

AUBREY MARCUS

**24 PERFEKTE
STUNDEN
OPTIMIERE DEINEN TAG**

Mit Lifehacks für

AUFSTEHEN

ARBEITEN

LERNEN

ESSEN

TRAINIEREN

SCHLAFEN

SEX

riva

Gewidmet deinem Ich von morgen

© des Titels »24 perfekte Stunden« (ISBN 978-3-7423-0377-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

© des Titels »24 perfekte Stunden« (ISBN 978-3-7423-0377-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

EINFÜHRUNG

»Nichts ist wertvoller als der heutige Tag.«

Johann Wolfgang von Goethe

Unsere Einstellung, Ernährung, Produktivität, Leistungsfähigkeit und Fitness, unser Sex und unser Schlaf – wenn wir diese Aspekte unseres Lebens optimieren wollen, dann vergessen wir dabei häufig, dass sie alle miteinander verknüpft und voneinander abhängig sind. Du musst dir den 24-Stunden-Zyklus eines Tages als Rad mit vielen Speichen vorstellen. Jede dieser Speichen ist für ein lebenswertes Leben wichtig. Denn an einem perfekten Tag geht es nicht nur darum, was du isst, wie du morgens im Spiegel aussiehst oder wie viel Arbeit du in acht Stunden schaffst. Es geht vor allem darum, wie du dich fühlst, mit welchen Menschen du dein Leben teilst und wie viel Spaß du dabei hast.

Wir neigen dazu, all unsere Kapazitäten stets auf eine bestimmte Sache zu verwenden, statt auf den gesamten Tag, der vor uns liegt. Wir klammern uns an Diät- oder Fitnessprogramme und Lebenshilferatgeber, die Namen tragen wie: *Schlank in 28 Tagen*, *12-Wochen-Detox*, *In 40 Tagen zur Erleuchtung* oder *In 90 Tagen zum Astronauten*. Und was bringt uns das? Statistisch gesehen scheitern 95 Prozent aller Menschen an ihrer Diät. Von den vermeintlichen Lifehacks, die dich produktiver machen sollen, baust du vielleicht einen oder zwei für ein paar Wochen in deinen Alltag ein. Aber wird sich dadurch dauerhaft etwas ändern? Wohl kaum. Viel wahrscheinlicher ist, dass der Rest deines Lebens aus dem Gleichgewicht gerät, während du stur deinen Traum von Sixpack verfolgst.

Wir werden deshalb all diesen Quatsch vergessen und die Sache mal anders angehen. Von nun an betrachten wir für 24 Stunden alles als untrennbar verknüpfte Einheit. Nur einen Tag lang. Jede Reise beginnt schließlich mit dem ersten Schritt – und dieser eine Tag ist dein erster Schritt. Um dein Leben zu optimieren, musst du erst mal den anstehenden Tag optimieren. Du wirst nach der Lektüre dieses Buchs in der Lage sein, dir deinen Tag zu eigen zu machen.

Markiere dir diesen Tag im Kalender, ändere deine Einstellung, ändere deine Ernährung und leg los! Es wird nicht gleich jeder Tag so perfekt wie dieser eine werden, vielleicht wirst du sogar nie wieder einen so perfekten Tag erleben. Aber nur einen Tag optimal zu gestalten, kann der Auslöser für weitreichende Veränderungen in deinem Leben sein. Vielleicht sind es deine Abläufe morgens nach dem Aufstehen, vielleicht die Zeit vor dem Einschlafen oder wie du deinen Weg zur Arbeit gestaltest. Vielleicht verändert sich dein Training oder deine Ernährung. Vielleicht all diese Dinge auf einmal! Irgendetwas davon wird zuerst eintreten und wenn das passiert, wird dein Alltag ab diesem Zeitpunkt ein anderer sein. Ich verspreche dir, dass du beim Lesen dieses Buchs Dinge lernen wirst, die dein Leben und deine Einstellung dazu von Grund auf verändern werden. Anfangs mögen dir die Fortschritte noch gering erscheinen, aber auch mit kleinen Schritten kommt man irgendwann ans Ziel. So funktioniert Evolution.

Alltägliche Stolpersteine

Du musst jeden Tag eine Reihe vermeintlich banaler Entscheidungen treffen: selbst kochen oder Pizza bestellen? Limo oder Mineralwasser? Netflix glotzen oder feiern im Club? Trainieren oder faulenzten? Wie du dich entscheidest, ist meist purer Zufall. Die Chancen für das eine oder andere Ergebnis stehen in der Regel 50 : 50. Vielleicht würdest du dich aber anders entscheiden, wenn du in den ersten 20 Minuten nach dem Aufwachen nur eine kleine Sache anders gemacht hättest (ich werde dir dazu drei Vorschläge an die Hand geben) oder wenn dir nach einem gesunden Frühstück ohne Zucker und mit vielen gesunden Fetten mehr Energie zur Verfügung stünde. Womöglich würden sich bestimmte Fragen dann überhaupt nicht mehr stellen. Natürlich würdest du ins Fitnessstudio gehen. Nach dem Training wärst du abends weniger gestresst und hättest deshalb besseren Sex, weshalb du wiederum besser schlafen könntest und am nächsten Morgen erholt und voller Energie aufwachen würdest. So einfach kannst du eine Abfolge positiver Ereignisse durch eine einzige positive Entscheidung herbeiführen. Auslöser des Ganzen war dein Frühstück. Dieses vermeintlich unwichtige Detail kann der Stolperstein sein, an dem sich entscheidet, ob dein Tag gut oder schlecht verläuft. Indem du morgens nur deine Frühstücksflocken gegen eine Avocado eintauschst, veränderst du unter Umständen deinen ganzen Tag, deine ganze Woche, vielleicht deinen ganzen Monat.

Nick Saban, der wohl erfolgreichste Trainer in der Geschichte des US-College-Footballs, erklärt seinen Spielern seit Jahren, dass ein offensiver Spielzug im American Football im Schnitt etwa sieben Sekunden dauert. Wer das Spiel und irgendwann mal die Meisterschaft gewinnen will, sollte sich nur auf diese kleinste Einheit konzentrieren: sieben Sekunden. Denn wenn man sich stattdessen im großen Ganzen verliert, geht der Blick für das Wesentliche verloren. Sabans Devise lautet: »Konzentriere dich nur auf die vor dir liegende Aufgabe, auf Dinge, die du aktiv beeinflussen kannst. Kümmere dich um deinen kleinen Part, dann regelt sich das große Ganze ganz von selbst.« Genau das wird auch unser Ansatz sein. Um dein Leben zu optimieren, musst du deinen heutigen Tag optimieren. Denn etwas anderes kannst du ohnehin nicht beeinflussen.

Der Samurai-Meister Miyamoto Musashi erklärt in seinem berühmten *Buch der fünf Ringe*: »Hat man einen einzelnen Gegner spielend besiegt, kann man alle besiegen. Andere zu besiegen, mag es sich nun um einen Einzelnen handeln oder um tausendmal zehntausend Männer – grundsätzlich ist es dasselbe. Der Anführer schließt

vom Kleinen auf das Allgemeine. Das ist, wie wenn man aus einem nur einen Fuß hohen Modell eine Monumentalstatue Buddhas anfertigt. Das Prinzip der Schwertkunst ist es, an einem Ding zehntausend Dinge zu erkennen.« Nur einen Tag gut zu leben ist dasselbe, wie 10 000 Tage gut zu leben. 24 Stunden zu meistern bedeutet, dein gesamtes Leben zu meistern.

