

PHILIPP LAHM

GESUND
*kann jede*r*



PHILIPP LAHM

GESUND

*kann jede*r!*

südwest

Inhalt

Vorwort	8
Die Expertinnen und die Experten	10
Kapitel 1: Gesundheit mal so grundsätzlich	12
Gesunder Lebensstil – zwischen Werbung und Realität	14
Salutogenese statt Pathogenese	15
Bei guter Gesundheit alt werden	19
Der Gesundheitsbegriff in meiner Familie	21
Die richtigen Rahmenbedingungen schaffen	25
Sport als Ausgleich ohne Leistungsdruck	27
Wünschenswerte Wechselwirkungen	30
#Gesundkannjede*r	32
Kapitel 2: Was ich als Fußballer über (meine) Gesundheit gelernt habe	34
Wenn man Profi wird	36
Verletzungen gehören zum Alltag eines Fußballers	39
Vertrauen in die Gesundheitskompetenz anderer	43
Interview mit Dr. Manfred Wagner: Vertrauen kann Berge versetzen	44
Balance, Resilienz und innere Haltung	46
Resilienz hat auch eine soziale Komponente – Interview mit Prof. Dr. Niko Kohls	49
Ein gesundes Mindset entwickeln	52
Ziele setzen – Step by Step	54
Alles im Fluss – in einen Flow-Zustand kommen	58

Grundeinstellung: Die Leistung folgt immer der inneren Einstellung	60
Die innere Haltung kommunizieren	62
Eine große Entscheidung – mein Karriereende als Fußballer	65
Herausforderungen annehmen	68
Die Kraft der Gedanken	70
Ganzheitlicher Ansatz	72
Methodische Schritte bei der Visualisierung	74

Kapitel 3: Persönlichkeit entwickeln – selbstbewusst, sozial, gesund **76**

Weiterentwicklung auf vielen Ebenen	78
Verantwortung übernehmen, sozial denken	84
Gesund von Kindesbeinen an	87

Kapitel 4: In der Ruhe liegt die Kraft **92**

Immer aktiv?	94
Ohne Schlaf keine Power – warum ausreichend Schlaf so wichtig ist	98
»Sitzen ist das neue Rauchen«	104
Tipps für mehr Gelassenheit im Alltag	108

Kapitel 5: Aktivität und Bewegung **110**

Warum körperlichen Bewegung so wichtig ist für unsere Gesundheit	112
Mehr Bewegung für Kinder und Jugendliche! – Interview mit Prof. Dr. Renate Oberhoffer-Fritz	114
Wie trainiert man effektiv?	120
Energiebooster Ausdauertraining	120
Sport bei Einschränkungen wie z. B. Diabetes – Interview mit Stefanie Blockus	122

Energiebooster Beweglichkeit	124
Energiebooster Koordination	126
Energiebooster Kraft	128
Energiebooster Grundlagenausdauer	132
Der klassische Ausdauersport: Laufen – Interview mit Sonja von Opel und Martin Grüning	134
Fitnessübungen fürs Gehirn	136
Wie Sie Ihr Gehirn im Alltag fit halten	137
Das Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport – Interview mit Prof. Dr. Yurdagül Zopf	142



Kapitel 6: Gesundheit beginnt oft in der Küche **146**

Die geeignete Nahrung	148
Wie ich als Fußballer gegessen habe	149
Kochen für Nationalmannschaft – Interview mit Anton Schmaus	150
So viele Ernährungskonzepte	152
Darmgesundheit und Mikrobiom	153
Zusatzstoffe in Fertigprodukten	155
Was passiert eigentlich beim Stoffwechsel?	156
Gönn deinem Körper eine Pause	157
Emotionaler Hunger	157
Gemeinsam essen und selber kochen!	158
Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.	160
Ökologische Gesundheitsförderung	162
Weltweite Probleme durch Nahrungsmittelproduktion	162
Planetary Health Diet	164
Gutes auf Vorrat	166

Kapitel 7: Genussvolle und gesunde Rezepte **168**

Salate und Bowls	170
Abwechslungsreiche Gemüsepfannen	184
Schnelle Nudeln	196
Müsli und Porridge	208
Das geht immer: Snacks	222

Kapitel 8: Ausgewählte Übungen **232**

Übungen Mobilität	234
Übungen Koordination	237
Übungen Kraft	240
Register	248
Impressum	256

Liebe LESER*INNEN,

ich hoffe, es geht Ihnen gut! Ich freue mich, dass Sie sich ebenfalls für Gesundheitsthemen interessieren. Für mich ist Gesundheit eines der Topthemen der heutigen Zeit. Spätestens mit der Coronapandemie ist klar geworden, wie wichtig ein guter Gesundheitszustand ist, wie sehr



wir uns glücklich schätzen können, wenn wir körperlich, mental und emotional fit sind. Gesund zu sein und mich wohlfühlen bedeutet für mich mehr als jeder Pokal oder Titel im Sport. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Vielleicht haben Sie gedacht: Was will uns denn Philipp Lahm über Gesundheit erzählen? Ein ehemaliger Profisportler, der stets Topärzte und Ernährungsberater um sich herum hatte, um auch wirklich seine optimale Leistung abrufen zu können! Ich darf Sie beruhigen – das stimmte schon damals nicht. Ich habe mich schon immer eigenverantwortlich darum gekümmert, dass es mir gut geht – und ich lebe auch nicht in einer Promi-Blase. Heute führe ich ein Leben wie viele andere auch. Ich habe eine ganz normale Arbeit, muss mich um Bürokratie und Termine kümmern, schauen, dass unsere Kinder ihr Frühstück

bekommen oder Unterstützung bei den Hausaufgaben oder ich erledige die Familieneinkäufe oder koche. Ich habe vielfältige große und kleine Aufgaben, die ich möglichst gut erledigen will, und dafür ist meine Gesundheit der maßgebliche Grundpfeiler.

