

Podcast mit Carsten Lekutat

****Sprecher 1 [00:00:05]**:** Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erst mal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

****Jutta Ribbrock [00:01:28]**:** Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Radioredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten und Hörbücher und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Gästen darüber, wie wir uns Gutes tun und unser Leben achtsamer, freudvoller und intensiver leben können. Heute ist bei mir Dr. Carsten Lekutat. Er ist Allgemeinmediziner, Sportarzt und als TV-Arzt auch bekannt aus verschiedenen Fernsehsendungen wie Der Gesundheitsmacher, Raus aus dem Stress und Hauptsache gesund. Er hat mehrere Bücher geschrieben und eins davon ist ein Buch, das endlich Schluss macht mit allen Ausreden, würde ich mal sagen. Es heißt Gesundheit für Faule mit dem Untertitel, mach nicht viel, mach es richtig. Darüber sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören. Lieber Carsten Lekutat, herzlich willkommen!

****Carsten Lekutat [00:02:38]**:** Vielen Dank für die Einladung, Dankeschön!

****Jutta Ribbrock [00:02:40]**:** Ich habe mich schon sehr gefreut auf Ihre Anregung, dass wir jetzt endlich wieder richtig Gas geben können mit Sport. Vielleicht können wir gleich mal mit so einem kleinen Motivations-Booster anfangen. Sie sagen ja, man muss gar nicht viel machen. Und jetzt bitte sagen Sie uns doch mal, was wir mit diesem kleinen bisschen wenig, was Sie empfehlen, was wir damit alles bekommen.

****Carsten Lekutat [00:03:03]**:** Es ist Wahnsinn, ne? Also wir haben ja so die letzten Jahre über immer versucht, alles Mögliche zu optimieren in unserem Leben, wollen alles richtig machen, von veganem Leben bis hin zum Triathlon Training nach der Arbeit. Dabei muss man wirklich gar nicht so viel machen, um richtig viel gewinnen zu können. Also nicht nur eine super tolle Figur, sondern viel, viel mehr Lebensfreude, ein längeres Leben, viel weniger Erkrankungen. Ja, und das können wir alles eigentlich bekommen, ohne dass wir Triathlon machen müssen.

****Jutta Ribbrock [00:03:26]**:** Okay, also Sie haben ja da eine tolle lange Liste aufgezählt mit kein Bluthochdruck, kein Diabetes. Also das waren bestimmt 12 bis 15 Sachen, oder?

****Carsten Lekutat [00:03:39]**:** Also ich bin ja Hausarzt vor allen Dingen, ich bin natürlich auch Sportarzt, aber vor allen Dingen die Liebe zur Hausarztmedizin und viele Krankheiten, die wir sehen, haben wirklich damit zu tun, was unser Lebensstil heutzutage mit uns so fabriziert. Und wir können wirklich anfangen von der Zuckerkrankheit bis hin

zum Schlaganfall, bis hin zu vielen Tumorerkrankungen, zu Arthrose, zu Depressionen, chronischen Müdigkeitssyndromen, bitte nicht das chronische Fatigue-Syndrom, das hat damit nichts zu tun, aber so eine chronische Müdigkeit. Und das können wir ganz, ganz häufig wirklich selber in die Hand nehmen und sagen, wir verändern das mit einmal kleinen chirurgischen Maßnahmen, ohne dass wir das Skalpell auspacken müssen. Aber wir brauchen auch keine Gießkanne, wo wir sagen, wir müssen jetzt alles ändern, sondern es reichen kleine Veränderungen im Leben, um wahnsinnig große Wirkungen zu haben.

****Jutta Ribbrock [00:04:23]**:** Also was mich auch echt beeindruckt hat, Sie sagen ja, der Unterschied zwischen nichts tun und ein wenig tun, der ist schon riesig. Also wenn ich nach einer Mahlzeit aufstehe und nicht nur den Teller in die Spülmaschine räume, sondern gleich noch mal um den Block gehe, dann habe ich schon einen großen Gewinn für meine Gesundheit, oder? Wie groß denn?

****Carsten Lekutat [00:04:41]**:** Absolut. Und zwar das Nichtstun versus Etwas-Tun hatte eine 20 %-ige Verminderung der Sterblichkeit nach sich. Das heißt, nur auf der Couch rumliegen und Netflix gucken, aber auch einmal aufstehen. Dann haben wir 20 % weniger Sterblichkeit. Und das Interessante, weil Sie das gerade angesprochen haben, dieses nach dem Essen aufstehen und zur Spülmaschine laufen, hat darüber hinaus noch ganz tolle Wirkungen. Denn es gab eine große Untersuchung in der Sporthochschule in Köln. Die haben Folgendes gemacht. Die haben richtig aktive Sportler genommen, also diese Sportstudenten, die so auch wirklich gut aussehen und Marathon-Training machen und sonst was alles. Und die haben die verdonnert zu einem Tag im Büro, haben gesagt, jetzt machst du Büro-Tätigkeiten. Und haben die hingesetzt, durften im Büro arbeiten, durften mittags auch noch zur Kantine gehen und vielleicht doch mal Pipi machen, aber das war's schon. Und dann haben die Forscher einmal in einer Stunde Blutzucker gemessen und festgestellt: Die meisten von diesen jungen Sportlern hatten im Laufe des Tages Blutwerte wie Diabetiker.

****Jutta Ribbrock [00:05:33]**:** Nee.

****Carsten Lekutat [00:05:33]**:** Der Zucker ging hoch, Stresslevel ging hoch, das waren Entzündungswerte, die plötzlich da waren. Alles nur durch das Rumsitzen. Und bitte, das sind jetzt nicht irgendwie dicke, übergewichtige, faule Leute gewesen, das waren Sportstudenten. Aber dieses am Tag rumsitzen und Nichtstun hat ganz akut diese Patienten, die keine Patienten waren, krank gemacht. Da hat man gesagt, pass auf, jetzt macht ihr Folgendes. Jetzt steht ihr einmal in einer Stunde auf und macht Hampelmann. Oder ihr rennt mal Treppe hoch und runter. Oder macht mal einfach 5 Minuten Bewegung. Und plötzlich war alles wieder normal. Alle Werte sind normal gewesen und keiner ist zum Diabetiker geworden. Das heißt, wir müssen unsere Aktivität, und das ist ganz spannend, ganz aktiv in den Tag einbauen. Das bringt nichts, dass man einfach tagsüber alles falsch macht und am Abend dann einen Waldspaziergang. Genauso wenig wie es Sinn macht, den ganzen Tag über Kette zu rauchen und den Abends einmal tief einzuatmen. Das nimmt die Schädigung auch nicht weg. Wir müssen es zeitnah machen.

****Jutta Ribbrock [00:06:23]**:** Also das fand ich auch so spannend. Sie haben ja auch Vorschläge, wie wir ja im Grunde die Aktivität, das Sich-Bewegen in den Alltag integrieren können. Zum Beispiel den Weg zur Arbeit zum Sportprogramm zu machen. Ich mache das auch manchmal. Ich fahre mit dem Fahrrad und es sind dann so 16 Kilometer one way. Schön in München an der Isar entlang unter großen alten Bäumen. Ich bin aber nicht so tapfer wie Sie, Sie rennen ja auch. Bei Regen und so. Ja, da komme ich jetzt drauf. Sie machen Run to Work. Sie rennen in Ihre Arztpraxis in Berlin. So heißt das Neudeutsch.

****Carsten Lekutat [00:06:58]**:** Ich wusste viele Jahre nicht, dass ich Run to Work mache. Ich dachte einfach nur, ich renne halt in die Praxis. Aber das gibt so tolle Namen für alles. Und Run to Work klingt doch viel besser, als ich jogge da mal zur Arbeit jetzt, Schatz.

****Jutta Ribbrock [00:07:11]**:** Das stimmt, aber alles beides eigentlich, sowohl das Radeln als auch das Rennen finden manche ja blöd, weil da kann man dann duschen in der Arbeit, bei uns Mädels ist es dann mit dem Schminken auch noch irgendwie blöd. Was antworten Sie auf diese Argumente?

****Carsten Lekutat [00:07:28]**:** Ja, das stimmt wirklich. Mit dem Duschen war ein großes Problem. Ich habe dann meinen kleinen Laufrucksack, dann laufe ich da hin und dann denk ich, was mach ich? Aber ein gutes Waschen reicht auch aus. Es gibt sogar so kleine Wannen, die man sich dann auf Arbeit hinstellen kann, dass man in einer kleinen Wanne steht, während man sich im Handwaschbecken wäscht, damit man nicht den ganzen Boden dreckig macht. Und das mache ich tatsächlich auch. Ich wasche mich einfach kurz einmal ab und dann ziehe ich mich in der Praxis ja sowieso um. Ich habe den Kasak an und ich hoffe nicht, dass ich zu sehr rieche. Es hat mir keiner gesagt.

****Jutta Ribbrock [00:07:55]**:** Okay, es hat noch keiner Abstand von Ihnen genommen.

****Carsten Lekutat [00:07:58]**:** Trauen sich nicht, wahrscheinlich, meine Patienten.

****Jutta Ribbrock [00:08:01]**:** Also bei mir im Radiosender, wo ich arbeite, gibt es tatsächlich Duschen, für diesen Fall, das finde ich ziemlich cool.