Jeder hat noch Luft nach oben

Wir alle sind irgendwie vom Pfad eines optimalen Lebens abgekommen. Dafür können wir nichts, das liegt an der Welt, in der wir heute leben. Also müssen wir Gegenmaßnahmen ergreifen, die genauso stark sind wie die Kräfte, die uns täglich von unserem Pfad abbringen. Tun wir das nicht, wird jeder Tag ein neuer K(r)ampf sein.

Ich spreche aus Erfahrung. Bevor ich meine Firma Onnit gegründet und damit Millionen von Menschen geholfen habe, war ich gestresst und depressiv. In der Folge ging es mir sehr schlecht. Ich ernährte mich ungesund, wodurch mein Blutzuckerspiegel Achterbahn fuhr und ich ständig erschöpft war. Ich vergiftete meinen Körper mit allem möglichen Zeug. Ich war krank – und zwar richtig. Irgendwann, um meinen 30. Geburtstag herum, schwor ich mir, etwas zu ändern, damit es mir endlich wieder besser ging. Dieser Moment war für mich so bedeutsam, dass ich mich entschied, fortan meinen Zweitnamen Aubrey als Vornamen zu benutzen. Ich wollte von nun an ein besserer Mensch sein. Noch hatte ich keinen so perfekten Plan wie den in diesem Buch hier, das wäre schön gewesen. Aber ich begann, meine täglichen Entscheidungen anders zu treffen – und traf nur noch die richtigen. Ich übernahm Verantwortung für mein Leben und erlangte dadurch die Kontrolle zurück. Ich beschloss, dass alles, was mit mir geschehen würde, von nun an auf meine Kappe ging, und hörte endlich damit auf, wie ein Weichei ständig anderen die Schuld an allem zu geben. Ich las alles, was ich in die Finger bekam, sprach mit jedem, der Ahnung hatte, und experimentierte rastlos, bis ich das Werkzeug und die Methoden zusammenhatte, mit denen sich ein Mensch vollständig optimieren lässt.

Diese hart erarbeiteten Erkenntnisse wurden zum Kern meiner Firma, deren Mission es ist, mein Wissen in der Welt zu verbreiten. Onnit ist ihr Name, mit Firmensitz in Austin (Texas), und sie wurde erfolgreicher, als ich es mir je erträumt hätte. Ich habe das Glück, dabei von einigen äußerst beeindruckenden Menschen unterstützt zu werden, wie Abfahrt-Ski-Olympiasieger Bode Miller, Rapstar und Schauspieler

Ludacris, Comedian und Kampfsportkommentator Joe Rogan, Blink-182-Drummer Travis Barker, die NHL-Stars Duncan Keith und Jonathan Toews, US-Fußballnationalspielerin Lori »Lightning« Lindsey, die MMA-Kämpfer Tyron Woodley, Cody Garbrandt und Michelle Waterson und viele andere mehr. Einige von ihnen werden dir in diesem Buch begegnen. Und weißt du, was du dann feststellen wirst? Auch sie sind nicht perfekt und haben dieselben Probleme wie du. Sie bekommen nicht genügend Schlaf, ernähren sich nicht richtig, plagen sich den ganzen Tag mit einer verschleppten Verletzung, fühlen sich morgens schlapp oder haben irgendein Laster. Alle von ihnen haben nahezu andauernd Stress und manche sogar Selbstzweifel.

Das Erste, was ich mit diesen Stars tue, ist auch das Erste, was ich mit dir tue: Wir besprechen deinen Tagesablauf. Was tust du nach dem Aufstehen? Was isst du? Bekommst du genug von diesem oder jenem Vitamin? Suchst du guten Stress und meidest schlechten? Nutzt du die Zeit in öffentlichen Verkehrsmitteln sinnvoll? Wie entspannst du dich nach einem anstrengenden Tag? Hast du genug Sex? All diese kleinen Dinge summieren sich und so werden kleine Dinge schnell zu großen – selbst für die erfolgreichsten Leute der Welt. Wenn du deinen Lebensunterhalt mit Käfigkämpfen oder Skifahren verdienst, können solche kleinen Details den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage ausmachen. Wenn du ein ganz normaler Held des Alltags bist, der hart arbeitet, um für seine Familie zu sorgen oder seine Karriere voranzubringen, machen diese Details den Unterschied zwischen einem Leben voller Leidenschaft und einem voller grauer Monotonie aus.

Nutzungshinweise für dieses Buch

Für die Planung deines perfekten Tages verwenden wir in jedem Kapitel dasselbe Schema. Wir beginnen mit einem Abschnitt namens »Voll verbockt!«. Du kennst das: Manchmal läuft es einfach nicht und du hast das Gefühl, es will dir nichts gelingen. Darum geht es in diesem Abschnitt. Danach geht es weiter mit »Voll gecheckt!«. Wenn du etwas richtig machen willst, benötigst du dafür das entsprechende Wissen und spezielle Handlungsempfehlungen, um daraus positive und dauerhafte Gewohnheiten zu entwickeln. Wir haben versucht, diesen Prozess so schonend für deinen Geldbeutel wie möglich zu gestalten. Sollte die eine oder andere coole Biohacking-Technik aber doch mal etwas teurer zu Buche schlagen, haben wir sie in den Abschnitt »Profitipps« gesteckt. Es handelt sich dabei um sinnvolle Ergänzungen, die

für 24 perfekte Stunden aber nicht unbedingt nötig sind. Manchmal gehen wir auf den wissenschaftlichen Hintergrund bestimmter Themen ganz besonders gründlich ein. Dann findest du das in einem Abschnitt namens »Unter der Lupe«. Genauso wie die unzähligen Quellenangaben am Ende dieses Buchs, sind diese Abschnitte interessante Zusatzinformationen für Streber mit unstillbarem Wissensdurst. Im Abschnitt »Nebenwirkungen« wirst du auf Risiken bestimmter Methoden hingewiesen, die nicht auf den ersten Blick erkennbar sind. All das führt schließlich zu dem Abschnitt »Erfolgsrezept«, in dem du eine detaillierte Anleitung findest, wie du die Dinge erreichen kannst, die wir dir raten. Danach folgt der wichtigste Abschnitt: »Leg los!« Wenn wir nur einen Teil dessen tun würden, von dem wir wissen, dass wir es tun sollten, wären wir alle heute schon in Topform. Manchmal brauchen wir aber einen kleinen Tritt in den Hintern. Zu guter Letzt endet jedes Kapitel mit dem Abschnitt »Aller guten Dinge sind drei«. Darin fasse ich die drei wichtigsten Informationen jedes Kapitels noch mal zusammen.

Das Ziel soll es sein, irgendwann einen kompletten Tag im Voraus durchzuplanen, damit du ihn dir zu eigen machen kannst. Ob es nächste Woche, nächsten Monat oder erst im nächsten Quartal so weit ist, spielt keine Rolle. Wende gerne alle Techniken, die du auf den folgenden Seiten findest, schon an, während du dieses Buch liest. Das hilft dir, Fehler zu beheben und bereit zu sein für deinen ersten perfekten Tag. Denn wenn du mit diesem Buch durch bist – das verspreche ich dir – wirst du garantiert deine 24 perfekten Stunden hinlegen.

