



Fit ins Jahr 2026

Der 3-Säulen-Guide

**Bewegung
Ernährung
Denken**

1. Einleitung

Herzlichen Glückwunsch! Mit diesem Guide haben Sie den ersten Schritt zu mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude gemacht. „Fit ins Jahr 2026“ begleitet Sie dabei, **aktive und gesunde Routinen** in Ihren Alltag zu integrieren – in den Bereichen **Bewegung, Ernährung und Denken**.

Besonders nach den Feiertagen kann sich oft eine gewisse Gemütlichkeit einschleichen. Dieser Guide hilft Ihnen, wieder **energiegeladen und aktiv** in den Alltag zu starten. Unser Alltag ist oft geprägt von Zeitdruck, Bewegungsmangel und ungesunden Routinen. Ein ganzheitlicher Ansatz kann helfen, langfristig **Gesundheit, Energie und Lebensfreude** zu steigern.

Die Vorteile für Körper und Geist:

- **Regelmäßige Bewegung** reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes.
(Warburton et al., 2006, CMAJ)
- **Kraft- und Ausdauertraining** erhöhen Muskelmasse, verbessern Knochendichte und fördern Beweglichkeit – auch im Alter.
(Strasser et al., 2018, Frontiers in Physiology)
- **Mentale Fitness** / körperliche Aktivität steigert Endorphine, verbessert Konzentration und hilft, Stress zu regulieren.
(Cotman et al., 2007, Trends in Neurosciences)

Leitprinzipien des Guides

Dieser Guide basiert auf der forever young-Philosophie: Ein ganzheitlicher Ansatz, der leicht in den Alltag integrierbar ist und langfristige Veränderungen fördert.

1. **Bewegung:** Integrieren Sie kleine Bewegungseinheiten täglich, z. B. Spaziergänge, Kraftübungen oder Stretching.
2. **Ernährung:** Achten Sie auf ausgewogene Mahlzeiten, ausreichend Gemüse und gesunde Proteine.
3. **Denken:** Planen Sie bewusste Pausen, Achtsamkeitsübungen oder kurze Meditationen ein, um Stress zu reduzieren.

Ziel des Guides: Dieser Guide ist kein kurzfristiges Programm, sondern ein **Lebensstil-Boost**. Er unterstützt Sie dabei, **Energie, Vitalität und Lebensfreude** nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren.



Aufbau des Guides

Der Guide ist in die **drei forever young-Säulen** gegliedert: Bewegung, Ernährung und Denken. Dieser Guide zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Alltag Schritt für Schritt noch stärker im Sinne von „forever young“ gestalten können.

Expertenteam: Begleitet werden Sie vom forever young-Team, **Prof. Dr. Simon von Stengel**, Sportwissenschaftler, und **Dr. Matthias Wittfoth**, Psychologe und Neurowissenschaftler. Beide Experten liefern Ihnen fundierte Tipps für Training, mentale Stärke und Regeneration. Das forever young-Team steht Ihnen für Rückfragen zur Verfügung.

Wie Sie das Beste aus diesem Guide herausholen

- 1. Routinen etablieren:** Planen Sie feste Trainingszeiten, Mahlzeiten und mentale Übungen in Ihren Kalender ein. Kleine, aber konsequente Schritte führen zu nachhaltigen Erfolgen.
» [zur News „Dranbleiben leicht gemacht – mentale Strategien gegen den inneren Widerstand“](#)
- 2. Gästebuch nutzen:** Erzählen Sie uns im Gästebuch was Ihre Vorsätze für das neue Jahr sind und was Sie eventuell schon umgesetzt haben.
» [zum forever young Gästebuch](#)
- 3. Dokumentation:** Führen Sie ein Tagebuch über Trainingseinheiten, Ernährung, Schlaf und Stimmung. Studien zeigen, dass Menschen, die ihre Fortschritte dokumentieren, deutlich bessere Ergebnisse erzielen (Burke et al., 2011, Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics).



forever young

FIT INS JAHR 2026
20 % auf ausgewählte Sets +
kostenlose Gesundheits-Extras

[ZU DEN AKTIONEN](#)

2. Das forever young-Fundament: Die 3 Säulen

2.1 Bewegung – Routinen aufbauen

Experte: Prof. Dr. Simon von Stengel, Sportwissenschaftler

Warum Bewegung die Basis von Gesundheit ist

Bewegung ist das Fundament der Gesundheit. Ohne regelmäßige Aktivität verlieren wir Muskelmasse, Beweglichkeit und Energie – ein Prozess, der bereits früh beginnt, nach dem Motto „use it or lose it“, wenn wir ihm nichts entgegensetzen. Die gute Nachricht: Mit gezieltem Training lässt sich dieser Prozess nicht nur aufhalten, sondern umkehren.

