

Wir essen viel, viel leere Kalorien, das heißt, wir essen was, wo eigentlich nichts drin ist, was der Körper so braucht.

Gesundheits- oder kurz-Leben hängt von dem, dass wir uns auch bewegen und dass wir was gut essen.

Die meisten Leute versuchen nur, wegzulassen und nur weglassen ist zu wenig, weil der Körper hat einfach einen Mangel

und der Stoffwechsel funktioniert dann einfach nicht mehr so.

Ich nehme diese Zürcher in die Hand, ich beobachte mich mal, ich nehme mal wahr, ich schaue mal, wie es mir geht, wo eine gewisse Sachen ist

und wo eine gewisse Sachen weglassen, die durch was anderes ersetzt.

Ich sage immer, alle können nicht, geht nur beim Gemüse.

Was ist denn im Essen drin, wo ist denn das hergestellt?

Ist das irgendwo in einer Chemie-Fabrik hergestellt und schaut es aus wie Essen oder ist es wirklich Essen?

Es ist nie zu spät, wirklich anzufangen, für seinen Körper da zu sein.

Lebe gesund, aber bitte nicht immer genießt das Leben, das ist auch ganz, ganz wichtig.

Hallo und herzlich willkommen zum Podcast, wer nichts weiß, muss alles essen, der Podcast von Landschaft Leben.

Ich freue mich voll, dass du heute wieder mit dabei bist und heute geht es wieder mal natürlich ums Essen,

um unseren Körper und um ein gutes Leben.

Und dazu haben wir heute Toni Klein eingeladen.

Hallo Toni, schön, dass du hier bist.

Hallo Maria, liebe Hörer und Leser, gefreut mich sehr, es ist meine Ehre, heute dabei zu sein.

Falsche, für einige werde ich jetzt ein bisschen herholen, wer bist du eigentlich?

Also, ich kenne dich schon sehr, sehr, sehr, sehr lang und man kennt dich einfach sehr gut, glaube ich, schon vom Fernsehen.

Du bist bei ATV das erste Mal ins Rampenlicht gestiegen quasi für viele Menschen,

wo du unter dem Synonym Motivatoni ein bisschen bekannt waren bist,

du hattest mit Sascha Walicek, hast du Österreich, ist besser gemeinsam gemacht,

wo man, ja, man kann eigentlich sagen, es ist ein bisschen wie Vorhut gewesen von Biggest Loser,

also die vor zehn Jahren ungefähr, wo man das eigentlich noch nicht gekannt hat

und wo man das erste Mal sie im Fernsehen damit auseinandergesetzt hat,

wirklich was essen wir eigentlich und wie können wir uns anders ernähren und so weiter

und da habe ich es natürlich jeden Fall aufgefallen, der Sportwissenschaftler, der Falsche, der was einfach gewusst hat,

was zu tun ist, dass man sich Bewegung und Essen kombiniert,

einfach dienlich machen kann, um ein gutes Leben und einen guten Körper zu kreieren.

Ich habe jetzt ganz kurz zum Ressen, du Sportwissenschaftler, der jetzt da sitzt,

mit mir über den Körper renn wird, woher man die wahrscheinlich kennt,

aber du hast schon viel, viel mehr Sachen gemacht und auch unglaublich gute Bircher geschrieben,

machst voll sensationelle Seminare und Vorträge und vielleicht kannst du das noch ein bisschen

abrunden,

weil ich glaube, ich habe sicher irgendwas vergessen.

Ja, liebe Maria, danke für die ganzen Komplimente und für die ganzen Sachen, ja.  
Die Fernsehzeit ist schon eine Zeit zurück, damals war das Fernsehen fast noch schwarz-weiß vor zehn Jahren,  
heutzutage die jungen Leute wissen gar nicht mehr, dass es ein Fernseher gibt,  
das stimmt wirklich, es war damals so der Vorreiter zum Thema, was wirklich Essen soll.  
Ich habe den Trend viel aufgenommen, viel tiefer beleuchtet, Fernsehen, aber es hat Spaß gemacht,  
das war eigentlich gut zum sehen und man möchte nicht glauben,  
es wissen viele noch immer, dass die Sendung damals gegeben hat  
und Fernsehen ist mittlerweile viel brutaler geworden,  
heute können wir Gott sei Dank ein bisschen in die Tiefe gehen.  
Ja, aber das war damals recht lustig, ich habe nach dem Sportstudium ein Gesundheitszentrum eröffnet  
und ich habe irgendwie gemerkt, nur mit Sport schaffen die Leute ihre Ziele nicht  
und dann haben wir so ein Programm kreiert, wie wir abnehmen können, wie wir wieder in Power,  
in Energie kommen können  
und das ist im Fernsehen damals aufgefallen und die haben das dann ins Fernsehen gebracht  
und ja, war ein guter Start damals und ja, hat Spaß gemacht  
und wir sind jetzt voll auf dem Thema drauf geblieben und es wird für Tag zu Tag für mich noch lustiger,  
weil ich immer mehr merke, dass die Leute es dringend brauchen und wie schön das ist,  
wenn man Leute wieder in ihre Kraft, in ihre Fülle bringt und ja, es macht einfach Spaß  
und deswegen sage ich immer so, ich habe eigentlich keinen Job, ich mache eigentlich meine Leidenschaft  
und das Tag für Tag und ja, so ist Leben wirklich super.  
Das ist so ein bisschen dein Toniklein-Prinzip, quasi dein erstes Buch,  
auch das, was du geschrieben hast, dass man einfach die ganze Zeit, also dass man nicht, dass nicht nur um das geht,  
dass ich mich bewege und so weiter, sondern das ganz wesentliche ist auch, wo sie ist,  
dass die Kombination der Dinge eigentlich, dass es dann gut geht, zu dem führen, dass man einfach ein gutes Leben hat.  
Das war es mir immer voll gefällt.  
Dann dein nächster Buchtitel, der hat mich natürlich ein bisschen überrascht,  
muss ich ganz ehrlich sagen, du hast das Buch auch mitgebracht,  
Überfluss, was für ein Schmarrn.  
Wir sagen immer, wir leben vor dem Überfluss, wir konsumieren einfach zu viel und so weiter  
und du sagst zur Blättsin, warum wir voll im Mangel leben und wie du in die Fülle kommst,  
ist da dein Titel, wo leben wir im Mangel?  
Jetzt muss ich aber zuerst etwas lustig sagen, ich habe HDL für Tiefbau gemacht,  
so heißer Bau und tiefgaraschen Planen.  
Das ist damals bei mir so eine Berufsrate in der Schuhe außer Kämmer  
und deswegen möchte ich alle jungen Leute motivieren oder alle, die was jetzt noch was verändern möchten.  
Bei mir ist das sicher außer Kämmer, dass ich nie ein Buch schreiben werde,  
weil ich war in Deutsch wirklich nicht die Granate.