Bist du bereit? Dann los, du Held!

1

WASSER. LICHT. BEWEGUNG.

»Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen.«

Aristoteles

Wie dein Tag verläuft, wird dadurch bestimmt, wie du morgens aufwachst. Quälst du dich aus dem Bett und verschwendest deine Zeit mit dem Checken deiner Social-Media-Profilen oder hast du eine Aufgabe, die deinem Tag einen Sinn gibt? Du willst dir deinen Tag zu eigen machen, also musst du von der ersten Sekunde an die Kontrolle darüber übernehmen. Füll als Erstes deinen Flüssigkeitshaushalt auf – nicht mit Kaffee! –, lass Licht in deine Bude und setz deinen Hintern in Bewegung, um deine innere Uhr auf null zu stellen. Das sind drei einfache Schritte, die du innerhalb der ersten 20 Minuten nach dem Aufstehen erledigen kannst und mit denen du den Grundstein für einen perfekten Tag legst.

Voll verbockt!

Bevor es Motoren mit Direkteinspritzung gab, konntest du dich an einem kalten Wintermorgen nicht einfach in dein Auto setzen, den Zündschlüssel drehen, einen Gang reinhauen und davonrauschen. Der Wagen wäre nur stockend und schwerfällig vorangekommen, weil die Flüssigkeiten, die für die Funktion wichtiger Teile des Motors nötig sind, erst warmlaufen mussten. Wärest du trotzdem weiter stur auf dem Gas geblieben, hättest du den Motor damit beschädigen können und im schlimmsten Fall Unsummen in der Kfz-Werkstatt gelassen. Selbst heutzutage, in Zeiten raffinierter Bordcomputer, elektronischer Direkteinspritzung und allem möglichen anderen technischen Schnickschnack in Autos, raten Experten dazu, den Wagen vor dem Losfahren erst mal 30 bis 60 Sekunden lang warmlaufen und es die ersten paar Kilometer gemütlich angehen zu lassen, wenn er uns lange erhalten bleiben und Leistung bringen soll.

Was glaubst du, wie viele Menschen diesen simplen Ratschlag befolgen und ihre Fahrzeuge warmlaufen lassen? Etwa genauso viele, wie es morgens nach dem Aufstehen mit ihren Körpern tun. In der heutigen Gesellschaft gehen wir mit unseren Körpern genauso achtlos um wie mit unseren Autos. Was schade ist, denn im Gegensatz zu einem Auto können wir unseren Körper nicht gegen ein neueres Modell mit niedrigerem Kilometerstand eintauschen, wenn er total abgewrackt ist. Also bezahlen wir keinen Mechaniker, sondern eben einen Doktor – dabei könnten wir beides vermeiden.

Schauen wir uns mal die erste Stunde eines regulären Tages an. Du wirst verstehen, was ich meine. Das erste Gefühl, das die meisten von uns nach dem Aufwachen verspüren, ist Durst. Einen guten Schlaf vorausgesetzt, hast du immerhin mindestens sieben Stunden lang keinen Tropfen Wasser getrunken. Und an warmen Tagen, nach einem anstrengenden Training oder einer durchzechten Nacht hast du dich am Abend zuvor aller Wahrscheinlichkeit nach schon mit einem Flüssigkeitsdefizit aufs Ohr gehauen. Je nachdem wie hoch die Temperatur in deinem Zimmer und wie dick

deine Decke ist, wird der Dehydrationsprozess durch Schwitzen noch beschleunigt. Durch Veratmung und Schweiß kann der kombinierte Flüssigkeitsverlust pro Nacht durchaus bis zu einem halben Liter betragen¹, weshalb wir uns beim Aufwachen häufig fühlen, als hätten wir einen Pelz auf der Zunge.

Man sollte annehmen, dass die logische Konsequenz aus diesem unangenehmen Gefühl ein umgehender Schluck aus der Wasserflasche wäre, um all die wichtigen Prozesse in unserem Körper in Gang zu bringen, die wir heute und auf lange Sicht benötigen, um effizient zu funktionieren. Stattdessen ziehen die meisten von uns sich noch mal die Decke über den Kopf und hauen blind tastend wie verrückt bis zum allerletzten Moment auf den Snooze-Knopf des Weckers, hetzen dann aus dem Bett, springen unter Zeitdruck unter die Dusche und lassen 75 brühend heiße Liter Wasser² über ihren Körper fließen und machen sich anschließend noch schnell einen Kaffee. Statt erst mal etwas Wasser zu trinken, jagen wir es vorher lieber durch einen Kaffeefilter oder in den Ausguss – das ist doch Wahnsinn! Hätten wir das Durstgefühl, das wir nach dem Aufstehen verspüren, irgendwann im Laufe des Tages, würden wir sofort ein Glas Wasser kippen. Früh am Morgen wird daraus aber irgendwie immer ein Pott Kaffee.

Kleiner Tipp: Das Beste am Aufstehen ist nicht dein heiß geliebtes Kännchen. Ich höre dich schon jammern: »Aber Aubrey, ohne meinen Kaffee bin ich morgens nicht ich selbst. Den brauche ich unbedingt!« Nein, tust du nicht. Deinen Körper mit Kaffee aufzuwecken ist so, als würdest du dir den Feueralarm als Wecker stellen. Wenn dein Körper dehydriert ist und noch nichts im Magen hat, gelangt das Koffein unglaublich schnell ins Blut, wodurch sintflutartig Stresshormone aus deinen Nebennieren abgegeben werden, die eine sogenannte Kampf-oder-Flucht-Situation in deinem Körper auslösen. So als würdest du aufwachen und müsstest sofort vor einem Raubtier flüchten. Das mag kurzfristig funktionieren, generell solltest du Koffein in aggressiven Dosen (ebenso wie aggressive Raubtiere) früh am Morgen jedoch meiden. Wenn du dehydriert bist, mag sich Kaffeetrinken im Mund gut anfühlen, tatsächlich gräbst du dir damit aber ein noch viel tieferes Loch, weil das Koffein deinem Körper weitere Flüssigkeit entzieht. Das kann auch das im Kaffee enthaltene Wasser nicht ausgleichen. Trotzdem greifen wir morgens zu Kaffee, vor allem aus einem Grund: Er macht munter – und wir sind noch todmüde.

Nur einer von sieben Menschen gibt an, dass er sich beim Aufstehen vom Schlafen erholt fühlt.³ Fast die Hälfte aller Befragten fühlt sich stattdessen mindestens dreimal pro Woche erschöpft, wenn morgens der Wecker klingelt. Wir dürfen uns jedoch

nicht von unserer Erschöpfung kontrollieren lassen und müssen deshalb Mittel und Wege finden, um sie zu bekämpfen.