Am Ende klingen die Botschaften für ein gesünderes Leben immer ganz einfach: Rauche nicht, trinke nicht, iss das Richtige, bewege dich genug! Und doch machen wir das nicht konsequent. Vielleicht wäre es auch ganz schön langweilig, wenn wir alle so große Gesundheitsfanatiker wären. Ist ein gesunder Lebensstil vor allem was für Streber, die sich ständig selbst

optimieren wollen? Ganz sicher nicht. Aber auf den Ton kommt es an, auf die Motivation. Damit meine ich gar nicht so sehr Ihre Motivation, sondern meine eigene, mein Sendungsbewusstsein. Dass es auf das Wie ankommt, habe ich als Mannschaftskapitän gelernt, als Familienvater und Unternehmer. Und ich lerne es heute noch jeden Tag. Man muss andere mitnehmen, auf sie eingehen. Ich hoffe, dass mir das mit diesem Buch gelingt, und freue mich über jedes Feedback.

Ich möchte niemanden dazu bringen, Dinge zu tun, die sie oder er nicht mag. Ich möchte Sie zu mehr Lebensfreude inspirieren. Wenn man bestimmte gesundheitsschädliche Gewohnheiten ablegen will, wie etwa das Rauchen, darf man auch nicht immer nur sagen, wie schlecht das für die Lunge oder das Herz ist, sondern kann stattdessen sagen: »Freu dich drauf, wenn du endlich wieder richtig Luft bekommst, eine tolle Wanderung machen kannst, ohne gleich aus der Puste zu kommen.« Ich möchte bei Ihnen die Lust auf mehr Gesundheit wecken, gar nicht so sehr, weil das die Risiken minimiert, zu erkranken, sondern ganz einfach, weil Sie viel mehr Spaß am Leben haben werden, viel mehr erleben, besser schlafen, ausgeglichener sind, wenn es Ihnen gut geht.

Ich freue mich jeden Tag auf die Dinge, die auf mich zukommen, und auf jede Herausforderung. Ich hoffe, das geht Ihnen auch so. Damit das klappt, müssen wir uns gut fühlen. Also möchte ich Sie alle ermutigen, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, denn sie ist Ihr wichtigstes Kapital. Gemeinsam mit meinen Expert*innen habe ich dieses Buch erarbeitet. Sie werden ein paar Hintergründe und ein bisschen Theorie zu einem gesunden Lebensstil an die Hand bekommen, nützliche Praxis- und Ernährungstipps und Geschichten aus meinem Leben. *Gesund kann jede*r!* heißt auch unser Gesundheitsprogramm, das wir zusammen mit GESUNDES BAYERN für die bayerischen Heilbäder und Kurorte auf die Beine gestellt haben. Wenn wir sagen, dass jede*r mehr für ihre oder seine Gesundheit tun kann, dann ist das nicht einfach lässig dahingesagt, sondern wir meinen, dass alle das im Rahmen ihrer Möglichkeiten tun können. Wenn Sie also gesundheitliche Einschränkungen haben, dann machen Sie natürlich nur das, was im Rahmen Ihrer ganz persönlichen Umstände möglich ist. Wenn Sie sich aufgrund von Einschränkungen unsicher fühlen, dann sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Was ich Ihnen ganz persönlich vermitteln will, ist meine Motivation, die Lebensfreude, die mich jeden Tag antreibt, mit der ich Weltmeister geworden bin und mit der ich mich heute um meine Familie und meinen Beruf kümmere. Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dem Buch – werden oder bleiben Sie immer aktiv!

Ihr Philipp Lahm



Die Expertinnen UND DIE EXPERTEN

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN STEFANIE NANN

»Ausgewogene Ernährung verbindet Genuss mit Gesundheit und ist die Basis für ein aktives Leben. Das ist mein Credo. Gesunde Ernährung lässt sich nur dann wirklich in den Alltag integrieren, wenn die Gerichte auch gut schmecken und die Energie liefern, die wir brauchen. Ich bin Ökotrophologin, Ernährungsberaterin sowie Expertin für Nachhaltigkeit und gesunde Ernährung. Bereits im Studium der Ökotrophologie legte ich meinen Fokus auf nachhaltige Ernährungswirtschaft sowie gesunde Ernährungsweisen. Ich verstehe meinen Auftrag so, dass ich Menschen motiviere, sich eingehender und positiv mit dem eigenen Essverhalten zu beschäftigen. Neben Wissenswertem über Lebensmittel möchte ich vor allem Spaß am Genuss vermitteln.«