Und ja, und nachhin hast du dann zwar drei Bücher geschrieben, das heißt, wenn man was leidenschaftlich tut, kann man alles erlernen. Das ist glaube ich die erste Botschaft aus dem ganzen Aussehen. Zum neuen Titel oder zum Buchtitel, Überfluss oder Mangel. Ich komme noch erinnern an eine Geschichte. Ich weiß jetzt genau noch, es war mein Kindergeburtstag, schon ewig her, schon ein paar Tage her, jetzt bin ich auch schon ein paar Jahre alter. Und ich weiß damals noch, ich habe ganz viel Backel gekriegt. Heutzutage jeder hat totaler Überfluss, ganz viel Backel und dann als Kind ist man meistens ehrlich und man schaut ins erste Backel ein, ins zweite, ins dritte und dann waren noch zwei zum Schluss da und das letzte Backel machst du dann schon ein bisschen mit Hoffnung und Angst gleichzeitig auf und dann schaust du heute ein und ich weiß also nur wie es gestern gewesen ist und war das nicht drin, was ich immer damals zum Kindergeburtstag gewünscht habe. Und das ist vielleicht ein bisschen lustig als Kind, aber ich habe das nicht gekriegt und ich glaube heutzutage im Leben ist so, viele Leute kriegen nicht das, was sie sich im Leben wünschen. Und das hat mir ein bisschen geprägt, dass ich mir eigentlich schon immer überlege, was wüssten eigentlich wirklich und egal ob das in der Familie ist, in der Beziehung ist, ob das im Job ist und ob das auch beim Körper bei der Gesundheit ist. Ja und im Nachhinein weiß ich das, was ich damals gerade gehabt habe, war Lederhosen, wünschen habe ich mir ganz was anderes und ja und das ist für mich immer eigentlich bei jedem Projekt immer der Start, dass man kurz überlegt, was will man denn im Leben, dass man sich ein paar Minuten Zeit gibt und ja das war auch der Buchtitel. Ich glaube wir haben für allen zu viel, was wir nicht dringend brauchen unter anderem wer für euch gerade zu wenig Emails, wer hat zu wenig Stress oder wer hat zu wenig Zeit für sich selber, dass man nachdenkt, was man braucht, zu wenig Zeit für gutes Essen, zu wenig Zeit für ja, mal zur Ruhe, zu wenig Zeit für die Hobbys und das habe ich halt da ein bisschen reflektiert. Ein Bezug natürlich auf Lebensmittel, wo ich jetzt sage im Überfluss für Essen zu viel, von fast allem und zu wenig, vom richtigen so jetzt der Martin Krasberger einmal im Podcast erwähnt und ist mittlerweile auch immer ein Thema, das wir sehr gern herbringen, weil wir einfach wirklich in Österreich auch zum Beispiel tendieren, übergewichtiger zu werden, zum Beispiel alle Erwachsenen, also 50% der Erwachsenen in Österreich sind übergewichtig bereits,

also das haben wir schon, sagt man, Clariden Dens,  
die was einfach sehr steigend ist, auch bei den Kindern,  
ist es so, dass jedes dritte Kind übergewichtig ist  
und das ist natürlich jetzt die Fülle  
oder beziehungsweise auch den Überfluss einfach ein bisschen herzoigt  
und gleichzeitig kommen wir aber immer mehr darauf,  
dass die Kinder und auch erwachsene Menschen einfach Mangelerscheinungen haben,  
dass wir einfach nicht wirklich gut Nährstoff versorgt sind.

Wie tust du da Themen gegen?

Ja, ich sage ganz das Gleiche.

Grundsätzlich bin ich immer ein Fan von 5-2.

Ich sage immer so, wenn es die 5 Tage in der Woche gescheitern erst  
und zwei Tage ein bisschen anders sind,  
dann werden wir das Leben auch gut überstehen.

Aber wirst du richtig sagst, ich glaube,  
wir wollen mehr essen, viel zu viel leere Kalorien.

Das heißt, wir essen was, wo eigentlich nichts drin ist,  
was der Körper so braucht.

Und diese Nährstoffe, ich bezeichne sie immer,  
die zahnraden wir beim Uhrwerk, die föhren halt meistens.

Und das ist das Thema, wenn der das alles fährt, hast du keine Energie.

Das ist so, wenn man das Auto nicht gescheitert angst,  
freut das halt irgendwo nicht mehr.

Und da bin ich in der vollen Überzeugung,  
dass wir uns einfach schlecht ernähren oder einfach rauf nicht wissen.

Darum leistet sich da ein extremer Beitrag dazu,  
dass die Leute wieder ein bisschen nachdenken,  
was ist denn im Essen drin, wo ist denn das hergestellt.

Ist das irgendwo in einer Chemiefabrik hergestellt  
und schaut es aus wie Essen?

Oder ist es wirklich Essen?

Das ist so, wie Benzin mit nur Benzineroma hergestellt.

Teilweise dieses Essen und diese ganzen Fertigprodukte  
mit E-Nummern und Convenience.

Das ist halt, ja, vielleicht passiert es halt ab und zu.

Ein, zwei Mal im Monat oder zwei Mal im Jahr,  
dass man da total über den Putz haut oder öfter.

Aber wenn es tagtäglich nicht ist, kriegst du, was du brauchst,  
funktioniert irgendwann der Körper nicht mehr.

Und später im Alter, dass man wehrt, dass du mehr gespürt bist.

Ich kann mich noch erinnern, in der Schultaumeis,  
wir haben uns echt schlechter nähert.

Wir waren auch nicht top konzentriert.

Und das sieht jetzt auch ein Business im Sport,

dass die Ernährung in meinen Augen die Basis ist,  
dass du Leistung bringen kannst.  
Du kimmst natürlich also Sportbereich.  
Und wenn man jetzt sagt, Sportler, du denkst dir,  
okay, da kann ich ja essen und was auch will, das ist ja völlig egal,  
ob der jetzt hochwertige Ernährung zu sich nimmt oder nicht,  
weil im Endeffekt braucht er einfach Energie.  
Aber dem ist nicht ganz so.  
Traurig aber wahr.  
Und ich glaube, es ist wirklich im Sport immer noch so,  
dass man oft echt viel ist und viel Plätzchen ist.  
Aber die ganzen Regenerationsprozesse,  
ich muss da immer wieder sagen,  
ich sehe es leider auch im Spitzensport.  
Und Österreich ist ja leider keine Sportnation.  
Ich war gerade die letzten Wochen viel unterwegs.  
Wir haben ein paar Sportler und so,  
aber da konnte man noch viel mehr entstehen,  
wenn man die regionalen Produkte nutzen als Basis.  
Und gerade im Sport, diese Regeneration,  
fängt da noch an, was du gessen hast.  
Die ganzen Entzündungen, was im Körper entstehen.  
Nur weißt du, was eine Haus, das ist noch nicht das.  
Du musst schon überlegen, was braucht der Körper.  
Und da vermisse ich einem Spitzensport noch echt viel.  
In dem Bereich, da wirds Training optimiert.  
Das Radl, das Wettkampfgerät,  
aber das ist nicht nur im Sport so,  
das ist auch im Business so.  
Einfach oder die Kinder in der Schule,  
das ist überall das Gleiche.  
Das heißt, die Ernährung ist sicher die Basis,  
dass man auf Dauer einfach einen Sprung nach oben machen kann.  
Und ja, ich bin leider bei dir,  
ich muss da echt aufzuschauen, was du gessen werde.  
Und dann denkst du, es ist kein Wunder,  
dass der am 3. Nachmittag mir das.  
Oder am Abend, wenn der Wettkampf ist, mir das.  
Oder wenn es für die Arbeit heimkommt,  
für den Sport oder andere schöne Dinge im Leben.  
Für Menschen sagen natürlich noch,  
ich komme nicht so viel um das kümmern.  
Das ist keine zu viel von meinem Tag.  
Ein Nämmer interessiert mich auch gar nicht so,

wie kann man sich an die Menschen,  
oder wie motivierst du noch an sich an die Menschen,  
dass sie sich einfach mal Gedanken machen,  
wer will, wie ich sei.  
Und wie kann ich mich eigentlich fit machen  
oder wie kann ich das Leben kreieren,  
auch mit dem, was ich ist,  
dass man einfach gut geht, dass ich mir einfach gut fühle.  
Da war ein lustiges Beispiel,  
wenn man auf dem Seminar sagt,  
da habe ich doch nicht was recht gehabt.  
Als Heimkehrer nach dem Seminar  
war es selber total motiviert, was zum Umsetzen.  
Und oft versucht man ja dann gleich,  
das an andere umzusetzen.  
Zum Beispiel in der ganzen Familie  
oder an Arbeitskollegen.  
Und er hat dann gesagt, ich habe damals gesagt,  
du fährst jetzt heim und du machst das nur mal für die.  
Du machst am Abend,  
für unsere Männer zum Beispiel,  
gerne schaut mal auf der Fussbspül  
und die letzten 20, 30 Minuten,  
die erste Mahlzeit des Tages sollt hochwertig sein.  
Ob das jetzt in der Früh ist  
oder später ist mir egal.  
Aber die erste Mahlzeit sollt hochwertig sein,  
weil dann kriegt der Körper gleich das Richtige.  
Und der hat das dann gemacht,  
der hat sich nur am Abend hergerichtet,  
das Frühstück oder die erste Mahlzeit.  
Und er hat gesagt, er hat das 6-7 Tage gemacht  
und er hat gemerkt, dass dann Energie kommt.  
Und ich glaube aber,  
diese Erfolg ist die beste Motivation,  
was dauerhaft umzusetzen.  
Man muss einmal starten  
und das Gehörlangen, das gleiche Frühstück hast,  
meistens Nix oder Zigaretten mit Kaffee  
oder keine Ahnung,  
Marmeladebrot, das ist sicher nicht der Start in  
oder Marmeladesämmal,  
das ist nicht der ideale Energiestart.  
Das ist am Anfang ein bisschen weh,