Wir sind chronisch müde, weil wir konstant schlecht schlafen. Müdigkeit und Energielevel werden vom sogenannten zirkadianen Rhythmus reguliert, einer Art inneren Uhr, die deinem Körper sagt, wann er aufwachen und schlafen gehen soll. Und auch wenn du es nicht wahrhaben willst, diese innere Uhr lässt sich durch einen morgendlichen Coffee to go nicht beeinflussen, sondern nur durch Sonnenlicht und Bewegung. Wenn du morgens in deinem kuscheligen Bademantel schlurfenden Schrittes durch deine spärlich beleuchtete Wohnung marodierst, weiß dein Körper nicht, ob du wach bist, schläfst oder für eine Nebenrolle als Zombie probst. Indem du regelmäßig wichtige Umgebungsreize ausblendest, die deinem Körper den Beginn eines neuen zirkadianen Zyklus signalisieren, gerät dein Körper auf Dauer aus dem Gleichgewicht. Zusätzliche Dehydration macht das Ganze noch schlimmer. Deshalb haben wir manchmal, trotz bester Absichten, keinen Bock zu trainieren, fühlen uns den ganzen Tag wie benebelt, haben Kopfschmerzen und sind gereizt oder müde – hundemüde. Außer wenn wir abends ins Bett gehen, denn dann sind wir auf wunderbare Weise plötzlich hellwach und können nicht einschlafen, obwohl wir den ganzen Tag über kaum die Augen aufhalten konnten.

Kommt dir alles nicht bekannt vor? Dann brauchst du mehr Freunde, denn das CDC (Centers for Disease Control and Prevention) schätzt, dass zwischen 50 und 70 Millionen Amerikaner Schlafprobleme haben. (In Deutschland sind es fast 13 Millionen Menschen.)⁴ Einen von denen wirst du doch bestimmt kennen.

Es gibt Studien mit Männern und Frauen, die zeigen, dass selbst leichte Dehydration durch einen Flüssigkeitsverlust von nur etwa ein Prozent des Körpergewichts ausreicht, um Kopfschmerzen, miese Laune, Reizbarkeit, innere Unruhe und Erschöpfung zu verursachen.⁵ Schon zwei Prozent Flüssigkeitsverlust können eine Reduktion der mentalen Leistungsfähigkeit und einen teilweisen Verlust des Kurzzeitgedächtnisses zur Folge haben.⁶ Hast du dich jemals nach dem Aufstehen gewogen und warst ein bis zwei Prozent leichter als am Vorabend? Das reicht bereits aus. MMA-Fighter kochen vor einem Kampf übrigens bis zu zehn Prozent ihres Körpergewichts ab. Kein Wunder also, dass es beim offiziellen Wiegen auf der Bühne regelmäßig zu hitzigen Wortwechseln und wilden Schubserien in Unterhosen kommt.

Die Tatsache, dass 78 Prozent der Amerikaner⁷ (und 50 Prozent der Deutschen) chronisch dehydriert sind, weil sie zu wenig Wasser trinken, zeigt, dass wir schon zu Beginn jedes Tages eine Menge verbocken. Uns fehlt beim Aufwachen nicht nur das

Wasser selbst, sondern dadurch auch Elektrolyte und Mineralstoffe. Letztere regulieren und unterstützen eine Vielzahl von Prozessen im Körper, ob in den Muskeln, den Organen oder im Gehirn. Ohne ausreichend Mineralstoffe funktionieren diese Prozesse nicht mehr so, wie sie sollten. Aber genauso wie wir es nicht schaffen, unsere Tage mit Sonnenlicht und Bewegung zu beginnen, sind wir offenbar nicht in der Lage, unsere Mineralstoffdepots regelmäßig wieder aufzufüllen.

Dabei gibt es für all diese Probleme eine einfache Lösung, bestehend aus drei Schritten: ein Mineralstoffcocktail, um deinen Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt am Morgen auf Vordermann zu bringen, und dazu etwas Sonnenlicht und Bewegung, um deine innere Uhr wieder auf null zu stellen. Statt die kommenden 24 Stunden schon in den ersten 20 Minuten zu verbocken, stellst du so die Weichen für einen erfolgreichen Tag.

Ich habe es selbst ausprobiert, die Leistungssportler und Künstler, mit denen ich zusammenarbeite, haben es bestätigt, und wissenschaftliche Untersuchungen haben es bewiesen: Ein ausgewogener Flüssigkeitshaushalt und ein intakter zirkadianer Rhythmus sind die Grundbausteine, um regelmäßig perfekt aufzuwachen.⁸ Das Schema, durch das ich dich im folgenden Abschnitt führen möchte, soll dir helfen, diese Grundbausteine für dich selbst anzuwenden, um künftig jeden Tag perfekt zu starten.

Voll gecheckt!

An einem ganz normalen Tag vor etwa 2000 Jahren hatte der römische Kaiser Marcus Aurelius Schwierigkeiten, morgens aus dem Bett zu kommen. Wir wissen das heute, weil er es in seinem Tagebuch vermerkt hat – ein bemerkenswertes Dokument, das eigentlich nie für die Öffentlichkeit bestimmt war und doch irgendwie die Zeitalter überdauert hat. Bemerkenswert deshalb, weil uns Marcus' Problemchen auch in der heutigen Zeit nur allzu bekannt vorkommt. Der notorisch schlaflose, aber hingebungsvoll dem Volk verpflichtete Aurelius schrieb: »Wenn du des Morgens nicht gern aufstehen magst, so denke: Ich erwache, um als Mensch zu wirken. Warum sollte ich mit Unwillen das tun, wozu ich geschaffen und in die Welt geschickt bin? Bin ich denn geboren, um im warmen Bette liegen zu bleiben?« Natürlich ist es nicht einfach, morgens aus dem Bett zu kommen, ganz egal wie sehr wir unser Leben lieben. Als Stoiker kannte Aurelius nur eine Lösung für sein morgendliches Problem: Disziplin. Sein Pflichtbewusstsein trieb ihn an und half ihm nicht nur, morgens aufzustehen, sondern einer der größten römischen Kaiser der Geschichte zu werden.

Allerdings kannst du der disziplinierteste Stoiker der Welt sein, wenn du die ersten 20 Minuten nach dem Aufstehen verbockst, wirst du es den Rest des Tages schwer haben. Dass wir morgens nicht aus dem Bett kommen, liegt nicht daran, dass uns die Willenskraft fehlt, sondern daran, dass uns nie jemand beigebracht hat, die ersten Minuten des Tages einfach – oder gar perfekt – zu gestalten, obwohl es dafür eigentlich nicht viel braucht. Es geht darum, den richtigen Rhythmus zu finden. Sicher hattest du auch schon mal einen Morgen, an dem du nicht in Eile warst, dir alles spielend leicht von der Hand ging und der ganze Tag wie geschmiert lief. Die meisten von uns haben solche Tage ab und an durch Zufall. Aber es ist möglich, sie bewusst und regelmäßig zu haben.

Hydratation

Der erste Schritt zu einem perfekten Morgen ist ausreichende Hydratation. 60 Prozent des Körpers eines normalen Erwachsenen bestehen aus Wasser.⁹ Etwa genauso viel Prozent der Erde sind mit Wasser bedeckt.¹⁰ Die Welt besteht aus Wasser, wir bestehen aus Wasser, trotzdem lassen wir unseren Körper jeden Morgen freiwillig halb verdursten und wundern uns anschließend, warum wir uns ständig so mies fühlen.

Es wird nicht ausreichen, ein Glas Rohrperle aus dem Wasserhahn zu trinken oder unter der Dusche den Kopf in den Nacken zu legen und ein paar Tropfen aufzufangen. Hier geht es nicht nur darum, deine morgendliche Mundwüste zu kurieren. Gesundheitscoach und Schlafexperte Shawn Stevenson bezeichnet das erste Glas Wasser am Morgen als »kalte Dusche für die Organe«. Anders ausgedrückt: Du bringst damit deinen Motor zum Laufen, bevor du vom Hof bretterst.

