zuständig ist, profitiert hiervon. Doch nicht nur das: Meditation kann auch die Dichte von Neuronen im Hippocampus erhöhen. Das ist der Bereich des Gehirns, der für das Lernen und das Gedächtnis verantwortlich ist.

Falls Sie bisher keine Erfahrung mit Meditation haben, es aber trotzdem einmal ausprobieren wollen, sind hier einige einfache Schritte, um zu beginnen:

- **Ort und Position:** Suchen Sie sich einen bequemen Ort, ob einen Stuhl oder auf dem Boden. Schließen Sie die Augen, oder fixieren Sie sanft einen Punkt vor Ihnen – eine Kerzenflamme kann hierbei beruhigend wirken. Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule aufrecht und gleichzeitig entspannt ist.
- **Atmung:** Fokussieren Sie sich auf Ihren Atem. Lassen Sie ihn zur Ruhe kommen, und spüren Sie, wie die Luft in Ihren Körper herein- und wieder hinausströmt.
- **Die Reise des Geistes:** Es ist natürlich, dass Ihre Gedanken wandern. Statt sich davon ablenken zu lassen, beobachten Sie sie, ohne zu urteilen, und lassen Sie alles, was Ihnen in den Geist kommt, vorüberziehen – ähnlich wie kleine Papierschiffchen, die auf einem Bach treiben.
- **In Akzeptanz üben:** Akzeptieren Sie, dass Gedanken auftreten und Ihr Geist manchmal abschweift. Mit etwas Geduld wer-

- den Sie feststellen, dass Sie immer länger in einem Zustand der »Gedankenleere« verweilen können.
- **Wiederholung ist der Schlüssel:** Beginnen Sie das Meditieren mit nur wenigen Minuten täglich, und erhöhen Sie die Dauer nach Belieben. Mit der Zeit wird sich nicht nur Ihre Achtsamkeit steigern, auch die positiven Effekte der Meditation auf Ihr Gehirn werden deutlich spürbar.

Das Geheimnis liegt in der Beständigkeit und Geduld. Indem Sie sich täglich Zeit nehmen, erkennen Sie die tiefgreifende Wirkung der Meditation auf Ihr Leben und Ihr Gehirn.

Warum das Gehirn Schlaf braucht

Oft unterschätzt, aber unglaublich wichtig: der Schlaf. Jenseits der Tatsache, dass wir uns nach einer guten Nachtruhe erfrischt fühlen, laufen, während wir schlafen, im Hintergrund tiefgreifende Prozesse, die unserem Gehirn helfen, in Topform zu bleiben. Hier sind die wichtigsten Gründe, warum Schlaf für unser Gehirn unerlässlich ist:

- **Gedächtnisbildung:** Stellen Sie sich den Schlaf als den ultimativen Back-up-Dienst für Ihre täglichen Erlebnisse vor. Besonders im REM-Schlaf werden emotionale Erinnerungen und praktische Fähigkeiten wie das Spielen eines Instruments gefestigt.
- »**Gehirnwäsche**: Wussten Sie, dass Ihr Gehirn gereinigt wird, während Sie schlafen? Das glymphatische System, eine Art Abfallsystem, wird aktiviert und entfernt schädliche Produkte. Ohne genügend Schlaf könnten sich diese Abfallstoffe ansammeln und zu Krankheiten wie Alzheimer beitragen.

- **Emotionale Ausgeglichenheit:** Schlaf spielt eine zentrale Rolle bei der emotionalen Regulation. Wer kennt nicht das Gefühl von Reizbarkeit und Überempfindlichkeit nach einer schlaflosen Nacht? Guter Schlaf hilft uns, besser mit unseren Emotionen umzugehen und impulsives Verhalten zu reduzieren.
- **Höchstleistung im Alltag:** Von der Problemlösung bis zur Kreativität – Schlaf sorgt dafür, dass unser Gehirn auf Hochtouren läuft. Ein Mangel daran kann unsere kognitiven Fähigkeiten erheblich beeinträchtigen.
- **Flexibilität und Anpassungsfähigkeit:** Schlaf unterstützt die Neuroplastizität – die beeindruckende Fähigkeit unseres Gehirns, sich ständig neu zu organisieren und auf neue Informationen zu reagieren.
- **Stress unter Kontrolle:** Während wir uns in den Träumen verlieren, kümmert sich unser Körper darum, Stresshormone zu reduzieren. Schlaf hilft uns, unsere innere Balance zu bewahren.
- **Reparatur und Erneuerung:** Nicht nur unser Körper, auch unser Gehirn profitiert von der Zellreparatur und -erneuerung, die während des Schlafs stattfindet.
- **Energiesparmodus:** Genau wie unsere digitalen Geräte braucht auch unser Gehirn eine Pause vom ständigen »Eingeschaltetsein«. Schlaf bietet diese dringend benötigte Auszeit.