Hier setzt die erste Säule des Guides an: Sie soll Ihren Körper stärken, Ihre Ausdauer verbessern und Ihre Energie langfristig steigern.

Das Prinzip folgt der Philosophie von **Dr. Strunz**, dem Entwickler des forever young-Konzepts: Bewegung ist die stärkste natürliche Medizin. Sie aktiviert den Stoffwechsel, senkt Entzündungswerte, stärkt das Immunsystem und macht glücklich – durch die Freisetzung von Botenstoffen wie Endorphine, Dopamin und Serotonin.



Unser Bewegungsexperte: Prof. Dr. Simon von Stengel

Prof. von Stengel forscht seit über 25 Jahren an der Universität Erlangen-Nürnberg als Sportwissenschaftler an der medizinischen Fakultät zur Wirksamkeit von Krafttraining, Ganzkörpervibration, Bewegung im Alter und zur Osteoporoseprävention.

Er ist seit über 20 Jahren Teil des forever young-Teams und unterstützt uns unter anderem beim forever young-Seminar. Dort ist er der Referent für den Themenbereich Bewegung.

Der Nutzen für Sie:

Durch seine Expertise stellt Prof. von Stengel sicher, dass alle Trainingsinhalte dieses Guides

- **wissenschaftlich fundiert**,
- **gesundheitsorientiert** und
- **alltagstauglich** sind.

Er zeigt, dass Bewegung keine Frage des Alters oder der Fitness ist – sondern der **Kontinuität und Qualität**. Schon kleine, regelmäßig ausgeführte Trainingseinheiten haben einen messbaren Einfluss auf:

- **Muskelkraft** (wichtiger Schutzfaktor gegen Stürze und Verletzungen),
- **Stoffwechselaktivität** (Förderung von Fettverbrennung und Insulinsensitivität),
- **Knochendichte** (Prävention von Osteoporose)
- und **mentales Wohlbefinden** (Stressreduktion, bessere Konzentration, mehr Lebensfreude).

Zitat Prof. von Stengel:

„Es braucht keine stundenlangen Trainingseinheiten, um messbare gesundheitliche Effekte zu erzielen. Entscheidend sind Regelmäßigkeit und ein gezielter Mix aus Kraft, Ausdauer und Alltagsbewegung.“



Bewegung im Alltag – kleine Schritte, große Wirkung

Viele Teilnehmende glauben, Training müsse immer schweißtreibend und intensiv sein. Tatsächlich hat selbst moderate Alltagsaktivität erhebliche gesundheitliche Vorteile – solange sie regelmäßig erfolgt.

Beispiele:

- Nutzen Sie Treppen statt den Aufzug.
- Fahren Sie kurze Strecken mit dem Rad.
- Machen Sie in der Mittagspause einen kurzen Spaziergang.
- Stehen Sie alle 30 Minuten kurz auf, wenn Sie am Schreibtisch arbeiten.
- Erledigen Sie Ihre Einkäufe doch mal zu Fuß.
- Hausarbeiten.

Diese kleinen Gewohnheiten sind das Fundament für langfristigen Erfolg. Prof. von Stengel bezeichnet das als „**Bewegung als Lebensstil**“ – also die bewusste Entscheidung, Aktivität in alle Lebensbereiche einzubauen.

Die Bewegungspyramide



Trainingsstruktur

Die Bewegungseinheiten sind so aufgebaut, dass Ihr individueller Fitnessstand berücksichtigt wird:

- **min. 150 Minuten Bewegung pro Woche** – verteilt auf 5 Tage (z. B. 30 Minuten täglich)
- **9000 Schritte täglich** als Grundziel
» [zur News „9000 Schritte“](#)
- **2–3 Krafteinheiten pro Woche**, jeweils 20–45 Minuten



Alle Programme sind **zeitlich flexibel** und auch für Einsteiger umsetzbar. Wichtig ist: Regelmäßigkeit schlägt Intensität.

Warum Krafttraining unverzichtbar ist

Prof. von Stengel hat in Studien gezeigt, dass gezieltes Krafttraining – insbesondere für Frauen ab 40 – der effektivste Weg ist, Muskel- und Knochenverlust zu stoppen und gleichzeitig die Stoffwechselgesundheit zu verbessern.



» [zur Studie](#)

Durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder einfachen Hilfsmitteln (z. B. Wasserflaschen, Gummibänder) kann nahezu jeder Mensch ohne großen Aufwand beginnen.

Krafttraining steigert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch das Selbstvertrauen und die Körperwahrnehmung – beides ist essentiell für langfristigen Trainingserfolg.