Ich verlange nicht mehr von dir, als deinen morgendlichen Pott Kaffee gegen ein Glas Wasser mit Mineralstoffen einzutauschen, das ich als »Guten-Morgen-Mineralstoffcocktail« bezeichne. Du sollst nicht komplett auf Kaffee verzichten – auf keinen Fall! –, Kaffee ist total lecker. Warte nur damit, bis dein Flüssigkeitshaushalt aufgefüllt ist und du ihn mit etwas Fett aus Butter oder Kokosöl mischen kannst, um seine Wirkung ein wenig zu bremsen. (Wie wichtig Fette sind, erkläre ich dir in den folgenden Kapiteln.) Die Zutaten meines Guten-Morgen-Mineralstoffcocktails sind Wasser, Meersalz und ein Spitzer Zitrone. Du siehst, den Drink zuzubereiten, ist keine Zauberei, dafür ist seine Wirkung wirklich magisch. Probier ihn aus und danke mir später.

Guten-Morgen-Mineralstoffcocktail

355 ml gefiltertes Wasser

Saft von ¼ Zitrone

3 g Meersalz

■ Wasser: Darauf musst du achten

Auch wenn marktschreierische Artikel in Fitnessmagazinen und Online-Hydrations-Rechner etwas anderes behaupten, gibt es keine magische Formel, mit der man ausrechnen kann, wie viel man trinken sollte. Der individuelle Flüssigkeitsbedarf eines Menschen ist abhängig von seinen Trink- und Essgewohnheiten, der Arbeitsbelastung, der Toxizität und vielen anderen schwankenden Faktoren. Als Faustregel gilt: Trink lieber mehr Wasser als zu wenig. Eine hochwertige Wasserflasche aus Glas oder Aluminium sollte von nun an dein täglicher Begleiter sein, damit du jederzeit genügend Flüssigkeit dabei hast. Denn wenn die Wasserflasche mal in einem anderen Zimmer steht und du so drauf bist wie ich, wirst du vermutlich warten, bis du am Verdursten bist, bevor du irgendwann doch rüberrennst und säufst wie ein Kamel am Wasserloch. Also, hab immer Wasser bei dir und nimm häufig einen großen Schluck davon.

Genauso wichtig, wie genug Wasser zu trinken, ist es, die richtige Art von Wasser zu trinken. Wasser ist eines der besten natürlichen Lösungsmittel, die es gibt. Das bedeutet, dass sich alle Feststoffe, die damit in Verbindung kommen, früher oder später darin auflösen. Für die Aufnahme von Mineralstoffen ist das super – problematisch wird es allerdings bei Kunststoffen, die ungesunde Chemikalien wie Bisphenol-A (kurz: BPA) enthalten, die deinen Hormonspiegel durcheinanderbringen¹¹ und eine ganze Reihe negativer gesundheitlicher Folgen haben können. Du solltest daher mit Bedacht aussuchen, woher dein Wasser kommt.

In einer perfekten Welt würdest du an Mutter Naturs Zitze saugen und ausschließlich frisches Quellwasser trinken. Quellwasser enthält alles, was du brauchst, nämlich wichtige Mineralstoffe in ausreichenden Mengen und praktisch keine ungesunden Inhaltsstoffe wie Chlor, Schwermetalle oder sonstige Verunreinigungen. Nun hat aber nicht jeder eine Quelle im Garten. Gut, dass Quellwasser in Flaschen abgefüllt und als Heil-, Quell- oder Mineralwasser im Supermarkt verkauft wird! Als ich begonnen habe, Quellwasser zu trinken, blieb mein Flüssigkeitshaushalt über Nacht konstanter, wodurch sich meine Schlafqualität verbesserte. Das liegt daran, dass es

unseren Körper nicht nur nach Wasser dürstet, sondern auch nach Mineralstoffen – Elektrolyte genannt –, die in Leitungswasser und vielen Tafelwassern kaum oder gar nicht vorkommen. Greif deshalb im Laden zu Mineral- oder Quellwasser in Glasflaschen und nicht zu Tafelwasser. Meide PET-Flaschen wegen der Weichmacher im Plastik. Und wenn du Zugang zu einer Quelle und damit kostenlosem Wasser hast, umso besser! Bevor du Wasser kaufst, schau deshalb unter Findaspring.com nach, ob es in deiner Nähe vielleicht eine natürliche Quelle gibt. (Aktuell sind in Deutschland 22 Stück gelistet und es werden immer mehr).

Wenn du nicht das Glück hast, in der Nähe einer Quelle zu wohnen, und auch keine Lust hast, jede Woche Kisten zu schleppen und Unmengen für hochwertiges Mineralwasser auszugeben, solltest du dein Leitungswasser zumindest filtern. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Es gibt Wasserfiltersysteme, die in einen Krug gesteckt werden, den du anschließend einfach in den Kühlschrank stellst (der Marktführer ist Brita). Es gibt Wasserfilter, die du direkt am Hahn anbringst (zum Beispiel von Pur) und eine Reihe weiterer hochwertiger Filtersysteme, die Leitungswasser von Zeug befreien, das dort nicht hineingehört – und in deinen Körper schon gar nicht.

Du musst dann allerdings immer noch dafür sorgen, dass du genug von dem Zeug bekommst, das dein Körper braucht. Soll heißen: Du musst deinem gefilterten Wasser Elektrolyte hinzufügen, wie sie in Meersalz vorkommen, um ausreichend mit Flüssigkeit und Mineralstoffen versorgt zu sein. Eine Prise Salz in destilliertes oder gefiltertes Wasser gestreut genügt dafür. Eine Zitronenspalte dazu, das erfrischt und liefert weitere gesunde Nährstoffe – und schon hast du dein Wasser optimiert und gewissermaßen eine Light-Version des Guten-Morgen-Mineralstoffcocktails hergestellt. Profikämpfer trinken eine solche Mischung, um sich vom zehrenden Gewichtmachen zu erholen. Was den besten Fightern der Welt vor ihrem großen Kampfguttut, kann uns sicher nicht schaden. (Wir behandeln die Auswirkungen einer unzureichenden Mineralstoffversorgung ausführlich in Kapitel 4.)

■ Salz: Das natürliche Mineralstoff-Supplement

In Meersalz stecken – zusätzlich zu Natrium, Chlorid und Jod, die auch in herkömmlichem Tafelsalz enthalten sind – 60 weitere Spurenelemente, darunter Phosphor, Magnesium, Kalium, Brom, Bor, Zink, Eisen, Mangan und Kupfer. Gemeinsam sind sie für eine gesunde Körperfunktion essenziell und tragen wesentlich zu deiner Leistungsfähigkeit bei. Natrium bindet Wasser im Körper, um eine optimale Hydratation innerhalb und außerhalb der Zellen zu gewährleisten. Zusammen mit Kalium hält

es außerdem die elektrische Spannung auf den Zellmembranen aufrecht, die für Nervenleitung, Muskelkontraktion und eine Reihe weiterer Funktionen wichtig ist. Kurzum: Ohne Mineralstoffe wären wir ziemlich am Arsch.