Tipps für einen erholsamen Schlaf

Die Bedeutung eines erholsamen Schlafs wird uns oft erst dann wirklich bewusst, wenn er uns verwehrt bleibt. Es gibt zahlreiche Gründe, warum wir schlecht schlafen. Die folgenden Tipps können Ihnen helfen, abends schnell zur Ruhe zu kommen und morgens ausgeruht aufzuwachen.

Den Raum abdunkeln: Licht hat viele Vorteile. Eine Intensität von 5000 bis 10000 Lux ist belebend und kann sogar antidepressiv wirken. Das ist auf das Serotonin zurückzuführen, das Ihr Körper bei Lichteinfluss produziert. Doch es gibt auch eine Kehrseite: Licht kann Ihre Schlafdauer verkürzen. Das liegt daran, dass Serotonin einen Botenstoff unterdrückt, den Sie für erholsamen Schlaf dringend benötigen: Melatonin. Das Hormon unterstützt den Schlaf, obwohl es im eigentlichen Sinne nicht wirklich müde macht. Es dient vielmehr als Indikator und signalisiert Ihrem Körper, dass es Zeit ist, schlafen zu gehen. Der Melatonin-Spiegel steigt im Laufe der Nacht kontinuierlich an und erreicht meist gegen 3 Uhr morgens seinen Höhepunkt. Deshalb sollte Ihr Schlafzimmer möglichst abgedunkelt sein. Dunkle Vorhänge oder eine Schlafbrille können hilfreich sein.

Für Ruhe sorgen: Ob es nun vorbeifahrende Autos, nächtlicher Fluglärm oder die laute Musik des Nachbarn ist: In der Nacht scheinen wir besonders empfindlich für Störgeräusche zu sein. Im Gegensatz zu unseren Augen können wir unsere Ohren allerdings nicht einfach schließen.

Historisch betrachtet, ist die wichtigste Funktion unseres Gehörs, mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen. Ein unerwartetes Geräusch in der Höhle unserer Urahnen konnte bedeuten, dass ein Raubtier in der Nähe war. Zwar sind Tiger in modernen Großstädten selten, aber unsere instinktive Reaktion auf plötzliche Geräusche ist

VITAMIN E

Vitamin E wird in der Ernährungsliteratur oft als »starkes Antioxidans« beschrieben und hat eine besondere Stellung in der Neurologie erlangt. Dieser essenzielle Mikronährstoff kann vom Körper nicht selbst produziert werden und muss daher regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden. Er bietet dem Gehirn einen besonderen Schutz, den moderne Forschungen erst langsam zu schätzen beginnen.

Die Myelinscheide schützt unsere Nervenzellen und sorgt dafür, dass elektrische Signale schnell und effizient weitergeleitet werden. Sie können sich die Myelinscheide wie die Isolierung eines Stromkabels vorstellen: Ist sie intakt, funktionieren die Signalübertragungen optimal. Wenn sie jedoch beschädigt wird, können Störungen auftreten.

Wenn Sie Ihrem Gehirn etwas Gutes tun wollen, sollten Sie wissen, in welchen Nahrungsmitteln Vitamin E enthalten ist: in Nüssen (z. B. eine Handvoll Mandeln, Haselnüsse oder Erdnüsse pro Tag reicht), Ölen (Distelöl, Sonnenblumenöl oder Olivenöl zum Kochen verwenden und bedenken, dass das Vitamin beim Erhitzen, Frittieren oder starken Braten verloren geht) und in Tierprodukten (z. B. Milch, Ei und Fleisch).

