

Manuel Eckardt

Das Anti-Krebs-Training

So stärken Sie jetzt Ihre Gesundheit
Mit Bewegung Abwehrkräfte aktivieren
und Lebensfreude gewinnen



inkl. kostenlosem
Online-Video-Coaching

humboldt

MANUEL ECKARDT

Das Anti-Krebs-Training

**So stärken Sie jetzt Ihre Gesundheit
Mit Bewegung Abwehrkräfte aktivieren
und Lebensfreude gewinnen**

**Inklusive kostenlosem
Online-Video-Coaching**

humboldt

4 VORWORT

7 SO FÖRDERN SIE GESUNDHEIT: RICHTIG ERNÄHREN, STRESS VERMEIDEN, MIT SPASS BEWEGEN

8 So entsteht Gesundheit

8 Das Leben auf „gesund“ umstellen – gar nicht so einfach

10 Veränderung beginnt im Kopf und braucht Energie

14 Aufgeben ist keine Alternative!

14 Was würde ich tun?

16 Gesunde Zellen für einen gesunden Körper

16 Krebs ist eine Zellkrankheit

18 Zellen brauchen Nährstoffe

21 Der gesunde Zellstoffwechsel – und was ihn angreift

22 Zellen brauchen viel Flüssigkeit

29 Zellen müssen gepflegt werden

34 Fazit: So werden Zellen stark

35 Exkurs: Freie Radikale – raus damit!

37 Freie Radikale und Ernährung

39 Freie Radikale und Stress

41 Freie Radikale und Training

43 Die richtige Ernährung bringt Ihnen Energie

45 Auf diese Nährstoffe kommt es an

46 Makronährstoffe

57 Mikronährstoffe

67 Das Richtige zur richtigen Zeit

68 So entsteht mentale Stärke

68 Gesunde Zellen für einen gesunden Geist

72 Die Kraft der Gedanken

79 Stress – vorbeugen, vermeiden, verhindern

- 84 **Mit Bewegung Heilung fördern**
- 84 Warum Bewegung bei Krebs so wichtig ist
- 86 Bewegung macht glücklich
- 86 Sauerstoff gegen Krebs
- 88 Bleiben Sie dran!

- 91 **IHR ANTI-KREBS-TRAINING**
- 92 **Ganzheitliches Training für jeden Mensch**
- 92 Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus
- 93 KUSS – Kurz Und Sehr Sempel
- 94 Ohne Hilfsmittel – und ganz einfach
- 94 Bitte vorher beachten!
- 95 Einfach nur tun – es wirkt!
- 97 **Give me five – das 4-Wochen-Programm**
- 100 Woche 1
- 115 Woche 2
- 130 Woche 3
- 144 Woche 4

- 164 **ZUM ENDE DES BUCHES UND ANFANG IHRES TRAININGS**

- 167 **ANHANG NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL**
- 167 Anmerkung zur Einnahme der NEM
- 168 Wichtige NEM speziell für Krebspatienten
- 170 Übersicht aller wichtigen NEM

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dem, was wir heute wissen, haben wir sehr viel an der Hand, um Krebs vorzubeugen oder ihn einzudämmen. Ich schreibe dieses Buch, weil ich Ihnen hierzu ohne viel Fachchinesisch ein paar Denkansätze mit auf den Weg geben möchte, die Ihnen helfen werden, neue Gedanken zu fassen, zu hinterfragen, zu handeln und tätig zu werden. Wer ein Grundverständnis von seinem Körper besitzt und seine Funktionsweisen und Reaktionen begreift, der hat eine wichtige Waffe im Kampf gegen seine Krebserkrankung in der Hand.

Dieses Buch ist der Versuch einer Betriebsanleitung für ein langes und gesundes Leben. Vor allem ist es ein Trainingsratgeber und ein Buch über Bewegung, das Sie stark macht gegen den Krebs. Eine Garantie auf Erfolg kann ich Ihnen leider nicht geben, aber ich kann Ihnen versichern, Sie werden sich auf keinen Fall schaden, wenn Sie das Trainingsprogramm regelmäßig durchführen. Sie werden sich auf jeden Fall fitter, gesünder und wohler fühlen. Sie werden am Schluss des Buches (wenn Sie regelmäßig vier Wochen trainiert haben) mehr über sich und Ihre Gesundheit und den Krebs wissen, sind kräftiger geworden und haben hoffentlich mehr Mut und Freude in Ihr Leben gelassen.

Dieses Buch beinhaltet eine kostenlose App. Diese enthält ein kostenloses Online-Coaching mit mir und durch mich. Das bedeutet, ich bin tatsächlich für Sie da. Sie können immer mit mir in Kontakt treten und mit mir kommunizieren.

Nutzen Sie diese Gelegenheit. Teilen Sie mir Ihre Gedanken und Überlegungen mit. Nur so kann eine Idee sich verbreiten und Anregungen können zu Verbesserungen führen. Ich freue

mich über jede Zuschrift, jede E-Mail, jeden Kontakt, auch wenn er kritisch sein sollte und zum Nachdenken auffordert. Aber nur so kann man besser werden und Dinge sinnvoll weiterentwickeln.

Ich möchte Ihnen noch kurz schildern, was Sie hier erwartet: eine kurzweilige Reise durch Ihren Körper, zu Ihrer Gesundheit, auf der Sie auch dem Thema Krebs begegnen werden. Aber eines darf nicht sein, dass Sie Angst vor diesem Wort haben. Aus diesem Grund habe ich mir vorgenommen, der Angst in diesem Buch keinen Raum zu geben. Sie müssen auch keine Angst vor Krebs haben, denn er ist erklärbar. Sie müssen sich ihm nicht ausgeliefert fühlen, sondern ich versorge Sie hier mit Humor, Wissen und vielen nützlichen Tipps gegen den Krebs, für die Zeit während und nach der Erkrankung.