Kraftübungen – Ihr Ganzkörper-Workout mit System

Krafttraining ist weit mehr als Muskelaufbau. Es ist ein zentraler Schlüssel zu **Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Langlebigkeit**. Gezieltes Krafttraining – auch mit moderater Intensität – führt zu messbaren Verbesserungen in **Knochendichte, Körperzusammensetzung, Balance und Stoffwechselgesundheit**.

Schon **zwei strukturierte Krafttrainingseinheiten pro Woche** reichen aus, um Körper und Stoffwechsel nachhaltig zu verändern – vorausgesetzt, sie werden **konsequent, korrekt und progressiv** durchgeführt.

Das Trainingsprinzip:

Drei Erfolgsfaktoren für effektives Krafttraining:

1. Progressive Belastungssteigerung

Muskeln reagieren auf Reize – sie müssen regelmäßig leicht überfordert werden, um zu wachsen. Das bedeutet: Erhöhen Sie allmählich Wiederholungen, Intensität oder Widerstand.

2. Ganzkörperorientiertes Training

Der Körper funktioniert als Einheit. Ein ausgewogenes Programm sollte alle großen Muskelgruppen ansprechen – Beine, Rumpf, Rücken, Brust, Arme.

3. Funktionale Bewegung statt Geräteabhängigkeit

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, kleinen Hilfsmitteln oder alltagsnahen Bewegungen sind oft effektiver, weil sie Stabilität, Balance und Koordination fördern.

Ihr forever young-Kraftprogramm

Das folgende Training basiert auf diesen Prinzipien und wurde so gestaltet, dass es **in jedem Fitnesslevel umsetzbar** ist – egal, ob Sie Einsteiger sind oder fortgeschritten.

1. Kniebeugen (Squats)

- **Zielmusken:** Beine, Gesäß, Rumpf
- **Ausführung:** Füße hüftbreit, Rücken gerade, Gesäß nach hinten unten senken, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen.
- **Tipp:** Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert aus. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht nach innen kippen.
- **Varianten:**
 - Einsteiger: Teilbewegung, ggf. an Stuhlkante.
 - Fortgeschritten: Mit Zusatzgewicht (z. B. Wasserflasche, Rucksack).



2. Liegestütze (Push-Ups)

- **Zielmusken:** Brust, Schultern, Trizeps, Rumpf
- **Ausführung:** Hände schulterbreit, Körper bildet eine Linie, Brust Richtung Boden senken. Drücken Sie sich anschließend vom Boden wieder ab.
- **Tipp:** Spannen Sie Bauch und Gesäß an – so trainieren Sie gleichzeitig Ihre Rumpfstabilität.
- **Varianten:**
 - Einsteiger: Hände auf Tischkante oder Knie auf Boden.
 - Fortgeschritten: Füße erhöht, langsamere Bewegungen.



3. Ausfallschritte (Lunges)

- **Zielmusken:** Beine, Gesäß, Balance
- **Ausführung:** Großer Schritt nach vorn, Knie bleibt über Sprunggelenk, hinteres Knie Richtung Boden. Wieder in Ausgangsposition gehen. Mit dem anderen Bein weitermachen.
- **Tipp:** Halten Sie sich anfangs leicht fest, um Stabilität zu sichern – Gleichgewicht ist trainierbar.
- **Varianten:**
 - Einsteiger: Kürzerer Schritt, kein tiefes Absenken.
 - Fortgeschritten: Zusätzliche Gewichte oder Sprung-Lunges.



4. Unterarmstütz (Plank)

- **Zielmusken:** Rumpf, Rücken, Schultern
- **Ausführung:** Unterarme und Zehen stützen den Körper, Rumpf angespannt, Hüfte gerade.
- **Tipp:** Atmen Sie gleichmäßig, halten Sie 30–60 Sekunden.
- **Varianten:**
 - Einsteiger: Auf Knien.
 - Fortgeschritten: Abwechselnd Arm oder Bein anheben.



5. Rückenstrecken im Liegen (Superman)

- **Zielmuskeln:** Rückenstrecker, Schultergürtel, Po
- **Ausführung:** Bauchlage, Arme und Beine gleichzeitig leicht anheben, kurz halten.
- **Tipp:** Achten Sie auf ruhige, fließende Bewegungen – keine ruckartigen Bewegungen.
- **Varianten:**
 - Einsteiger: Nur Arme oder Beine anheben.
 - Fortgeschritten: Arme und Beine diagonal über Kreuz anheben (rechte Hand/linkes Bein).