****Carsten Lekutat [00:08:05]**:** Ich finde das toll. Das ist wirklich toll und ich finde, dass so eine Kultur, die müssen wir viel mehr in Deutschland haben, dass man sagt, wir wollen den aktiven Menschen auch das möglichst leicht zu machen, aktiv zu sein. Und ich sage ja nicht, dass jeder hier zur Arbeit rennen soll oder mit einem Fahrrad 16 Kilometer. Hut ab, wirklich, das zu machen. Aber das Wichtige ist einfach, dass wir zeitnah die Aktivitäten in das Leben einbauen. Ganz klares Beispiel, ich hatte mir mal einen Chip in den Arm gesetzt. Das ist so ein Zuckermesschip. Da wollte ich gucken, wie verhält sich eigentlich mein Blutzucker im Laufe des Tages? Ich dachte, ja, bin ja nun gesund und sportlich und renne zur Arbeit und so weiter, was soll schon passieren? Habe mir diesen Chip eingesetzt und dann kann man mit seinem Smartphone regelmäßig den Zucker messen. Der misst sozusagen automatisch alle zwei Minuten den Zucker und man liest das dann aus und hat eine schöne Kurve am Ende des Tages, wie die Zuckerwerte waren. Und ich war so überrascht, ich habe einen Döner gegessen. Natürlich einen veganen Döner, ich bin ja vegan, also ohne Fleisch, ja, aber schon mit Salat und einer Soße und Brot und so und habe gesehen am Ende des Tages: Ach du dickes Ei, dieser Döner hat dazu geführt, dass ich richtig hohe Blutzuckerwerte hatte. Ich hatte 160-170 mg pro Deziliter. Das haben sonst meine diabetischen Patienten nicht.

****Jutta Ribbrock [00:09:11]**:** Na, Hammer.

****Carsten Lekutat [00:09:11]**:** Und da hab ich gedacht, ja, ist total der Hammer, und ich dachte, was ist das denn? Ja, und hab dann gesehen, es ist, nachdem ich es getestet habe, das Brot. Ich reagiere wahnsinnig auf dieses Fladenbrot, ja, und das Problem ist, wenn ich das nicht sofort irgendwie verbrenne, dann lagert sich das bei mir an der Hüfte an. Weil dieser Zucker, der hochgeht, führt dazu, dass Insulin ausgeschüttet wird und das Insulin, was hochgegangen ist, verhindert die Fettverbrennung der nächsten Stunden, also

der Döner lagert sich nicht an, sondern alles das, was ich die Stunden danach esse, geht bei mir direkt auf die Hüfte rauf. Das heißt, wenn ich einen Döner esse, darf ich nicht warten. Ich muss sofort loslegen und dann auch viel Sport machen.

****Jutta Ribbrock [00:09:46]**:** Das ist aber bei jedem anders, oder? Es muss bei anderen nicht unbedingt das Brot sein, oder wie ist das?

****Carsten Lekutat [00:09:50]**:** Genau, deshalb messen wir in der Praxis auch verschiedene Stoffwechselwerte. Bei mir ist es das Brot. Mit Reis kann ich persönlich wahnsinnig gut umgehen. Mit Haferflocken kann ich auch umgehen. Aber meine Patienten haben teilweise ganz andere Sachen. Die essen Döner wie nüscht, passiert nichts. Aber die greifen einmal in die Hafertonne. Dann geht's los. Wir hatten mal einen Gärtner, der hat wahnsinnig zugenommen und keiner wusste warum. Und dann haben wir diese Messung gemacht und haben festgestellt, dass jeden Abend das Bier, was er trinkt, dazu geführt hat, dass sein Zucker sehr, sehr hoch ging. Das war das Bier. Und dann haben wir gesagt, okay, Bier musst du weglassen. Sagt er, bist du bescheuert, so verbringe ich meinen Abend, geht doch gar nicht. Dann haben wir gesagt, okay, dann trinkst Wein. Dann haben wir ihn auf Wein umgestellt. In dem Moment hat er sofort angefangen abzunehmen, weil Wein gar nichts bei ihm gemacht hat. Ja, aber das ist individuell und bitte kein Ratschlag für alle, jetzt schön Wein am Abend zu trinken. Aber Stoffwechsel ist sehr, sehr individuell.

****Jutta Ribbrock [00:10:38]**:** Also wenn er dieselbe Menge Flüssigkeit trinkt, hat er viel Alkohol in. Ich weiß gar nicht, ob das jetzt besser ist.

****Carsten Lekutat [00:10:46]**:** Ja, aber die Trauben sind anscheinend bei ihm nicht das Problem gewesen. Die Gerste oder Hafer war wahrscheinlich eher das Problem. Also es gibt diese unterschiedlichen Stoffwechselverarbeitungswege. Und wichtig ist halt, man muss erst mal rauskriegen, was bei einem persönlich das Problem ist. Und dann am besten noch gleich eine Intervention hinterherschieben. Und das ist das, was ich meine, mit Gesundheit für Faule. Wir können nicht allen Leuten sagen, iss kein Döner mehr. Das ist Quatsch. Ja, aber wir können vielleicht einigen von denen sagen, mach einen Spaziergang, nachdem du den Döner gegessen hast. Anderen können wir sagen, brauchst du nicht. Leg dich hin, nachdem du den Döner gegessen hast. Sehr sehr individuell. Sie hoffen jetzt sehr, dass sie zum Hinlegen gehören, oder?

****Jutta Ribbrock [00:11:22]**:** Nein, ich bin ja durchaus ein aktiver Mensch, wobei man hat ja auch manchmal so ein bisschen so Couching-Phasen und dann muss man sich wieder aufraffen. Und da fand ich, ich habe mich schon total gefreut, dass ich heute im Gespräch mit Ihnen ein paar meiner Lieblingssätze anbringen darf. Zum Beispiel, es wird nur besser, wenn ich es tue. Und das mache, sage ich, wirklich, wenn ich nach einer Weile vielleicht mal wieder losjogge und dann schnaue ich eine Dampflok durch den Park. Das ist ja oft so ein Moment, wo man denkt so, oh nee, das fühlt sich so scheiße an, Entschuldigung, ich möchte das nicht fühlen und erleben, also bleibe ich lieber auf der Couch liegen und dann sage ich mir, okay Jutta, es wird nur besser, wenn du es tust, mach weiter und nach zwei, drei Mal bist du total stolz, das funktioniert auch und das ist wie Ihr, just do it, mach einfach und zwar immer wieder, das ist ja Ihr Wahlspruch.

****Carsten Lekutat [00:12:13]**:** Ja, und das ist glaube ich auch wirklich der Trick. Also es gibt ja in der Medizin so einen ganz tollen Begriff, der heißt Form follows Function. Das bedeutet die Form folgt der Funktion. Das wissen wir beispielsweise jeder, der mal eine Zahnsperre getragen hat. Ja, wenn ich lang genug auf einen Zahn drauf drücke, dann

fängt der an zu wandern im Mund, weil der Kiefer sich verändert. Muss er aber langsam drücken. Wenn ich mit einer Faust einmal drauf haue, dann verändert der Zahn sich auch, aber nicht in die Richtung, wie ich das haben möchte. Wenn ich aber langsam drücke, wird die Form geändert aufgrund der Funktion, die ich ausführe. Und ich glaube aber noch was ganz anderes. Die Form folgt nicht nur der Funktion. Ich glaube was ganz anderes. Ich glaube nämlich, die Funktion folgt unserer Einstellung. Das heißt unser Mindset. Also ich glaube Form follows Function follows Mindset. Und ich glaube, das ist genau das, wo wir ran müssen, dass wir sagen, wir müssen uns so lange selber etwas vorspielen, bis unser Körper und unser Gehirn glaubt, dass wir das irgendwie von der Persönlichkeit sind.

****Jutta Ribbrock [00:13:06]**:** Okay, ich bin schön schlank muskulös.

****Carsten Lekutat [00:13:10]**:** Ja, das wird wahrscheinlich noch sehr undefiniert sein, den Moment, also weil schön ja wird nicht verstanden. Aber ich erinnere mich bei mir an eine Situation, wo es ganz doll geregnet hat draußen und ich bin ja nun der in die Praxis-Renner, der Run-to-Work-Mensch, wie es neudeutsch heißt, hatten wir ja schon gerade drüber gesprochen und eines morgens hat es geregnet ohne Ende und dann sagte meine Frau mir, du ich fahre dich hin, Carsten, in die Praxis, musst du nicht durch den Wald rennen und ich habe sofort gesagt, natürlich nicht, ich bin Läufer, natürlich laufe ich da jetzt durch den Wald. Und es war so unangenehm im Wald zu laufen und ich dachte, Mensch, warum machst du das eigentlich? Und da war mir klar, weil ich Läufer bin. Ich laufe, weil ich Läufer bin. Aber warum denke ich denn, dass ich Läufer bin? Ja, weil ich laufe. Ich habe irgendwann angefangen damit zu laufen und mein Gehirn scheint jetzt zu glauben, also wenn ich in dem Kopf von diesem Typen drin bin, der da dauernd durch die Gegend rennt, dann bin ich wahrscheinlich das Gehirn eines Läufers. Und seitdem ist das automatisch. Und wenn etwas automatisch passiert, muss ich mich dafür nicht mehr anstrengen. Dann darf ich faul bleiben.