Viel Spaß und Freude beim Lesen – und scheuen Sie sich nicht, mich anzuschreiben.

Herzlichst Ihr



Manuel Eckardt

PS: Wenn Sie meine anderen Bücher schon kennen, dann wissen Sie, dass ich jederzeit für Sie ansprechbar bin. Falls Sie diese noch nicht kennen, dann lassen Sie sich gesagt sein, dass Sie mich jederzeit unter manuel@give-me-five.tv persönlich erreichen. Ich antworte Ihnen persönlich. Probieren Sie es aus!



SO FÖRDERN SIE GESUNDHEIT: RICHTIG ERNÄHREN, STRESS VERMEIDEN, MIT SPASS BEWEGEN

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie stark Sie durch einen bewussten Lebensstil Ihre Gesundheit zum Positiven beeinflussen können. Neben dem Heilmittel Bewegung sind das eine ausgewogene Ernährung und die innere Motivation für ein stressfreieres, bewussteres Leben.



So entsteht Gesundheit

Gesundheit hängt maßgeblich vom gewählten Lebensstil ab. Um das zu wissen, muss man kein Mediziner sein. Jeder Mensch weiß intuitiv, was ihm guttut und was er besser lassen sollte, wie Rauchen, Fast Food, Alkohol, Stress und zu wenig Bewegung. Problematisch sind oftmals die äußeren und auch inneren Umstände, die den Menschen in einmal gewählten Gewohnheiten gefangen halten. Viele ungesunde Dinge befriedigen bzw. bedienen das Belohnungszentrum in unserem Gehirn und helfen dem Menschen, sich vom Alltagsstress zu lösen und zu entspannen oder dem äußeren und inneren Druck etwas entgegenzusetzen. Gerade wenn wir über Zucker, Nikotin und Alkohol sprechen, wissen wir, dass diese Suchtmittel für das Gehirn darstellen und uns mental entlasten, da sie die „Fluchtgedanken“ kurzfristig ohne Anstrengung auf einfachem Weg befriedigen. Es ist leicht, mit diesen Mitteln Druck und Stress abzubauen und dem Alltag zu entfliehen.

Das Leben auf „gesund“ umstellen – gar nicht so einfach

Es würde auch anders gehen. Eben nur nicht einfach. Ein gesundes Leben zu führen ist harte Arbeit. Dieses Wort „Work-Life-Balance“ ist ein anderes Wort für harte Arbeit. Wer versucht, seine Arbeit und sein Leben in Einklang zu bringen, muss sehr viel organisieren und planen, aber damit nicht genug, man muss sich auch an den Plan halten und ihn „abarbeiten“. Deshalb kann ich Menschen verstehen, die sich mit diesen Themen nicht beschäftigen und sich treiben lassen und der Gesundheit in Zeiten, in denen nichts wehtut, keine große Beachtung schenken. Es ist schon harte Arbeit, sich um Ausbildung, Beruf, Familie und Freunde zu kümmern, ohne dass man dabei selbst auf der Strecke bleibt. Wenn man ehrlich ist, dann stellt man sich und seine Bedürfnisse immer hinten an und versucht sich am Überleben statt am Leben.



Ein gesundes Leben zu führen ist harte Arbeit.

Heute einen gesunden Lifestyle zu pflegen und auch zu leben, ist eine riesige Aufgabe, die es neben den ganzen Alltagsbelastungen zu bewältigen gilt.

Meist wird eine Veränderung des Lebensstils erst durch einen hohen (Leidens-)Druck herbeigeführt. Es muss erst etwas Schlimmes geschehen, damit wir uns von dem einmal gewählten Lebensstil verabschieden und zu mehr Ruhe, besserer Ernährung, mehr Bewegung und mehr Selbstliebe finden. Ist der Leidensdruck hoch genug, dann sind wir bereit zu handeln und aus unserer selbstgeschaffenen Komfortzone auszubrechen.

Tritt durch das Leiden ein Handlungsdruck ein, dann ist immer die Frage: „Was jetzt tun?“ Am liebsten will man sofort alles ändern, von dem man eh schon die letzten Jahre wusste, dass es schlecht war bzw. ist, und zwar von jetzt auf gleich und ohne Plan.

Frage: Würden Sie jetzt sofort zu einer Weltreise aufbrechen wollen? Also, jetzt?! Direkt? Ohne Plan, ohne Vorbereitung? Einfach so? Ich denke nicht! Das Beispiel passt perfekt, denn wenn Sie jetzt darüber nachdenken, Ihr Leben in eine positive, gesunde Richtung zu orientieren, dann kann das recht schnell sehr ernüchternd werden und ins Gegenteil umschlagen. Warum? Naja, wie ich schon geschrieben habe: Wenn Sie nun einfach anfangen zu trainieren, dann ist das zwar ein toller Anfang, aber es wird Sie mehr Kraft und Ressourcen kosten, als Sie denken. In der „Notsituation Krebs“ kann der Körper das schlecht kompensieren, und die Energien werden Sie schnell verlassen. Das, was positive Effekte hat, wird die negativen Folgen nicht ausgleichen können, und es wird Ihnen schlechter gehen, da es Ihnen unnötig nur noch mehr Kraft raubt. Aus diesem Grund ist es so wichtig, erstens zu verstehen, was man macht, zweitens einen Plan zu haben und drittens eine genaue Vorstellung von der Dauer, die es brauchen wird, bis sich Veränderungen einstellen.