6. Beugestütz (Dips)

- **Zielmuskeln:** Trizeps, Brust, Schultern
- **Ausführung:** Hände auf stabile Bank oder Stuhl, Körper absenken, bis Ellenbogen 90 Grad erreichen.
- **Tipp:** Ellenbogen eng am Körper halten.
- **Varianten:**
 - Einsteiger: Beine angewinkelt.
 - Fortgeschritten: Beine gestreckt oder Gewicht auf Oberschenkel.



7. Liegestütz-Hock-Strecksprünge (Burpees)

- **Zielmuskeln:** Ganzkörper – Beine, Arme, Rumpf, Herz-Kreislauf
- **Ausführung:** Aus der stehenden Position in Liegestütz, dann Sprung nach oben.
- **Tipp:** Saubere Technik vor Tempo!
- **Varianten:**
 - Einsteiger: Ohne Sprung, ohne Liegestütz.
 - Fortgeschritten: Mit Liegestütz und Sprung.



Beispiel-Workouts nach dem forever young-Prinzip

Einsteiger-Workout (ca. 25 Minuten)

- **Aufwärmen:** 5 Minuten Gehen, Mobilisation
- **2 Runden:**
 - 10 Kniebeugen
 - 8 Liegestütze (Knievariante)
 - 10 Ausfallschritte pro Bein
 - 20 Sekunden Plank
 - 10 Superman
 - 8 Dips
 - 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen
- **Cool-down:** 5 Minuten Dehnen, ruhiges Atmen

Fortgeschrittenen-Workout (ca. 35 Minuten)

- **Aufwärmen:** 5–7 Minuten Seilspringen, Hampelmänner oder Laufen
- **3 Runden:**
 - 15 Kniebeugen (ggf. mit Gewicht)
 - 12 Liegestütze
 - 12 Ausfallschritte pro Bein
 - 45 Sekunden Plank
 - 15 Superman
 - 12 Dips
 - 6–8 Burpees zum Abschluss jeder Runde
- **Cool-down:** Dehnen, Fokus auf Atmung und Entspannung

Regeneration und Erholung

Prof. von Stengel betont in seiner Forschung immer wieder, dass Trainingserfolge nur entstehen, wenn dem Körper ausreichend Erholungszeit gegeben wird.

- **Schlaf:** 7–8 Stunden pro Nacht fördern Muskelwachstum und Hormonbalance.
- **Aktive Regeneration:** Leichte Bewegung an Ruhetagen (Spaziergang, Dehnen, Yoga).
- **Eiweißzufuhr:** Eine proteinreiche Ernährung unterstützt Muskelaufbau und Regeneration – hier knüpft Säule 2 „Ernährung“ an.

Zitat Prof. von Stengel:

„Der Trainingseffekt entsteht nicht während der Belastung, sondern in der Erholung danach. Regeneration ist kein Luxus, sondern Bestandteil jedes guten Trainingsplans.“

2.2 Ernährung



Gesunde Ernährung ist weit mehr als Kalorienzählen oder Abnehmen. Sie ist der Treibstoff für Körper, Geist und Wohlbefinden.

Was Sie täglich essen, entscheidet darüber, ob Sie sich müde oder energiegeladen fühlen, wie schnell Sie sich von Training und Stress erholen und ob Ihr Immunsystem stark bleibt.

Eine ausgewogene Ernährung sorgt dafür, dass

- Ihr Körper **alle wichtigen Nährstoffe** erhält,
- Sie **konzentrierter und leistungsfähiger** sind,
- der **Muskelaufbau und Fettabbau** optimal unterstützt werden
- und Sie sich **einfach wohler in Ihrer Haut** fühlen.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung besteht aus Makro- und Mikronährstoffen.

Makronährstoffe sind die **Hauptbausteine unserer Ernährung**, die unser Körper in größeren Mengen benötigt, um Energie zu liefern und grundlegende Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Dazu gehören:

- **Eiweiß (Proteine):** Essentiell für den Aufbau und die Reparatur von Muskeln, Organen und Gewebe.
- **Kohlenhydrate:** Liefern schnelle Energie für Muskeln und Gehirn. Enthalten Ballaststoffe, welche wichtig für den Darm sind.
- **Fette:** Dienen als Energiereserve, unterstützen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine und sind wichtig für Zellfunktionen.
- **Wasser:** Oft übersehen, aber lebenswichtig für alle Stoffwechselprozesse und die Regulierung der Körpertemperatur.