****Jutta Ribbrock [00:14:05]**:** Also ich gebe mir so eine Art Überschrift, die sich dann in die Realität umsetzt.

****Carsten Lekutat [00:14:12]**:** Ja, das glaube ich, genau das wird passieren. Wir geben uns eine Überschrift, das wird sich umsetzen und wir müssen das aber mit kleinen Veränderungen machen. Also es bringt nichts zu sagen, ich bin schön und muskulös, das wird nicht passieren. Aber wenn ich kleine Entscheidungen treffe und kleine Veränderungen mache, dann werden die stattfinden. Das hat mit einer Struktur bei uns zu tun. In unserem Körper, in unserem Kopf gibt es eine Struktur, die nennen wir Ärzte Gehirn. Ach. Ja, ja. Und ja, und dieses. Dieses Gehirn hat ganz vorne eine Struktur, die wir Ärzte nennen Präfrontaler Cortex. Und dieser Präfrontale Cortex hat sehr viel mit Entscheidungen zu tun und der ist dynamisch. Das heißt, wenn ich viele kleine Entscheidungen treffe, wird sich dieser Präfrontale Cortex verändern und die Entscheidungen werden irgendwann automatisch kommen. Und damit muss man spielen. Okay. Und damit ist alles gesagt in diesem Podcast.

****Jutta Ribbrock [00:15:06]**:** Jetzt gehen wir mal ans Eingemachte. Also lieber Herr Lekutat, ich muss ja sagen, so ein kleines bisschen schubbeln Sie ja mit Ihrem Titel. Gesundheit für Faule, weil drinnen in Ihrem...

****Carsten Lekutat [00:15:18]**:** Aber gar nicht auf der Couch, ja.

****Jutta Ribbrock [00:15:21]**:** Drinnen in Ihrem Buch steht dann, dass wir für eine optimale Gesundheitswirkung auch, ich zitiere, hochintensive Belastungseinheiten brauchen. Also

die Nummer, geh jeden Tag so und so viele Schritte, steig mit Stationen früher aus dem Bus und lauf ein Stück oder geh Treppen hoch, statt Aufzug zu fahren.

****Carsten Lekutat [00:15:40]**:** Das ist was für Weicheier.

****Jutta Ribbrock [00:15:43]**:** Genau, das reicht nicht, beziehungsweise ist nur eine Seite der Medaille, stimmt's?

****Carsten Lekutat [00:15:48]**:** Richtig. Die Weltgesundheitsorganisation macht ja relativ schnell klar, wenn man sich fragt, wie viel soll man sich eigentlich bewegen, sagen die, pass auf, 150 Minuten Anstrengung in einer Woche ist gut und wenn du dich richtig doller anstrengst, brauchst du 75 Minuten. Das führt erst mal dazu, dass man denkt, naja, Moment, wenn ich mich richtig anstrengende, brauche ich ja nur noch die Hälfte der Zeit, also strenge ich mich richtig an und dann fragt man sich natürlich, was ist eigentlich richtig und was ist falsch. Also wenn ich richtig durch die Gegend pöse und renne oder ganz schnell mit dem Fahrrad fahre, dann ist das richtig angestrengt. Wenn ich so ein bisschen mit dem Einkaufskorb auf dem Fahrrad rumtrulle, dann ist das angestrengt und das zählt zu den 150 Minuten. Das Interessante ist allerdings, zum gesund bleiben brauchen wir beides. Wir brauchen einerseits die hohen Anstrengungsformen und wir brauchen die geringen Anstrengungsformen. Bei den geringen Anstrengungsformen ist es aber nicht so, dass ich unbedingt die 150 Minuten benötige, um den vollen Effekt zu haben oder überhaupt einen Effekt zu haben. Das klingt nämlich so, 145 Minuten angestrengt, bringt gar nix, bei 150 macht's bing und wir sind alle gesund. Nein, es geht los mit dem Aufstehen auf der Couch. Wenn ich aufstehe, 20 Prozent Mortalitätsrisikosenkung, also weniger Sterblichkeit. Wenn ich anfangs, mich richtig anzustrengen, 30 Prozent und wenn ich alles richtig mache, sind es 40 Prozent weniger Sterblichkeit. Aber die Hälfte von dem Ganzen haben wir alleine durchs Aufspringen von der Couch. Aber das ist für uns Faule ja nicht ausreichend. Wir wollen ja tatsächlich optimiert sein und deshalb müssen wir diese Hochintensivphasen reinbringen, aber die auch richtig machen und nicht irgendwie versuchen, alles auf einmal zu machen.

****Jutta Ribbrock [00:17:14]**:** Dann gucken wir doch jetzt mal, wie das konkret geht. Sie haben ja so richtig so einen Übungszyklus, den haben Sie, glaube ich, von so Sportwissenschaftlern aus Florida.

****Carsten Lekutat [00:17:23]**:** Geklaut.

****Jutta Ribbrock [00:17:24]**:** Macht nix, wenn man gute Sachen klaut und weiterreicht, ist ja eine gute Sache. Und das ist richtig minutiös. Vielleicht können wir das so, damit man sich das konkret vorstellen kann. Mal gucken, was ist das? Also von Jumping Jack bis Side Plank immer 30 Sekunden oder so.

****Carsten Lekutat [00:17:40]**:** Es ist eine Art Zirkeltraining, genau, es ist ein Zirkeltraining, das heißt also Zirkel bedeutet, das ist eine Art Kreislauf, was auch heißt, man kann es so oft machen, wie man es will, weil man immer wieder anfängt, wo man aufgehört hat. Und es reicht aber eigentlich, außer wenn man diesen Zirkel einmal macht, mit verschiedenen Körpergewichtsübungen. Es geht ja vor allen Dingen darum, dass ich, wenn ich mich bewege, auch wenn ich mich hoch intensiv bewege, ich das dann machen soll, wenn ich Zeit habe und zwar egal, wo ich bin. Also viele von uns sind ja unterwegs und sind auf Arbeit und sind zu Hause, vielleicht auch mal verreist, wenn Corona wieder weg ist. Und wenn ich dann unbedingt in ein Fitnessstudio rein muss, ist das doof. Also will ich es auch im Hotelzimmer machen oder vielleicht auf Arbeit. Und das sind Übungen,

die kann man mit allen Sachen machen. Hauptsache man hat irgendwie eine Wand, vielleicht auch noch einen Stuhl und einen Boden. So einen Boden haben wir eigentlich alle, sonst würden wir ja fliegen. Und eine Wand hat man in der Regel auch. Und wenn man keine Wand hat, hat man zumindest einen Baum oder wo man sich sonst wogegen lehnen kann. Und damit können wir alle Übungen machen. 30 Sekunden dauern die. Sind sieben Minuten, die wir machen müssen. Sieben Minuten. Das Ganze mit Aufwärmen und das Ganze mit Runterkühlen, kommen wir auf 15 Minuten Tätigkeit und das jeden Tag und alles wird gut. 15 Minuten. Hallo. Genial.

****Jutta Ribbrock [00:18:42]**:** Muss man eigentlich hinkriegen.

****Carsten Lekutat [00:18:45]**:** Endlich schon, oder? Also 15 Minuten kriegt man irgendwie hin, ja. Und vor allen Dingen, wenn man dann nachweist, das war's und viel mehr muss man gar nicht mehr tun. Wir haben sowohl die Minuten unserer WHO geschafft, als auch noch ein hochintensives Training. Und wir wissen, weniger Diabetes, weniger Schlaganfall, weniger Blutdruck, weniger Übergewicht, weniger Krebs, weniger Arthrose, weniger Schmerzen, weniger Depressionen. Hab ich ungefähr was ausgelassen.

****Jutta Ribbrock [00:19:06]**:** Juhu, ich habe da übrigens noch einen tollen Spruch. Da diskutiere ich nicht mit mir. Also wenn ich mir diese 15 Minuten vorgenommen habe für den Tag und dann anfangen zu diskutieren, hm, mache ich das jetzt vor dem Frühstück, nach dem Frühstück, ich könnte vielleicht auch heute Mittag oder heute Abend.

****Carsten Lekutat [00:19:22]**:** Tatsächlich, da diskutiere ich nicht mit mir, ist ja ein toller Spruch.

****Jutta Ribbrock [00:19:23]**:** Gell?

****Carsten Lekutat [00:19:24]**:** Können Sie sich mitnehmen. Den kann ich mitnehmen, da diskutiere ich nicht mit mir. Ich würde immer verlieren, wenn ich mit mir da diskutieren würde. Ja, es ist wirklich so. Und es gibt ja auch immer wieder diese Idee, muss ich mich eigentlich belohnen, wenn ich etwas getan habe? Das ist so der nächste Spruch, man muss sich was Gutes tun, wenn ich das denn geschafft habe, mal diese Minutenübung dazu machen oder joggen zu gehen. Nein, weil ich bin so gut im Diskutieren mit mir selbst, dass ich mich belohne, obwohl ich etwas nicht getan habe, weil ich eine tolle Ausrede finde, weshalb ich mich unbedingt heute belohnen muss, auch wenn ich nicht joggen war oder nicht Fahrrad gefahren bin. Also ich glaube, der Diskutierchen in mir ist toll. Das ist mein nächster Buchtitel.