Es geht in diesem Buch und in meinem Programm nicht darum, Sie mal kurzfristig zu mehr Sport zu motivieren. Überhaupt



„Machen Sie fünf Sätze hiervon mit 20 Wiederholungen“. – Nein, eben nicht!

nicht. Dann hätte ich einen reinen Trainingsratgeber geschrieben. „Machen Sie fünf Sätze hiervon mit 20 Wiederholungen und so vielen Pausen, und das zweimal täglich.“ Nein, eben nicht. Es geht hier um viel mehr. Ich biete Ihnen die Möglichkeit, gezielt einen neuen Lebensstil einzuschlagen und bewusst zu entscheiden, etwas für sich zu tun – und das innerhalb Ihrer Möglichkeiten und Rahmenbedingungen. Dazu bedarf es eines Hintergrundwissens über die Krankheit Krebs und die Zusammenhänge mit unserem Lebensstil. Aber auch etwas Wissen über Physiologie, Biochemie, Psychologie sowie Ernährung ist hier angebracht. Es ist nicht damit getan zu beschließen, „ab morgen trainiere ich täglich und esse zwei Eier mehr“. So einfach ist es nicht.

Veränderung beginnt im Kopf und braucht Energie

Veränderungen müssen zuerst im Kopf manifestiert werden. Sobald der Entschluss im Kopf gefasst ist, ist der Geist bereit für Veränderung. Dies geht aber nur, wenn der Körper über Ressourcen verfügt, die es ihm erlauben, mehr Energie als üblich zu generieren und bereitzustellen. Es nutzt nichts, im Kopf zu beschließen, „ab morgen beginnt ein neues Leben“, wenn der Körper immer noch die gleiche Baustelle ist. Anders gesagt, morgen wollen Sie mit Ihrem Auto auf große Reise gehen und das mit leerem Tank. Das wird nicht gut gehen.

Nach über 20 Jahren Motivations- und Verhaltens-Coaching kann ich mit Bestimmtheit sagen, dass Veränderungen stückweise, Schritt für Schritt geschehen müssen. Ich erlebe es Jahr ein Jahr aus, immer im Januar eines jeden Jahres sind alle Menschen mit Neujahrsvorsätzen hochmotiviert und ändern auf einen Schlag Essen, Trinken, Rauchen, Sport. Das kann nur schiefgehen. Wo soll die Energie für all die Veränderung herkommen? Kurzum, ich habe das Buch mit viel Bedacht so aufgezogen, dass ich Ihnen erst das notwendige Wissen vermittele, Sie dann mental

auf eine Veränderung einstelle und dann mit Ihnen den Weg beschreite und Sie begleite. Hier im Buch, im Online-Portal und in der App.

Verstehen hilft Veränderungen einzuleiten. Das größte Problem und somit die größte Herausforderung ist nicht der Anfang. Die erste Motivation ist immer schnell gefunden, gerade wenn man einen gewissen Leidensdruck hat und durch die Veränderung Hoffnung schöpft. Die größte Herausforderung ist und wird es auch bleiben, die Motivation hochzuhalten und dranzubleiben und nicht wieder vom Weg abzukommen. Das liest sich hier nun sehr einfach, ich schreibe es aber nicht ohne Grund. Sie werden sehen, fangen Sie mit einer Veränderung Ihres Lebensstils an, werden die Menschen, die Sie eben noch freundlich in Ihrem Trott begleitet und bemitleidet haben, zu Ihren Kritikern. Egal was Sie machen, wenn Sie ab sofort von der „Normalität“ abweichen, werden Sie sich unter Umständen rechtfertigen und erklären müssen. Genau das ist der häufigste Grund, warum Menschen wieder in ihren alten Trott und Lebensstil zurückfallen, da sich das Umfeld ja nicht ändert. Sie ändern ihr Leben, aber eben nicht ihr Umfeld, das sie ja die letzten Jahre in ihrem bisher geführten Leben bestärkt und unterstützt hat. Es ist die größte Herausforderung, dem standzuhalten, trotz der vielen Fragen, der Besserwisserei, Unglaubwürdigkeit und Ablehnung, die Sie womöglich erfahren werden.

Meine dringende Empfehlung an die Menschen, die sich von mir coachen und betreuen lassen, ist immer, dass man den Partner und die Familie, am besten noch die Freunde, ernsthaft mit ins Boot holt und klipp und klar formuliert, dass man nun Hilfe braucht, um das Leben zu verändern und gesund zu werden. Es geht hier um Leben und Tod und um nichts anderes, und das muss man auch ganz klar sagen. Wenn man weiß, dass der bisherige gewählte Lebensstil nicht dazu beiträgt, dass man gesund wird, dann ist man auf sein Umfeld und dessen Verständnis und



Verändert sich ein Mensch, hat das Umfeld oft Angst, sich auch ändern zu müssen.

Unterstützung angewiesen, wenn man etwas ändern möchte. Denn man braucht alle Energie für sich und nicht dafür, das Umfeld davon zu überzeugen. Das wird leider sehr oft verkannt. Üblicherweise helfen Menschen einem Krebspatienten gern und bereitwillig auf dem Leidens- und Therapieweg der klassischen Schulmedizin, nur wenn es dann darum geht, den bisherigen Lebensstil zu verändern, ist die Bereitschaft nicht immer gleichermaßen vorhanden. Das liegt in der Tatsache begründet, dass der Partner, die Familie, die Freunde unweigerlich mit den Neuerungen konfrontiert werden und die Angst besteht, sich selbst auch verändern und anpassen zu müssen: anders essen, anders trinken, aufhören zu rauchen, aufhören zu trinken usw.

