

TOM RATH
Eat, Move, Sleep



GOLDMANN
Lesen erleben

Tom Rath

Eat, Move, Sleep

Was uns wirklich gesund macht

Aus dem Amerikanischen von
Jochen Lehner

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel
»Eat, Move, Sleep« bei Missionday, Arlington, Virginia, USA.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen
und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag
keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder
indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Empfehlungen ergeben.
Die Ratschläge in diesem Buch ersetzen keinesfalls medizinische Diagnosen
und Behandlungen, wenn diese notwendig sein sollten.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe März 2015
© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2013 Tom Rath
Lektorat: Ralf Lay
al · Herstellung: cb
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München
Umschlagmotive: FinePic, München
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-22096-0

www.goldmann-verlag.de

*Für Ashley, meine Frau,
und unsere beiden Kinder Everett und Harper.
Ihr vergoldet mir jeden Tag, und die Aussicht
auf morgen wird durch euch erst richtig schön.*

Inhalt

Einleitung	13
Der persönliche Hintergrund 14 • Kleine Veränderungen sind entscheidend 17 • In dreißig Tagen zu einer besseren Lebensform 20 • Ernährung, Bewegung, Schlaf: Das Zusammenspiel ist entscheidend 21	
1 Die Grundlagen	23
Nie wieder Modediäten 23 • Entscheiden Sie sich gegen das Nichtstun 26 • Wer länger schläft, schafft mehr 29	
2 Kleine Veränderungen	32
Jeder Bissen ist am Ende ein Gewinn oder Verlust 32 • Sitzzeiten verkürzen 34 • Der Tag steht und fällt mit dem Schlaf 35	
3 Qualität geht vor	38
Wichtiger als Kalorien 38 • Heimisches »Product-Placement« 40 • Schneller arbeiten im Gehen 41	

4 Den Kreislauf durchbrechen	45
Zucker als Nachfolger des Nikotins 45 • Zucker- ersatz: so schlimm wie Zucker 48 • Pausen vom Sitzen 49	
5 Gesund bleiben	52
Lebendige Nahrungsmittel erkennen 52 • Schlaf, der beste Schutz vor Erkältungen 53 • Im Bett geht Qualität vor Quantität 55	
6 Was zählt	58
Neue Gene? 58 • Ein Schrittzähler für mehr Bewegung 59 • 10 000 Schritte am Tag 62	
7 Entwertete Nahrung	64
Weniger Junkfood 64 • Verführung am Familientisch 66 • Den Kalorienbrenner in Schwung bringen 68	
8 Der richtige Zeitpunkt	71
Ein leerer Bauch macht unvorsichtig 71 • Die Zwanzig-Minuten-Regel für Mahlzeiten 73 • Bewegung am Morgen – gute Stimmung für den ganzen Tag 75	
9 Nützliche Tricks	78
Gruppenverhalten und Ankereffekt 78 • Seitenwech- sel: gut für die Wirbelsäule 80 • Licht: die richtige Dosierung zu allen Tageszeiten 81	

10 Die richtige Wahl	85
Eiweiß, aber aus der richtigen Quelle 85 • Auch für Freunde kein Junkfood 88 • Sich zu mehr Bewegung motivieren 89	
11 Arbeit	92
Sportlich schaffen 92 • Zum Essen unbedingt eine Pause einlegen 95 • Schlafmangel – gefährlich und teuer 96	
12 Ungesundes weglassen	99
Junkfood gehört in den Müll! 99 • Niemals nötigen! 100 • Finger weg von der Schlummertaste! 102	
13 Märchen nicht mehr glauben	105
Gesundes Brot? 105 • Fleisch mit Pommes – ein sicheres Rezept für Übergewicht 107 • Coole Nacht 109	
14 Daheim	111
Kleinere Teller, weniger Bauchumfang 111 • Bewe- gung fängt zu Hause an 113 • Schlaf – kostbare Familientradition 114	
15 Weiterkommen	117
Nicht nach dem Köder schnappen 117 • Wichtig: einfach anfangen mit dem Training 119 • Wenn der Kopf fit sein muss 121	