Leider hat Salz in den letzten Jahren ein schmutziges Image bekommen. Das hat zwei Gründe:

1. Es erhöht die Wasserretention im Körper, was nichts anderes bedeutet, als dass es unseren Flüssigkeitshaushalt noch weiter auffüllt.
2. Es erhöht den Blutdruck.

Beide Punkte sind theoretisch korrekt. Je mehr Salz sich in deinem Körper befindet, umso mehr Wasser wird er speichern, auch aus dem Gefäßsystem, und umso dicker wird dein Blut. Und dickeres Blut erhöht etwas den Blutdruck, weil es sich schwerer durch die Adern pumpen lässt. Aber ist das tatsächlich ein Problem? Zwar kann zu hoher Blutdruck ein Auslöser von Herzkrankheiten sein, eine Analyse von acht randomisierten kontrollierten Studien ergab jedoch keine ausreichenden Belege dafür, dass eine salzarme Ernährung tatsächlich kardiovaskuläre Erkrankungen oder gar Todesfälle verhindert.¹² Zwei weitere epidemiologische Studien – eine mit 11 346, eine mit 3681 Teilnehmern – bestätigten die Analyseergebnisse:¹³ Es gibt keinen eindeutigen Beleg dafür, dass ein reduzierter Natriumkonsum das Risiko von Herzkrankheiten oder Tod senkt, insbesondere nicht bei Menschen mit einem gesunden Herzen. Vermutlich wurde hier in der Vergangenheit statt einer direkten Kausalität nur ein loser Zusammenhang hergestellt: Hoher Blutdruck kann mit Übergewicht zusammenhängen und Übergewicht mit Herzkrankheiten. Dass aber ein durch Salz erhöhter Blutdruck Herzkrankheiten verursacht, ist nicht bewiesen. Wie du im Verlauf dieses Buchs merken wirst, ist Salz nicht das einzige Thema, bei dem unsere Behörden mit ihren Ernährungsempfehlungen falsch liegen. Dabei hätten sie für ein paar vernünftige Ratschläge einfach nur einen Blick in die Geschichtsbücher werfen müssen.

Salz ist schon seit Jahrtausenden Teil der menschlichen Ernährung. Bereits in der Antike wurden römische Soldaten mit Zuwendungen in Form von Salz »bezahlt«. Die Begriffe Salz und Salär werden daher beide vom lateinischen Stammwort »sal« abgeleitet. Aber warum war Salz früher so wichtig? Stell dir vor, du bist römischer Soldat, marschierst den ganzen Tag durchs Reich und schwingst dein Schwert, wohin du auch gehst. Dabei kommst du ganz schön ins Schwitzen und musst deinen Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt immer wieder auffüllen. Mit Salz war das kein Problem.

Übertreiben solltest du es mit Salz allerdings auch nicht. Jede Medizin wird ab einer bestimmten Dosis zum Gift. Worum es mir in diesem Abschnitt geht, ist, dass Salz – insbesondere in seiner mineralstoffreichsten Form – nicht der böse Dämon ist, als der es stets verteufelt wird. Ich empfehle rosa Himalajasalz, das aus uralten Meersalzbetten stammt, die entstanden sind, lange bevor Öltanker und Jetskis auf den Weltmeeren unterwegs waren. Es enthält besonders viel Eisen, wovon es auch seine rosa Färbung erhält. Für Frauen mit Eisenmangel empfiehlt es sich daher, rosa Salz zum Kochen, Würzen und Aufladen der Elektrolytspeicher zu verwenden. Herkömmliches Speisesalz tut's aber auch, solange es von guter Qualität ist. Übrigens: Koscheres Salz gibt es auch. Die Bezeichnung »koscher« weist jedoch nicht auf einen abweichenden Nährstoffgehalt hin, sondern lediglich darauf, dass das Salz den religiösen Vorschriften des jüdischen Glaubens genügt. In diesem Sinne: Schalom!

Es werde Licht!

Eine Pflanze kannst du gießen, so viel du willst, wenn sie nicht genügend Sonnenlicht bekommt, wird sie nicht wachsen, sondern eingehen. Das Gleiche gilt für uns Menschen. Auch wenn du trinkst, bis dir der Mineralstoffcocktail zu den Ohren rauskommt – Wasser ist nur eine von drei Variablen unserer morgendlichen Wohlfühlformel. Setzt du deinen Körper morgens nicht rechtzeitig einer ausreichenden Menge Sonnenlicht aus, sabotierst du damit jeden weiteren Versuch, deinen Tag mit der Energie zu starten, die für 24 perfekte Stunden nötig ist. Das geht jedem so, egal ob Studenten, Hausfrauen und Mütter, Workaholics oder Profisportler. Biologisch sind wir darauf eingestellt, bei Sonnenaufgang aufzustehen und mit den Sternen einzuschlafen. Nach diesem Muster funktionierte jahrtausendlang unser Alltag, es ist die Grundstruktur unseres zirkadianen Rhythmus.

Die meisten nehmen ihr zirkadianes Gleichgewicht nicht sonderlich ernst, bis sie merken, dass damit der ganze Rest ihres Lebens zusammenhängt. Frauen mit einem atypischen zirkadianen Rhythmus neigen beispielsweise zu einem ungewöhnlichen Ernährungsmuster und hormonellen Anomalien.¹⁴ Der Rhythmus folgt dem typischen 24-Stunden-Zirkel eines Tages, beeinflusst Physiognomie und Verhalten und kontrolliert eine Vielzahl biologischer Prozesse, wie den Schlaf-Wach-Rhythmus, Körpertemperatur,¹⁵ Stoffwechsel¹⁶ und sogar das Leben einer einzelnen Zelle¹⁷.

Das Timing dieser inneren Uhr kann durch unser Umfeld oder Entscheidungen, die wir treffen, leicht verändert werden, was zu einer Störung führt. Diese Dysrhythmie macht sich als Jetlag oder Schlafstörung bemerkbar. Selbst mit einem erhöhten Krebsaufkommen wurde sie bereits in Verbindung gebracht.¹⁸ Meist bemerken wir sie aber dadurch, dass wir in aller Herrgottsfrühe aufwachen, obwohl wir eigentlich bis in die Puppen schlafen wollten. Was du aus alledem recht einfach schließen kannst, ist: Je intakter dein zirkadianer Rhythmus ist, umso besser ist dein ganzes Leben.

Was ist das beste Mittel, um deine innere Uhr wieder auf Spur zu bringen? Richtig: Licht. Blaues Licht, um genau zu sein. Nicht das aus dem *Rambo*-Film, sondern natürliches Licht – also Sonnenlicht –, die natürlichste und reichhaltigste Quelle blauen Lichts. Das sollte jetzt nicht allzu überraschend sein. Die lebensspendenden Strahlen der Sonne lassen die Menschheit seit Jahrtausenden zu ihr strömen (obwohl die Leute früher vermutlich noch nichts von blauem Licht gewusst haben). Deshalb gehen wir gerne draußen spazieren, wenn die Sonne auf- oder untergeht und genießen den Anblick des Himmels. Deshalb sind Bootstouren bei Sonnenuntergang in Urlaubsgebieten immer ausgebucht. Und deshalb stehen die Menschen an der Straße rauf zum Haleakalā-Krater auf Maui während der Hochsaison um vier Uhr morgens Schlange, in freudiger Erwartung eines epischen Sonnenaufgangs. Die Sonne, ihre Energie und ihr Rhythmus ziehen uns magisch an. Folgen wir dem unterbewussten Drang nach Sonnenlicht nicht, verlieren wir unseren eigenen Rhythmus. Doch akzeptieren wir ihn und folgen ihm, dann wird alles gut.