Nehmen Sie dem Umfeld die Angst, aber nehmen Sie Ihr direktes Umfeld unbedingt mit. Am besten geben Sie Ihren Nächsten dieses Buch, damit diese verstehen, was notwendig ist und was getan werden muss, um einen gesunden Lebensstil einzuschlagen. Verständnis schafft Unterstützung. Unterstützung schafft Energie und Motivation.

Meine Hoffnung ist, dass Sie aus voller Überzeugung nicht nur mit Sport und Bewegung anfangen, sondern dass es in Ihrem Kopf „klick“ macht. Dass Ihnen bewusst wird, was möglicherweise Ihre Erkrankung befördert haben könnte und was Sie ab sofort meiden, vermeiden oder ändern sollten. Und nun kommen ich, dieses Buch und dieses Programm ins Spiel. Ich nehme das alles sehr ernst, und wenn ich Ihnen sage, ich begleite Sie von nun an, dann ist das auch so. Das können Ihnen zigtausend Leser meiner anderen Bücher bestätigen, die ich nun seit Jahren begleite, zwar in anderen Themen – und es gilt nun auch für Sie: Ich bin für Sie da.

Veränderungen beginnen im Kopf, und der Gedanke ist bei Ihnen nun da. Sie wollen etwas verändern, also lassen Sie uns einen Plan machen. Im Kapitel „So entsteht mentale Stärke“ finden Sie auf Seite 78 eine Motivationsliste. Füllen Sie sie jetzt aus

– und wenn es nur eine einzige Sache ist, die Sie draufschreiben. Es geht um einen bewussten Anfang.

Dinge, die Sie in die Liste eintragen könnten, sind beispielsweise:

- Jeden Morgen nach dem Aufwachen tue ich mir etwas Gutes: Ich mache eine Mentalübung, höre meinen Lieblingssong oder genieße eine Tasse Tee.
- Wann immer ich dazu in der Lage bin, tanke ich eine halbe Stunde pro Tag eine extra Portion Sauerstoff an der frischen Luft.
- Ich beginne mit dem Bewegungsprogramm.

Auch wenn Sie nun denken, Sie wollen diese Krankheit ganz schnell, am besten sofort loswerden: Es braucht Zeit. Bauen Sie sich bitte keinen zusätzlichen Druck auf, sondern sagen Sie sich, alles braucht seine Zeit, und die wird kommen. Nach und nach werden wir Dinge in Ihrem Leben ändern. In den folgenden Kapiteln werden wir nun die einzelnen Bereiche eines gesunden Lebensstils anschauen und sehen, wie wir sie nützen können, um den Körper wieder zu stärken. Wir werden sehen, wie wir uns innen und außen wieder schutzfähig und belastbarer machen. Wir „tanken voll“ und begeben uns auf eine sehr spannende, aber auch anstrengende Reise. Ich darf Ihnen nichts anderes sagen, denn würde ich sagen, es wird einfach, dann wäre das falsch. Immer wenn Ihnen Zweifel kommen, nehmen Sie bitte direkt Kontakt mit mir auf und schildern Sie mir Ihre Zweifel. Lassen Sie uns darüber reden und die Zweifel beseitigen. Unnötiger Stress muss und darf nicht sein. Dafür haben wir keine Energie frei, und unsere Ressourcen sind anderweitig besser eingesetzt.

Lassen Sie uns starten mit dem Stärke-Training. Ich freue mich sehr drauf, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

Aufgeben ist keine Alternative!

Egal, was Sie gerade denken, egal, in welcher Situation Sie sich gerade befinden, machen Sie sich bitte bewusst, Sie sind in der unglaublichsten „Maschine“ dieses Planeten zuhause. Ihrem Körper. Meiner Erfahrung nach ist er zu vielem in der Lage, wenn man ihm nur die nötigen Bausteine und ausreichend Zeit gibt.

Da Sie sich aktiv für dieses Buch entschieden haben, haben Sie schon einen großen Entschluss gefasst: Sie wollen nicht aufgeben. Und das ist auch gut so, denn Aufgeben ist keine Alternative. Es interessiert Sie, was Sie tun können und wie Entspannung, Sport und Ernährung Sie in der nächsten Zeit unterstützen können und werden. Jeder, der zu diesem Buch greift, hat etwas Wesentliches verstanden. Nämlich: Auf der Couch liegen und abwarten ist der falsche Weg. Aktiv werden ist hier die beste Verteidigung, und wenn die Verteidigung allein darin besteht, sich etwas mehr zu bewegen, dann haben wir schon mehr geschafft, als ein Großteil der Gesamtbevölkerung bereit ist, für sich zu tun. Respekt für Ihren Mut und Ihre Entscheidung.



Aktiv werden ist die beste Verteidigung!

Was würde ich tun?

Ich kann Ihnen versichern, dass ich alles, was ich Ihnen hier schreibe und empfehle, schon seit mehreren Jahren selbst tue und das aus voller Überzeugung bei voller Gesundheit. Völlig ohne Nebenwirkung. Wie Sie vielleicht an den Bildern im Buch und den Videos im Online-Bereich sehen, bin ich mit Mitte 40 doch noch recht fit und gesund. Die Menschen, die sich in meiner Betreuung und in meinem näheren Umfeld befinden, erfreuen sich ebenfalls bester Gesundheit und haben eine positive Lebenseinstellung. Die Menschen, die ich online betreue, bestätigen mir meine Empfehlungen mit tausenden E-Mails und Berichten. Aus diesem Grund kann ich Ihnen aus voller Überzeugung und mit wissenschaftlichem Background sagen, dass die Dinge, die ich Ihnen empfehle, funktionieren und wirken.