weil es einfach eine Änderung ist des ganzen Verhaltens.  
Aber dauerhaft überwiegen einfach die Vorteile  
und dann ist jeder Blätter, was er es nicht tut.  
Das heißt am Anfang, ich bin immer ein Fan,  
dass du merkst, dass der besser geht  
und dann tanzt die Leute auch.  
Was ist für dich so ein hochwertiges Frühstück?  
Hochwertiges Frühstück ist für mich das,  
dass alles drin ist, was der Körper braucht.  
Wenn wir mal ein bisschen durchdenken,  
unser Hirn braucht einfach gute Fette.  
Wir denken den ganzen Tag und unterschätzen es nicht,  
wenn es in der Arbeitssatzhäse als Hochleistungssportler  
oder jede Frau  
mit Kindern, mit Familie.  
Ein Sportler geht in der Früh zum Training,  
dann kriegt er es richtig essen,  
oft als Falsche, noch wieder zum Training  
oder ein Fussballer zwischendrin geht,  
noch zum Detovieren und zum Frisieren.  
So in die Richtung.  
Aber als Mutter  
oder als, wo man arbeitet,  
gleichzeitig Kinder hast, du musst früher aufstehen.  
Du musst teilweise im Mann noch herrichten.  
Dann musst du dich ums Dich kümmern,  
dann musst du in die Arbeit,  
dann musst du die Kinder wieder das Richtige haben.  
Ich glaube einfach, der Tag soll so losgehen,  
dass alles hostig ist.  
Gute Fette, welche Art da immer,  
dann brauchst du definitiv einfach  
hochwertige Kohlenhydrate.  
In meinem Ang auch nicht zu viel.  
Wenn du den ganzen Tag sitzt,  
wenn du den ganzen Tag am Berg bist, dann mehr.  
Und dann schaue ich auch immer,  
dass ich ein Spur Eiweiß dabei habe,  
dass der Körper die Muskulatur ist,  
das Immunsystem, das alles hat.  
Und natürlich viel Gemüse,  
Kräuter, vielleicht Beeren,  
Salat.  
Das ist einfach so eine Mischung.

Ich sage immer so, wenn du den Teller so aufteilst  
und da ist für jeden was drauf,  
dann hast du ziemlich gut den Körper das geben,  
was er braucht, das auch funktionieren kann.  
Also eher Rohstoffe,  
weil die Produkte quasi  
oder kaum.  
Genau, und vor allem für mich ist das entscheidend  
die Qualität, was da drauf liegt.  
Wo kommt es, zeig es her.  
Ich muss jetzt unbedingt den, keine Ahnung,  
die Paprika oder den Kibbe kaufen,  
der was verwarst, woher kommt.  
Jetzt, wir haben Glück, wir sind am Land,  
einfach so diese Gewohnheiten regional beim Bauernmarkt,  
regional beim Bauern,  
einfach das Auszusuchen, was ich brauche  
und das einfach dann schon herzurichten,  
das passt.  
Diversen Bowls mit,  
jetzt im Moment mit Schwarzbären,  
das sind natürlich auch perfekte Antioxidantzen,  
gute Bären.  
Einfach schauen, ich bin ein bisschen Fan  
von Milchprodukten, auf einen guten Topfen  
vom Bauern, einfach so ein Spasis oder auch  
natürlich ein kurzes Ei mit Gemüse  
und ein kurzes Stück Gebrot, das einfach herzurichten  
und das geht.  
Ich sage immer, all you can eat, geht nur beim Gemüse.  
Da ging das quasi uneingeschränkt.  
Und natürlich mit,  
wo man so denkt,  
wo man schon in diesen Dingen denkt,  
dass man sich eher auf  
Lebensmittel, die was  
noch gar nicht so viel verarbeitet sind  
oder sie wirklich selber, zum Beispiel  
ein Müsli zusammenricht und selber flucken  
eine Ladung, die fertiges Müsli nimmt,  
wo schon wieder Zucker drin ist,  
wo man nicht weiß, wie viel, wo man das nur  
als Topping vielleicht nimmt, dass man  
für den Geschmack vielleicht irgendwas dazu tut

oder sowas, dann ist das einfach immer schon ein Kombi, da tust du dich schon mal damit auseinandersetzen.

Was easyheit eigentlich.

Mein Mama war, mein Mama hat ein Geschäft gehabt und hat immer selber kocht.

Im Nachhinein, unglaublicher Wert, das haben wir ja gar nicht gewusst und ein Tag in der Woche hat es ein Backalsuppen gegeben.

Und ich weiß noch, mein Schwester wollte immer die Buchstamm-Suppen haben und ich wollte die Steinbildsuppe haben.

Und im Nachhinein, wenn man nachdenkt, sage ich euch aber heutzutage, wie lange halten sie so fertig Produkte und ich glaube mittlerweile, diese fertig Produkte halten sie teilweise bis man in Pension geht oder länger. So fertig Produkte kann man sogar alles, was so lange halt ist, natürlich nichts drin, was der Körper braucht. Und wenn man das denkt damals, die Mama hat das alles gemacht in Bayern, da kann man halt das viel verlernt.

Aber ich glaube einfach, diesen Trend muss man wieder schaffen in der Familie bei sich selber. Und ja, ich sage auch, das ist einfach, wenn viel Zucker schon verhaut aus dem Lebensmittel drin ist, dann verlierst du, weil es viel Zucker ist einfach für den Körper problematisch und das sieht man, ich sage immer so Müsli haben teilweise, so fertigen Müsli haben teilweise Werte wie Süßigkeiten.

Und das zu wissen, einfach das wieder drauf zu kriegen, das ist glaube ich die Kunst und ja, auf dem Zucker ist glaube ich meine Augen das wichtigste Zucker reduzieren, aber nicht nur reduzieren und dafür Gemüse und Sachen, was ich essen darf, hochfahren.

Weil die meisten Leute versuchen nur wegzulassen und nur wegzulassen ist wenig, weil der Körper hat einfach ein Mangel und der Stoffwechsel funktioniert dann einfach nicht mehr so.

Das ist eigentlich ein guter Hinweis, einfach die Dinge mal zu ersetzen,

dass man sich andere Sachen holt, die was man  
essen kann über den ganzen Tag.  
Nur wieder ist Gemüse in Spülbringern  
finde ich das immer genial, wenn man es  
einfach neben einem Karotten knapp ist  
oder so was einfach,  
weil es natürlich auch gesättigt  
wäre, nicht so lange natürlich,  
wie man es anders vielleicht ist,  
weil man Gemüse, das verflüchtigt sich  
schnell wieder, aber du kannst halt auch  
schnell wieder nachlegen, weil du kannst  
länglich dauernd durchessen.  
Und vor allem lustig ist immer, vielleicht kennt  
Sie das, Heishunger, ich kenne das immer,  
und am Abend kommt der Heishunger, kennt man,  
man kommt heim und dann macht man den Kühlschrank auf,  
fängt man zuerst mit dem Gesunden an,  
dann kommt der Brot und dann kommt Süßigkeiten.  
Und ich sage immer so, da bist du kein schlechter Mensch,  
sondern wenn du Heishunger hast, dann föhrt  
den Körper den ganzen Tag irgendwas,  
was wesentlich ist. Und meistens föhren  
wir einfach Vitamine, Nährstoffe, Mineralstoffe,  
Obst, Gemüse, Kräuter  
und vielleicht auf die guten Eiweiße  
unterm Tag und dann braucht man am Abend  
irgendwas und das heißt, ein Tipp an alle  
und ich war selber ein Leidensbetroffener,  
weil ich heisse Heishunger gehabt und ich habe  
Süßigkeiten gebraucht, da sind es keine schlechten  
Menschen, sondern dafür noch einfach was.  
Und deswegen fokussiere ich ganz gerne  
in meinen Coachings, dass man diese erste  
Mahlzeit hochwertig gestaltet. Dass es schon mal  
der Dockgurt losgeht, kennt jeder,  
wenn der erste Geschäftstermin in der Früh erfolgreich war,  
dann geht meistens der ganze Dockgurt  
weiter oder beim Skifahrer, wenn er gut  
wegkommt und die ersten paar Tore gut fährt  
und paut's meistens hin. Wenn er bei die  
ersten drei Tore dreimal einfahrt, dann  
wird das nichts mehr. Und so ähnlich ist  
einfach dieser hochwertige Stadt, den

Dock ist für mich essentiell.