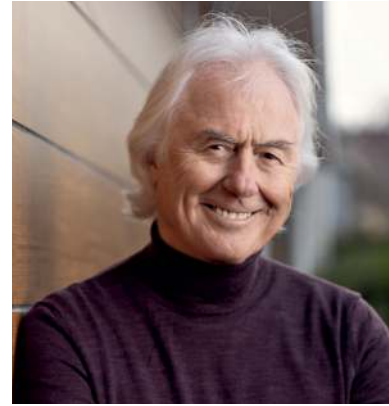
ARZT DR. MANFRED WAGNER

»Ich plädiere dafür, dass Körper und Geist immer gemeinsam gefordert und gefördert werden, um die eigenen Ziele zu erreichen. Ich bin Facharzt für Innere Medizin, Notarzt und seit 2008 Medizinischer Direktor am Klinikum Fürth. Als Lehrbeauftragter vermittele ich mein Wissen und meine Expertise dem akademischen Nachwuchs. Darüber hinaus bin ich seit 2011 als selbstständiger Lehrtrainer und Gesundheitscoach tätig, nachdem ich verschiedene zertifizierte Ausbildungen durchlaufen habe. Ich weiß, dass die Verbindung von körperlicher Bewegung und mentalen Programmen wie ein Katalysator auf die eigene Gesundheit wirkt. Deswegen greifen Inhalte zur geistigen Gesundheit mit denen der körperlichen Gesundheit und Ernährung stets ineinander.«



MENTALTRAINER WOLFGANG SOMMERFELD

»Bewegung und Gesundheit lassen sich nur zusammen denken. Meine Intention als Realschullehrer und als Führungskraft in der Schul- beziehungsweise Sportadministration war und ist durch den harmonischen Dreiklang von Körper, Geist und Seele geprägt. Auch in den unterschiedlichen Funktionen im Deutschen Handballbund, unter anderem als Sportdirektor und Nachwuchs-Bundestrainer, konnte und kann ich mein Wissen mit dem Gewinn von vielen Medaillen bei Olympischen Spielen, Weltmeister- und Europameisterschaften erfolgreich umsetzen. Im Team an der Seite von Philipp Lahm bin ich verantwortlich für den Baustein der körperlichen Bewegung im Zusammenspiel mit geistiger Bewegung. Zusätzlich zu meiner Laufbahn als Trainer im Leistungssport bringe ich eine langjährige Erfahrung als Mentalcoach im Spitzensport und in Unternehmen mit.«



ÄRZTIN UND WISSENSCHAFTLERIN PROF. DR. YURDAGÜL ZOPF

»Eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität sind die Basis für ein gesundes Leben und beugen zahlreichen Erkrankungen vor. Es ist mir ein großes Anliegen, den Menschen nahezubringen, dass eine gesunde und gleichzeitig nachhaltige Ernährung mit einfachen Mitteln und Grundsätzen umsetzbar ist. Ich bin Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie sowie Ernährungsmedizinerin. In der Medizinischen Klinik 1 für Gastroenterologie, Pneumonologie und Endokrinologie am Universitätsklinikum Erlangen bin ich als Oberärztin tätig und habe seit 2013 die Professur für Klinische und Experimentelle Ernährungsmedizin an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg inne. Ich leite seit 2016 das Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen, wo ich gemeinsam mit meinem Team neue Diagnose- und Therapieverfahren entwickle. Unsere innovativen ernährungs- und sporttherapeutischen Konzepte kommen direkt den Patient*innen zugute.«





Gesundheit

**MAL SO
GRUNDSÄTZLICH**

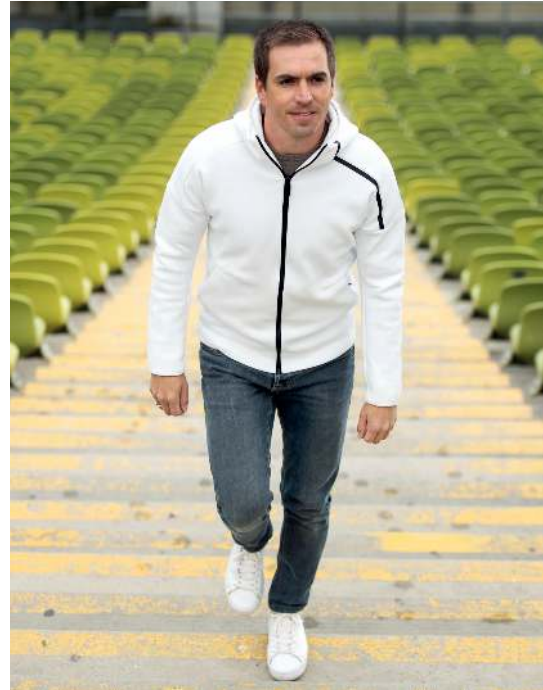
Gesundheit ist am angenehmsten, wenn man gar nicht merkt, dass sie da ist. Krankheit und Verletzungen hingegen zeigen uns schmerzhaft, dass ein guter Gesundheitszustand nicht selbstverständlich ist. Er fordert unsere Aktivität, unsere Sensibilität. Ich bin jeden Tag darauf bedacht, dass ich so lebe, dass es mir gut geht.



Gesunder Lebensstil – ZWISCHEN WERBUNG UND REALITÄT

Ein gesunder Lebensstil wird heute offensiv vermarktet. In der Werbung, in der Lebensmittelabteilung im Supermarkt, in der Drogerie, bei Aktivreisen, in Zeitschriften. Überall findet man Angaben und Empfehlungen zu ausgefeilten Ernährungsformen, Tipps zur täglichen Bewegungsdauer, Berichte über Gefahren oder Gesundheitsrisiken durch Alkohol oder Rauchen. Aktivität, Leistungsfähigkeit, Ausdauer sind Schlüsselwörter, die immer wieder auftauchen. Man könnte fast glauben, dass allein die Organisation eines gesunden Lebensstils eine Ganztagsbeschäftigung ist, mit vielen Spielregeln, die Einschränkung und Kontrolle erfordern.