Makronährstoffe liefern nicht nur Energie, sondern sind auch **die Grundlage für Wachstum, Kraft und Leistungsfähigkeit.**

Mikronährstoffe

Mikronährstoffe werden nur in **kleinen Mengen** benötigt, sind aber genauso wichtig wie Makronährstoffe. Sie unterstützen zahlreiche **Stoffwechselprozesse, die Immunfunktion und die Zellgesundheit**. Dazu gehören:

- **Vitamine** (z. B. Vitamin C, D, B12) regulieren Stoffwechselprozesse, stärken das Immunsystem und fördern die Energieproduktion.
- **Mineralstoffe** (z. B. Kalzium, Magnesium, Eisen) sind wichtig für Knochen, Muskeln, Nerven und den Sauerstofftransport im Blut.
- **Spurenelemente** (z. B. Zink, Jod, Selen) unterstützen Enzyme und Stoffwechselreaktionen, oft in sehr kleinen Mengen, aber unverzichtbar.

Mikronährstoffe **steuern die Qualität des Stoffwechsels** und sorgen dafür, dass Makronährstoffe optimal genutzt werden. Ein Mangel kann Energie, Leistungsfähigkeit und Gesundheit beeinträchtigen.

Die drei Makronährstoffe:

Makronährstoffe bilden die Basis der Ernährung. Sie liefern Energie und sind in größeren Mengen notwendig.

1. Proteine:

Proteine sind der zentrale Baustoff des menschlichen Körpers und nehmen eine Schlüsselrolle ein. Sie bestehen aus **Aminosäuren**, die für nahezu alle lebenswichtigen Prozesse benötigt werden. Ohne eine ausreichende Proteinzufluhr kann weder körperliche noch mentale Leistungsfähigkeit langfristig erhalten werden.

Warum Proteine unverzichtbar sind

Aminosäuren erfüllen im Körper mehrere essentielle Funktionen:

- Aufbau und Erhalt von **Muskulatur**, Organen, Haut und Bindegewebe.
- Reparatur und Regeneration von Zellen.
- Bildung von **Enzymen**, die den Stoffwechsel steuern.
- Produktion von **Hormonen und Neurotransmittern** (z. B. Dopamin, Serotonin).
- Stärkung des **Immunsystems**.

Gerade im Hinblick auf die Säule Bewegung ist eine ausreichende Proteinversorgung die Grundlage dafür, dass Trainingsreize überhaupt wirken können.

Proteinbedarf bei Bewegung und Training

Mit zunehmender körperlicher Aktivität steigt der Bedarf an hochwertigem Eiweiß deutlich. Bewegung – insbesondere Krafttraining – setzt gezielte Reize, die der Körper nur dann optimal beantworten kann, wenn genügend Aminosäuren verfügbar sind.

Empfohlene Zufuhr:

1,5–2,0 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag

Diese Menge unterstützt den Muskelaufbau und den Muskelerhalt, sorgt für eine schnellere Regeneration, stabile Leistungsfähigkeit und einen gesunden Stoffwechsel.

Leucin – der Schlüsselreiz für Muskelaufbau

Besondere Bedeutung kommt der essentiellen Aminosäure Leucin zu. Leucin wirkt als sogenannter Trigger für die Muskelproteinsynthese und aktiviert den Signalweg, der den Muskelaufbau steuert. Es sind etwa **2,5 g Leucin pro Mahlzeit** notwendig, um die Muskelproteinsynthese optimal zu stimulieren.

[» zur Studie](#)



Hochwertige Proteinqualität – entscheidend für Verträglichkeit und Wirkung

Entscheidend ist nicht nur die Proteinmenge, sondern auch

- ein **vollständiges Aminosäureprofil**,
- eine **gute Verdaulichkeit**,
- und eine hohe **biologische Wertigkeit**.

Ein Mehrkomponenten-Protein wie das **Multi Eiweiß Vanille-Erdbeere** kombiniert mehrere Proteinquellen und stellt dadurch sicher, dass alle essentiellen Aminosäuren in einem ausgewogenen Verhältnis zur Verfügung stehen.

Durch die Kombination aus **zwei tierischen und drei pflanzlichen Eiweißquellen** wird eine hohe biologische Wertigkeit erreicht. Der bewusste Verzicht auf Casein sowie der Zusatz der Enzyme **Bromelain und Papain** unterstützen die Verdauung und machen das Protein besonders **darmfreundlich und bekömmlich**.

Mit **20 g Protein und 2,5 g Leucin pro Portion** eignet sich ein solches Protein ideal

- nach dem Training,
- als eiweißreiches Frühstück,
- oder als gezielte Ergänzung im Alltag.

2. Kohlenhydrate:

Sie sind die einfachste Energiequelle für Gehirn, Muskeln und Organe. Besonders ein „nicht trainierter“ Stoffwechsel greift auf Kohlenhydrate als Energiequelle zurück.

Während der Verdauung werden Kohlenhydrate über verschiedene Stoffwechselprozesse in ihre kleinsten Bestandteile zerlegt – in Glukose. Diese gelangt ins Blut und dient den Zellen als schnelle Energiequelle. Überschüssige Glukose wird in Form von Glykogen in Leber und Muskeln gespeichert.