Wie berätst du noch an die Leute, also wenn ich irgendwie sage, ich bin den ganzen Tag mir, ich kenne nicht so richtig in die Energie, kurz Frühstück,

sagst du einer noch genau, was sie essen sollen oder schickst du es da zu irgend

jemanden oder jetzt auch um

außerzufinden, was ist das eigentlich genau,

was man führt, wo schickst du

du die Leute hin oder was?

Mir geht es eher, dass man das selber versteht.

Ich meine ganz ehrlich, die würde ich

sagen, wenn man das nicht genug, wenn man

jeden irgendwo hinschicken muss, dass er

da auch noch ein Coaching kriegt, kann

es ja nicht, das geht ums logische

Denken, dass man weiß, wo kommt das

Zeiges her, wo Sieg ist, vielleicht

schaut man ein bisschen an, wo wird

das produziert, aber am Ende des

Tages ist es ja nicht kompliziert, es soll

möglichst frisch sein, es soll möglichst

regional sein und da noch ein bisschen

nachdenken am Teller, ich brauche ein

bisschen Eiweiß, ich brauche gute Fette

und ich brauche einfach viel Gemüse

ob das ein Shake ist, ob das

ein Omelette in der Früh ist, ist dann

ich eh nicht egal und da bin ich eher

der, was den Menschen die Freiheit gibt

einfach sich selber zu entscheiden, auf was

hat er Lust, einfach das zu lernen, das

da auch oft umzusetzen, finde ich immer

besser wie so ein strikter Plan, sondern

einfach zu sehen und wenn du mal

unterwegs bist, in einem Restaurant oder so

einfach auf das zu greifen, dass du

was essen kannst, das bin ich eher der

Fan, dass die Leute das dann selber wissen

und das dann selber umsetzen und ich habe

die Leute kennen das dann auch, wenn sie

es wissen und das setzen, das ist da um und

da können wir schon in die Menschheit vertrauen.

Also dann quasi ist einmal das erste Wichtige dass man einfach mal grundsätzlich was verändern will beziehungsweise, dass man sagt, ich nehme das jetzt selber in die Hand ich beobachte mir mal, ich nehme mal wahr ich schaue mal, wie es mal geht, wo eine gewisse Sachen ist und wo eine gewisse Sachen weglassen und die durch was anders ersetzt, was ist, was ich wirklich uneingeschränkt essen kann und wie er dienlich ist und wie sie selber ausserfinden, was ist das eigentlich, was mir dann den Tag so gestohlt, dass man einfach gut geht. Ja, ich glaube da kommen wir auch, mittlerweile glaube ich erzählen schon in Sachen Ernährung auch alle, was sie auskennen, plus minus die gleiche Richtung. Früher war es noch, ich weiß nicht wie wir studiert haben, der hat das dazu, der hat das dazu, der hat das und der hat das, aber jetzt geht es schon in die gleiche Richtung, das kann man glaube sagen und deswegen, ich glaube es gibt da nie für die Heimnisse mehr, das Wichtige zu finden, in der Früher aufzustehen. Ich bin immer für diesen positiven Mindset, dass man den Tag gleich positiv angeht, das ist für mich ganz ganz entscheidend, dann gleich einmal wirklich viel Wasser trinkt, die sage ich immer, als Klamotip stütze ich aufs Nachkastel einfach ausreichend Flüssigkeit ja, dass man gleich aufsteht, man hat immer ein Durst, ja, so diese Klammern Glas, was auf dem Hotel gibt, die was ausschauen wie so ein Schnobstampel, das ist zu wenig, gleich einmal viel zu trinken und dann in der Früher so ein bisschen gut werden kann und vielleicht ist das ab und zu die 5 Minuten Früher aufzustehen und für alle, die was machen, ich schaffe nicht für die Müdigkeit, die Müdigkeit hängt halt oft vor dem ab, was du den letzten

Tag gegessen hast und meiner Meinung auch ist so, dass das Essen die Basis ist für Energie und wenn es Energie hast, ist Sport Bewegung, das kommt da meistens als logische Konsequenz dazu.

Das haben wir schon öfter gehört, dass einfach wirklich ein großer Teil verantwortlich ist, dafür ob man ein gutes Leben führen kann oder nicht, was wir essen.

Ein Drittel, sagt der Dr. Lindschinger zum Beispiel, ist verantwortlich dafür, ob man ein gutes Leben hat oder nicht oder ob man gesund bleibt oder nicht, ist das, was wir essen.

Viele sagen, das ist sogar mehr, weil eigentlich ein Drittel eine DNA zum Beispiel ist und wir die unserer nächsten Generation weitergeben und ein Drittel ist, umweltschädliche Einflüsse bewegen und so weiter, also ein ganz großer Teil ist eigentlich für das verantwortlich.

Das ist ein Lebensjahre im letzten Drittel im EU-Durchschnitt quasi und ich würde mal sagen, das ist für mich immer wieder überraschend, wo ich da kurz hin spott, weil ich mir denk, Wahnsinn, wie geht das in Österreich, wir haben so lässige Voraussetzungen, wir haben ein voll schönes Lebensraum, wir haben voll gute Luft, wir haben wahnsinnig gutes Wasser in Österreich und eigentlich die Gebenheiten, die zu dem führen, müssen, dass wir eigentlich ganz lang, ganz gesund sind.

Zum Beispiel in Österreich, wir 59 gesunde Lebensjahre haben bei einer gleichen Lebenserwartung wie zum Beispiel in Schweden und die haben 73, 74 gesunde Lebensjahre bei der gleichen Lebenserwartung von 4,80 Jahren ungefähr.

Das heißt, wir sind da  
relativ schwach aufgestellt,  
wie die Männer, warum ist das so?  
Ganz ehrlich, für mich ist das  
nie überraschend. Ich kenne auch genau diese  
Zonen und ich war ja schon relativ oft in Schweden  
ein paar Mal jetzt ein Wasserlauf in Schweden  
mitgemacht und gesehen, da machen  
alte Leute auch noch sehr viel Sport.  
Ich glaube einfach, wir sind in Österreich  
extrem stark aufgestellt bei diversen  
Sachen wie Brauchtum. Ich muss  
das immer sagen und ich darf das nicht schlecht machen.  
Man sieht, wenn hier ein großes Brauchtumsfest  
ist, da wird über Tage  
auf Hochleistungsniveau  
gaudig gemacht, Musik spült, aber natürlich  
auch trinken und vielleicht nicht  
gut gessen, kennt man  
alle diese großen Feste.  
Und bei uns ist Sport einfach noch nie  
geblieben, das gesunde Essen ist einfach noch nie.  
Das ist eine Träne in der DNA bei uns.  
Wir waren vor zwei Wochen in New York  
und ich war das erste Mal in New York  
und ich war begeistert und ich fahre immer  
gerne hin und schaue mal das mit offenen  
Mindset an und ich war total begeistert  
für das Central Park. Die größte Stadt  
der Welt oder auch eine der größten Städte  
der Welt und da kannst du im Central Park  
da kannst du Rennradfahren auf einer  
drei Spuring-Auto-Bahn, wo nie um ein Auto  
fahren darf. Das ist für mich, ich kriege  
ein Ganselhart, einfach diese  
die sind schon andere Nationen, die beschäftigen  
sie mit und bei uns wirst  
halt teilweise noch, jetzt ist es schon viel besser  
aber ich weiß noch wie ich das gestartet hab  
und du hast es mit dem Essen beschäftigt  
und du hast es weggelassen, da hat man sich echt  
wirklich komisch angeschaut, aber ich muss  
auch anzuhalten, ich bin irgendwie froh in Mut  
es, wir haben auch viel mit Jugendlichen zum