Kombinationstipp: Um die volle Ladung Vitamin E zu bekommen, kombinieren Sie es mit fettigen Lebensmitteln. Zum Beispiel, indem Sie Nüsse in einen Salat geben, der mit Olivenöl angemacht ist.

VITAMIN C

Vitamin C, auch als »Ascorbinsäure« bekannt, ist nicht nur für unser Immunsystem unverzichtbar, es hat auch eine fundamentale Bedeutung für die Funktion unseres Gehirns. Dieses ist besonders anfällig

für Schäden durch freie Radikale, die oxidativen Stress auslösen, und Vitamin C dient als Antioxidans, das die schädlichen Moleküle neutralisiert und so die Zellen vor Schaden bewahrt.

Doch die Aufgabe von Vitamin C beschränkt sich nicht auf seine Schutzfunktion. Es ist maßgeblich an der Synthese von wichtigen Neurotransmittern wie Serotonin und Noradrenalin beteiligt. Diese Botenstoffe beeinflussen unsere Stimmung, unterstützen das Gedächtnis und sind essenziell für viele weitere kognitive Prozesse. Ein Mangel an Vitamin C kann das Gleichgewicht dieser Neurotransmitter im Gehirn beeinträchtigen.

Studien haben gezeigt, dass eine adäquate Zufuhr von Vitamin C mit einer gesteigerten kognitiven Leistung einhergeht. Es fördert die Gesundheit der Blutgefäße und gewährleistet so eine effiziente Versorgung des Gehirns. Eine optimale Durchblutung ist entscheidend für die bestmögliche Funktion unseres Gehirns.

Die gute Nachricht vorab: Es gibt viele wertvolle Vitamin-C-Lieferanten, sodass ein Mangel eher selten ist. Hier sind die besten natürlichen Vitamin-C-Quellen nach ihrem durchschnittlichen Gehalt geordnet:

Paprika (v. a. rote), Schwarze Johannisbeeren, Kiwi, Zitrusfrüchte (z. B. Orange, Mandarine und Grapefruit), Erdbeeren, Brokkoli, Tomate (v. a. reife), dunkelgrünes Blattgemüse (z. B. Spinat und Grünkohl)

VITAMIN B12

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welches Vitamin das Superfood für Ihr Gehirn ist? Falls Sie Ihrem Gehirn etwas Gutes tun möchten, sollten Sie Vitamin B12 zu Ihrem besten Freund machen. Es ist der Schlüssel zu einem aktiven und gesunden Geist!

FÜR DIE GESUNDHEIT DER SCHILDDRÜSE



Vom Stress-Feuerwerk zum Samba tanzenden Herzen

Kennen Sie das, wenn der Alltagsstress Ihnen den letzten Nerv raubt? In solchen Situationen wird in Ihrem Körper ein kleines Chemie-Feuerwerk gezündet. Ihr Gehirn schickt sofort das Hormon CRH (Corticotropin-Releasing-Hormon) auf den Weg. Das wiederum aktiviert die Nebennieren, die daraufhin Cortisol freisetzen. Ihr Blutzuckerspiegel sowie Ihr Blutdruck steigen an, um dem Stress entgegenzuwirken.

Dauerstress ist wie ein Marathonlauf für Ihren Körper. Er möchte nach einiger Zeit auch wieder durchatmen können. Das viele Cortisol kann Ihrer Schilddrüse zusetzen, weil es die Produktion von T3 und T4 durcheinanderbringt. Die Folge: Sie fühlen sich müde, nehmen zu oder frieren ständig, obwohl es eigentlich warm ist.

Manche von uns reagieren auf Stress mit einem Energieschub der Schilddrüse. Der Körper mobilisiert alle Reserven, was zu einer Schilddrüsenüberfunktion führen kann, bei der das Organ seine Hormone wie Konfetti auf einer Party verteilt. Bei denjenigen, die ohnehin schon eine Vorgeschichte mit der Schilddrüse haben, etwa durch die Autoimmunerkrankung Morbus Basedow, kann der Stress diese Party ins Extreme treiben. Das äußert sich dann in Rastlosigkeit, Gewichtsverlust oder einem Samba tanzenden Herzen.