Den Wert von Gesundheit schmälert das alles allerdings nicht. Es gibt ja den Spruch »Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts«. Da ist schon was dran. Welchen Stellenwert Gesundheit in unser aller Leben hat, merken wir leider oft erst, wenn es uns nicht gut geht. Es wäre doch schön, wenn wir generell Gesundheit wertschätzen, als das, was sie ist: die Basis für ein gutes Leben. Ich weiß, dass Vorsorge wenig verlockend und immer ein bisschen anstrengend klingt, dass man dazu neigt, erst aktiv zu werden, wenn etwas nicht funktioniert. Dann ist der Aufwand, um wieder in einen guten Gesundheitszustand zurückzukehren, allerdings viel größer, als wenn man stets auf sich schaut und in sich hineinhört. Ich will Ihnen zusammen mit meinem Expertenteam keine Vorschriften machen, keine Masterpläne vermitteln, sondern einfach Ihre Lust auf mehr Gesundheit im Alltag wecken und Ihr Gefühl für die richtige Balance stärken. Ich möchte prinzipiell, dass mir alles, was ich tue, Spaß macht und dass ich einen Sinn darin sehe. Sinnhaftigkeit und Spaß sind für mich die wichtigsten Antriebskräfte. Das gilt für mein Leben und für mein Verständnis von Sport. Immer nur auf Leistung fokussiert zu sein, ist nicht gut. Ich weiß um die große Bedeutung von Regeneration, dass auf Anspannung immer auch Entspannung folgen muss. Das ist



nicht nur in Ordnung, das gehört für mich zwingend zu einem ausgeglichenen Leben. Wichtig ist mir dabei, dass ich das richtige Maß immer im Blick habe. Seien Sie achtsam mit sich. Wenn Sie etwa merken, dass Sie sich angestrengt fühlen oder gar überfordert, halten Sie kurz inne, sortieren Sie sich, fragen Sie sich: »Ist das gut für mich und meine Gesundheit?«

Salutogenese statt Pathogenese

Der Arzt in unserem Expertenteam, Dr. Manfred Wagner, erklärt Gesundheit aus fachlicher Perspektive so: »Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Das ist der Zustand, den jeder anstrebt und sich wünscht.« Das klingt vom Anspruch her ziemlich umfassend, bedeutet aber vor allem eins: auf unser Gesamtkunstwerk aus Körper, Geist und Seele zu achten und mit seinen Signalen positiv umzugehen, ihm etwas Gutes zu tun, seine Bedürfnisse zu akzeptieren und zu interpretieren, aktiv zu werden. Mediziner sprechen hierbei von aktiver Gesundheitsvorsorge beziehungsweise von Salutogenese (vgl. Infobox auf Seite 16). Bei diesem Konzept geht es darum, dass nicht die äußeren Umstände mein Empfinden bestimmen, sondern vor allem darum, was ich aus ihnen mache, worauf ich meinen Fokus und meine Aufmerksamkeit lege und wie ich meine Rahmenbedingungen immer wieder neu justiere, um gesünder zu leben.

Gesundheit ist eingebettet ins große Ganze, in einen sozialen Rahmen. Die soziale Verankerung von Gesundheit ist durch die Pandemie wie in einem Brennglas kenntlich geworden. Wir stecken immer in sozialen Zusammenhängen, müssen uns arrangieren, unsere Position bestimmen. Idealerweise so, dass wir uns wohlfühlen in unserer Rolle. Auch das prägt unsere Gesundheit. Laut dem Begründer der Salutogenese Aaron Antonovsky ist es grundsätzlich so: Menschen müssen verstehen, was um sie herum geschieht, dass sie ein Teil des Ganzen sind, und in ihrer Arbeit einen Sinn erkennen. Das zeigt, wie umfassend Gesundheit zu verstehen ist, dass sie auch eine starke soziale Komponente hat.



Gesundheit ist kein statischer Zustand – die Salutogenese

Aaron Antonovsky (1923–1994) war ein israelisch-amerikanischer Soziologe und gilt als der »Vater der Salutogenese«. **Salutogenese** (von lateinisch *salus* für »Gesundheit«, »Wohlbefinden«, und altgriechisch γένεσις [genesis] für »Geburt«, »Entstehung«) bezeichnet ein medizinisches Konzept, das sich auf dynamische Wechselwirkungen und Schutzfaktoren bezieht, die zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit führen. Gesundheit ist somit kein statischer Zustand, sondern aktives Geschehen. Die Salutogenese beschäftigt sich im Gegensatz zur **Pathogenese** nicht mit der Frage »Warum wird der Mensch krank?«, sondern vor allem mit der Fragestellung »Was hält ihn gesund?«.

Für Antonovsky bewegt sich der Mensch ständig zwischen den Extrempolen völliger Gesundheit und Krankheit. Damit man sich im Gleichgewicht befindet oder das Pendel mehr Richtung Gesundheit ausschlägt, nutzen wir verschiedene uns zur Verfügung stehende Ressourcen. Antonovsky spricht von einem »Sense of Coherence« (SOC). Dieser »Kohärenzsinn« beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, die ihm gebotenen Ressourcen zu nutzen, um sich gesund zu halten. Diese können je nach sozialem Umfeld und Umwelt sehr unterschiedlich ausfallen. Zwei Menschen, die dem gleichen Stress ausgesetzt sind und denen dieselben Ressourcen zur Verfügung stehen, können grundsätzlich verschieden reagieren: eine Person wird krank, die andere bleibt gesund. Laut Antonovsky geht das auf einen unterschiedlich stark ausgeprägten »SOC« beider Personen zurück.