Im modernen Alltag ist es jedoch nahezu unmöglich, mit dem Zyklus der Sonne im Einklang zu leben und sich dem natürlichen Biorhythmus der Erde anzupassen. Dazu müssten wir kurz nach dem Dunkelwerden ins Bett gehen (in Deutschland also zwischen 21 Uhr im Sommer und 17 Uhr im Winter) und aufstehen, wenn es hell wird (zwischen 6 Uhr und 8 Uhr). Die Welt da draußen fordert von uns allerdings häufig einen ganz anderen Zeitplan. Vielleicht musst du wegen deiner Arbeit besonders früh raus oder schläfst den ganzen Tag und gehst dann zur Nachtschicht? Oder du genießt einfach gerne das Nachtleben und schläfst deshalb morgens etwas länger? Ich persönlich genieße es, wenn bei uns im Haus ab 22 Uhr Ruhe einkehrt und schlafe deshalb von Mitternacht bis 7 Uhr morgens. Was auch immer der Grund dafür ist, dass du die Sonne nur selten zu Gesicht bekommst, du schaffst damit zwei große Probleme: Dein zirkadianer Rhythmus gerät völlig durcheinander und du hast kaum Möglichkeiten, das zu ändern.

So ging es Eishockeyspieler Duncan Keith, dem Assistentenkapitän der NHL-Mannschaft Chicago Blackhawks, während der Saison 2014/2015. Seine innere Uhr war außer Rand und Band, weil er viel umherreisen musste und die Spiele meist abends und in der Winterzeit – also im Dunkeln – stattfanden. Viele Eishockeymetropolen befinden sich im kalten Teil Nordamerikas, hoch oben hinter der großen Mauer, dort wo die Wildlinge leben – in Kanada also. Zwei Drittel der regulären Spielzeit finden dort statt und fallen zu allem Überfluss auch noch mit der Umstellung von Sommer- auf Winterzeit zusammen. Duncan hatte deshalb nur selten die Gelegenheit, ein bisschen Sonne zu tanken. In der Folge lief seine innere Uhr nicht mehr synchron zum Auf und Ab seines Alltags. Die Auswirkungen waren so gravierend, dass seine Energie und Aufmerksamkeit während der Spiele darunter litten. Um Duncan bei der Lösung seines Problems zu helfen, überlegten wir, wie wir seine täglichen Abläufe so optimieren konnten, dass sie auch für andere funktionieren würden, um ihre zirkadiane Rhythmik in den richtigen Takt zu bringen: Er begab sich sofort nach dem Aufstehen ins Licht, ob nach einer ganzen Nacht Schlaf oder nur einem kurzen Nickerchen am Mittag. Das Ergebnis dieser Blaulichtbehandlung, die an Spieltagen durch eine spezielle Ernährungsstrategie und Nahrungsergänzungen unterstützt wurde, spricht für sich: Die Blackhawks gewannen in diesem Jahr nicht nur die Meisterschaft, Duncan wurde obendrein als wertvollster Spieler der Finalrunde ausgezeichnet. Der US-Sportsender ESPN bezeichnete seine Performance in den Playoffs als »eine der dominantesten der NHL-Geschichte« und als »unermüdlichen, zwei Monate andauernden Ansturm«.¹⁹ Im Schnitt stand er pro Spiel mehr als 30 Minuten auf dem Eis. In den gesamten Playoffs kamen so über 700 Minuten Spielzeit zusammen. Unglaubliche Zahlen, insbesondere für einen Abwehrspieler.

Ich will mich an dieser Stelle nicht mit seinen Federn schmücken, denn Duncan ist wirklich ein Tier auf dem Eis, aber die kleine Umstellung mit dem Tageslicht nach dem Aufstehen und all die anderen Tipps und Techniken, die du in diesem Buch finden wirst, haben ihm sicher nicht geschadet! Genauso wenig wie sie deiner Performance schaden werden.

Bewegung

Zur Reihenfolge der ersten drei essenziellen Grundbausteine für einen perfekten Morgen habe ich noch gar nichts gesagt. Ich verrate dir, wie ich meinen perfekten Morgen beginne: Ich wache entspannt auf, trinke meinen Guten-Morgen-Mineralstoffcocktail und gehe nach draußen in die aufgehende Sonne. Dann schleiche ich mich zurück zu meiner Verlobten, die gerade aufwacht, und starte mit der Perfektion eines Ninjas einen langsamen und wohlüberlegten Angriff. Sie protestiert. Ich lache. Dann necke ich sie mit grauenvollem portugiesischem Akzent, weil sie einen blauen Gurt in der Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) genannten Kunst des brasilianischen Aufgaberingens trägt und ich nur einen mickrigen weißen. Irgendwann reicht es ihr mit meiner großen Klappe und wir ringen eine Runde im Bett, um zu sehen, wer am Ende eine dominante Position erlangen kann – der Zweck dieser Sportart.

Für mich persönlich gibt es keinen perfekteren Start in den Tag. Ich kann einerseits ein wenig mein BJJ aufpolieren und andererseits mit einer wunderschönen nackten Frau ringen. Zwar sieht es im Bett anschließend aus wie auf einem Schlachtfeld, aber das ist es mir wert. Falls du noch nie nackten, intergeschlechtlichen brasilianischen Ringkampf ausprobiert hast, dann hast du echt was verpasst! (Mit dem Öl-Catchen der nackten Mädels, das du dir ab und an heimlich im Internet anschaust, hat das Ganze übrigens nichts zu tun.) Eigentlich ist unser Ringkampf aber nur eine unterhaltsame kleine Ablenkung, um später mit der Arbeit beginnen zu müssen. Der positive Effekt derlei spielerischer Aktivitäten am Morgen ist sogar wissenschaftlich belegt. Selbst leichtes Training kurbelt die Durchblutung an und verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit.²⁰ Es schüttet Endorphine aus und – noch viel wichtiger – es bringt deinen zirkadianen Rhythmus in Schwung,²¹ den ollen faulen Sack. Zusätzlich zu ausreichend Sonnenlicht sendet regelmäßige Bewegung – egal wie kurz – starke Signale an unseren Körper, dass es an der Zeit ist aufzuwachen und loszulegen. So stellst du deine innere Uhr.²²

Erfolgsrezept

Das Erfolgsrezept für den Morgen besteht also aus drei Teilen: Flüssigkeit, Licht und Bewegung.