da an, da gibt es schon wirklich viel und ich schaue leider immer auf denen, die was schon in die Richtung arbeiten, da gibt es schon viel, was sie mit dem Thema beschäftigen und einfach die setzt sie immer mehr durch weil in Österreich da noch ein bisschen hinten nach sind und da haben wir viel zu tun, vor der Schuhe weg vom Kindergarten, vor der Schuhe weg bis in die Sportvereine, bis in die Firmen da gibt es einfach noch viel Potenzial und ich sehe es positiv, wir kennen ein super schönes Land, einfach nutzen und das können wir relativ schnell hinbringen, wann wir so Sachen machen, wie es ihr macht oder wann mehr sie einfach da ein bisschen umstellen das heißt, das gesunde oder gutes Leben hängt von dem ab, dass man es auch bewegt und dass man was Gutes essen ich würde es fast sagen, das Essen ist in meiner Ahnung noch wichtiger, weil Bewegung resultiert dann draus das ist eigentlich, die Energie gibt es essen und ihr kennt es ja das alle, wenn man im Alltag steckt und keine Zeit hat für Bewegung und kaputt Hormone, wenn ich schon mal kaputt bin dann nutzt der beste Sportplan nix ich gebe das meine Leute immer mehr weiter geschafft habt ihr es da uns, wenn es vor der Arbeit Hormone kommt, noch Energie habt es für gescheitertes Leben und dann gingen die Leute zum Trainieren, dann gingen sie am Berg und ich glaube bei uns in Österreich ist es so dass viele Leute viel machen und viele aber und das ist eigentlich das, was man umdrehen müssen das heißt, die Basis woraus man essen, ist einfach ganz ganz entscheidend für das, ob man einen guten Tag hat oder nicht definitiv, für mich ist die Basis einfach ein bisschen größer, einfach auch dieses ganze Meinzeit mit welchen Leitungen gibst du weil ich kenn viele Leute die schlecken nur ein Ingwer-Sticker und schlucken nur Müllekernel

und sind trotzdem nicht glücklich  
das heißt man darf jetzt nicht sagen  
nur Essen macht glücklich, das war in meiner Ahnung  
sondern für mich ganz entscheidend  
mit welchen Leitungen gibst du, mit wenn  
verbringst du eine Zeit, das ist für mich  
das ist immer das Wichtigste  
dann ist zweit, definitiv wie ein Erste  
und ist dritte dann, findet  
einfach irgendeine Berufung, dass du irgendein  
Sport machst, was dir Spaß macht  
kümmere dich um deine Muskulatur  
mittlerweile auch absolut der Wissen  
dass die Muskulatur im 25. Lebensjahr  
nachlässt  
und weniger Muskulatur ist weniger Spaß  
beim Skifahren, weniger Spaß beim Berge  
und auch weniger Spaß bei der Figur  
weil die Muskulatur ist einfach der Christi  
Verbrenner am Körper und es reicht nicht  
mehr, nur wieder ein bisschen spazieren  
zu gehen, du musst schon ein bisschen was  
aktiv machen. Also wenn du die Muskulatur  
aneignest, dann hast du eigentlich  
einen täglichen Verbrenner mit an Bord  
ist eigentlich die beste Krankenversicherung  
ist die eigene Muskulatur  
und darum sage ich je früher, ich sehe das oft  
wenn die jungen Buren mit 18, 19  
da schon anfangen, ist es herrlich zum  
Zuschauen, wie da die Muskeln sprießen  
aber in unserem Alter geht es schon ein bisschen  
schwieriger, aber ich sage euch eins, mein Mama  
ist jetzt über 70, 73 und die Mama hat  
mit 60 angefangen  
nachdem, dass sie 10 Jahre regelmäßig Kreuz  
weg gehabt hat und die Mama trainiert seit  
60, die ersten zwei ja nicht freiwillig  
jetzt freiwillig  
und ich freue mich, die Mama ist 73  
wir waren gestern am Berg gemeinsam, der geht's  
gut, aber sie macht es warm in der Woche  
ein gezieltes Muskeltraining  
gescheite Ernährung dazu und da kannst du

lange vital bleiben und ich glaube das  
ist bei uns genauso scharfbar  
weil die Natur ist bei uns die gleiche  
oder vielleicht sogar noch schöner  
das heißt, es ist nie zu spät  
wirklich anzufangen, für sein Körper  
da zu sein, jetzt in dem Sinn  
ein Muskeltraining zu machen  
oder sie ja einfach kurz zu ernähren  
du hast jetzt gesagt, Menschen mit dem man sie umgibt  
die sagen uns wichtig  
für ein gutes Leben, ein Mensch der  
viel Zeit glaube ich mit dir verbracht hat  
oder verbringt, ist der Karl Blohberger  
er ist der  
in Österreich, du hast  
ich glaube, du hast ihn wirklich fit gemacht  
das passt jetzt genau  
zu dem Thema  
wie du gesagt hast, es ist nie zu spät  
lieber Bloh, wenn es mir auf dem Weg uns herrscht  
Kompliment an die  
der war das eine, der was das wirklich umgesetzt hat  
der Bloh, wie er den ersten mal getroffen hat  
hat gesagt, Sport ist smart, damals viel  
Arbeit, super Gärtner, super Dupp, viel Arbeit  
aber er hat schon ein bisschen einen Rundrücken gehabt  
und er hat sich einfach näher mehr Energie gefallen  
und das war damals glaube ich der richtige Schritt  
der Bloh hat damals gestartet  
als erster mit Muskeltraining  
viele Leute beginnen ja zu laufen  
und mit viel Kilos  
wenig Muskulatur laufen  
bitte nicht, das geht auf die Gelenke  
und der Bloh hat damals gestartet  
zuerst die Muskulatur zu kräftigen  
das ist halt einfach das was die Gelenke schützt  
ein bisschen selbsterdrangig  
aufrechte Position  
und dann Ernährung  
hat er immer schon ein bisschen gemacht  
weil er als Biogärtner kennt es ja aus  
der Gelenke ist ja irgendwann zur normalen Bewegung

jetzt geht er auch wunderbar gern zum Laufen  
und ja es macht echt Spaß für mich  
inspirierende Persönlichkeit  
und ja wenn man das so umsetzt  
und eigentlich vor Jahr zu Jahr fitter wird  
ist echt schön und ich hab für Vorträge mit ihm  
gemeinsam und die sind mir ganz spannend  
wenn er dann sein Sarko auszieht  
der schaut richtig aus, richtig top trainiert  
und das geht auch mit über 60  
dass man den Körper noch in die richtige Schiene bringt  
ja, er tut sich ja ganz intensiv  
mit Gartenbau  
natürlich beschäftigen  
und hat auch glaube ich  
die irgendwie auf den Weg braucht, dass Körper  
und Garten und Boden eigentlich gar nicht so weit auseinander liegen  
wir sind drauf gekommen  
ja, dann kennen Sie im Garten  
und mittlerweile auch im Körper super aus  
dass Garten und Körper die gleichen Gesetzmäßigkeiten hat  
und im Garten ist jeden klar  
braucht man nur schauen, im Frühjahr  
fahr die ganzen Gartenhäuser und Braumärkte  
was da einkauft wird, da wird gedüngt  
da wird unkalt geschnitten, da wird alles gemacht  
das heißt der Garten hat ja in Österreich  
Riesen, sagen wir mal so  
Riesen, ja es machen viel Leute  
dass sie sich um das wirklich intensiv kümmern  
hier haben wir ein bisschen Probleme, bei mir schauen die Nachbarn  
auf meinen Garten immer immer  
der ist leider oft ein bisschen in Mitleidenschaft geschwungen  
weil man oft nicht nach Hause ist, aber  
ja, mein Garten auf den darf es nicht schauen  
aber dann sind wir drauf gekommen, im Garten kümmert man sie  
und beim Körper, was die gleichen Gesetzmäßigkeiten hat  
der Körper braucht Nährstoffe  
der Körper braucht Wasser  
der Körper braucht Pflege  
im eigenen Körper hoffen viele auf ein Wunder  
die hoffen, dass sie das irgendwann wieder mal auswuchst  
der Körper braucht die gleiche Pflege  
wie der Garten und dann funktioniert es