Rauchen

Rauchen ist nicht nur schlecht für Herz und Lunge, auch Ihre Schilddrüse leidet schwer darunter. Durch das Nikotin verengen sich die Blutgefäße, die die Schilddrüse versorgen. Diese arbeitet auf Hochtouren, bekommt aber nicht genug Treibstoff in Form von Nährstoffen und Sauerstoff, was auf lange Sicht zu Problemen führen kann. Auch die anderen Inhaltsstoffe im Zigarettenrauch bringen die Hormonsignale durcheinander. Es ist dann in etwa so, als würden Sie versuchen, mit einer zerschnittenen Landkarte zu navigieren. Zum Schluss macht es das Rauchen Ihrem Körper schwer, Jod richtig zu nutzen. Das aber ist essenziell, damit die Schilddrüse ihre Arbeit richtig machen kann.

Vitamine und Nährstoffe

JOD

Damit Ihre Schilddrüse arbeiten kann, benötigt sie Jod. Dieses kleine Mineral ist wie ein Zauberelixier, das hilft, den Stoffwechsel in Schwung zu halten. Jod ist für die Schilddrüse das, was der Treibstoff für ein Auto ist: Ohne kommt der Motor nicht in Gang und bleibt der Stoffwechsel auf der Strecke.

Hier kommt die gute Nachricht: Jod auf den Teller zu bringen, ist ein Kinderspiel. Es gibt keine geheimen Rezepte, nur ein paar leckere Zutaten. Bei allen sollten Sie immer darauf achten, nur das beste Jod zu sich zu nehmen. Es findet sich in:

Fisch (z. B. Kabeljau, Thunfisch oder Schellfisch), Meeresfrüchten (z. B. Garnelen oder Muscheln), Milchprodukten (z. B. Milch, Joghurt oder Käse), Ei (v. a. dem Eigelb), Gemüse (z. B. grünem Powerfood wie Spinat und Bohnen)

Übungen und Aktivitäten

ÜBUNG: Das kleine Schilddrüsen-Fitnessprogramm

Die Schilddrüse ist in die mittlere Gewebeschicht Ihres Halses eingebettet. Wenn das Gewebe verkrampt oder verspannt ist, kann das ihre Funktion beeinträchtigen. Mit den folgenden Übungen entspannen Sie den Bereich.

- Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin. Neigen Sie Ihren Kopf langsam zur rechten Schulter, bis Sie eine Dehnung auf der linken Seite Ihres Halses spüren. Halten Sie die Position für 15 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.
- Bleiben Sie in der aufrechten Position. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach rechts, und schauen Sie über Ihre Schulter. Halten Sie die Position für 15 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung nach links.
- Beugen Sie Ihren Kopf langsam nach vorn, sodass Ihr Kinn sich Ihrer Brust nähert. Halten Sie die Dehnung für 15 bis 30 Sekunden, und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

ÜBUNG: Schilddrüsenmassage

Durch diese Massage fördern Sie die Blutzirkulation in den Halsmuskeln und -organen. Stellen Sie sicher, dass Sie währenddessen völlig schmerzfrei sind.

- Legen Sie Ihre Hände vorsichtig um Ihren Hals. Die Daumen sollten vorn liegen, die anderen Finger hinten.
- Beginnen Sie oben am Hals, direkt unter dem Kiefer, und streichen Sie sanft mit den Daumen nach unten bis zum oberen Rand Ihres Brustbeins. Dabei ziehen Sie die Finger von der Halsmitte leicht zu beiden Seiten. Wiederholen Sie diese Bewegung ein paarmal.
- Machen Sie kleine, sanfte Kreise mit den Fingerspitzen Ihrer Daumen. Beginnen Sie in der Halsmitte, und arbeiten Sie sich zu den Seiten vor.
- Drücken Sie mit Ihren Daumen sanft in die Mitte Ihres Halses, dort, wo die Schilddrüse sitzt. Halten Sie diesen leichten Druck für ein paar Sekunden, und lassen Sie dann los.
- Streichen Sie abschließend noch einmal sanft über Ihren gesamten Hals. Atmen Sie tief ein und aus. Gönnen Sie sich nach der Massage eine kleine Pause, am besten mit einem erfrischenden Glas Wasser und ein paar ruhigen Momenten.