Mehr als das Verhindern von Krankheit

Gesundheit ist weit mehr als das Verhindern von Krankheit, sie ist der Schlüssel zu fast allem in unserem Alltag. Sie ist die Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und die Teilhabe am beruflichen Leben, die Grundlage für eine aktive Freizeit und nicht zuletzt die Bedingung für das Funktionieren von Ökonomie und sozialem Zusammenhalt. Neben all dem Respekt für die Personen, die für unsere Gesundheit professionell zuständig sind – Ärzt*innen oder Pfleger*innen –, habe ich in der Coronazeit noch stärker erkannt, wie hoch der Stellenwert meiner persönlichen Gesundheit ist, wie sehr ich sie schätzen muss, wenn es mir gut geht, und wie sehr dabei mein eigenes Engagement gefordert ist.

Natürlich bin ich dafür schon lange sensibilisiert, denn eine konstant gute Gesundheit war für mich als Profifußballer stets die wichtigste Voraussetzung, um meinen Job gut machen zu können. Mein persönliches Ziel war es dabei immer, gesund zu bleiben und durch angemessene Ernährung, richtig gesetzte Pausen, Regeneration und Entspannung den enormen psychischen und physischen Belastungen mit dem täglichen Training und den 60 bis 70 Spielen pro Jahr gewachsen zu sein. Das ist mir rückblickend ganz gut gelungen. Natürlich ist mir klar, dass ich dieses Verständnis in einer ziemlich privilegierten Stellung als bestens betreuter Profifußballer entwickeln konnte. Als Fußball in meiner Lebensplanung nicht mehr die Nummer eins für mich war, habe ich meinen Fokus verändert. Heute bin ich Familienvater und Unternehmer und liebe das, was ich tue. Meine Gesundheit und die meiner Familie steht dabei immer noch an vorderster Stelle. Ich weiß, dass nichts selbstverständlich ist und dass man da am Ball bleiben muss. Aktive Gesundheitsvorsorge ist ein Investment, das sich jeden Tag auszahlt. Ich sehe das in einer noch weiteren Perspektive: In der folgenden Grafik ist gut zu erkennen, dass sich Gesundheit keineswegs nur auf Faktoren des persönlichen Wohlbefindens bezieht, sondern dass hier auch zahlreiche soziale Faktoren wirksam werden.

GESUNDHEIT ALS EIN BIOPSYCHOSOZIALES SYSTEM



Wie ich alt werden möchte

Natürlich frage auch ich mich: »Wie möchte ich alt werden?« Ich sehe das nicht sorgenvoll und habe den Anspruch, möglichst lange aktiv zu bleiben. Ich möchte möglichst lange in einem guten Gesundheitszustand bleiben. Und da gibt es eben ein paar Spielregeln, die auch wissenschaftlich untersucht sind. Warum erreichen denn Menschen in manchen Regionen der Welt ein so hohes Alter in einem guten Gesundheitszustand? 2005 hat der amerikanische Publizist Dan Buettner erstmals in der Zeitschrift *National Geographic* über Hochbetagte in bestimmten Regionen der Welt geschrieben und seine Theorie von den Blue Zones vorgestellt. Er hatte auf einer Weltkarte diejenigen Regionen blau eingekreist, wo Menschen überdurchschnittlich lange leben, weniger erkranken und mehr Jahre in guter Gesundheit verbringen. Aus den Untersuchungsergebnissen kann man durchaus Rückschlüsse für das eigene Leben ziehen. Man kann sich fragen: »Wo entspricht mein Leben den unten genannten Parametern, wo habe ich vielleicht noch Potenzial?« Auch hier zeigt sich der massive Einfluss sozialer Faktoren.

Blue Zones



1 LOMA LINDA
VEREINIGTE STAATEN

2 NICOYA
COSTA RICA

3 SARDINIEN
ITALIEN

4 IKARIA
GRIECHENLAND

5 OKINAWA
JAPAN

Bei guter Gesundheit alt werden

Sogenannte *Blue Zones* sind: Okinawa (Japan), Sardinien (Italien), die Nicoya-Halbinsel (Costa Rica), Ikaria (Griechenland), Loma Linda (Kalifornien). Die folgenden neun Lebensgewohnheiten haben Dan Buettner und sein Team als all den genannten Regionen gemeinsame Merkmale erkannt und beschrieben. Sie werden auch die »Blue Zones Power 9« genannt. Wie alt man wird, ist natürlich auch genetisch bestimmt. Es geht bei der Anpassung der Lebensweise an die im Folgenden genannten Leitplanken vor allem darum, bei guter Gesundheit alt zu werden.

1. Natürliche Bewegung: im Alltag, im Garten, bei der Haus- und Hofarbeit, zu Fuß laufen oder Rad fahren, statt das Auto zu benutzen.

2. Zweck/Sinnhaftigkeit/Lebensinhalt: Zu wissen, warum man morgens aufsteht, ermöglicht einen positiven Blick auf das eigene Leben.

3. Stressabbau: Stress bedeutet per se nichts Schlechtes. Jeder erlebt Stress, aber damit Stress uns nicht schwächt, muss er wieder abgebaut werden. Routinen, um kurz innezuhalten und eine bewusste Pause zu machen, sind dafür wesentlich.

4. Nur so viel essen, bis man satt ist. Essen Sie langsam und bewusst. Das fördert nicht nur den Genuss, sondern auch das Sättigungsgefühl. Wenn das erreicht ist, hören Sie auf zu essen. Und wenn es noch so gut schmeckt: Man kann immer auch etwas aufheben (vgl. DGE-Empfehlung auf den Seiten 160 und 161).