16 Energie	123
Vorsicht, »Fettkater«! 123 • Führen Sie Ihr Gehirn spazieren 126 • Sport, das bessere Schlafmittel 128	
17 Erwartungen	131
Diskreditieren Sie unbekömmliches Essen 131 • »Bio« heißt noch längst nicht »gesund« 134 • Ziele formulieren, und zwar öffentlich 136	
18 Gute Nächte	138
Morgens wie ein König, abends wie ein Bettler 138 • Fernsehen kann das Leben verkürzen 140 • Die letzte Stunde des Tages als Freiraum 142	
19 Irrtümer	145
Obst – nur frisch wirklich gut 145 • Etikettenschwindel 147 • Nächtliche Störgeräusche übertönen 149	
20 Alltägliches	152
Stark Erhitztes meiden 152 • Pendelzeiten reduzieren 154 • Ausschlafen – nicht immer gesund 157	
21 Einfache Schritte	160
Leichtverderbliches ist bekömmlicher 160 • Bewegung – besser nicht mit dem Smartphone in der Hand 162 • Stress gezielt ausschalten 163	
22 Gut aussehen	167
Tomaten und Hautfarbe 167 • Mit jedem Schritt jünger aussehen 168 • Der Schönheitsschlaf 170	

23 Noch mehr Schwung	173
Das Gesunde zuerst essen 173 • High beim Laufen 175 • Schlaf als Stresstherapie 176	
24 Erinnerungshilfen	179
Nur eine Handvoll 179 • Fünf Minuten an die Luft 181 • Antreiber engagieren 182	
25 Vorbeugung	186
Anti-Krebs-Ernährung 186 • Sich selbst Bewegung verordnen 188 • Zwei Zahlen, die Sie kennen sollten 190	
26 Täglich neu entscheiden	193
Entschlossen einkaufen 193 • Training klärt Geist und Körper 195 • Darüber schlafen 196	
27 Neue Gewohnheiten	198
Mehr Obst statt Süßwaren 198 • Mit Augenmaß naschen 201 • Bewegung wirkt noch besser, wenn der Nutzen bewusst ist 203	
28 Neue Trends	206
Jeden Tag grünes Gemüse 206 • Zuckerwässer sind out 208 • Zu enge Kleidung ist nicht nur unbequem 211	
29 Ideen fürs Leben	214
Risiken mit gesunder Ernährung begegnen 214 • Abnehmen verbessert den Schlaf 217 • Acht Stunden 218	

30 Auf den Punkt gebracht	220
Jede Mahlzeit zählt 220 • In Bewegung kommen 222 • Guter Schlaf – die beste Zukunftsinvestition 224	
Ausklang	227
Strategieplan für die ersten dreißig Tage	229
Dank	241
Quellen	245

Einleitung

Entscheidungen zählen. Sie können heute einen Entschluss fassen, durch den Sie morgen mehr Energie haben. Die richtige Wahl, immer wieder getroffen, verbessert Ihre Aussichten auf ein langes und gesundes Leben ganz erheblich.

Vor hundert Jahren fanden noch viele Menschen den Tod infolge von Infektionskrankheiten, für die es damals keine Heilmittel gab. Heute ist es so, dass die Menschen mehrheitlich an vermeidbaren Gesundheitsstörungen wie Herzkrankheiten oder an Krebs sterben.

Welche Gefahren in unseren täglichen kleinen Entscheidungen liegen können, erkennt man nicht immer sofort, darin liegt die Schwierigkeit. Wir sehen wenig Anlass, unsere Ernährungsweise zu ändern – bis sich dann die Jahre des Konsums von Gebratenem und Frittiertem, von Zucker und Wurstwaren mit sechzig zu einem Herzinfarkt summieren. Auch dann lässt sich der Krankheitsprozess noch aufhalten, aber es ist schwieriger.

Selbst wenn Sie heute noch völlig gesund sind, sollten Sie jetzt schon gezielt aktiv werden, um mehr Energie zu haben und sich ein längeres Leben zu sichern. Sie können jeden Tag

und jeden Augenblick die bessere Wahl treffen, unabhängig von Ihrem Alter. Die kleinen täglichen Entscheidungen – wie Sie sich ernähren und bewegen, wie Sie schlafen – machen mehr aus, als Sie vielleicht glauben. Diese Entscheidungen gestalten unser Leben, wie ich auch aus eigener Erfahrung weiß.

Der persönliche Hintergrund

Beim Basketballspiel mit Freunden fiel mir auf, dass mit meinen Augen etwas nicht stimmte. Ich war sechzehn. Mitten in meinem Gesichtsfeld befand sich ein runder schwarzer Fleck. Ich dachte mir, das werde schon wieder vergehen, aber es wurde immer schlimmer. Schließlich erzählte ich meiner Mutter davon, und sie brachte mich sofort zum Augenarzt.

