



# 24 PERFEKTE STUNDEN

## OPTIMIERE DEINEN TAG

*Mit Lifehacks für*

**AUFSTEHEN  
ARBEITEN  
LERNEN  
ESSEN  
TRAINIEREN  
SCHLAFEN  
SEX**

riva

**AUBREY MARCUS**

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.<sup>12</sup> Zwei weitere epidemiologische Studien – eine mit 11 346, eine mit 3681 Teilnehmern – bestätigten die Analyseergebnisse:<sup>13</sup> 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.<sup>14</sup> 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,<sup>15</sup> Stoffwechsel<sup>16</sup> und sogar das Leben einer einzelnen Zelle<sup>17</sup>. 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.<sup>18</sup> 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«. <sup>19</sup> 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,