Flüssigkeit: Die drei Ingredienzen meines Guten-Morgen-Mineralstoffcocktails zusammenzumixen, ist keine Wissenschaft. Trotzdem solltest du bei der Zubereitung und beim Trinken auf ein paar Dinge achten. Zunächst mal sollte das Wasser Raumtemperatur haben. Um die Mineralstoffaufnahme zu maximieren und die Verdauung zu unterstützen, ist Raumtemperatur übrigens bei jedem Getränk die beste Wahl. Achte außerdem darauf, dass sich das Salz aufgelöst hat oder sich zumindest nicht mehr am Boden des Glases befindet, wenn du trinkst. Salz ist für das Auffüllen der Elektrolytdepots die essenzielle Zutat. Weil es aber eine höhere Dichte als Wasser besitzt, sinkt es zu Boden, bevor es sich aufgelöst hat, wenn du nach dem Einrühren zu lange wartest. Die Folge: Das Glas ist leer und das ganze Salz hängt noch am Boden, wo es auch bleiben wird, wenn du keine Zunge wie ein Frosch hast.

Am besten lässt sich dieses Problem beheben, indem du deinen Cocktail in einem Shaker oder in einer Wasserflasche mixt. Du kannst den Drink schon am Abend vorher vorbereiten, ein Konzentrat herstellen und morgens nur das Wasser aufgießen oder das ganze Ding jeden Morgen neu zusammenmixen wie ein kleines Ritual. Rühr es aber in einem Gefäß mit Deckel an, denn dann kannst du es in einem bequemen Tempo trinken, was sehr wichtig ist. Du willst deinen Cocktail schließlich nicht in Windeseile runterkippen müssen, dann wäre er eher eine Strafe. Entscheide dich für die Methode, die am besten für dich funktioniert, denn dieser Cocktail ist genau das richtige Sprungbrett für einen optimalen Start in den Tag. Es wäre dumm, darauf zu verzichten.

Licht: Gib dir direkt nach dem Aufwachen, ob nach einer Nacht lang Schlaf oder einem kurzen Nickerchen, fünf bis zehn Minuten lang die volle Dröhnung direktes blaues Licht. Idealerweise hast du die Möglichkeit, ins Freie zu gehen, dem großen gelben Ball am Himmel so viel Haut wie möglich auszusetzen und in seinen hellen, warmen, blauen Strahlen zu baden wie ein Sonnenanbeter. Hast du diese Möglichkeit nicht, musst du improvisieren. Glücklicherweise gibt es genau dafür einen guten Biohack.

Profitipp: Lichttherapie

Lichtkopfhörer sind vor allem in kalten, sonnenarmen Wintermonaten eine ideale Lösung. Deine Netzhäute sind nämlich nicht die einzigen lichtempfindlichen Rezeptoren deines Körpers. Solche Rezeptoren finden sich auch an vielen Stellen des Gehirns, unter anderem am Großhirn und am Hypothalamus. Und wie bestrahlst du die am besten mit Licht? Richtig, durch die Ohren!

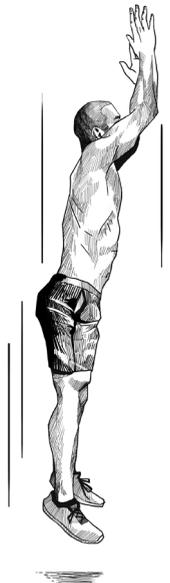
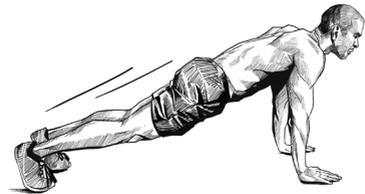
Es gibt ein Gerät namens HumanCharger,²³ das von der finnischen Firma Valkee hergestellt wird, die ein Pionier auf dem Gebiet der Lichttherapie ist und entsprechende Geräte erstmals auch für Endkonsumenten erschwinglich angeboten hat. Das Gerät sendet Licht über Ohrstöpsel aus, wie du sie von deinem Mobiltelefon kennst, und bestrahlen im Grunde das Gehirn durch die Gehörgänge. Das mag verrückt klingen, doch eine Reihe von Studien hat belegt, dass diese Form der Lichttherapie bei Menschen mit saisonal affektiver Störung (»Winterdepression«), die nur wenig natürlichem Sonnenlicht ausgesetzt sind, negative Symptome massiv reduzieren und gleichzeitig die kognitive Leistungsfähigkeit erhöhen konnte.²⁴

Bewegung: Von den drei Teilen unserer Energieformel ist dieser für die meisten Menschen mit Abstand der schwerste. Die Versuchung, sich morgens noch mal die Decke über den Kopf zu ziehen und auf den Snooze-Knopf des Weckers zu hämmern wie beim Hau-den-Lukas, ist extrem. Um dieser Versuchung zu widerstehen, musst du dir klarmachen, dass es hier nicht um schweißtreibenden Frühsport geht, sondern dass schon ein wenig Bewegung ausreicht.

Welche Art von Bewegung, ist egal. Selbst die kleinste Aktivität verbessert die Durchblutung und erhöht Körpertemperatur, Cortisolspiegel und Endorphinausschüttung, wodurch du aufmerksamer und weniger groggy bist. Das Ganze soll Spaß machen, also mach Dinge, die du gern tust: lockeres Yoga, Liegestütze, Sprungkniebeuge oder Hampelmänner. Spiel Fangen mit deinem Hund oder nimm dein Kind hoch und lass es herumfliegen wie ein Flugzeug. Was du tust, ist egal – Hauptsache, dein zirkadianer Rhythmus kommt auf Trab. Hier kommen meine Lieblingsübungen am Morgen.

■ Quick and dirty: 1 bis 3 Minuten

Mach 23 Burpees. Warum genau 23? Weil das meine Lieblingszahl ist. Als ich noch Basketball gespielt habe, trug ich die Nummer jahrelang auf meinem Rücken. Bis heute macht sie mich glücklich. Wenn du genug Elan hast, kannst du den Burpee in der untersten Position mit einem Liegestütz kombinieren. Schaffst du die 23 nicht am Stück, unterteile sie in mehrere Sätze. Ansonsten sollte die ganze Aktion in gut einer Minute erledigt sein. Wenn dir 23 Burpees zu heftig sind, kannst du dir auch eine eigene Zahl ausdenken. Ziel der Übung ist es nur, den Puls hochzutreiben und die Muskulatur arbeiten zu lassen.



■ Slow and sexy: 5 bis 10 Minuten

Hierbei handelt es sich um einen kleinen Yoga-Flow, den ich speziell für den Morgen entwickelt habe. Ich halte jede Position für zwei volle, bewusste Atemzüge und gestatte mir bis zu einem Atemzug für den Wechsel der Positionen. Beginne im aufrechten Stand, deine Hände sind geöffnet, die Handflächen zeigen nach vorn. Beuge dich vornüber und wandere mit den Händen auf dem Boden nach vorn, hinein in den herabschauenden Hund. Setz nun deinen linken Fuß nach vorn neben deine Hände, um in die Eidechse zu gelangen. Hebe deine linke Hand vom Boden, dreh sie ein und streck sie nach oben für eine Rumpfdrehung. Setz die Hand wieder auf den Boden und den Fuß zurück nach hinten, sodass du dich im hohen Stütz befindest. Mach einen Liegestütz (setz dafür, falls nötig, die Knie auf dem Boden ab). Wiederhole das Ganze auf der rechten Seite. Sobald du den zweiten Liegestütz geschafft hast, wandere mit deinen Händen zurück und richte dich Wirbel für Wirbel wieder auf. Hebe deine Arme, beuge dich leicht nach hinten und bring zum Schluss die Handflächen vor deiner Brust in der Gebetshaltung zusammen. Wiederhole diesen Flow so oft du magst.