Es stellte sich heraus, dass der schwarze Fleck durch einen Tumor hinter meinem linken Auge verursacht war. Das könne zum Erblinden führen, sagte der Arzt. Und als genügte das nicht schon, mussten auch noch Blutuntersuchungen gemacht werden, um andere Gesundheitsstörungen auszuschließen. Ein paar Wochen später saßen meine Mutter und ich wieder in der Praxis, um die Untersuchungsergebnisse zu bekommen.

Der Arzt sagte, ich hätte eine seltene Erbkrankheit namens Von-Hippel-Lindau-Syndrom (VHL). Die Krankheit tritt normalerweise innerhalb von Familien gehäuft auf, aber bei mir handelte es sich um eine äußerst seltene Mutation, von der nur ein Mensch unter 4,4 Millionen betroffen

ist. Die Wirkung dieser Mutation besteht im Wesentlichen darin, dass ein normalerweise sehr aktives und wirksames Tumorsuppressor-Gen blockiert wird, also ein Gen, das das Tumorstadium unterbindet. In der Folge kommt es überall im Körper zu massenhaftem Wachstum von Krebsgeschwülsten.

Ich sehe die Szene heute noch deutlich vor mir, wie ich an diesem großen Holzschreibtisch saß und der Arzt uns zu schildern versuchte, was für ein Leben mich da erwartete – ein Leben des ständigen Kampfs gegen den Krebs. Es war einer dieser Augenblicke, in denen einem ganz flau im Magen ist und der Kopf panisch nach anderen Erklärungsmöglichkeiten sucht.

Unterdessen erläuterte mein Arzt weiter, Krebs werde mit hoher Wahrscheinlichkeit bei mir auftreten, und betroffen wären dann vor allem Nieren, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse, Gehirn und Wirbelsäule.

Die Aussicht zu erblinden war schlimm genug, aber diese längerfristige Perspektive lässt sich nur als entmutigend beschreiben. Nach dem Gespräch kamen große Fragen auf mich zu, mit denen ich mich auseinandersetzen hatte. Würden mich die Leute anders behandeln, wenn sie von meiner Krankheit erfuhren? Würde ich überhaupt heiraten und Kinder haben können? Aber vor allem fragte ich mich, ob es nicht doch Mittel und Wege gäbe, die mir zu einem langen und gesunden Leben verhelfen konnten.

Die Ärzte unternahmen alles, um mein linkes Auge zu retten, sie vereisten den Tumor, sie überhitzten ihn mit einem Laser. Aber ich konnte auf diesem Auge nie wieder sehen. Irgendwann fand ich mich mit dem Verlust ab und konzen-

trierte mich dann ganz auf meine Recherchen zu dieser seltenen Krankheit.

Und da stellte sich schnell heraus, dass ich durchaus eine Menge tun konnte, um meine Chancen auf ein längeres Leben zu verbessern. Zunächst einmal war es offenbar wichtig, immer einen gewissen Vorsprung vor dem Krankheitsgeschehen zu haben, und dazu konnten jährliche Magnetresonanztomografien (MRT), Computertomografien (CT) und Augenuntersuchungen dienen. Wenn man die Tumoren schon erkannte, solange sie noch klein waren, konnte man sie abfangen, bevor sie sich ausbreiteten und dann nicht mehr einzudämmen waren. Das zu wissen war bereits eine große Erleichterung. Selbst wenn dazu knifflige chirurgische Eingriffe notwendig waren, wenigstens konnte ich etwas unternehmen, um mein Leben zu verlängern.

Ich mache jetzt seit zwanzig Jahren diese jährlichen Untersuchungen, und zurzeit befinden sich kleine Tumoren in meinen Nieren und Nebennieren, in der Bauchspeicheldrüse, in der Wirbelsäule und im Gehirn. Von Jahr zu Jahr wird das Wachstum präzise verfolgt, um zu sehen, ob einer der Tumoren die Größe erreicht, wo er operiert werden muss. Meistens ist das nicht der Fall.

Ständig aktive Tumoren zu überwachen, um zu sehen, ob sie wachsen – das klingt sicher nervenaufreibend. Und das wäre es wohl auch, wenn ich allein die genetischen Bedingungen vor Augen hätte, an denen nichts zu ändern ist. Ich nutze die jährlichen Untersuchungen aber lieber als Rückmeldung, durch die ich mich noch besser auf all das konzentriere, was ich tun kann, um die Wachstums- und Ausbreitungstendenz meiner Krebsherde gering zu halten.