****Jutta Ribbrock [00:20:00]**:** Moment, das würde ich vielleicht auch gerne mal sagen. Da unterhalten wir uns dann irgendwann mal, wenn es soweit ist, dass ich daraus vielleicht eine Buchidee machen würde. Ja! Ich muss aber bei einer Übung noch konkret nachfragen. Ich habe gerade schon ein Beispiel genannt, Jumping Jack. Also wir haben das früher Hampelmann genannt.

****Carsten Lekutat [00:20:20]**:** Wir haben früher auch Renn zur Arbeit.

****Jutta Ribbrock [00:20:23]**:** Also ich finde, ich habe schon ganz gut Kraft, ich kann Planks, ich kann Squats, ich kann Crunches, aber Liegestützen, sorry, also das kommt mir immer vor wie so ein Männerding. Gibt es da irgendwie Zwischenstationen, um sich da langsam anzuschleichen?

****Carsten Lekutat [00:20:36]**:** Ja, die Bauchlage. Ohne hochzukommen. Nein, es ist so gemein, oder? Aber es ist ja so, Training ist ja immer das Training der Unzulänglichkeiten. Das ist ja nie, dass ich etwas trainiere, was ich gut kann. Ja, das ist ja auch nett, wenn ich das mache. Dann mach ich's einfach. Aber Training heißt, ich muss das trainieren, was ich nicht kann. Und Liegestütze sind furchtbar. Ich finde übrigens Plank auch ganz schrecklich. Ja, weil eine Plank heißt ja, dass ich mich wie ein Brett sozusagen in eine unmögliche Lage bewege und mit meiner kleinen Stell- und Muskulatur im Bauch und im Rückenraum versuche irgendwie möglichst gerade dabei zu sein, wie eine Planke. Und ich habe ja da überhaupt keine Muskeln. Ich finde das furchtbar. Mir tut alles weh. Ich fange an zu zittern und es sieht nicht mal heldenhaft aus. Wobei der Liegestütz am Strand durchgeführt vielleicht noch heldenhaft wäre, außer ich fühle ihn durch. Nein, ich glaube, da muss man einfach durch. Und der Liegestütz ist genial, weil wir aufgrund der Handposition verschiedene Muskelgruppen üben können, je nachdem wie weit wir die Hände auseinanderbringen. So und jetzt kommt natürlich der Trick für Faule. Muss den Liegestütz ja nicht auf dem Boden machen. Ich kann den Liegestütz ja gegen eine Wand machen, eigentlich nur im Stehen. Und das kriegt selbst mein 92 Jahre alter Vater hin, in dem er nämlich einfach sich nur ein ganz wenig nach vorne beugt und den Liegestütz mal aufrecht gegen die Wand macht. Und je mehr er seine Beine nach hinten macht, umso mehr nähert er sich ja der Horizontalen und umso anstrengender wird der Liegestütz.

****Jutta Ribbrock [00:21:51]**:** Das heißt, man fängt langsam an der Wand an, weil ich denke immer trotzdem, dass dieses an der Wand üben und dann in dieser Bodenposition, da ist so ein riesen Gap, aber ich versuch's, okay.

****Carsten Lekutat [00:22:03]**:** Ja, da ist ein riesen Gap, den man natürlich mit dem Stuhl nachher schließen kann, ja, indem man den Stuhl als Mittelposition nimmt und je aufrechter ich den Oberkörper habe, umso besser. Und vielleicht braucht man am Anfang noch einen Barhocker und gar keinen Melkschemel, sondern dass man noch mehr in der aufrechten Position ist. Aber diese Gap, die wird irgendwann geschlossen, je häufiger man das macht. Absolut.

****Jutta Ribbrock [00:22:21]**:** Und dieses Ding an die Wand, da sind wir jetzt schon bei der anderen Seite der Medaille. Also dieses Dö-Dö-Dö, was man zwischendurch mal irgendwie machen kann.

****Carsten Lekutat [00:22:30]**:** Ja, also das war ja jetzt eben, was wir gesagt haben, dieses Zirkeltraining hochintensiv ist ja sozusagen ja Freestyle. Ja, also etwas, wenn man so richtig ambitionierter Fauler ist und sagt, ich bin zwar faul, aber ich will's wissen. Wenn man sagt, man ist eher so ein bisschen uninteressierter Fauler, möchte noch viel mehr faul sein, kann man das auch in sein ganz normales Leben reinbringen. Das heißt, wenn ich ein Meeting habe mit anderen Leuten, da rumstehe, kann ich mich an die Wand anlehnen, aber das soll jetzt nicht bedeuten, dass ich mich da faul ranhänge, sondern dass ich mich da steif ranhänge. Also ich bewege sozusagen mich in Form einer kleinen Seitwärts-Plank an die Wand, versuche also zwar meinen Arm an die Wand zu tun, aber trotzdem meinen Körper dabei steif zu halten und dann kann ich selbst mit einem Sektklas in der Hand unter Wahrung einer absolut tollen, idealen Form auch noch schaffen, mich zu trainieren.

****Jutta Ribbrock [00:23:16]**:** Ich wollte es gerade sagen, das Strichmännchen in Ihrem Buch hat tatsächlich ein Prosecco-Glas oder Sekt-Glas in der Hand dabei. Sau cool! Oder? Genau, und da gibt es ja so, also können wir vielleicht auch noch ein paar Beispiele nennen, so dieses Ich lehne mich mit dem Rücken an die Wand und rubbel so runter, als wollte ich mich hinsetzen.

****Carsten Lekutat [00:23:36]**:** Genau, setze mich aber nicht hin, sondern bleibe in Sitzposition schweben, wobei schweben auch wieder der falsche Begriff ist. Das ist schon ganz schön anstrengend. Modern heißt das Wall-Sit, also der Wand-Sitz. Ich habe sozusagen keinen Stuhl unter mir, obwohl ich so aussehe, als hätte ich einen Stuhl unter mir. Und das kann man mal so. Also das ist ja für die Oberschenkel ein Wahnsinn. Wer das mal gemacht hat, so 30 Sekunden geht noch. Aber ab der 32. Sekunde denkt man, ich wünschte, ich hätte einen Stuhl.

****Jutta Ribbrock [00:23:59]**:** Aber 30 reicht, oder? Hab ich das richtig verstanden?

****Carsten Lekutat [00:24:02]**:** Also, es ist schon so, nein, die Übungen sind ja so in dem Buch so aufgeschrieben, dass immer verschiedene Muskelgruppen nacheinander trainiert werden. Das heißt, ich bringe einen Muskel in die Ermüdung rein und wenn das fertig ist, nehme ich die gegenüberliegende Muskelgruppe und trainiere die, damit der erste Muskel sich erholen kann, bis er wieder an der Reihe ist. Deshalb wechseln diese Übungen einander auch ab. 30 Sekunden reichen am Anfang durchaus aus. Man sollte auch diese Zeit nicht sonderlich erhöhen. Man sollte lieber den Zirkel noch mal durchführen. Dass man dem Muskel die Chance gibt, sich zu entspannen. Was wir bei Gesundheit für Faule nicht unbedingt wollen, wir wollen nicht den hypertrophischen Muskelreiz setzen. Wir wollen nicht Arnold Schwarzenegger werden und einen hypertrophen Muskel haben. Dafür muss ich den Muskel richtig schädigen, Muskelfasern zerreißen, damit sie sich reparieren, wachsen und hypertrophieren. Uns reicht für Gesunde erst mal aus, eine gute Muskelfunktion, die gut stabilisiert, gut gegen Schmerzen wirkt und vor allen Dingen die richtigen Wachstumsfaktoren und Hormone ausschüttet. Damit unser Stoffwechsel in Schwung kommt, wir von ganz alleine Gewicht reduzieren und einfach jünger und mobiler sind.

****Jutta Ribbrock [00:25:02]**:** Aber ein bisschen sehen soll man es ja schon, dass man so einen schönen Trizeps hat.

****Carsten Lekutat [00:25:07]**:** Schöne Schultern. Das ist ein nettes Add-on, ja, aber das wird schon automatisch passieren und im Notfall macht man irgendwann den zweiten Zirkel. Oder man stemmt dann doch noch mal die Maß Bier, während man statt des Proseccos in der Hand vielleicht mal das Maß noch stemmen. Passt doch nach München. Ja, ja.

****Jutta Ribbrock [00:25:21]**:** Ja, genau. Die Maß sagt man hier übrigens. Ich bin ja auch eine Zugereiste, das habe ich jetzt alles lernen müssen im Laufe der Jahre, aber das weiß ich jetzt schon zum Beispiel. Wie hat das umgeschlagen bei Ihnen? Sie waren ja mal ein Pummel, ne?