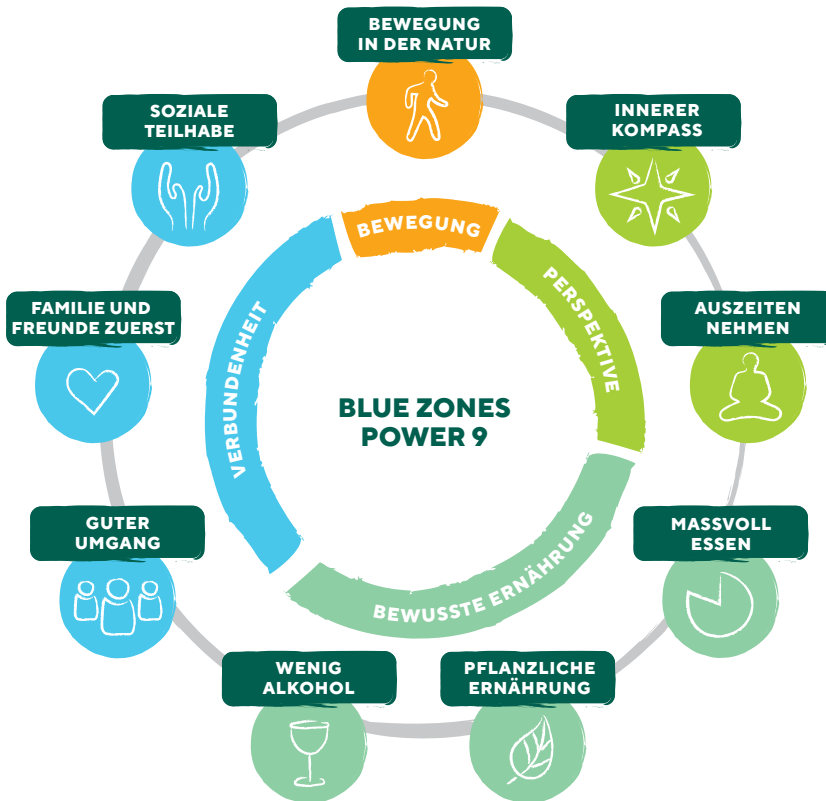
5. Pflanzenbasierte Ernährung bietet viele Vorteile, zusätzlich kann der gelegentliche Genuss von Fleisch in guter Qualität die Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen erleichtern.

6. Alkohol: Ein Glas Wein (Rotwein) mit Freunden und beim Essen ist in Ordnung. Allerdings gibt es diverse wissenschaftliche Studien, die diesen gesundheitlichen Nutzen relativieren.

7. Aktives Aufsuchen von Sinn und Verbundenheit: etwa Besuche von Gottesdiensten, Naturerlebnisse oder positive Begegnungen.

8. Geliebte Menschen zuerst: nahe soziale Kontakte pflegen. Die Familie beziehungsweise geliebte Menschen sollten an erster Stelle stehen, hier wird viel Zeit und Liebe investiert.

9. Richtiges Netzwerk: sich mit Menschen umgeben, die ebenfalls einen gesunden Lebensstil pflegen. Ein solches Netzwerk kann einem selbst eine Stütze sein.



Umfassender Anspruch

Was mir an dem Modell der Blue Zones gefällt, ist der Umstand, dass es keineswegs allein um körperliche Gesundheit oder konkrete Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung geht, sondern dass hier auch soziale, emotionale und spirituelle Aspekte angesprochen werden, die unsere Gesundheit prägen. Wer sich mit sinnhaften Dingen beschäftigt, lebt gesünder. Das ist eine tolle Botschaft, sie fordert unsere Aktivität, uns mit unseren Lebensumständen und den Menschen um uns herum zu beschäftigen, aktiv zu sein und die Umstände nicht einfach hinzunehmen, sondern auf sie einzugehen und unseren Lebensstil anzupassen. Hierbei stelle ich mir auch die folgenden Fragen: Was empfangen ich aus der Gemeinschaft, was kann ich der Gesellschaft zurückgeben? Welche Rolle spielt das für mein Wertesystem, für mein Selbstverständnis, meine Persönlichkeitsentwicklung? Das ist kein Thema nur für Erwachsene. Vor allem junge Leute sollten schon früh den Wert von gesundem Lebensstil und Gemeinschaft erkennen. Aus diesem Grund habe ich auch vor

vielen Jahren schon mein Sommercamp (siehe ab Seite 87) gestartet und so ist auch mein Engagement mit der Philipp Lahm-Stiftung (siehe die Seiten 90 und 91) in Südafrika zu verstehen. Ich möchte vor allem etwas für Kinder und Jugendliche tun, die keine optimalen Lebensverhältnisse haben. Sie sollen erfahren, wie wichtig Gemeinschaft ist, und lernen, wie sie selbst ihr Umfeld und ihre Umwelt positiv mitgestalten können.