Mit den Jahren bin ich auf drei Schwerpunkte gekommen – essen, bewegen, schlafen –, die ich gezielt nutzen kann, um meine Aussichten auf ein langes und gesundes Leben zu verbessern. Was ich in Erfahrung bringe, setze ich dann gleich in eine Entscheidung um; das heißt, ich treffe einfach die bessere Wahl, und zwar so entschlossen, als hinge mein Leben davon ab. Und das ist ja der Fall.

Kleine Veränderungen sind entscheidend

Bessere Entscheidungen treffen – das ist mit Arbeit verbunden. Diese Arbeit nimmt die Form eines täglichen Gebens und Nehmens an und ist wahrlich der Mühe wert. Wir verfügen heute über einen ungeheuren Wissensschatz zur Frage der Verhütung von Krebs, Herzkrankheiten und sonstigen chronischen Krankheiten. Jeden Tag lese ich wieder etwas Neues, was jemandem nützen könnte, den ich kenne und dem ich, auch im eigenen Interesse, ein langes gesundes Leben wünsche.

Die letzten zehn Jahre habe ich mich besonders dafür eingesetzt, die unüberschaubare Masse an Kenntnissen und Informationen so aufzuarbeiten, dass andere einen Nutzen davon haben. Ich bin dabei vor allem auf der Suche nach einfachen und bewährten Mitteln. Ich informiere mich in medizinischen und psychologischen Fachzeitschriften, aber auch in Buchpublikationen über wissenschaftliche Untersuchungen und Forschungsberichte in verschiedenen Fachrichtungen, und versuche das herauszuziehen, was uns zu einer besseren Lebensform und dadurch zu einem gesünderen Leben führen kann.

Ich möchte aber gleich klarstellen, dass ich weder Arzt noch Experte für Ernährung, Sportphysiologie und Schlafstörungen bin. Ich bin einfach ein Betroffener, ich bin ein Patient. Darüber hinaus lese und recherchiere ich mit größtem Vergnügen, und vor allem begeistert es mich, wenn ich wertvolle Erkenntnisse zusammentragen und Freunden zugänglich machen kann. Dieses Buch stellt die besonders einleuchtenden unter den praktischen Anregungen zusammen, auf die ich bisher gestoßen bin.

Was ich bei meinen Recherchen in Erfahrung gebracht habe, wirkt sich auf die vielen kleinen Entscheidungen aus, die ich täglich zu treffen habe. Alles, was ich esse und trinke, vergrößert oder verringert meine Aussichten auf ein paar weitere Jahre mit meiner Frau und unseren beiden kleinen Kindern. Wenn ich mich am Morgen eine halbe Stunde sportlich betätige, kann ich damit rechnen, dass meine Begegnungen mit anderen besser laufen. Und friedlicher, erholsamer Schlaf in der Nacht versorgt mich mit Kraft für den nächsten Tag. Essen, bewegen, schlafen – wenn ich hier das für mich richtige Maß einhalte, bin ich ein aktiver Vater und guter Ehemann und arbeite besonders engagiert.

Kleine, scheinbar harmlose Entscheidungen und Fehlentscheidungen können sich schnell summieren. Solange Sie häufiger die gute statt die schlechte Wahl treffen, stehen Ihre Chancen, gesund alt zu werden, ziemlich gut. Ist das Leben nicht insgesamt eine Wette gegen die Wahrscheinlichkeit? Betrachten Sie einmal diese vier weitgehend vermeidbaren Übel: Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten, Lungenerkrankheiten. Knapp neun von zehn Menschen sterben an diesen Krankheiten.

Wissenschaftler schätzen, dass 90 Prozent der Menschen neunzig Jahre alt werden könnten, wenn sie ein paar simple Veränderungen an ihrer Lebensweise vornähmen. Wir könnten darüber hinaus von oft auftretenden Krankheiten verschont bleiben, die uns die letzten Lebensjahre so sauer machen. Selbst wenn Herzkrankheiten oder Krebs in Ihrer Familie häufig vorkommen, Ihr Schicksal liegt trotzdem weitgehend in Ihrer eigenen Hand.

Einer neueren Untersuchung zufolge ist die Lebenserwartung längst nicht in dem Maße erblich bedingt, wie bisher angenommen wurde. Wie lange Sie leben, hängt weitaus mehr von der Summe der Auswirkungen Ihrer Lebensgewohnheiten ab. Entscheidend ist also, wie *Sie* Ihr Leben führen, nicht, wie lange Ihre Eltern gelebt haben.