****Carsten Lekutat [00:25:43]**:** Ein Pummel ist aber sehr nett ausgedrückt, das müssen wir so nicht sagen. Also ich habe damals, es war 2012, habe ich eine Sendung gedreht, die hieß Der Gesundmacher vom Westdeutschen Rundfunk. Das ist so was wie der Zwegat mit seinen Schulden. Ja, der hilft den Leuten, rauszukommen aus den Schulden. Ich habe den Leuten geholfen, gesünder zu sein, bin zu Patienten nach Hause, habe den in die Kühlschränke geschaut, gesagt, da ist aber zu wenig Brokkoli drin und habe auch geschaut, auf welchen Matratzen die abends liegen gegen Rückenschmerzen. Und es war so ein richtig schönes Doku-Format, war super. Januar 2012 ging das los. Ich weiß noch die erste Ausstrahlung, ich habe ganz viele Freunde und Kollegen eingeladen in so ein Restaurant, haben gesagt, wir gucken uns das an und dann kam plötzlich, dass der

Fernseher ging an und der Gesundheitsmacher kommt und ich sah mich als Gesundheitsmacher und war immer kleiner und dachte, Gott, haben die das alle gern? Ich bin ja total fett. Hab ich mir gedacht, ich habe das gar nicht gewusst, dass ich dick bin. Ich habe 23 Kilo mehr gewogen. Also ich war 1,70 Meter ungefähr, 1,71 groß, ich habe knappe 90 Kilo gewogen und ich hab's nicht mitbekommen. Ich hab's nicht mitbekommen. Gut, unter der Dusche konnte ich meine Zähne schon lange nicht mehr sehen, wenn ich runter geschaut habe, aber ganz ehrlich, ich habe den Bauch eingezogen, Hohlkreuz gemacht, dann ging das wieder.

****Jutta Ribbrock [00:26:44]**:** Hallo Herr Doktor!

****Carsten Lekutat [00:26:46]**:** Man kriegt das nicht mit, das ist eine Körperschema-Störung, die besteht. Also auf jeden Fall habe ich gemerkt, Mist, zu schwer, musste das tun, ja. Und das habe ich aber wirklich erst durch die größte Weight-Watchers-Gruppe der Welt, nämlich dieser Sendung, mitbekommen, dass ich mich selber zusammen mit einer Million Leute gesehen habe und dachte, also der Gesundheitsmacher, der dicker ist als seine Patienten, geht gar nicht.

****Jutta Ribbrock [00:27:04]**:** Okay, und dann, was geschah dann?

****Carsten Lekutat [00:27:07]**:** Habe ich gesagt, ich muss was ändern. Also Form follows Function und Function follows Mindset. Ich habe angefangen mit einer Treppe abzunehmen. Mit einer Treppe bedeutet oder vielleicht andersrum. Jeder, der schon mal eine Diät gemacht hat, weiß, wie schwierig das ist. Wenn ich abgenommen habe, verändert sich der Stoffwechsel. Und wenn der Stoffwechsel sich verändert, nehme ich wieder zu. Wir nennen das Jo-Jo-Effekt. Ich nehme ab und habe danach tatsächlich weniger Grundumsatz. Und das ist auch inzwischen medizinisch belegt. Wer einmal dick war, hat wahrscheinlich sogar lebenslang einen verminderten Grundumsatz. Das Problem ist von allen Leuten, die versuchen, Diäten einzuführen in ihr Leben, die crashen sich zwar runter, aber vergessen völlig diese Haltephase. Das heißt, man muss eher wie eine Treppe abnehmen. Ein bisschen Gewicht runter, warten, warten, warten, halten, halten, halten. Wieder Gewicht runter, warten, warten, halten, halten, halten. Darüber habe ich innerhalb eines Jahres um die 15 Kilo abgenommen und über die nächsten zwei, drei Jahre noch mal zusätzlich acht Kilo, dass ich 23 Kilo runter habe. Das Ganze aber wirklich mit kleinen Anpassungen und Lebensstilveränderungen, die dann aber so in mir selber festgewurzelt sind, dass die einfach fest sind.

****Jutta Ribbrock [00:28:19]**:** Und dazu gehört eben auch Bewegung, weil wenn wir mehr Muskeln haben, verbrauchen wir ja auch mehr Kalorien.

****Carsten Lekutat [00:28:25]**:** Absolut. Auch wenn wir auf der Couch sitzen. Auch selbst. Das ist ja das Geniale an Muskeln. Die verbrennen auch in einer Ruhesituation die Kalorien. So muss man sich auch nichts vormachen. Durch Sport werden wir nicht abnehmen. Das ist letztendlich die Ernährung, die uns abnehmen lässt. Sport ist eher das, was uns das Ganze halten lässt. Das ist dieses, egal ob es regnet, ich renne trotzdem durch den Wald, weil ich ein Läufer bin. Man muss nicht Läufer sein, aber ich gehe zu Fuß, weil ich ein aktiver Mensch bin. Oder ich nehme die Treppe, weil ich einfach ein Mensch bin, der die Treppen nimmt, der aktiv und munter ist und das gerne tut, weil es zum Teil des Lebens dazu gehört. Ich bin gerade gestern hier durch Berlin wieder gejoggt und ich dachte, boah, ey, es ist hier alles gerade. Diese ganzen Straßen sind gerade. Es gibt überhaupt keinen Hügel mehr. Es ist alles plattgemacht worden von Menschen irgendwie. Und das ist so schade, weil wir unser Leben uns so erleichtert haben im Laufe

der letzten, weiß ich nicht, 100 Jahre, dass wir kaum noch Hürden zu bewältigen haben. Und das macht natürlich das Leben schwer, wenn man gerne dünn sein möchte.

****Jutta Ribbrock [00:29:27]**:** Also man sollte mal bergauf gehen, das können wir hier in Bayern super, man kann sooo schön wandern, jeden Stunden lang.

****Carsten Lekutat [00:29:34]**:** Ja, nutzt es, nutzt es wirklich diese normalen Bewegungshürden im Laufe des Tages. Das ist ganz, ganz, ganz, ganz wichtig, das zu nutzen.

****Jutta Ribbrock [00:29:43]**:** Was ich auch noch so einen tollen, treffenden Hinweis finde, das habe ich mir jetzt ja auch aufgeschrieben, wichtig ist, sowohl das persönliche Ziel und jetzt als auch die Akzeptanz der gegebenenfalls daraus resultierenden Beschränkungen und Einschränkungen zu kennen, also sich klar zu machen, was habe ich für ein Ziel und was bin ich bereit, dafür auf mich zu nehmen. Wenn Sie jetzt zum Beispiel

****Carsten Lekutat [00:30:09]**:** Hab ich das genauso kompliziert geschrieben?

****Jutta Ribbrock [00:30:11]**:** Ja, der Satz war sogar abgekürzt, ich habe angefangen mit wichtiges.

****Carsten Lekutat [00:30:19]**:** Ich muss dringend mein Lektorat anrufen, dass wir etwas ändern müssen.

****Jutta Ribbrock [00:30:23]**:** Ich kann das auch gut übrigens, ich korrigiere auch gerne Texte, aber egal, ich habe es verstanden und ich übersetze das jetzt für unsere Hörerinnen und Hörer, also wenn jetzt zum Beispiel Cristiano Ronaldo nach einem Fußballspiel sein Trikot auszieht, dann denken Sie als Mann vielleicht, boah, diesen Body hätte ich auch gern, aber tatsächlich wollen Sie wahrscheinlich gar nicht so leben wie er. Da gibt es dann nämlich keine Grillabende mit Bierchen und so, keine Süßigkeiten und dann auch noch ins Sauerstoffzelt und in den Eiskübel. Wer will das schon? Also das Leben, das er führt, führt dazu, dass er diesen tollen Körper hat. Aber um den Körper zu haben, müssten wir ja genau diese Anstrengungen und Einschränkungen auf uns nehmen.