Der Gesundheitsbegriff in meiner Familie

Der Kern dessen, was ich bin, wie ich bin, ist meine Familie. Ich komme aus einer Großfamilie. Ich bin in der Stadt groß geworden, im Münchner Stadtteil Neuhausen. Ich hatte gute Startbedingungen, eine unbeschwerte Kindheit. In meinem direkten Umfeld waren die Wege immer kurz. Der Fußballplatz war gleich um die Ecke, ebenso das Olympiastadion und der Olympiapark, das war alles fußläufig ein paar Hundert Meter entfernt. Ich bin wohlbehütet aufgewachsen und wusste, dass ich als Grundschüler in die Schule gebracht werde, dass mittags, wenn ich nach Hause komme, eine warme Mahlzeit auf dem Tisch steht. Mal hat die Oma gekocht, mal die Mama, je nachdem, wer Zeit hatte. Die Oma wohnte im gleichen Haus, der Onkel ebenso. Das war ein größerer Wohnblock, in dem unterschiedlichste Parteien lebten, also keine Luxussituation, sondern ein ganz normales Leben. Nachmittags bin ich zum Fußballspielen gegangen, entweder mit Freunden in Richtung Olympiapark oder auch sehr oft zum »Gerner«, der nur 500 Meter entfernt war. Dort haben



wir Fußball gespielt, geratscht und die ganze Atmosphäre genossen. Meine Mama war Jugendleiterin beim FT Gern, mein Onkel war schon immer im Vorstand; mein Papa hat dort Fußball gespielt und später auch Vereinsfunktionen übernommen. Mein Leben war wunderbar unkompliziert, ich hatte eine schöne Kindheit und Jugend voller Sicherheit.

Gemeinsame Mahlzeiten

Echte Höhepunkte des Familienlebens waren für mich immer die gemeinsamen Mahlzeiten, die Freude über die Gerichte, der Austausch, die Gespräche bei Tisch. Das Essen war schmackhaft, gesund, ausreichend, bürgerlich. Dank meiner Eltern und Großeltern ist mir eine gesunde Ernährung sozusagen in die Wiege gelegt worden. Und klar, so ein Setting passt man dann natürlich über die Zeit an, vor allem, als sich meine Karriere als Profifußballer abzeichnete.

Als Fußballer beschäftigt man sich sehr mit dem eigenen Körper und also fragt man sich auch: »Was zeichnet denn gutes und gesundes Essen aus? Wie muss ich eigentlich auswählen, was für Komponenten müssen mit der Ernährung abgedeckt sein?« Im Rahmen der Professionalisierung des Fußballs gibt es heute bei den großen Vereinen ausgeklügelte Ernährungskonzepte, aber ich glaube schon, dass ich durch meine familiäre Prägung bereits ein gutes Grundgefühl dafür hatte, was für mich gut ist und wo ich mich vielleicht lieber etwas zurückhalten sollte.

In der Familie, in der ich aufgewachsen bin, und in meiner eigenen Familie heute ist Essen sehr stark ritualisiert. Wir kochen miteinander, wertschätzen das. Wir kommen einmal am Tag zusammen, bereiten zusammen etwas zu und essen gemeinsam. Und wir sind stark geprägt durch Familienfeste an den Wochenenden, zu denen die unterschiedlichsten Generationen zusammenkommen und miteinander essen. Essen bedeutet für mich immer auch etwas Soziales, etwas Kulturelles. Unter der Woche kochen wir oft schnelle, einfache Gerichte, die aber immer gut schmecken und natürlich gesund sind. Am Wochenende haben wir dann mehr Zeit für die Zubereitung der Mahlzeiten und wir kochen auch mal aufwendigere Speisen.

Ich habe bis zum Alter von 19 Jahren zu Hause gewohnt und bin dann nach Stuttgart gegangen, um beim VfB zu spielen. Da musste ich mich dann selber um mein Essen kümmern. Das war zum Glück nicht so schwierig, denn ich war ja gut konditioniert. Mit Blick auf Ernährung wusste ich, und das ist auch heute noch so: Essen ist gut, wenn es appetitlich aussieht, wenn es gut schmeckt, wenn es mit Fürsorge hergestellt wurde. Als Sportler habe

ich beim Essen natürlich auch ein paar spezielle Kompetenzen entwickelt. Es hat mich immer interessiert, was ich als Fußballer brauche, um leistungsfähig zu sein. Allerdings ist das so speziell auch wieder nicht, wie das vielleicht beim Gewichtheben oder Marathonlaufen ist. Für Fußballer*innen gilt: Wenn man sich vernünftig ernährt, auf gesunde Nahrungsmittel achtet – also frische Nahrungsmittel –, dann deckt man alles ab. Man braucht sich nicht zu spezialisieren, auf nichts zu verzichten, man muss nur in gewisser Weise Maß halten, die richtige Balance finden.

Ein typischer Tag in meinem Leben heute

Ich bin stark ins Familienleben eingebunden, morgens bringe ich Lenia in den Kindergarten oder Julian in die Schule. Vorher frühstücken wir gemeinsam. Wenn die Kinder versorgt sind, habe ich in der Regel Konferenzen, Meetings, zum Beispiel Besprechungen wegen der nächsten Fußball-Europameisterschaft in Deutschland, bei der ich Turnierdirektor bin. Da bin ich aktuell sehr gefordert als derjenige, der Dinge einschätzen und einordnen muss. Ich muss zu vielen Themen Rede und Antwort stehen. Das ist sehr vielschichtig: Ich muss diplomatisch agieren, vermitteln zwischen UEFA, DFB, aber auch zwischen den Verbänden und dem Land Deutschland, dem Land Bayern. Ich frage mich ständig: »Wie kommuniziert man bestimmte Themen am besten? Was ist sinnvoll? Wer spricht mit wem? Wie sind die Entscheidungswege in den jeweiligen Fällen und wie geht man am besten vor, um auch alle Beteiligten richtig mitzunehmen?« Ich repräsentiere diese ganzen Themen persönlich. Für mich ist mein aktuelles Berufsbild eine starke intellektuelle Herausforderung, weil es da oft auch um Themen geht, mit denen ich mich in der Vergangenheit weniger intensiv beschäftigt habe. Das schaffe ich natürlich nicht alleine, sondern mit einem ganzen Team, mit Menschen, die ich in der Regel schon lange kenne und denen ich vertraue. Aufgaben zu teilen, ist für mich ein wichtiger Bestandteil meines persönlichen Gesundheitsmanagements. Würde ich glauben, alles alleine machen zu müssen, würde mich das überfordern, das würde dauerhaft Stress verursachen und wäre damit meiner Gesundheit nicht zuträglich. Im Team mit anderen Menschen zu leben und zu arbeiten, ist für mich bereits ein Teil meiner Gesundheitsfürsorge.