Hier ein kleiner Ausblick auf das, was Sie erwartet. Die Erklärungen folgen in den weiteren Kapiteln, ich ziehe das Wichtigste hier nur mal kurz vor, damit Sie schon starten können, falls Sie keine Geduld haben und jetzt schon wissen möchten, was Sie aktiv tun können.

An Ihrer Stelle würde ich ...

- mir die kostenlose App „Sport und Krebs“ aus dem Appstore laden, die Infoseminare und Videos anschauen,
- mich im Online-Portal www.give-me-five.tv kostenlos anmelden,
- das Online-Mentaltraining starten und meine Gedanken auf Gesundheit fokussieren,
- das Online-Bewegungsprogramm starten und keine Zeit verlieren,
- die wichtigsten Nährstoffe (aus der Liste hinten im Buch) besorgen und anfangen,
- anfangen, das richtige Wasser in der richtigen Menge zu trinken,
- täglich versuchen, einen (ausgedehnten) Spaziergang an der frischen Luft zu machen,
- mir Zeit vor dem Einschlafen nehmen, um mich mental positiv zu programmieren.

Nutzen Sie das Online-Coaching und -Training, es ist inklusive und die Seminare und Infovideos sind leicht verständlich und einzigartig. Wenn Sie Zweifel bezüglich meiner Angaben oder Empfehlungen haben, dann schauen Sie bitte im Beratungsbereich in der Online-Plattform vorbei. Dort finden Sie immer alle öffentlichen, nachhaltigen Studien zu den Themen und auch zu den Einnahmeempfehlungen. Dort wird immer zur Studie direkt verlinkt, sodass Sie auch direkt den Verfasser und den Verlag der Studie sehen, damit erst gar keine Zweifel aufkommen.

IHR ANTI-KREBS- TRAINING

Nur fünf Minuten täglich und ganz einfach: Das ist die Basis des 4-Wochen-Programms, das für jeden durchführbar ist. Sie werden sich fitter, gesünder und kraftvoller fühlen. Ich helfe Ihnen, dran-zubleiben.

Ganzheitliches Training für jeden Mensch

Sind Sie mit dem Lesen bis hierhin gekommen, dann sollten Sie bereits festgestellt haben, dass es bei mir keine halben Sachen gibt. Es gibt nur das Ganze, und das gilt auch für das Training. Wir wollen unserem Körper jeden Tag etwas Gutes tun, und das geht nur, wenn wir den Körper und das Training ganzheitlich betrachten. Also bitte, lassen Sie keinen Trainingstag aus, nur weil Ihnen die Übungen nicht gefallen. Ich schlage Ihnen das Training so vor, wie es ist, weil es einen Sinn macht und hat.

Dieses Training ist für jeden Menschen geeignet, egal in welcher Situation. Ich möchte Sie mit meinen Übungen zu mehr Eigenverantwortung bringen. Dass Sie lernen, auf Ihren Körper zu hören, seine Signale zu erkennen und zu spüren. Training ist ein Lernprozess, den jeder durchlaufen sollte. Wenn man spürt, was einem guttut, dann spürt man auch, was nicht gut für einen ist. Und wir schulen etwas, das sich Körperwahrnehmung nennt. Uns fehlt oft die feine Wahrnehmung für uns und unseren Körper und seine Balance. Wir spüren, erleben, realisieren, was Bewegung heißt, wie es sich anfühlt, wenn etwas guttut. Bewegung ist nicht einfach nur Bewegung. Sie ist viel mehr, und dazu möchte ich Sie einladen. Zu etwas Neuem. Einer neuen Sichtweise und einer neuen Körperwahrnehmung.



Dieses Training kann von jedem Menschen durchgeführt werden!

Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus

Gezieltes Training hat unendlich viele Vorteile. Es wird Ihnen nutzen, Ihnen Kraft geben und Ihnen zeigen, dass es, egal wie Sie sich gerade fühlen, möglich ist, etwas für sich zu tun. Worum ich Sie bitte: Vergleichen Sie sich niemals mit irgendjemand anderem. Das gilt hier beim Training oder wenn Sie die Videos der Begleit-App anschauen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn etwas mal nicht klappt, das ist völlig normal. Dass Sie an einem

Tag mal keine Lust haben oder sich nicht danach fühlen: alles normal. Versuchen Sie sich an solchen Tagen an dem Training, wenn Sie dann nach einer Minute aber merken, es ist heute nichts für Sie, dann lassen Sie es. Ganz einfach.

Es geht hier nicht um eine Meisterschaft. Es geht hier einzig und allein um Ihr Wohlbefinden. Wir wollen positive Emotionen, positive Schwingungen und positive Chemie erzeugen – und den Begriff „schlechtes Gewissen“, wenn Sie mal einen Tag kein Training machen können, warum auch immer, können Sie direkt streichen. Sie müssen auf gar keinen Fall ein schlechtes Gewissen haben. Wir wollen Spaß haben und keinen Druck aufbauen. Und wenn Sie für das 4-Wochen-Programm acht Wochen brauchen, dann ist das eben so.

Sie werden sehen, nach einer Woche sind Sie schon so an die Bewegung gewöhnt, dass Sie ganz automatisch anfangen und sich schon morgens auf das Training freuen. Da bin ich sehr sicher. Warum? Ganz einfach, weil mir das schon zehntausende von Menschen bestätigt haben, die täglich mit mir oder mit einer meiner App trainieren. Es funktioniert. Ich werde ab sofort Ihr täglicher Begleiter und ich freue mich drauf. Das sollten Sie auch!