****Carsten Lekutat [00:31:05]**:** Absolut. Und ich erinnere mich sehr an eine Situation in meinem eigenen Leben, an dem ich nämlich mir mal Blut abgenommen hatte und dann ganz traurig auf meine Blutwerte schaute und gesehen hatte, ich habe einen richtig hohen Cholesterinwert gehabt. Das war übrigens in der Zeit, wo ich übergewichtig war, das war so vor 12 Jahren ungefähr gewesen. Und ich saß da ganz traurig in meiner Praxis und dann kam meine Assistenzärztin an und sagte, Karsten, was ist los? Sag ich, du schau mal den Cholesterinwert, wie furchtbar hier, Cholesterin hoch, das heißt bald kriege ich einen Herzinfarkt und ich werde ein schreckliches Leben leben. Und dann guckte sie mich an und sagte, Karsten, solange du Motorrad fährst, musst du dir über diesen Cholesterinwert wirklich keine Gedanken machen. Und das war so einerseits frech, aber auf der anderen Seite auch wahnsinnig warm. Weil natürlich das etwas ganz tief in meiner Seele ist. Ich muss selber für mich entscheiden, was möchte ich in meinem Leben eigentlich leben und was möchte ich für Einschränkungen in Kauf nehmen, um bestimmte Sachen dafür zu erreichen. Und Motorradfahren ist etwas, was ich damals wahnsinnig gerne gemacht habe und habe das Risiko absolut in Kauf genommen, dass ich mit dem Ding mal umfalle und richtig schwer krank werde. Und ich sage mal so viel, Motorrad fahre ich inzwischen nicht mehr und ich habe auch einen geilen Cholesterinwert. Aber ich habe

halt das für mich entschieden. Aber viele Patienten sagen einfach, nee, ist mir nicht wichtig. Und man muss, wenn man natürlich Risikofaktoren behandelt, muss man immer gucken, das ist immer eine Symphonie, das ist nie ein Solist, das ist Cholesterin zum Beispiel, das ist nie die erste Geige, es ist immer eingepackt in anderen Faktoren des Lebens und das ist für jeden individuell. Und nur weil ich jetzt sage, ich bin Läufer mit Run to Work durch den Regen und durch den Hagel, ich fahre kein Motorrad und ich lebe auch noch vegan, heißt es nicht, dass jeder das jetzt machen muss. Das ist mein persönliches Risikoempfinden und das wünsche ich mir. Trotzdem hätte ich natürlich gerne den Oberkörper von Ronaldo.

****Jutta Ribbrock [00:32:43]**:** Okay, also jedem seine eigene Überschrift. Sie haben Ihre und jeder andere hat seine. Übrigens, Ronaldo sagt ja auch, der Mindset ist entscheidend, um Erfolg zu haben, also die Überzeugung. Da haben wir schon fast eine super gute Überleitung zum zweiten Teil Ihres Buches, die Seele. Da sage ich jetzt einfach mal, also Sie sagen, die schwerste, einfachste Sache der Welt. Und ich sag mal zwei Stichwörter, Meditation und Achtsamkeit. Und jetzt erzählen Sie mal drauf los.

****Carsten Lekutat [00:33:11]**:** Oh, drauf los, das ist ja so ein Thema, da kann man ja jetzt wochenlang drüber reden und das große Problem von Meditation und Achtsamkeit ist ja, dass keiner so richtig versteht, was, oder jetzt kann man sich sagen, aber viele Leute nicht verstehen, was Achtsamkeit ist, ja. Das ist so ein Trend geworden und wie jeder sagt, ich bin achtsam, ich mache Achtsamkeitsmeditation und nur wenige Leute wissen wirklich die Macht, die dahintersteckt. Heißt nicht, dass ich mich auf etwas konzentriere. Also wenn ich beispielsweise jetzt, weiß ich nicht, mit einer Schraube irgendwie reinschrauben möchte in eine Wand, dann konzentriere ich mich natürlich mit dem Schraubenzieher an dieser Wand rumzuschrauben. Das ist nicht Achtsamkeit. Das ist eine Fokussierung auf eine Aufgabe. Achtsamkeit ist genau das Gegenteil. Achtsamkeit ist nicht ein Fokussieren und ein Verkleinern des Aufmerksamkeitsspektrums, sondern eine Erweiterung des Aufmerksamkeitsspektrums. Also ich würde beispielsweise die Schraube in die Hand betrachten und würde mal gucken, was diese Schraube mir alles so bietet. Also, wie sieht sie aus? Wie riecht sie? Wie fühlt sie sich an? Was sind da für Windungen? Ist sie groß? Ist sie klein? Und das Ganze, ohne das zu bewerten, ohne zu versuchen, das in eine eigene Historie zu bringen, einfach nur wahrnehmen. Und was wir über diese Achtsamkeit gewinnen können, weil es klingt jetzt ein bisschen esoterisch, wenn ich das so sage, aber was wir gewinnen können, ist, dass wir unser ganzes Leben gewinnen in dem Moment. Weil wir leben ja nur im Hier und Jetzt, nur gerade, und nicht in der Zukunft, in der Vorstellung von dem, was passieren wird, und nicht nur in unserer eigenen Historie, was wir mit uns rumschleppen. Denn der einzige Moment des Lebens ist jetzt. Und da sind wir fast niemals verankert. Unsere Seele schwebt immer irgendwo rum. Meistens nicht in uns drin und meistens weder an Ort noch Zeit von dem, wo der Körper sich befindet. Aber in dem Moment, wo ich die Schraube mir angucke, bin ich achtsam und bin im Hier und Jetzt. Und darum geht's bei Achtsamkeit.

****Jutta Ribbrock [00:34:53]**:** Diese Begriffe schwirren ja tatsächlich sehr viel rum, schon eine ganze Weile, ja, dieses im Hier und Jetzt und viele machen sich drüber lustig und sagen dann Om und Höhöhö, ich bin total im Hier und Jetzt, aber ich finde es super spannend und vielleicht können wir noch wirklich einfach so ein paar Alltagssituationen gerade besprechen, in denen genau das passieren kann. Keine Ahnung, ich spüle einen Topf ab, ich schmier mir ein Brot.

****Carsten Lekutat [00:35:19]**:** Genau, und das sind diese Momente, wo wir gerne so diskonnektieren mit uns selbst, ne? Also das ist etwas, wo wir anfangen. Ich fang jetzt an

mal, sage ich mal, zu fegen. Das ist immer das schöne Beispiel vom Buddhismus, wenn ich fege, fege ich. Also nehmen wir mal an, heute fegen wir nicht, heute saugen wir Staub. Wenn ich staubsauge, staubsauge ich. Was mache ich, wenn ich staubsauge? Gar nichts. Ich blase mit diesem Staubsauger dadurch die Welt und mein Kopf ist sonst wo, aber keinesfalls beim Staubsaugen. Ich pass zwar auf, dass ich meine Scheuerleiste nicht kaputt mache, aber sonst plane ich, was gleich nach dem Staubsaugen passiert, ärgere mich über meinen Vormittag, plane in den Nachmittag und bin nicht im Hier und Jetzt. Und diese kleine Insel, die ich da habe, des Staubsaugens, ist eigentlich wunderbar. Die kann man nutzen, wirklich mal zu betrachten, was man da eigentlich gerade tut und nicht wegzufiegen mit seinen Gedanken.

****Jutta Ribbrock [00:36:05]**:** Und dann richtig auf diese dicken Staubfusseln, die in der Ecke liegen, sich dran freuen, dass sie endlich verschwinden.

****Carsten Lekutat [00:36:13]**:** Ja, man kann sich ja dran freuen. Aber vielleicht sollte man sich auch gar nicht freuen, weil es ja auch wieder eine interpretierte Emotion ist. Also weder, dass ich mich drüber ärgere über den Staub, noch dass ich mich freue. Ich sollte ihn eigentlich betrachten. Man sagt immer, das ist ein Anfängergeist, mit dem ich das machen soll. Das heißt, ich muss sozusagen einfach betrachten, ohne zu werten. Und das klingt so leicht und ist es überhaupt nicht. Ja, ich sehe die Flocke und habe sofort meine Gedanken zur Flocke, die aber nicht sein soll. Die richtige Reaktion wäre eigentlich, aha, da ist eine Flocke, wie sieht die denn aus? Ist die weich, ist die hart, sieh sich an, aber nicht in eine Interpretation zu bringen. Das ist so schwer, aber wir müssen es trainieren, weil wir nur so in unserem Gehirn Bahnen erzeugen können, die uns den Stress auch außerhalb des Staubsaugens und der Achtsamkeitsmeditation reduzieren können, denn darum geht's. Es geht um die Reduktion des Stresses und es geht darum, dass wir unseren Körper dazu bringen, auch entspannen zu können. Und das kann ich nur, wenn ich das geübt habe. Und genauso wie ich körperlich etwas übe mit dem Zirkeltraining, muss ich Stressreaktionen üben. Und das funktioniert super toll mit der Achtsamkeitsmeditation, weil sich mein Gehirn anpassen wird.

****Jutta Ribbrock [00:37:19]**:** Und die Achtsamkeitsmeditation ist aber dann jetzt noch was anderes.

****Carsten Lekutat [00:37:25]**:** Ja, also es gibt auch da, wie wir eben gesagt haben, bei den Bewegungen, da hatten wir ja diese Freestyle-Geschichten, dass ich sage, ich, bei einem Meeting nehme ich, was heißt das, der Maß? Nee, das Maß? Wie? Ich hab's schon wieder vergessen. Die Maß. Die Maß, nämlich. Genau, ich nehme die Maß in die Hand, ja, stelle mich an die Wand und schwenke die Maß und mache das Ganze sportlich, mit einem sportlichen Lächeln. Oder ich mache das Ganze nicht als Freestyle, sondern als Booster-Übung und mache das Circle Training. Genauso ist es mit Achtsamkeit auch zu verstehen. Ich kann durchaus achtsam staubsaugen, das ist dann eher Freestyle, ich kann mich aber auch auf den Kissen setzen und eine ganz klare Meditationsübung machen und dann ist das Boostern. Das heißt, ich setze mich hin, diskonnektiere mich von der Welt und achte einfach nur auf meinen Atem.