DIE HAUT

MEHR ALS EINE HÜLLE



Wenn Sie überlegen, welcher Teil Ihres Körpers am größten ist, denken Sie vermutlich erst einmal an große Knochen wie den im Oberschenkel, oder den breiten Rückenmuskel. Ihr größtes Organ ist jedoch die Haut. Je nach Körpergröße und Leibesfülle kann sie 1,5 bis 2 Quadratmeter groß werden. Als Faustformel gilt, dass die Haut zwischen 15 und 20 Prozent des Gesamtkörpergewichts ausmacht. Es gibt hier extreme Ausnahmen wie den Amerikaner Robert Wadlow. Er gilt bis heute als größter Mensch der Welt. Der am 22. Februar 1918 geborene Wadlow erreichte die unglaubliche Körpergröße von 2,72 Meter bei einem Gewicht von fast 200 Kilogramm. Bei dieser außergewöhnlichen Körpergröße hatte seine Haut eine Oberfläche von nahezu 4 Quadratmetern – doppelt so viel wie bei einem durchschnittlichen Erwachsenen. Außerdem wird geschätzt, dass allein seine Haut mehr als 30 Kilogramm wog. Diese Werte zeigen, wie außergewöhnlich die Haut sich an extreme körperliche Verhältnisse anpassen kann.

WISSENSWERTES ÜBER DIE HAUT



Wie dick unsere Haut ist, variiert je nach Körperregion. An den Füßen, besonders an den Fußsohlen, ist die Haut am stärksten. Hier kann sie bis zu 4 Millimeter dick werden. Wer jemals durch den heißen Sand am Strand oder über einen steinigen Untergrund gelaufen ist, kennt das unangenehme Gefühl an den Füßen. Häufiges Barfußgehen sorgt für eine stabile Fußsohle. Auch an anderen Stellen passt sich die Hautdicke an die Bedürfnisse und Beanspruchungen des Körpers an. Zum Beispiel kann sich die Haut an den Händen durch regelmäßige schwere Arbeit verdicken. Aus diesem Grund wurde uns im Osteopathie-Studium nahegelegt, auf handwerkliche Hobbys zu verzichten.

Die dünnste Stelle der Haut liegt mit nur etwa 0,5 Millimetern an den Augenlidern. Diese geringe Dicke ist notwendig, um Flexibilität und Beweglichkeit zu ermöglichen.

Zudem gibt es Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Männer haben tendenziell eine etwas dicke Haut als Frauen. Das ist teilweise auf hormonelle Unterschiede zurückzuführen, insbesondere auf das Hormon Testosteron. Dieses fördert die Produktion von Kollagen, einem Protein, das für die Stärke und Elastizität der Haut verantwortlich ist. Mehr Kollagen führt zu einer festeren und dickeren Hautstruktur.

3 Schichten für einen stabilen Schutzwall

Die Haut besteht aus 3 Schichten, die perfekt aufeinander aufgebaut sind: die Oberhaut, die Lederhaut und die Unterhaut.

Wenn wir über unsere Haut sprechen, denken wir oft an die sichtbare Oberfläche, die wir berühren und pflegen können. Diese **Oberhaut**, bekannt als »Epidermis«, hat jedoch viel größere Aufgaben, als nur gut auszusehen. Als Ummantelung des Körpers ist sie dessen erste Verteidigungsline gegen äußere Einflüsse.

Stellen Sie sich einen typischen Tag am Strand vor. Die warmen Sonnenstrahlen, das Rauschen der Wellen und der weiche Sand unter Ihren Füßen bieten die perfekte Kulisse für Entspannung. Doch während Sie die Sonne genießen, arbeitet Ihre Haut im Hintergrund unaufhörlich, um Sie zu schützen und Ihre Gesundheit zu bewahren.