Bei längeren Fastenphasen oder intensivem Training greift Ihr Körper auf diese Reserven zurück: Das gespeicherte Glykogen wird wieder zu Glukose umgewandelt, um Energie bereitzustellen.

Fokus auf Low-Carb:

Die Low-Carb-Ernährung reduziert bewusst die Kohlenhydratzufuhr. Dies führt zu stabileren Blutzuckerwerten, geringeren Insulinspitzen und einer verbesserten Insulinempfindlichkeit. Da Insulin ein Schlüsselhormon ist, das Fettaufnahme und -speicherung steuert, bedeutet weniger Insulin eine bessere Mobilisierung von Körperfett und eine Reduktion von Bauch- und Leberfett.

Gleichzeitig kann der Körper verstärkt Fett in der Leber abbauen (Lyse) und in Energie umwandeln, wodurch Ketonkörper entstehen – eine alternative Energiequelle für Muskeln und Gehirn.

Ein weiterer Vorteil der **Low-Carb-Ernährung** liegt in der **natürlichen Appetitregulation**. Der erhöhte Anteil an Proteinen und gesunden Fetten sorgt für ein **stärkeres Sättigungsgefühl**, stabilisiert den Blutzucker und reduziert Heißhungerattacken. Wenn zusätzlich ballaststoffreiche Lebensmittel integriert werden, wird der Blutzucker weiter stabilisiert und die Darmgesundheit gefördert.

Praxis-Tipps für Low-Carb:

- Gemüse als Hauptkohlenhydratquelle: Brokkoli, Spinat, Zucchini, Paprika
- Früchte in Maßen, besonders Beeren, da sie Ballaststoffe liefern und die Fruktosezufuhr moderat bleibt
- Hülsenfrüchte in kleinen Mengen, um Ballaststoffe zu integrieren, ohne den Blutzucker zu stark zu belasten

Ballaststoffe:

Ballaststoffe sind unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die im Dickdarm wichtige physiologische Prozesse unterstützen.

Lösliche Ballaststoffe werden durch Darmbakterien fermentiert und produzieren kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat, Acetat und Propionat. Butyrat dient den Darmzellen als Energiequelle, wirkt entzündungshemmend und schützt die Darmbarriere. Propionat und Acetat tragen zu einer verbesserten Glukose- und Cholesterinverwertung bei.



Unlösliche Ballaststoffe erhöhen das Stuhlvolumen, binden Wasser und fördern die Darmbewegung.

Ballaststoffe stabilisieren außerdem den Blutzucker, verlängern die Sättigung und unterstützen die natürliche Regulierung von Insulin. Langfristig senken sie LDL-Cholesterin, fördern die Herzgesundheit und wirken entzündungshemmend. Studien zeigen zudem, dass eine ballaststoffreiche Ernährung das Risiko für Typ-2-Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich reduziert.

Empfehlung:

- Frauen: ca. 25 g Ballaststoffe/Tag
- Männer: ca. 30–35 g Ballaststoffe/Tag

Gute Quellen: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Obst, Gemüse.

Tipp: Komplexe Kohlenhydrate liefern gleichmäßig Energie und halten den Blutzuckerspiegel stabil.

Tipps für die Praxis:

- Kombinieren Sie **Ballaststoffe mit Proteinen und gesunden Fetten** für eine stabile Blutzuckerkurve.
- Erhöhen Sie die Ballaststoffzufuhr schrittweise, um Blähungen oder Verdauungsbeschwerden zu vermeiden.
- Trinken Sie ausreichend Wasser, da Ballaststoffe Wasser binden und so die Verdauung fördern.

Gluco Stabil: Gluco Stabil ist ein hervorragendes Produkt, um Ihren Blutzuckerspiegel nach Mahlzeiten dabei zu unterstützen, stabil zu bleiben. Die enthaltene Reducose® – ein patentierter Maulbeerblattextrakt – kann laut Studien die Verdauung und Aufnahme von Zucker und Kohlenhydraten reduzieren, den Blutzuckeranstieg nach Mahlzeiten verringern und so Heißhunger sowie das Sättigungsgefühl positiv beeinflussen. Ergänzt durch Chrom, Inositol und B-Vitamine unterstützt die Kombination den normalen Kohlenhydrat- und Energiestoffwechsel.



» [zum Gluco Stabil](#)

Zuckerreduktion:

Zucker, insbesondere zugesetzter Zucker, hat einen starken Einfluss auf den Stoffwechsel.