****Jutta Ribbrock [00:38:05]**:** Das klingt so leicht. Das ist wieder dieses, die schwerste Einfachung. Und dann noch sich nicht bewerten. Also bei mir passiert das zum Beispiel auch. Man soll ja seinen Atem nur beobachten. Und sobald ich anfangen meinen Atem zu beobachten, fange ich an besonders tief zu atmen, ist ja klar.

****Carsten Lekutat [00:38:21]**:** Besonders gut, ne? Besonders gut. Ich habe noch nie so gut geatmet wie in den Momenten der Meditation. Genau. Es ist ganz furchtbar. Ich habe mir mal so ein Stirnband gekauft. Das ist ein Stirnband, das gibt mir Rückmeldung über die Kopfhörer, wie toll ich gerade im Meditieren bin. Das muss man sich vorstellen. Man hat Kopfhörer im Ohr und ein Stirnband oben und das Stirnband misst so das EEG, also die Hirnstromkurven. Schaut, wie sich die Augen bewegen, macht den Hautwiderstand, misst den Puls und was weiß ich alles. Und gibt dann über Audio Rückmeldung in Kopfhörer, in dem es nämlich ein kleines Regengewitter einspielt. So und wenn ich richtig angestrengt bin und nicht entspannt bin, dann gewittert das und sobald ich anfangen zu entspannen, kommen kleine Vögelchen, die piepsen. Und man kann sozusagen als Biofeedback in eine tiefe Entspannung kommen. Ich musste mir das Ding kaufen, ich dachte, ey endlich Karsten, kannst du mal so richtig geil meditieren, du bist echt der Meditator, ja, habe das Ding umgesetzt und mich sofort über mich geärgert, ja, weil ich dachte, nee, das ist Meditation halt nicht. Es geht nicht um Bewertung und um gut meditieren, ja, und dann habe ich mich noch mal über mich geärgert, weil ich mich über mich geärgert habe, weil ich mich ja auch nicht ärgern soll und die ganze Meditation war flöten. Ja und dabei geht es halt bei Achtsamkeitsmeditation nicht und bei der Umstellung von unserem Gehirn auch nicht. Es ist kein autogenes Training, es ist keine progressive Muskelrelaxation, es sind keine Atemübungen, wo ich versuche meinen Sympathikus runter zu drehen und wo ich einfach versuche Ruherreaktionen auszurufen im Körper. Alles tolle Sachen, aber nicht Achtsamkeitsmeditation. Das ist, Achtsamkeit ist wirklich das nicht bewertende Beobachten der Realität. Einfach... Eigentlich ziellos und wenn überhaupt mit dem Ziel, dass das Gehirn sich automatisch anpassen wird, damit wir außerhalb der Achtsamkeitsmeditation bessere Strategien automatisch entwickeln werden, mit Stress umzugehen.

****Jutta Ribbrock [00:40:02]**:** Wenn ich dann also mich selber beobachte und merke, dass, weil ich meinen Atem beobachte, plötzlich tiefer und länger atme, dann ist jetzt die Top-Übung an der Sache, dass ich das nicht bewerte und nicht sage, wie doof ist das denn? Jetzt atme ich besonders tief, kannst du bitte mal so atmen wie immer, aber wie atme ich denn eigentlich immer? Dann fange ich schon wieder an zu denken und das bewerte ich dann auch nicht. Richtig. Schon die hohe Kunst. No, wah, wah, wah. Absolut. Und dann, wenn mir das nach und nach gelingt, sagen Sie ja, in unserem Gehirn entwickeln sich neue...

****Carsten Lekutat [00:40:44]**:** Richtig. Wir haben so eine ganz komische Struktur bei uns, das ist das sogenannte Default Mode Network. Also ein Netzwerk, das ist keine richtige Struktur im Gehirn, wo man sagt, ja da drücke ich mit einer Nadel rein und mache Strom drauf und plötzlich sehe ich blaue Sterne oder so, sondern das ist ein Netzwerk, was über andere Gehirnregionen verteilt ist, aber immer dann anfängt elektrische Impulse zu feuern, wenn ich gerade mal nichts zu tun habe. Also ich sitze beispielsweise an der Bushaltestelle, warte auf den Bus. Und dann fängt dieses Default Mode Network an zu feuern und fängt dann an zu grübeln. Und das sind die Momente, das haben Studien herausgefunden, wo wir besonders unglücklich sind. Ja, das sind diese Grübelphasen, das ist etwas, wo wir diskonnektieren mit unserem jetzigen Leben und einfach anfangen, ja, uns nicht gut zu fühlen. Und diese Phasen, wo ich mich in diesem Grundzustand befinde, die kann man über Achtsamkeitsmeditationsübungen reduzieren und das heißt, das führt letztendlich zu mehr Glück im Leben. Übrigens, mit dem Atmen geht das mit einem leichten Trick, dass man sagt, ich zähle. Langsam, während ich in einer Meditationsposition bin, möglichst einer, an der ich nicht gleich einschlafe, deshalb bietet sich Sitzen an, im Vergleich zum Liegen. Ich zähle einfach meine Atemzüge, ein oder Ausatmung ist Schnurz, Pieps, Wurscht. Und jeden Atemzug, wo ich geschafft habe, mich

nur auf meinen Atem zu konzentrieren, darf ich zählen. Also 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 und so weiter. Und ich schau mal, wie weit ich komme. Wenn ein Gedanke dazwischenkommt, fange ich wieder von 1 an zu zählen. Und versuche mich halt nicht drüber zu ärgern, sondern fange einfach wieder von 1 an zu zählen. Und ich bin ein richtig geiler Meditationskünstler, ich bin voll der Held, ich komme schon teilweise bis 2, ich schaffe es schon bis 2 zu zählen. Bevor der erste Gedanke kommt. Hab ich aber lange für gebraucht. Ich bin stolz auf Sie. Oder? Aber das zeigt halt wirklich, wie schwer das ist. Ich meine, wer kommt denn bitte schön bis 10, bis der Gedanke kommt? Keine Ahnung. Wie ist bei Ihnen, wenn Sie meditieren?

****Jutta Ribbrock [00:42:30]**:** Ja, ich fange das jetzt erst mal an mit dem Zählen, deshalb kann ich Ihnen das jetzt noch nicht sagen. Ja, ich habe zum Beispiel, ich mag sehr gerne Meditation von Deepak Chopra, der vorher so ein bisschen was erzählt, also so einen Gedanken säht und dann gibt er einem ein Mantra. Das heißt, wenn man dann die Meditation macht und die Gedanken wollen abschweifen, dann kann man dieses Mantra denken und wieder zurückkehren. Das ist jetzt vielleicht Meditation für Arme, weiß ich nicht, auf jeden Fall hilft es.

****Carsten Lekutat [00:43:06]**:** Nee, das ist Meditation für Faule. Das ist genau das. Das ist völlig wurscht, ob mein Mantra eine Zahl ist oder mein Mantra ein Wort oder etwas, was ich mir mit Bedeutung ver gebe. Also Meditationstiefen sind ja verschiedene Level von Meditationstiefen, aber auch da bitte nicht so verstehen, dass ich möglichst gut sein muss und möglichst schnell diese zehn buddhistischen Level durchlaufen muss. Völlig egal, wenn ich ein Leben lang nur auf Level 1 bin. Weil es einfach egal ist. Es geht nur darum, dass man es tut und nicht bewertet. Aber das Meditieren um einen bestimmten Inhalt drum herum ist durchaus eine ganz, ganz tolle Methode, wenn ich es dann achtsam betreibe und wieder ohne eigenes Selbst. Mich selber aus der Gleichung mit rausnehme.

****Jutta Ribbrock [00:43:44]**:** Oder die liebende Güte-Meditation, die mache ich zum Beispiel auch gerne.

****Carsten Lekutat [00:43:48]**:** Ich glaube, die Welt wäre ein besserer Platz, wenn wir alle die liebende Güte mal meditieren würden. Das glaube ich aber tatsächlich tief in mir drin. Es wäre so.

****Jutta Ribbrock [00:43:55]**:** Genau, da sag ich nur mal kurz zur Erklärung, wer das nicht kennt, man wünscht sich selber einige gute Dinge, auch anderen Menschen, die man lieb hat, aber auch jemanden, mit dem man vielleicht gerade nicht so gut zurechtkommt und das ist wirklich hilfreich, weil auch Groll weggeht, das ist sehr schön.

****Carsten Lekutat [00:44:14]**:** Absolut. Und das Spannende, was dann letztendlich im wahren Leben passiert ist, dass die Beziehung sich zu den Menschen, die man gar nicht so gerne hat, häufig verändert. Und man denkt immer so von der Wahrnehmung, der andere hätte sich verändert. Und das ist ganz spannend, weil wahrscheinlich nur gespiegelt wird seine eigene Grundhaltung zu dem anderen Menschen. Das hat so ein bisschen was Zaubenhaftes. Also ich finde das ganz, ganz toll und ganz, ganz wichtig und eine schöne Art von Meditation. Ich glaube, wir sollten alle viel mehr meditieren, wirklich. Es muss aus dieser esoterischen Ecke raus. Es muss irgendwie eher auch eine gewisse Normalität werden, dass man sagt, das ist kein Zauber, das ist keine Esoterik und es ist wirklich, es ist einfach Medizin, was da passiert im Körper.