Ich bin wohl das lebende Zeugnis dafür, dass man miserablen Erbanlagen nicht schutzlos preisgegeben ist. Über meine Lebensweise kann ich ganz erheblichen Einfluss auf das Tumorwachstum in meinem Körper nehmen. Die Realität sieht so aus: Die Risiken für Ihre Lebenserwartung liegen nicht in Ihrem Stammbaum, sondern in den Entscheidungen, die Ihre Lebensweise prägen.

Keine einzelne Vorgehensweise kann Krebs verhindern oder Ihnen ein langes Leben garantieren. Wer Ihnen so etwas zusichert, ist ein Rosstäuscher. Was ich Ihnen in diesem Buch nahebringen möchte, ist vielmehr eine Reihe praktischer Maßnahmen, mit denen Sie Ihre Aussichten auf ein langes, gesundes und erfülltes Leben verbessern können.

In dreißig Tagen zu einer besseren Lebensform

Ich hoffe, dass Sie beim Lesen dieses Buchs auf Ideen stoßen, die Ihnen einleuchten und mit denen Sie dann die nächsten dreißig Tage experimentieren werden. An mir selbst und anderen beobachte ich, dass bessere Entscheidungen bereits nach wenigen Wochen automatisch werden, aber der erste Schritt – allein, mit Freunden oder in einer Gruppe – verlangt schon ein bisschen Initiative.

Jedes Kapitel stellt drei wissenschaftliche Befunde vor und macht drei Vorschläge für ihre Umsetzung in Ihrem Leben. Legen Sie sich darauf fest, sich im Laufe des nächsten Monats mindestens eine dieser Ideen pro Tag vorzunehmen. Notieren Sie sie und positionieren Sie den Zettel gut sichtbar irgendwo daheim oder im Büro. Versuchen Sie, Ihre guten Entscheidungen automatisch werden zu lassen.

Wenn Sie merken, dass eine Strategie bei Ihnen anschlägt, bleiben Sie dabei – wenn nicht, gehen Sie weiter zur nächsten. Sie werden selbst erkennen, was Ihnen sinnvoll erscheint und Ihr Leben bereichert. Niemand kann *alles* in diesem Buch Vorgestellte umsetzen, einfach weil nicht alles jedem liegt. Aber Sie können zusehen, dass Sie Ihren Tagesablauf doch mit ein paar neuen Ideen anreichern und sich einen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittenen »Eat-Move-Sleep-Plan« gestalten.

Es soll auch Spaß machen, und wichtig ist, dass Sie einen Plan aufstellen, der ganz auf Sie und Ihre Lebensumstände abgestimmt ist. Wenn Sie einen Freund oder eine Freundin für das Vorhaben gewinnen können, stehen Ihre Chancen, neue Gewohnheiten zu etablieren, deutlich besser. Vielleicht

experimentieren Sie lieber für sich allein und in Ihrer eigenen Gangart mit den Dingen. Auch das ist gut, und am Ende zählt nur, dass Sie im Laufe des nächsten Monats ein paar neue Muster einführen, die Ihnen für die Zukunft zu einer gesünderen Lebensweise verhelfen.

Ernährung, Bewegung, Schlaf: Das Zusammenspiel ist entscheidend

Wenn Sie ein gesundes Frühstück genießen, verbessern Sie Ihre Aussichten auf einen aktiven Tag. Dann neigen Sie auch in dessen weiterem Verlauf eher zu einer gesunden Ernährungsweise. Und wenn Sie sich gesund ernähren und dazu auch noch ausreichend bewegen, dürfen Sie mit gutem, erholsamem Schlaf rechnen. Nach einer erholsamen Nacht schließlich fällt es Ihnen leichter, für gesunde Ernährung und mehr Bewegung zu sorgen. So spielen unsere drei Komponenten zusammen.

Wenn Sie dagegen schlecht schlafen, werden auch die beiden anderen Bereiche darunter leiden. Sie werden danach vielleicht Lust auf ein nicht so gesundes Frühstück haben und wahrscheinlich körperlich weniger aktiv sein. Schlimmstenfalls ergibt sich jetzt ein Zusammenspiel der drei Komponenten, das Ihnen schadet und von Tag zu Tag immer noch schädlicher wird. Deshalb ist dieses Buch so aufgebaut, dass Sie sich jeden Tag allen drei Bereichen widmen.

Viele Forschungsergebnisse machen deutlich, dass ein alle Aspekte berücksichtigender Ansatz mehr Erfolg verspricht als isolierte Diäten und Fitnessprogramme. Gesundes Es-