KUSS – Kurz Und Sehr Simpel

Ja, das Training ist kurz. Es sind jeden Tag nur fünf Minuten. Hört sich nicht nach viel an, ist es auch nicht. Wenn Sie es schaffen, diese fünf Minuten mit mir durchzuziehen, dann haben wir mehr geschafft, als Sie sich jetzt vorstellen können. Nehmen Sie es sich fest vor. Planen Sie es sich fest ein. Jeden Tag. Ab sofort. Es ist kurz, es ist simpel und es ist extrem effektiv. Warum nur so kurz? Das ist sehr einfach. Alle meine Bücher bieten diese kurzen Programme, und die Erfolge sind verrückt. Jeder Mensch hat fünf Minuten am Tag für sich. Jeder. Und die reichen auch völlig aus, um dem Körper eine wichtige Information zu übermitteln. Die

Information des Tages: „Hey Körper, ich brauch dich, ich tu dir was Gutes, und wir produzieren jetzt positive Chemie!“

Sobald er sich bewegt, beginnt unser Körper, Adrenalin und Endorphine zu produzieren. Glauben Sie nicht? Haben Sie schon mal getanzt? Oder sind Sie schon mal auf einem Trampolin gesprungen? Sind Sie schon mal gejoggt? Alles löst den gleichen Effekt aus, und Sie haben ihn bei der ein oder anderen Gelegenheit schon erlebt: Bewegung produziert Glückshormone. Und genau das machen wir uns zunutze. Kurze Trainings, die Sie glücklich machen.



Kurze Trainings, die Sie glücklich machen – darum geht es hier.

Ohne Hilfsmittel – und ganz einfach

Nein, Sie brauchen weder Geräte noch Hilfsmittel noch Gewichte. Sie brauchen nur sich selbst. Sie brauchen auch keine Angst zu haben, sich zu verletzen. Alle Übungen sind so konzipiert, dass sie einfach auszuführen sind und Sie sich nicht verletzen können, auch wenn Sie sie nicht korrekt ausführen sollten. Das Einzige, was passieren kann, ist: Sie haben nicht den hundertprozentigen Effekt, sondern vielleicht nur den 99-prozentigen. Es geht ums Machen. Egal wie!

Das Programm in diesem Buch ist ein Trainingsprogramm für den ganzen Körper, das für jeden geeignet ist. Das Okay Ihres Arztes für eine allgemeine Aktivität sollten Sie haben, dann können wir loslegen.

Bitte vorher beachten!

Ich gebe Ihnen jetzt noch ein paar wichtige Hinweise, die es bei einer Krebserkrankung zu beachten gilt. Wenn Sie nicht erkrankt sind, sondern dieses Programm nur rein präventiv oder mit Ihrem Partner zusammen machen, dann gilt nur reine Sporttauglichkeit. Das Training ist einfach und für jeden zu machen. Sie brauchen nichts. Sie müssen sich noch nicht mal Sportklamotten oder Turnschuhe kaufen bzw. anziehen. Sie können es überall

und zu jeder Zeit machen. Nur das sollten Sie beachten, wenn bei Ihnen eine Krebserkrankung vorliegt:

- In der Chemotherapie werden manche Medikamente eingesetzt – es sind nicht alle! –, die die Herzfunktion beeinträchtigen oder die Nieren schädigen können. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie an Infusionstagen leichte Gymnastik machen dürfen.
- Bei Bestrahlung achten Sie bitte darauf, dass Sie das markierte Strahlenfeld nicht „verschwitzen“ oder verwischen. Nutzen Sie immer hautfreundliche Klarsichtpflaster, damit die Markierung nicht verwischt. Lassen Sie die Markierung bei Bedarf mit einem wasserfesten Stift nachzeichnen.
- Trainieren Sie wirklich nur, wenn Ihr Zustand es zulässt. Bei allem Enthusiasmus und bei allem gesunden Ehrgeiz, den ich hoffe ausgelöst zu haben, möchte ich, dass Sie bitte immer vernünftig mit sich umgehen und wirklich nur aktiv werden, wenn es Ihnen gutgeht.

Ich biete Ihnen mit diesem Buch, der App und dem Online-Portal so viele Möglichkeiten, dass Sie an den Tagen, an denen Sie sich körperlich nicht ausreichend fit für die fünf Minuten Bewegung fühlen, ein Mentaltraining machen können oder eine Runde Stretching oder sich einfach ein Seminar anschauen können, um noch mehr zu erfahren. Vielleicht reicht Ihre Energie für einen tollen Spaziergang an frischer Luft. Das ist auch ein Supertraining!

Einfach nur tun – es wirkt!

Das ist es, worauf es ankommt. Auf das Tun. Nicht auf das Verschieben oder das Nachdenken, es kommt auf das Tun an. Nicht warten. Machen. Und wenn es, wie gerade beschrieben, nur ein Spaziergang ist oder zehn Kniebeugen bei offenem Fenster und mit offenem Mund, dann haben Sie schon mehr gemacht, als viele andere Menschen auf dieser Welt.

Was ich immer sehr spannend finde: Allein die gedankliche Beschäftigung mit der Bewegung, der Ernährung, den Fakten über Gesundheit reichen schon aus, um uns ein gutes Gefühl zu geben. Man hat das Gefühl, jetzt passiert was Neues, etwas, das einen voranbringt. Ein neuer Abschnitt beginnt, ein neuer Versuch, eine neue Liebe, ein neues Leben. Wenn Sie mit diesen Gedanken und der Hoffnung an dieses Programm und Ihre Zukunft gehen, dann haben wir hier sehr viel erreicht.