Zunächst ist da die unmittelbare Bedrohung durch die UV-Strahlen der Sonne. Obwohl lebensnotwendig, können sie auch schädlich sein. Insbesondere die Melanozyten, die Melanin produzieren, sind für den UV-Schutz entscheidend. Melanin ist ein natürliches Pigment, das die UV-Strahlen absorbieren kann. Das bewahrt die tiefer liegenden Hautschichten vor DNA-Schäden. Ihr Körper reagiert auf längere Sonneneinstrahlung, indem er die Melanin-Produktion steigert. Das Resultat ist die allseits begehrte Bräunung der Haut. Unabhängig vom ästhetischen Wert ist sie ein Zeichen für die Aktivierung des Schutzmechanismus Ihrer Haut.

FÜR DIE GESUNDHEIT DER HAUT



Das Problem mit antibakterieller Seife

Wenn Sie zu antibakterieller Seife greifen, fühlen Sie sich vielleicht sicherer in dem Glauben, Ihre Hände von allen schädlichen Keimen zu befreien. Doch dieses Gefühl könnte trügerisch sein. Antibakterielle Seifen enthalten oft chemische Wirkstoffe wie Triclosan oder Triclocarban. Diese Stoffe sind effektiv darin, Bakterien abzutöten, indem sie bestimmte Schlüsselemente der bakteriellen Zellfunktionen angreifen. Während das nach einer hervorragenden Eigenschaft für ein Reinigungsmittel klingt, liegt darin das eigentliche Problem: Diese Chemikalien machen keinen Unterschied zwischen guten und schlechten Bakterien – sie töten einfach alles ab.

Die Hautflora, also die Gesamtheit der Mikroorganismen auf der Haut, hilft, die Hautbarriere zu stärken und schädliche Pathogene in Schach zu halten. Durch den Gebrauch von antibakterieller Seife wird diese natürliche Barriere gestört. Triclosan, eines der am häufigsten verwendeten Bakterizide in Seifen, steht zunehmend in der Kritik. Aufgrund seiner potenziellen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und die Umwelt wird seine Verwendung in vielen Ländern teilweise eingeschränkt.

Wenn die Sonne Sorgen macht

Entspannt am Strand in der Sonne liegen: Was für viele Menschen ein Synonym für Erholung und Urlaub ist, birgt leider ernsthafte Risiken, die oft unterschätzt werden. Der Begriff »gesunde Bräune« ist

irreführend, da jede Veränderung der Hautfarbe eine Reaktion auf schädliche UV-Strahlen ist.

UV-A-Strahlung dringt tief in Ihre Haut ein und kann langfristige Schäden verursachen, indem sie das Immunsystem Ihrer Haut schwächt und ihre natürliche Tumorabwehr beeinträchtigt. Das erhöht das Risiko von Hautkrebs signifikant. Besonders bedenklich ist, dass die UV-A-Strahlung in Solarien oft noch stärker ist als die der natürlichen Sonnenstrahlung.

Die kurzweligen **UV-B-Strahlen** hingegen verursachen direkte Schäden an der Hautoberfläche wie den Sonnenbrand. Sie setzen gefährliche überaktive Sauerstoffverbindungen frei, die sogenannten freien Radikale. Diese aggressiven Moleküle können sich an Ihr Erbgut binden und so ebenfalls zur Entstehung von Hautkrebs beitragen.

Bis vor einigen Jahrzehnten gab es kaum ein Bewusstsein für die Gefahren der UV-Strahlung. Die Folgen dieser Unwissenheit zeigen sich oft erst nach 20 Jahren – heute leiden mehr Menschen in Deutschland an Hautkrebs als je zuvor.

Daher: Bitte achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz. Wenn Sie einen hellen Hauttyp haben, sparen Sie nicht an Sonnencreme. Um einen ausreichenden Schutz zu gewährleisten, müssen Sie etwa 2 Schnapsgläser Sonnencreme (40 ml) auf Ihrem Körper verteilen. Sobald Sie ein Bad in den kühlen Fluten nehmen, heißt es anschließend: nachcremen. Denn auch eine als »wasserfest« deklarierte Sonnencreme verliert im Wasser über die Hälfte ihrer Schutzkraft.