****Jutta Ribbrock [00:44:51]**:** Geben Sie doch gerade zur Meditation noch mal einen Tipp, wie kann man einsteigen, wie viel Zeit am Tag darauf aufwenden, um irgendwie Zugang dazu zu bekommen.

****Carsten Lekutat [00:45:01]**:** Ich finde, wir sind ja so hier in der westlichen Welt ganz gut zu kriegen über Bewegung. Also das heißt, sich hinsetzen, still auf den Kissen und auf den Atem zu achten, ist für viele Menschen sehr, sehr schwer und ich nehme mich damit rein. Ich finde so die Gehmeditation eine sehr, sehr schöne Methode, dass ich sage, okay, ich versuche jetzt einfach einmal an einem Moment des Tages, den ich sowieso irgendwie zubringen muss durch Gehen, beispielsweise weil ich zum Bus hingehe oder weil ich zur Arbeit hingehe oder weil ich von der Küche ins Schlafzimmer gehe oder so. Diesen Moment immer ganz... bewusst zu machen. Das heißt, ich schließe gerne mal die Augen oder lasse die auch auf, ist völlig egal. Vielleicht sollte man, wenn man zum Bus geht, die Augen offen lassen, damit man nicht beim Gehen überfahren wird. Und dann aber drauf achten, was passiert denn? Wie bewegt sich mein Knie? Wie bewegt sich die Hüfte? Was fühle ich unter meinen Füßen eigentlich? Thich Nhat Hanh sagte immer so ein ganz ganz... toller buddhistischer Mensch, der sagte, ich lasse unter meinen Schritten Blumen blühen. Das heißt, ich gucke einfach was, was von mir reinfließt in die Erde und beachte mal was passiert. Was nehme ich alles wahr? Und das muss gar nicht lange sein. Vielleicht einfach mal 30 Sekunden wirklich nur gehen und nicht dabei noch einen Einkaufszettel im Kopf durchgehen.

****Jutta Ribbrock [00:46:02]**:** Genau, das ist nämlich das, was wir oft machen. Übrigens gibt es über Thich Nhat Hanh auch eine ganz schöne Folge in dieser Podcast-Serie mit dem Schauspieler Herbert Schäfer. Der hat die Hörbücher mit Texten von diesem buddhistischen Mönch, ganz viele Hörbücher gesprochen und hat auch in dieser Podcast-Folge sehr, sehr viele Zitate von Thich Nhat Hanh so wunderschönst. Vorgetragen, also unbedingt gerne Reinhören. Herbert Schäfer mit Zitaten und Geschichten von Thich Nhat Hanh.

****Carsten Lekutat [00:46:36]**:** Ich kann mir wirklich vorstellen, dass das sehr, sehr wertvoll ist. Und ich muss auch sagen, das hat mein Leben sehr verändert. Tatsächlich auch, dass einfach diese Achtsamkeitsmeditation von verschiedenen Menschen wahrzunehmen, wie die gelehrt werden in verschiedenen Glaubenssystemen. Weil das ist nicht unbedingt nur buddhistisch, was wir hier erzählen. Das ist genauso christlich und genauso auch atheistisch oder oder halt agnostisch. Wir brauchen auch für die Achtsamkeitsmeditation keinen spirituellen Hintergrund. Es reicht aus. Wenn man an unser eigenes Gehirn glaubt, das reicht alleine aus.

****Jutta Ribbrock [00:47:07]**:** Jetzt noch mal Hand aufs Herz mit den Zeiten, die Sie da eben so gesagt haben. Was brauchen wir, sagen wir mal pro Tag und da ja auch manche Sachen nicht jeden Tag gemacht werden müssen, sagen wir mal pro Tag und oder innerhalb einer Woche ungefähr an Zeit für Körper und Seele, dass es uns richtig gut geht.

****Carsten Lekutat [00:47:31]**:** Also ich fange mal mit der Minimalvoraussetzung an. Ich denke, wir sollten uns mindestens eine halbe Stunde am Tag für uns selber Zeit nehmen. Wie auch immer wir das machen, ob wir das jetzt mit Achtsamkeitsmeditation verbringen oder ob wir das mit Sport oder Bewegung oder mit richtig Zirkeltraining und Powern verbringen, kann man ja selber entscheiden, aber eine halbe Stunde ist sicherlich nicht zu viel. Wahrscheinlich auch gar nicht zu wenig. Die Frage ist halt, wenn ich sage, ich möchte aber zur Arbeit laufen und ich brauche mehr als eine halbe Stunde, macht's bitte. Ja, es ist einfach so, wenn das Ganze im Leben so integriert ist, dass ich inzwischen ein bewegter

Mensch bin, dann ist das ja für mich kein Aufwand mehr. Und wenn ich zur Arbeit hin renne, ich meine, ich wohne am Stadtrand von Berlin. Meine Praxis ist mit dem Auto 20, 25 Minuten entfernt. Wenn es gut läuft, wenn es schlecht läuft, fahre ich auch mal eine Stunde einfach wegen Stau. Wenn ich renne, renne ich 50 Minuten, das sind 10 Kilometer, brauche ein bisschen mehr als 50 Minuten, weil ich nicht der schnellste Läufer bin. Das ist egal, ob ich das im Auto sitze oder ob ich das irgendwie verrenne. Aber wenn ich es verrenne, habe ich schon mal was für mich getan und nicht etwas gegen die Umwelt mit dem Auto. Und ich glaube, wenn ich das viel mehr integriere, kriege ich gar nicht mehr mit, dass ich gerade etwas für mich tue, weil es einfach Teil meiner Persönlichkeit geworden ist. Aber wenn man beginnt, 30 Minuten einfach mal sich strukturiert, Zeit für sich nehmen, ich glaube, das ist echt ein guter Start. Das ist doch ein Wort. Halbe Stunde? Sagen wir mal halbe Stündchen.

****Jutta Ribbrock [00:48:49]**:** Halbes Stündchen, kleines halbes Stündchen.

****Carsten Lekutat [00:48:52]**:** Kleines halbes Stündchen.

****Jutta Ribbrock [00:48:55]**:** Herr Lekutat, ich habe immer am Ende meines Gesprächs eine Frage an meine Gesprächspartner, die möchte ich Ihnen auch stellen. Was ist für Sie persönlich Glück?

****Carsten Lekutat [00:49:09]**:** Und das ist ja auch so eine einfache Frage, die am Ende kommt. Damit könnte man ja gleich wieder neue Podcasts starten und so weiter. Es ist so schwer. Es ist so schwer. Also für mich ist erst mal Glück sicherlich ein selbstbestimmtes Leben führen zusammen mit anderen Menschen. Und das umfasst natürlich. Das klingt erst mal so ein bisschen nach vielleicht was Konträres. Wenn ich sage, ich möchte mich selber erst einmal wahrnehmen. Was haben da für andere Menschen für? Für überhaupt einen Platz. Aber ich glaube, wir sind so soziale Wesen, wir Menschen, wir können nicht alleine, wir brauchen andere Menschen und wir sollen sie auch brauchen. Aber wir müssen irgendwie selbstbestimmt bleiben. Und ich glaube, das ist so so ein schwieriger Weg. Und ich habe das zum ersten Mal richtig bewusst bemerkt, wenn ich den Patienten von mir helfe, Vorsorgevollmachten zu erstellen und Patientenverfügungen zu erstellen. Weil da geht es immer darum, was will ich eigentlich, wenn ich mal beatmet werde oder wenn ich sozusagen in einem Zustand mich befinde, wo ich nicht mehr selbstbestimmt bin und wo ändert das, wo ich sage, ich möchte jetzt nicht mehr leben und die Ärzte sollen lebenserhaltende Maßnahmen vielleicht einstellen. Und da haben fast alle meine Patienten gesagt, wenn ich nicht mehr selbstbestimmt leben kann. Und ich glaube, das ist ein ganz ganz wesentlicher Punkt. Deshalb bedeutet für mich Glück, möglichst lange selbstbestimmt zu leben und das umfasst die Seele und auch den Körper.

****Jutta Ribbrock [00:50:24]**:** Danke für diesen schönen Gedanken und überhaupt für das schöne, muntere Gespräch.

****Carsten Lekutat [00:50:30]**:** Ja, vielen, vielen lieben Dank. Jetzt müssen wir aufhören, weil ich muss noch 30 Minuten rumrennen.

****Jutta Ribbrock [00:50:36]**:** Dann wünsche ich viel Vergnügen dabei. Vielen Dank. Gute Zeit.

****Jutta Ribbrock [00:50:48]**:** Wenn dir dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst. Ich sage schon mal vielen lieben Dank dafür. Wenn du mehr über Carsten Lekutat erfahren möchtest, schau gern in die

Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch einen Link zu seinem neuen Buch und was er sonst noch so alles macht. Noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance. Findest du auf einfachganzleben.de und noch mehr tolle Podcasts auf podcast.argon-verlag.de. Diesen Podcast kannst du überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ciao.

****Sprecher 1 [00:52:28]**:** Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.