

Joachim Barisch

Die Summe Deines Lebens sind die Tage, an denen Du gesund warst

Alles beginnt mit Wertschätzung



THEMA:
Die Lebensmittelindustrie,
das Übergewicht
und Berge von Zucker

Initialfasten – Knack' den Zucker-Code
Intervallfasten – Anti-Aging durch Autophagie
Intervalltraining – Muskelaufbau und Fettreduktion

Stunde 16 – Die anabole Stunde
Superfood – Haferflocken
Essen im Büro – Tipps

Joachim Barisch

Die Summe Deines Lebens
sind die Tage,
an denen Du gesund warst
Alles beginnt mit Wertschätzung

Shaker Media

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Haftungsausschluss

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Besprechen Sie deshalb etwaige Risiken und Nebenwirkungen mit Ihrem Arzt. Haftungsansprüche gegen den Verlag und den Autor für Schäden materieller, gesundheitlicher oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Folglich sind auch jegliche Rechts- und Schadenersatzansprüche ausgeschlossen. Das Werk, inklusive aller Inhalte, wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Druckfehler und Falschinformationen können jedoch nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Verlag und auch der Autor übernehmen deshalb keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit, Vollständigkeit und Druckfehler der Inhalte dieses Buches und der daraus möglicherweise entstandenen Folgen. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Quellen inklusive aller damit verbundenen Internetseiten, sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Der Verlag und der Autor haben keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte fremder Internetseiten. Illegale Inhalte wurden zum jeweiligen Zeitpunkt der Recherche nicht festgestellt.

Buchsatz, Umschlaggestaltung, Fotos und Grafiken: © Joachim Barisch

Copyright Shaker Media 2020

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-815-3

Shaker Media GmbH • Am Langen Graben 15 a • 52353 Düren

Telefon: 02421 / 99 0 11 - 40 • Telefax: 02421 / 99 0 11 - 49

Internet: www.shaker-media.de • E-Mail: info@shaker-media.de

***„Die Summe Deines Lebens sind die Tage,
an denen Du gesund warst“***

Joachim Barisch

Vorwort	7
Einleitung	9
Über mich	19
– Déjà-vu	23
Statu quo.....	28
Wertschätzung	34
Schönheitsideale.....	43
– Obst und Gemüse	43
– Kunst	47
– Mensch	51
Selbstreflexion	55
Energiebilanz.....	57
– Energieaktivitätsbedarf	60
– Kalorien zählen	65
Diäten.....	69
Kohlenhydrate	73
– Zucker	75
– Honig	77
– Lebensmittelkennzeichnung	85
– Nutri-Score	87
– Droge Zucker	91
– Wasser versus Zuckerwasser	95
– Kartoffeln und Co.	107
– Glykämischer Index	111
– Blutzuckerspiegel – Selbstversuch	114
– Haferflocken – Superfood	116
Fett.....	120
Eiweiß und Muskel.....	129
– Muskelaufbau und -funktion	129
– Blutblättchen und Blutfluss	133
– Tomaten	134
– Kakao	135
– Muskeln aufbauen	137
– Mechanische Belastung – Training	138
– Muskuläre Erholungsphase und der Schlaf	140

– Urlaub	148
– Ernährung nach dem Training	149
– Besonders geeignete Nahrungsmittel für die Muskelstärkung	151
– Milch und Milchprodukte	152
– Muskeln wachsen auch noch im Alter	156
Fasten	158
– Fasten und Spermidin forcieren die Autophagie	159
– Spermidin und Autophagie – Anti-Aging	162
– Was ist Spermidin?	163
– Kaffee fördert die Autophagie wie Spermidin	165
– Freie Radikale und Antioxidantien	165
– Kaffee – Anti-Aging	167
– Zurück zum Fasten	168
– Fasten – jetzt geht’s ans „Eingemachte“	170
Initialfasten	173
– Mentaler Reset	174
– Initialfasten – der Einstieg	177
– Initialfasten – der Plan	177
Intervallfasten (intermittierendes Fasten)	181
– Intervallfasten ist keine Diät, Intervallfasten ist ein Lebensstil	182
– Empfehlenswerte Nahrungsmittel und Getränke	186
– Stunde 16 – die anabole Stunde	191
– Stunde 16 – die Forschungsergebnisse	192
Intervalltraining	198
– Erholung	206
Essen im Büro	209
Ernährungspyramide	214
Fazit	217
Perfekte Symbiose und Synergie	223
Quellenverzeichnis	225