und darum haben wir die Titel ein bisschen zueinander  
gefügt und wir sind drauf gekommen  
dass der Komposthaufen im Garten  
gleich funktioniert wie der Darm  
im Körper  
ah, das ist sehr spannend  
wie steht es mit der Darmgesundheit  
wie wichtig ist das  
ganz ehrlich, ich habe damals studiert  
und ich sage ganz ehrlich, über Ernährung  
und Darm haben wir überhaupt nichts gelernt  
und das ist auch niemand übelnämmer  
der was Frau Breuer studiert hat  
und eigentlich kein Plan von dem Ganzen hat  
hat sich viel entwickelt in der letzten Zeit  
und man muss ja da immer  
immer interessieren dafür  
und die Darmgesundheit finde ich total wichtig  
weil der Darm, das ist ja ein riesen Milieu  
was da drin ist, erkläre ich es immer so  
wenn du keine Ahnung, wenn du  
wenn du viele Mitarbeiter hast  
oder viele Freunde und die sind gut drauf  
geht es dir selber besser  
und der Darm, diese ganzen Darmbakterien  
die wir zum Essen haben  
hey, der Logo zu viel ab  
der Körper kann nicht mehr entgiften  
der Körper kann nicht mehr ausscheiden  
und ganz wichtig ist ja  
diese Verbindung Darm zum Gehirn  
man weiß ja mittlerweile  
wenn der Darm funktioniert, funktioniert es hier noch besser  
und das ist für mich eine der entscheidenden Faktoren  
wenn der Darm funktioniert  
kannst du erstens besser abnehmen  
kannst besser Energie haben  
kannst da besser Muskeln aufbauen  
das heißt ganz entscheidender Punkt  
wie wir die Darm bildet werden  
Geh nochmal zurück  
zu deinen Anfängen quasi  
wo ihr noch in eurer  
ATV Sendung dort meines Österreichs

ist besser  
wirklich die übergewichtigen  
Angangensatz wo es wirklich so gut  
kam quasi initiiert habt  
was, was  
also wenn ich zum Beispiel Österreicher nehme  
über 16% der österreichischen  
Erwachsenen sind auch die pös  
das ist bereits eine Krankheit, muss man  
und ist natürlich fatal  
erstens mal was das für den einzelnen Menschen  
bedeutet  
auch was das für unsere nächste Generation  
bedeutet auch was das für unser Gesundheitssystem  
bedeutet, dass man da eigentlich  
so an den Tents sirt  
dass man in die Richtung geht  
was waren da so deine Highlights  
beziehungsweise was ist da das Wichtige  
wie kann man dem entgegen  
beziehungsweise wo sind wir da unterwegs in Österreich  
hat sich da was verändert in den letzten 10 Jahren  
Highlights sind für mich  
zu sehen, dass es ganz viele Leute schaffen  
das ist auch wirklich zu verändern  
und das ist eigentlich das was  
mittag täglich motiviert  
das ist einfach der Erfolg der Kunden  
oder der Seminarteilnehmer oder der Gäste  
das ist wirklich das was mich motiviert  
weil es ist wirklich scharfbar  
und am meisten freie Männer wenn die Leute kommen  
sagen sie na bei uns ist das vererbt und ich kann nicht abnehmen  
und ich hin und her auch blöd sind  
man kann so viel selber beeinflussen  
das ist einmal verweckt das Wichtige  
was hat sich damals verändert  
da sucht man halt extrem Beispiele zusammen  
aber mir gefällt es doch noch  
da haben wir dieses übergewichtige Kämpfe  
den ich schon gemacht und da war 14 jährige dabei  
der hat damals was ich 130  
140 kg und der schickt mal letztmal ein Foto  
top beieinander

die Roller, ich beschätze mal was ich 90 kg  
top trainiert, vorne dabei  
er geht super  
und aller aus dem Grund hat sich das auszuhalten  
ich war eine schöne Erfahrung  
ich war vor kurzem bei der Eiroman-Weltmeisterschaft  
mit einem Freund oder Kunden, mittlerweile ein Freund  
war als Kind extrem übergewichtig  
und jetzt zu der sehr erfolgreichen Beruf  
super Familie  
aber er hat einfach den Körper umbaut  
dass er sogar richtig Leistungssport damit machen kann  
was jetzt nicht jeder muss  
aber einfach dieser Vorteil  
wenn der Körper funktioniert  
dass du einfach im Leben mehr davor hast  
und es ist absolut wie jeden möglich  
und da sage ich trotzdem am Anfang  
macht es vielleicht Sinn  
dass man sich an Experten zur Rate zieht  
und einfach diese ersten Schritte richtig setzt  
das ist wieder eigentlich motiviert weiterzumachen  
kann man sich eigentlich  
ich habe das sehr oft, mir geht es voll gut  
ich bin übergewichtig, es macht man nichts  
oder auch vielleicht sogar die PöS  
und man sagt einfach wie die Body Shaming  
man darf sein wie man will  
natürlich darf jeder sein wie man will  
ich kenne immer mehr darauf  
dass aber für Menschen die was so beeinträchtigungen  
in dem Sinn haben, wie zum Beispiel schon Adipose  
dass die dann trotzdem im Grunde  
dass einer nicht wirklich gut geht  
gibt es das schon, dass man sagt  
man hat dieses Krankheitsbild  
aber trotzdem geht es halt voll gut  
und man ist voll motiviert  
und man hat viel Energie für den Tag  
oder hat ein gutes Leben  
oder wie ist dein Wahrnehmung  
derer mit denen du arbeitest  
mir hat das letzte Mal einer ganz lustig erzählt  
der Didi, der hat auch 40 kg

früher war es so, ich bin von der Arbeit Heimkemer  
und auf Nacht die Anziehungskraft  
der Couch war stärker wie die meiner Kinder  
dass ich mit denen was machen kann  
und jetzt komme ich heim  
wir gehen an den Garten, wir gehen an zum Sporteln  
die Kinder schämen sich nicht mehr  
wenn sie ihn zum Sport bringen  
der sagt bei mir, er hat sich das Leben so verändert  
aber er hat vorbei das gar nicht so gesehen  
und oft ist man in seinem Dundl drin, drum verstehe ich da  
glaube ich jeden und das kennt ja jeder von uns an  
wenn man eigentlich voll im Stress auf drin ist  
dass man es selber gar nicht merkt  
aber das Umfeld merkt schon  
und das verstehe ich schon jeden  
das ist sicher oft der Bühler Selbstschutz  
aber ich würde einfach trotzdem sagen  
uns geht es ja selber so  
bei Weihnachten, man weiß es fühlt man sich nicht großartig  
da ist man natürlich  
auch blöd sind mehr Zucker  
und wenn ich bei der Oma bin und da gibt es Tests dazu  
und dann machen wir Tests dazu  
es ist ja jeder selber, dass er sich mit ein paar Kilo weniger  
oder einfach Energie gefallen fühlt  
und ich muss einfach sagen  
ich glaube einfach, die fühlen sich so wie es sind  
aber weil sie das noch nie gesehen haben  
und noch nie gefühlt haben, wie man sie besser fühlen kann  
weil man einfach diese Dimension gar nicht kennt  
und ja, ich glaube einfach, das muss jeder angehen  
und ich kann mir nicht vorstellen  
dass man sich mit einem tiefen Übergewicht richtig super fühlt  
glaube ich nicht und die Leitke hat geholfen  
aber auch  
oft kann man sich auch zurückerinnern  
jeder hat sie in Kindheit oder als Jugendlicher  
gut gefühlt  
und mit zunehmend alter Arbeit  
so mit 50 oder so fühlt man sich einfach  
nicht mehr so Energie geladen wie früher  
und das ist meine Botschaft dann alle da draußen  
man kann auch das mit zunehmend alter schaffen