Machen Sie sich bitte noch einmal Folgendes bewusst: Sie haben sich aktiv dieses Buch aus einer bestimmten Motivation gekauft. Sie haben es bis hierhin gelesen. Sie scheinen es interessant und logisch zu finden, sonst wären Sie jetzt nicht bei diesen Zeilen gelandet. Es arbeitet in Ihnen. Jetzt fehlt nur noch das, was den Titel dieses Buches ausmacht. Die Bewegung! Und die kommt jetzt! Sportwissenschaftlich, physiologisch, sportmedizinisch korrekt, völlig gelenk- und wirbelsäulenschonend und absolut kein Problem für Knie und Schultern. Merken Sie sich bitte: Bei dem Bewegungsprogramm geht es darum, den Blutfluss, den Lymphfluss, den Sauerstoff- und Nährstofftransport anzukurbeln.

PS: Bitte bereiten Sie sich auf das vor, was Sie tun möchten. Immer. Trinken Sie in der Stunde vor dem Training einen halben Liter gutes Mineralwasser und/oder nehmen Sie Ihre Nahrungsergänzungsmittel ein, damit diese Ihnen beim Training zur Verfügung stehen und direkt ihren Dienst für Sie erledigen können.



Give me five: Jetzt geht es los mit meinen kurzen Trainings für mehr Gesundheit und mehr Lebensfreude!

Give me five – das 4-Wochen-Programm

Jetzt geht's los! Ich möchte Ihnen noch kurz den Aufbau des Trainings und den Trainingsplan erläutern, denn es handelt sich hier nicht um lose aneinandergereihte Übungen, sondern um ein Training mit System.

Die Informationsvideos: ein leichter Einstieg

Wir haben uns sehr viel Mühe gegeben, tolle Informationsvideos zu drehen. Wir haben alles erklärt und zeigen Ihnen den Ablauf und worauf zu achten ist. Bitte schauen Sie sich die Informations- und Einführungsvideos an. Sie beantworten ganz viele Fragen und helfen Ihnen, einen guten Einstieg zu finden.

Ich habe den Plan so erstellt, dass wir täglich eine andere Körperpartie trainieren. Dadurch beugen wir Übertraining vor und geben dem Körper immer wieder Zeit zu regenerieren. Denken Sie bitte dran, dass Ihr Körper nur in der Ruhephase repariert, heilt und wächst. Deshalb muss man ihm diese Zeit unbedingt geben. Die Wochen haben immer den gleichen Aufbau, aber immer einen anderen Inhalt.

Was auch noch wichtig ist: Wir lassen das Programm von Woche zu Woche etwas ansteigen, sodass wir den Körper auch fordern und ihn in seinen Leistungen ansprechen. Wir brauchen diese Anpassungen, da wir den Sauerstoffanteil im Blut stetig erhöhen wollen. Das gelingt uns mit größerer Belastung. Aber keine Angst, Sie schaffen das!

Tag 1: Fuß und Ferse

Tag 2: Waden und Knie

Tag 3: Oberschenkel

Tag 4: Hüfte und Po

Tag 5: Lendenwirbelsäule, Bauch und Rumpf

Tag 6: Rücken, Nacken, Hals

Tag 7: Schultern, Arme, Hände

Wir trainieren täglich kurze Einheiten, die wir versuchen, immer gleich aufzubauen. Ich sage mit Absicht versuchen, denn das wird nicht immer gelingen. Wir aktivieren den Körper mit einer leichten und kurzen einminütigen Aufwärmphase, die immer gleich abläuft, sodass dabei eine Routine entsteht. Nach dem Aufwärmen kommen immer vier Aktivminuten, je durch eine gezielte Übung der entsprechenden Partie. Sollte mal etwas nicht gehen, aus irgendeinem Grund, einer Erkrankung oder Verletzung, dann lassen Sie diese Übung aus und machen von einer anderen Übung zwei Durchgänge.

An dieser Stelle sei angemerkt, dass die Videos zu den Übungen manchmal etwas länger als fünf Minuten sind, da ich sehr viel erkläre. Sollten Sie die Übungen ein zweites Mal machen, werden Sie sehen, dass Sie nur fünf Minuten pro Tag brauchen. Sehen Sie die fünf Minuten einfach als einen Richtwert an!

WOCHE 1

Woche 1 Tag 1

Woche 1, Tag 1: Fuß und Ferse

Stellen Sie sich auf beide Füße und nehmen Sie Ihren Stand wahr. Nur in die Füße, Ferse, Knie hineinfühlen und spüren, wie sich das anfühlt. Ich möchte Ihnen gern den Vorher-Nachher-Effekt zeigen. Ich möchte Ihnen empfehlen, das immer, bevor wir anfangen, zu machen: den Unterschied vor und nach dem Training zu spüren, denn das wird Sie lange motivieren.

Übung 1: Stellen Sie sich aufrecht und gerade hin. Füße schulterbreit nebeneinander. Knie ganz leicht gebeugt, Po leicht nach hinten geschoben und Rücken gerade. Gehen Sie nun abwechselnd auf die Zehenspitzen. Ganz locker eine Minute im Wechsel. Anschließend ziehen Sie die Fersen immer höher. Die Zehen haben permanent Kontakt mit dem Boden. Versuchen Sie alle Zehenspitzen auf dem Boden zu lassen und den ganzen Fuß richtig schön lang zu dehnen und zu ziehen.

Übung 2: Die gleiche Position, nur schieben Sie dabei die Knie nun leicht nach außen, damit Sie den ganzen Fuß erreichen. Das Ganze wieder eine Minute.