Kooperativ und flexibel

Kooperation ist eine Grundlage von Balance, eine andere ist Flexibilität. Das Tolle an meiner aktuellen Arbeit ist, dass sich diese nicht wie ein klassischer Achtstundentag im Büro anfühlt. Begriffe wie »agiles Arbeiten«, »New Work«, »Work-Life-Balance« sind für unser Team von enormer Bedeutung. Co-Working Spaces, überall arbeiten, Digitalisierung – all diese Themen sind für mich bereits Alltag, wenn es um meine Firmen, die Stiftung, meine Tätigkeit als Turnierdirektor geht. Mir ist das sehr wichtig, damit auch immer genügend Platz und Zeit für die Familie bleibt. Ich bin kein Managertyp, der bis spät in die Nacht über Zahlenkolonnen brütet und wichtige Entscheidungen fällt. Ich denke, dass diese flexiblen Arbeitsmodelle immer mehr Verbreitung finden, denn davon profitiert ja auch der Gesundheitszustand der Mitarbeiter*innen eines Unternehmens.

Sport, Schlaf und Urlaub

Ich treibe immer noch gerne Sport und spiele mit Freunden oder mal mit einem Trainer Tennis oder gehe zum Golfspielen. Ich habe mir zu Hause einen Fitnessraum eingerichtet und gehe auch mal laufen. Sportliche Aktivität ist für mich ein wichtiger Ausgleich zu meinem aktuellen Berufsleben. Und klar, manchmal lese auch ich am Abend noch E-Mails und beantworte sie oder nehme an einer Onlinebesprechung teil. Da ist man ja heutzutage zeitlich nicht mehr gebunden. Allerdings achte ich stets darauf, dass diese Tätigkeiten mit unserem Familienleben in Einklang stehen. Ebenso bin ich



sehr darauf bedacht, dass ich genügend Schlaf bekomme. Das ist mir wichtig, damit ich am nächsten Morgen genug Energie für den neuen Tag habe. Das habe ich schon als Athlet so gehandhabt.

Unsere Familienurlaube sind ein Mix zwischen Entspannung und Aktivität. Das kann auch einfach Urlaub zu Hause bedeuten, nur eben ohne berufliche Unterbrechungen und Verpflichtungen. Im Herbst gehen wir gerne zum Bergwandern und sind irgendwo in den Alpen unterwegs, wo es ein bisschen Spaß für die Kinder gibt und wir das regionale Essen genießen können. Im Winter gehen wir wie viele andere auch gerne zum Skifahren. Und im Sommer machen wir auch mal einen Badeurlaub, in Griechenland oder Italien beispielsweise. Die mediterrane Küche mögen wir alle in der Familie. Die richtigen Fernreisen habe ich in jungen Jahren gemacht, heute bin ich da nicht mehr besonders experimentell unterwegs. Ich schätze die nahe Umgebung, die Alpenregion und den Mittelmeerraum. Da können wir als Familie gut entspannen und ein bisschen aktiv sein.

Die richtigen Rahmenbedingungen schaffen

Bei Gesundheit geht es immer auch um die Rahmenbedingungen, die man zum Teil selbst steuern kann, und vor allem um das eigene aktive Verhalten. Ich sage das deshalb, weil man ja häufig so in den Alltag eingespannt ist, dass alles irgendwie von selbst zu laufen scheint. Mit positiven und negativen Effekten. Gut ist es, wenn Dinge routiniert und einfach von der Hand gehen, nicht gut ist es, wenn man sich von den Abläufen und Ereignissen überfordert fühlt und der Tag eigentlich 36 Stunden haben müsste, um alles zu erledigen, was ansteht. Fertigen Sie doch einfach mal ein Protokoll Ihrer täglichen Aktivitäten an und machen Sie eine Liste der Faktoren und Rahmenbedingungen, von denen Sie annehmen, dass sie Ihr Leben positiv oder negativ beeinflussen. »Negativ« meine ich nicht zwingend im Sinne von »schlecht«, sondern dahingehend, dass man sich kritisch fragt, ob das aktuelle Maß das richtige ist. Schreiben Sie auch das auf, was Sie gerne noch an einem Tag unterbringen würden und vielleicht zeitlich oder aus anderen Gründen nicht schaffen.

Um ein Beispiel für die kritische Frage nach dem richtigen Maß zu nennen: Ein Meeting kann eine tolle Sache sein, man tauscht sich mit anderen über Projekte aus, kommuniziert, wägt ab, verwirft Ideen, findet Kompromisse. Das ist kreativ und anregend. Wenn ich aber an einem Tag fünf große Meetings habe, dann sind das einfach zu viele. Dann kann ich mich nicht auf alle Meetings gleichermaßen vorbereiten und fühle mich gestresst, wenn Informationen fehlen, wenn ich mich unpräzise ausdrücke oder die Zusammenhänge nicht wirklich verstehe. Gehen Sie mal davon aus, dass es anderen Teilnehmern der Meetings vielleicht ähnlich geht, und schon haben Sie das Gegenteil von Effektivität. Dann ist es Zeit, etwas zu ändern und auch