dass man sich so fühlt wie früher  
und dann hat man es eigentlich schon  
ja, dann hat man es schon mal gespürt wie es angeht  
jetzt bin ich jetzt alter und dementsprechend  
ja, habe ich halt nicht mehr so viel Energie  
ich ist halt einfach so, weil ich alter bin  
sondern ja, man kann auch sagen  
ja, ich bin ja alter, aber ich tue ganz viel  
oder ich muss vielleicht sogar mehr da  
und das merke ich jetzt zum Beispiel mit 46  
ich muss natürlich viel mehr da  
dass ich mich richtig fit fühle  
und dass ich auch die Energie aufrechterhalten kann  
die ich eigentlich grundsätzlich immer  
gerne bei mir habe, muss ich ganz ehrlich sagen  
also ich kann das nur  
wenn ich natürlich Dinge verändert  
also mehr schlafen oder was einmal  
oder auf Alkoholversichten oder dies, dies, dies  
das sind einfach Dinge die was man noch bereit ist  
zu tun quasi um diesen  
um diese Situation  
oder diese Dinge aufrechterhalten  
die was früher vielleicht einmal waren  
also nicht hinnehmen, das ist glaube ich  
wesentlich was du sagst, oder?  
Lustig, wir haben das gleiche, sagen wir mal  
gleiche Alter, ja das gleiche Alter im Kalender  
habe ich gerade merkt  
und ich glaube es geht um das biologische Alter  
wie alt bin ich tatsächlich und du schaust  
aus wie du jetzt bist  
und ja, du hast das richtig gesagt  
mir geht es auch gleich, ich muss mehr machen  
und da gibt es ein paar Sachen  
und ich finde es auf zwei Punkte  
was bei jedem zutrifft  
man hat mit 46 weniger Muskulatur wie mit 25  
so was, ich muss mir um mein Muskulatur pflegen  
das ist zum Beispiel das was ich gelernt habe  
was mich nie richtig freut  
weil ich gehe gerne am Berg  
ich gehe gerne zum Dennis spielen  
aber ich merke, ich muss mehr für die

Muskulatur da  
ich brauche im Körper mehr Nährstoffe  
weil ja auch einfach  
es ist wie so ein Kreditkarten, sage ich meiner Frau immer  
also junger ist die Kreditkarten boomfroh  
und je mehr das man schoppt, schoppt, schoppt  
werden immer weniger und so ähnlich ist es auch beim Körper  
ich muss ja mehr Nährstoffe geben  
und natürlich diese Rahmenbedingungen  
rundherum, ich brauche ein bisschen mehr Schlaf  
man kennt das, wenn man Alkohol trinkt war  
früher, das ist in der Früh wieder weg  
und jetzt hat man drei Tage danach noch ein Problem  
und was ich auch merke, wenn ich Lebensmittel ist  
die was nicht hochwertig sind  
das ist der Fleisch am Abend  
das war einfach irgendwo hergekommen  
da liege ich dann im Bett und denke  
oh ich hatte irgendwas, das ist irgendwas komisches  
und man gespürt halt glaube ich  
was man ist besser  
und vielleicht auch die Zeiten des Essens  
sind für mich wichtiger geworden  
dass ich das Abendessen gerne ein bisschen früher einnehme  
und definitiv, da kann man alles beeinflussen  
und ich habe viele Beispiele  
ich freue mich, ich habe die nächsten Tage ein Seminar  
mit lauter Manager, die sind so zwischen 50 und 60  
und die geht es wie kann ich im Alter einfach fit vital bleiben  
dann muss ich ein paar Sachen adaptieren, keine Frage  
also als junger sind wir unsterblich  
und das mit dem Alter müssen wir dann einfach ein bisschen haushalten  
mit den Dingen  
und ein paar Sachen verändern kann nur für mich selber  
sagen, dass ich immer wieder merke, also das was du jetzt auch gesagt hast  
das merke einfach, wo ich  
irgendwas ist, was man nicht so taugt  
oder wo ich hochwertig die Lebensmittel zum Beispiel zu mir nimm  
das vertraue ich einfach schon gar nicht mal  
von meiner Darmentätigkeit her  
und so weiter, voll witzig  
dass man das vielleicht dann mehr merkt  
als junger kann man mehr Sünden begehen  
würde ich mal sagen, ohne dass man überhaupt wahrnimmt

das denken sie was hast du eigentlich, das ist ja  
schmeckt gut und ist eigentlich egal was drinnen ist  
mit zunehmendem Alter  
ist das glaube ich was, wo man einfach schauen muss  
das klingt jetzt voll altpackend  
es macht uns jetzt gerade öter wie was  
wir uns fühlen  
aber es ist einfach so, dass das da zum Schauen ist  
wie eigentlich voll witzig, wo man als junger schon  
das Bewusstsein hat  
dass man da mehr Augenmerk drauf hat  
nachher hat man nicht  
doppelte Geschichte, dass man einerseits alt wird  
und Dinge verändern muss  
das war jetzt sehr weise  
dass wir schon so voraus denken  
aber wie gesagt, ich sehe das immer  
es gibt auch alte Leute mit 80, mit 85  
die was einfach super drauf sind  
die gingen am Berg, schauen gut aus  
zu mir hat letztmal ein Mann gesagt  
ohne mir geht es gar nicht um die Gesundheit  
ich möchte genussfähig bleiben  
und das ist ja wirklich so  
man verändert sich mit zunehmendem Alter  
oft in die verkehrte Seite  
man weht zwar weise  
aber wo ist es sich, was die dann  
die was weise sind, die was fit sind  
die was gut drauf sind  
das war einfach schön zum Sägen  
und letztmal, unser Höhepunkt gewesen  
hat man eine Kundin erzählt  
die war vor 16 oder 14 Jahren bei mir  
auf dem Seminar  
und jetzt ist sie 94  
und mit 94 hat es jetzt gesagt  
ist ausgewandert nach Griechenland  
weil sie sie ihre Träume erfüllt  
ohne Medikamente braucht es nichts  
ihr neert sich gesund  
die jammert nicht  
und das glaube ich ist auch ein Punkt  
dieses permanente jammern

das macht richtig alt  
das heißt, das hält uns sehr jung  
und das ist glaube ich auch für viele das  
dieses jammern ist ca. eine Rolle  
das braucht man gar nicht  
jetzt möchte ich noch mal ganz kurz einhaken  
weil es ist extrem viel um unseren Körper gegangen  
und ich weiß es noch  
von meinen jungen Jahren auch  
dass einfach ganz viele Menschen uns die viel um den Körper kümmert  
dass man noch sagt, das ist ein Körperkult  
das ist nicht so wichtig  
also der Körper ist nicht wichtig  
es sind die inneren Werte die zählen  
und für mich hat sie aufergestellt  
in meinem Leben, dass das schon  
einfach eine ganz starke Kombination ist  
dass ich mich nur geistiger weiterentwickeln kann  
wo ich meinen Körper fit halte  
das merke ich einfach voll  
sonst bin ich so mit meinem Körper beschäftigt  
oder der lenkt mich so ab  
dass ich mich um meine inneren Werte auch nicht kümmern kann  
deshalb ist das für mich einfach voll  
ein Symbiose  
wie siehst du das  
wann ist Körperkult  
wann hört das auf  
kann man das als Symbiose sehen  
oder ist das ohne den anderen möglich  
ich sehe das ganz gleich wie du  
ich kann mir erinnern  
ich war früher oftmiert  
ich muss wirklich sagen  
du wirst ein Buch lesen am Abend  
und da ist keine Energie mehr  
und ich merke ich habe die Ernährung vermutlich erst vor 15-20 Jahren umgestellt  
und man wird von Tag zu Tag halt ein bisschen schlauer zu dem Thema  
und trotzdem möchte ich auch mal sagen  
ab und zu auch kompletter nehmen  
wenn ich irgendwo bin  
und es gibt einen guten Mal Röhnknill  
ich stehe einfach und da ist ich meistens  
nicht nur ein Röhnknill