Tomatenmark ist besser als jede Hautcreme

Sie möchten etwas für Ihre Hautpflege tun? In der Küche werden Sie fündig: Tomatenmark ist ein wahrer Jungbrunnen für Ihre Haut. Doch bitte gehen Sie jetzt nicht los und reiben sich mit Tomatenmark ein. Die Wirkung entfaltet sich von innen. Tomatenmark ist reich an Lycopin. Dabei handelt es sich um ein hochwirksames Antioxidans, das Ihre Hautzellen vor Schäden schützt und die Hautalterung verlangsamt. Das wissen auch die Pflanzen und trotzen mit Lycopin der aggressiven Mittagssonne.

Essen Sie täglich 1 Esslöffel Tomatenmark, vermischt mit etwas Olivenöl. Ihre Haut wird es Ihnen danken.

Hydration

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist notwendig, um Ihre Haut hydratiert zu halten. Dehydrierung kann die Haut trocken und fahl erscheinen lassen.

Trinken Sie daher genug Wasser oder ungesüßte Tees, und essen Sie wasserreiche Lebensmittel wie Gurke und Wassermelone.

Vitamine und Nährstoffe

Als größtes Organ des menschlichen Körpers benötigt die Haut eine Vielzahl von Vitaminen und Nährstoffen, um gesund, strahlend und widerstandsfähig zu bleiben. Diese unterstützen unter anderem die

KUPFER

Kupfer ist notwendig für die Bildung von Elastin und Kollagen, die der Haut ihre Festigkeit und Elastizität verleihen.

Gute Quellen sind Schalentiere, Nüsse, Vollkornprodukte und Samen.

Übungen und Aktivitäten

Bewegung lässt Ihre Haut erstrahlen

Körperliche Aktivität kann als die wirksamste Maßnahme betrachtet werden, um Ihre Haut von innen heraus zu unterstützen. Wenn Sie sich regelmäßig bewegen, fördern Sie nicht nur Ihre allgemeine Fitness, sondern auch die Hautgesundheit auf mehreren Ebenen.

Bei ausgiebiger Bewegung beginnt Ihr Körper, zu schwitzen, was wie eine natürliche Reinigung wirkt. Über die Schweißdrüsen werden Giftstoffe und überschüssige Stoffwechselprodukte ausgeschieden. Gleichzeitig wird der Lymphfluss angeregt, wodurch sich überschüssige Flüssigkeiten und Abfallstoffe schneller abbauen.

Studien haben gezeigt, dass Bewegung den Alterungsprozess der Haut verlangsamen kann. In einer Untersuchung der McMaster University in Kanada wurde festgestellt, dass regelmäßiger Sport die Struktur der Haut positiv beeinflusst, indem er die Bildung von Kollagen fördert. Bei älteren Personen, die regelmäßig trainierten, konnte sogar beobachtet werden, dass die Haut jünger und widerstandsfähiger aussah – ein Effekt, der auf zelluläre Veränderungen durch körperliche Aktivität zurückzuführen ist.

Schon kleine Veränderungen machen einen großen Unterschied!

Das beweist Osteopath und Gesundheitsexperte Sascha Bade in diesem umfangreichen Leitfaden für ein gesünderes Leben. Auf unterhaltsame und eingängige Weise führt er uns durch den Körper und zeigt, wie wir mit wenig Aufwand aktiv etwas für unser Wohlbefinden tun können. Er gibt uns spannende Einblicke in die Zusammenhänge und Funktionen unserer Organe, Nerven, Knochen und inneren Systeme: Wie steuern die Nieren den Blutdruck? Warum ist Intervallfasten gut für das Immunsystem? Wie beeinflussen Darm und Lunge einander? Und ist Lachen tatsächlich die beste Medizin?

Das Buch bietet **zahlreiche Übungen** und **einfache Tipps**, die wir sofort umsetzen können, zum Beispiel:

- wirksame **Atemtechniken** für einen besseren Schlaf
- effektive **Fitnessübungen** für ein starkes Herz
- vielseitige **Ernährungstipps** für einen entspannten Magen
- wohltuende **Dehnübungen** für gestresste Augenmuskeln

Mit diesem Ratgeber lernen wir nicht nur unseren Körper besser kennen, sondern können die Verantwortung für unsere Gesundheit auch bewusst in die eigenen Hände nehmen.



ISBN 978-3-8434-1582-8



9 783843 415828

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)