Er führt zu schnellen Blutzuckerspitzen, starken Insulinreaktionen und anschließenden Energieabfällen. Dies steigert den Hunger, fördert die Fetteinlagerung und kann langfristig zu Insulinresistenz und Typ-2-Diabetes führen. Besonders problematisch ist Fruktose, die in Süßigkeiten, Softdrinks und Sirup enthalten ist, da sie ausschließlich in der Leber metabolisiert wird. Überschüssige Fruktose wird in Fett umgewandelt, was zu einer Leberverfettung führen kann.

Die Reduktion von Zucker stabilisiert den Blutzucker, verbessert die Fettstoffwechselparameter, schützt die Leber und reduziert systemische Entzündungen. Langfristig wirkt sie präventiv gegen Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Karies und chronische Entzündungen.

Praktische Tipps zur Zuckerreduktion:

- Trinken Sie Wasser, ungesüßten Tee oder Mineralwasser statt Softdrinks und gesüßte Säfte.
- Vermeiden Sie versteckten Zucker in Fertigprodukten, Saucen, Backwaren und Frühstückscerealien.
- Nutzen Sie Obst oder Beeren als natürliche Süße.
- Lesen Sie Lebensmitteletiketten: Zucker hat viele Namen (Saccharose, Glukosesirup, Dextrose, Maltose, Fruktose, Agavensirup, Datteln, Ahornsirup).
- Reduzieren Sie Zucker schrittweise, damit sich Ihr Geschmackssinn an weniger Süße gewöhnt.

Fakt:

Zucker reduziert die Wirksamkeit von Sättigungshormonen wie Leptin, sodass der Hunger steigt, obwohl ausreichend Energie vorhanden ist.

3. Fette:

Fette sind weit mehr als nur Energielieferanten. Sie sind Bausteine jeder Zellmembran, wichtig für die Hormonbildung und notwendig für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K). Zudem schützen sie Organe und versorgen den Körper mit langanhaltender Energie.

Besonders wertvoll sind ungesättigte Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und das Herz-Kreislauf-System unterstützen.

Vor allem die Omega-3-Fettsäuren aus Fisch, Leinöl oder Walnüssen sind für Stoffwechsel und Regeneration von großer Bedeutung.

Unterschied zwischen ungesättigten und gesättigten Fettsäuren →

Gesättigte Fettsäuren kommen vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Butter, Fleisch oder Käse vor. Lange Zeit waren diese verrufen, da sie den LDL-Cholesterinspiegel ansteigen lassen. Dieser ist allerdings nicht direkt ein Risikomarker für Herzkrankungen. Erst wenn dieses LDL-Cholesterin im Körper reagiert, führt es zu oxidativem Stress. Mehr zu diesem Thema in der News von Robert Krug.



» zur News „**Oxidiertes LDL**“

LDL steht für **Low-Density-Lipoprotein** – es transportiert Cholesterin von der Leber zu den Körperzellen. Wird jedoch **zu viel LDL** im Blut gebildet oder aufgenommen und oxidiert, kann es sich an den **Gefäßwänden ablagern**. Das führt mit der Zeit zu **Verengungen und Entzündungen der Arterien** (Arteriosklerose) und erhöht damit das Risiko für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Ungesättigte Fettsäuren – aus bestimmten pflanzlichen Ölen, Nüssen, Avocado oder Fisch – gelten als „gesünder“, da sie das Herz-Kreislauf-System unterstützen, Entzündungen hemmen und den „guten“ HDL (**High-Density-Lipoprotein**)-Cholesterinspiegel fördern.

Insgesamt ist das Verhältnis der Werte LDL zu HDL entscheidend, sowie das Reduzieren von oxidativem Stress.

Tipp: Etwa **25–30 % der täglichen Kalorienzufuhr** sollten aus hochwertigen Fetten bestehen.

Das Gleichgewicht macht den Unterschied:

Ein gesunder Stoffwechsel funktioniert nur, wenn Sie **alle drei Makronährstoffe** in der richtigen Balance zu sich nehmen:

- **Kohlenhydrate** liefern Energie für Muskeln und Gehirn. Die „gesunde“ Zufuhr von Kohlenhydraten ist sehr individuell.
- **Proteine** sorgen für Aufbau, Regeneration und Immunstärke.
- **Fette** unterstützen Hormone, Zellen und die Nährstoffaufnahme.