Übung 3: Bleiben Sie mit der rechten Ferse oben und drücken Sie die Zehen ganz fest in die Matte oder den Boden. Wippen Sie nun eine Minute in diese Dehnung hinein.

Übung 4: Nach einer Minute wechseln Sie zum anderen Fuß und wippen hier eine Minute in die Spannung hinein. Anschließend lockeres Marschieren auf der Stelle.

Bleiben Sie stehen und spüren Sie Ihre Füße. Sie müssten einen Unterschied zu vorher bemerken. Machen Sie sich bewusst: Ihre Füße sind die Basis Ihres Körpers: Wenn dort Verkürzungen, Verformungen, Verspannungen oder Schiefstellungen vorliegen, merken Sie das im ganzen Körper. Was wir nun gemacht haben: Wir haben das Lymphsystem aktiviert.



Übung 1



Übung 2



Übung 3



Übung 4

Gehen Sie bewusster mit sich um!

Jeden Tag wird sich Ihre Verfassung verändern. Manchmal kommt es in den ersten Tagen zur „Erstverschlimmerung“, das ist aber völlig normal und legt sich in der Regel nach der ersten Woche. Gehen Sie bewusster mit sich um. Bewusst heißt: Genießen Sie die frische Luft, genießen Sie die Bewegung und den wohligen „Schmerz“ mit der anschließenden Wirkung, freuen Sie sich auf die Verbesserungen, die kommen, und nehmen Sie diese bewusst wahr!

**Woche 1
Tag 2****Woche 1, Tag 2: Waden und Knie**

Sollten Sie durch die Übung vom Vortag Ihre Füße merken, dann ist das ein sehr gutes Zeichen. Genießen Sie das Gefühl, Ihre Muskulatur, Sehnen und Gelenke zu spüren! Heute sind die Waden und Knie dran. Mit den nächsten Übungen bringen wir das Lymphsystem auf Touren.

Übung 1: Stellen Sie sich hüftbreit hin. Machen Sie einen großen Ausfallschritt. Alle Zehen zeigen nach vorn. Fersen bleiben auf dem Boden. Machen Sie den Schritt nun größer, indem Sie mit dem vorderen Fuß Stück für Stück nach vorn gehen. Immer weiter. Bis Sie merken, dass die hintere Ferse sich vom Boden lösen möchte. Wippen Sie nun mit der hinteren Ferse in kurzen schnellen Bewegungen auf und nieder. Kurze schnelle Bewegungen. Eine Minute leichtes Wippen und zwischendrin gern den Schritt vergrößern. Kommen Sie wieder aus der Haltung raus und gehen Sie auf der Stelle. Spüren Sie den Unterschied.

Übung 2: Machen Sie das Ganze auf der anderen Seite: großer Schritt, nach und nach weiter aufziehen und dann im Endpunkt mit der Ferse wippen. Eine Minute.

Übung 3: Für den Fußheber machen Sie das Ganze andersherum. Stellen Sie sich wieder stabil hin. Nehmen Sie einen Fuß so weit nach hinten, wie Sie können. Ziehen Sie das Bein richtig lang. Strecken Sie den Oberkörper nach oben und das Bein nach hinten. Gehen Sie Stück für Stück ein bisschen mehr in die Dehnung. Stellen Sie dabei den Fußspann auf. Überstrecken Sie richtig schön den Fuß. Machen Sie ihn ganz lang. Sind Sie in der Endposition angekommen, wippen Sie zügig in die Spannung. Zügig, aber nicht hektisch! Eine Minute, dann langsam aus der Spannung kommen und auf der Stelle gehen. Spüren und wahrnehmen.

Übung 4: Auf der anderen Seite das Gleiche. Genießen Sie das schöne Gefühl, wenn Sie lösen. Gehen Sie einen Moment auf der Stelle und machen Sie das Gewebe locker und weich. Ziehen Sie ganz bewusst die Fersen hoch und dehnen Sie den Fuß.



Übung 1



Übung 2



Übung 3



Übung 4

Aktiv gegen Krebs mit Gesundheitsexperte Manuel Eckardt!

Bei der Entstehung von Krebs spielen Faktoren wie das natürliche Altern, Ernährung, Viren, Schadstoffe, Lebensstil sowie die Gene eine Rolle. Manuel Eckardt ist davon überzeugt: Wer diese Ursachen kennt sowie ein Grundverständnis vom Körper, seinen Funktionsweisen und Reaktionen besitzt, der hat eine wichtige Waffe im Kampf gegen seine Krebserkrankung in der Hand. In seinem Buch beschreibt der Gesundheitsexperte, wie stark wir durch einen bewussten Lebensstil unsere Gesundheit verbessern können. Dazu gehören viel Sauerstoff durch Bewegung, eine gute Versorgung unserer Zellen mit Nährstoffen, viel Flüssigkeit und eine positive Lebenseinstellung. Ein Mutmach-Buch, das Patienten stark macht gegen Krebs – denn, so Manuel Eckardt: »Aufgeben ist keine Alternative. Aktiv werden ist die beste Verteidigung.«

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Leichte Übungen mit Sofortwirkung, die jeder durchführen kann und die die Krebstherapie aktiv unterstützen
- Das 5-Minuten-Trainingsprogramm im großen bebilderten Übungsteil, mit kostenloser Trainings-App und kostenlosem Online-Video-Coaching
- Manuel Eckardt steht seinen Lesern während der Zeit des Trainings zur Seite und beantwortet Fragen

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-044-9



9 783869 100449

19,99 EUR (D)

**Ein Ratgeber,
der Sie stark macht
gegen Krebs.**