sondern meistens viel zu viel  
und da fühle ich mich dann auch nicht super  
weil ich einfach zu viel war  
oder wir waren gestern zum Wandern  
natürlich ist da ein Kaiserschmarrn  
das kehrt dazu  
ich sage immer lebe gesund  
aber bitte nicht immer genießt das Leben  
das ist auch glaube ich ganz wichtig  
ich glaube auf die Frau Anz  
dieser Körperkult  
wenn das wer hat, super  
ich kann es weiter machen  
aber ich glaube Anz, und das beruhigt mich zum Beispiel  
ich war immer eher ein paar Kilo Schwabitz leicht  
ich habe immer im ganzen Leben schon  
ich wollte nicht Sport studieren, weil ich ein Supersportler war  
ganz im Gegenteil, du warst ein Supersportler  
ich wollte immer Trainer werden  
ich wollte das weitergeben, weil man das einfach fasziniert hat  
und jetzt gibt es auch mega gute Erkenntnisse  
man war es heutzutage  
es ist wurscht, wenn man ein paar Kilo zu viel Körperfett hat  
das scheitern die es einfach, dass man genug Muskulatur hat  
man muss diesen Hunger waren  
der ist echt vorbei  
und die 6. Zeit bei den Jungen  
die wollen das nicht mehr so abgedürt sein  
sondern die wollen ein bisschen muskulös sein  
das heißt die kennen ein Essen  
das ist einmal das erste Wichtigste in meiner Augen  
das heißt man muss nicht einmal dünn sein  
aber das zweitwichtigste ist glaube ich schon  
ein gesunder Körper ist einfach für den Geister extrem wichtig  
dass man sich weiterentwickeln kann  
und wirst du schon sagst  
der Körper ist einfach gibbermissrichtige  
um lustig zu trainieren  
und dann kannst du einfach mit der Zeit was du hast  
du kannst dich einfach um andere Dinge im Leben kümmern  
kannst dich selber weiterentwickeln  
und ich glaube das ist die Basis  
es ist wie bei einem Haus, wenn du keinen Scheißfundament hast  
dann steht das Haus nicht gut

und so ähnlich ist der Körper  
und da gibt es eigentlich auch keinen Gegner  
du kannst dich einfach selber mit deinem Körper befassen  
und du bist einfach in der Firma vielleicht auch besser drauf  
du hast mehr Energie  
du hast auch die Energie am Abend dann noch für deine Familie  
und das Leben ist einfach Energievoller  
das ist das Thema nochmal eins  
wenn du die Energie hast, kannst du alles machen  
was du Spaß macht  
also geht's im Körper gut, kannst du dich ums Leben kümmern  
da nicht ehrlich gesagt schon so sagen  
was ist so noch das Wichtigste was du  
unseren Zuseherinnen und Zuhörerinnen  
mitgemext  
was macht ein gutes Leben aus für die?  
ich habe gelernt, nimm dich selber auch mal nichts wichtig  
das ist einmal das Wichtigste  
ich kann sie fühlen wo in die beste Ernährung  
noch weiterbilden  
und keine Ahnung, kennen sie da noch aus  
das ist für mich das erste  
ich bin verheiratet glücklich noch dazu  
schau, dass du nicht immer recht haben musst  
ich versuche eigentlich bei den wichtigen Dingen im Leben  
versuche schon mal Meinung durchzusetzen  
bei allen anderen Dingen ist mir egal  
was ich ja gelernt habe  
andere Leute zu loben  
das habe ich gesehen, das ist auch wichtig  
einfach Leute zu loben, Anerkennung zu geben  
das ist ein wichtiger Gesundheitsfaktor  
das ist einmal so, das ist rundherum  
und auch ob und zu oder dankbar zu sein  
uns geht's ja alle gut  
und ich ziehe auch ganz gerne auf der Zufriedenheitsgrenze  
dass man einfach weiß  
was Mächten haben muss nicht  
und was mir extrem geholfen hat  
wir machen einmal im Leben, vielleicht kennst du  
eine Löffelliste  
Löffelliste ist die Liste  
bis du den Löffel abgibst  
was du im Leben noch machen möchtest

für euch hört ein Bucketlist in der Fortspruch  
ich sage immer so, viele Leute wissen im Leben  
nie was sie tun möchten  
und wir sitzen uns ganz gerne zusammen  
und dann auf Zubel philosophieren  
was wir in nächster Zeit gemeinsam machen  
wo steht ein Programm  
einfach zu wissen im Leben was man haben möchte  
und zum Beispiel wenn da einmal ein großer Berg draufsteht  
ist das eigentlich die Idee  
wenn man mich dann bergt  
und natürlich weiß ich dazu  
muss ich fit sein, dass das Spaß macht  
das heißt diese Bucketliste einfach zu wissen  
was man hat, einfach mal zu reflektieren  
das ist für mich wichtig  
weil dann erleben wir eigentlich das ganze Jahr Dinge  
die was einfach schön sind  
und das muss ich wirklich sagen  
ganz zu geil  
und gerade im Leben hat man keine Idee was man so haben möchte  
und wenn man das wieder weiß  
dann setzt man meistens jeder die richtigen Schritte dazu  
so schlau sind wir alle  
also Ziele  
und Ziele setzen und verfolgen  
dann auch durchgängig sein  
vielleicht sogar Ziele, Träume, Visionen  
jetzt kommt in der Hauptschule  
im Frühgeschütter denkt man was man es da möchte  
und oft verlernt man dieses Träumen  
und das ist für mich schon ein wichtiger Botschaft  
weil dann weiß ich eigentlich so  
dass mich selber das Leben glücklich machen kann  
wenn ich auch die Dinge im Leben sage  
ja erfahre was ich mir eigentlich wünsche  
ich finde das ist ein voll gutes Training  
da immer das Essen per se ist  
also wenn man gerade trainiert  
dass immer kleine Ziele sitzt  
oder kleine Visionen oder so  
wie möchte ich mich ernähren  
oder wie soll es mir gehen  
dann kann ich mir das mit Essen eigentlich ganz gut machen

weil das muss ich, wir können nicht aufhören zu messen  
wir können da jeden Tag Training absolvieren quasi  
und eigentlich mehr und mehr durchgekommen  
zu messen was wir gerne hätten  
dass uns gesund erhält  
sehr cool  
voll schön dass du bei mir warst Donny  
habe mich echt richtig Spaß gemacht  
da ein bisschen einzutauchen  
ich bin mir sicher euch auch  
wenn ihr interessiert seid zum Donny  
ich glaube du hast auch eigene Webseiten  
genau, für mich war das jetzt auch  
eine riesen Freude dabei zu sein  
ja eigene Webseiten  
ich kann es gerne schreiben  
und ja das ist so  
ich werde es weiterzugeben  
sei es in Seminaren, sei es in Firmen  
sei es in Sportlern  
aber hauptsächlich eher so  
Menschen die einfach fit bleiben möchten  
und einfach gesund sein und vital sein  
das ist so mein Leidenschaft  
oder meine Vision  
das ist einfach weiterzugeben  
herzlichen Dank für deine Perspektive  
für uns heute mal ein bisschen  
Einblick in das was man rund um sein Körper  
machen kann, außer es ist richtig Essen  
nämlich auch ein bisschen was für ein Körper zu tun  
und um sein Muskulatur und sein Fitness  
um einfach ein gutes Leben zu führen  
war voll ein lässiges Gespräch, danke dafür  
und es war schön, dass ihr mit dabei war  
und ich freue mich aufs nächste Mal  
Für dich  
Ja, stop  
Stop