2.3 Denken – Mentale Stärke für 2026



Experte: Dr. Matthias Wittfoth, Psychologe und Neurowissenschaftler

Dr. Matthias Wittfoth erklärt:

„Mentale Stärke ist wie ein Muskel: Sie wächst, wenn man sie regelmäßig trainiert. Kleine, bewusst gesetzte Übungen im Alltag können enorme Effekte auf Energie, Motivation und Wohlbefinden haben.“

Warum mentale Fitness genauso wichtig ist wie körperliche:

Mentale Fitness ist kein Luxus, sondern ein entscheidender Faktor für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Wer regelmäßig **kognitive Fähigkeiten, Stressresistenz und emotionale Stabilität trainiert**, profitiert laut Dr. Matthias Wittfoth von:

- **besseren Entscheidungen** im Alltag und Beruf
- **geringerem Stresslevel** und weniger Burnout-Risiko
- **verbesserter Konzentration und Gedächtnisleistung**
- **stärkerer Resilienz** gegenüber Herausforderungen

Mentale Kapazität ist biochemisch, keine Charaktersache!

» zur News „Dranbleiben leicht gemacht – mentale Strategien gegen den inneren Widerstand“



Viele Menschen glauben, dass Konzentration, Willenskraft oder Stressresistenz einfach eine Frage von Persönlichkeit oder Charakter sind. Die Wissenschaft zeigt jedoch: Mentale Leistungsfähigkeit hängt **vor allem von neurochemischen Prozessen und biochemischen Faktoren** ab.

- **Neurotransmitter wie Dopamin, Serotonin oder Acetylcholin** steuern Aufmerksamkeit, Motivation und Gedächtnis.
- **Mineralien wie Magnesium** und **essentielle Aminosäuren** sind für die Bildung dieser Neurotransmitter entscheidend.
- **Glycin** unterstützt die Ruhephasen des Gehirns und die Regeneration, was die Leistungsfähigkeit steigert.

Mit anderen Worten: Mentale Stärke kann **trainiert und biochemisch unterstützt** werden – unabhängig von „Charakter“ oder angeborenem Talent.

Achtsamkeit und Fokus

Mentale Stärke beginnt mit **Bewusstsein für den eigenen Körper und Geist**. Wer sich regelmäßig kleine Pausen für Achtsamkeit und Konzentration gönnst, steigert innere Ruhe und Energie.

Atemübungen für mehr Ruhe und Energie

- **Tiefe Bauchatmung:** 5–7 Atemzüge pro Minute, bewusst in den Bauch einatmen, langsam ausatmen.
- **Box-Breathing:** 4 Sekunden einatmen, 4 halten, 4 ausatmen, 4 halten – täglich 2–5 Minuten.
- **Produktunterstützung:** Magnesium Caps und Brain Mag versorgen Nerven und Gehirn mit Magnesium, unterstützen Konzentration und mentale Leistungsfähigkeit.

Kurze Meditationen im Alltag

- **Mikro-Meditationen:** 1–3 Minuten Achtsamkeit während Pausen oder Wartezeiten.
- **Visualisierung:** Kurze Vorstellung des Tagesziels oder positiver Momente.
- **Produktunterstützung:** Amino 11 liefert essentielle Aminosäuren für die Neurotransmitterproduktion – fördert Klarheit, Aufmerksamkeit und mentale Energie.



Resilienz stärken

Resilienz bedeutet, **psychische Widerstandskraft gegen Stress und Herausforderungen** zu entwickeln. Kleine, bewusst gesetzte Übungen trainieren das Gehirn und fördern mentale Stärke.

Kalt duschen als mentale Übung

- 30–60 Sekunden kalt duschen am Ende der regulären Dusche. **Tipp von Dr. Wittfoth:** Fangen Sie langsam an, zunächst vielleicht nur die Arme und die Beine kalt abduschen und dann langsam steigern. Kleine Schritte und Zwischenziele helfen dran zu bleiben.
- **Benefit:** Stärkt Stressresistenz, trainiert Durchhaltevermögen, steigert kurzfristig Energie.
» [zur News „Warum Kälte wach macht – und was sie mit Energie und Fokus zu tun hat“](#)
- Studien zeigen: Kontrollierte Kältereize stimulieren das Nervensystem und die Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphine, Noradrenalin).
- Übrigens, der Experte sagt, für Frauen reichen 30 Sekunden bei ca. 15 Grad.
» [zur News „Kältetraining bei Frauen – sanft, wirksam und hormonfreundlich“](#)



Kleine Herausforderungen als Training für den Geist

- **Neue Routinen:** täglich eine neue Aufgabe oder ein neuer Lernimpuls.
- **Komfortzone bewusst verlassen:** kurze Spaziergänge, neue Rezepte, kleine soziale Herausforderungen.
- **Produktunterstützung:** **Glycin** unterstützt Regeneration, reduziert Stress und fördert mentale Leistungsfähigkeit.

Dieser Guide bietet Ihnen einen kompakten Einstieg in die drei zentralen Säulen Bewegung, Ernährung und Denken – und zeigt, wie Sie erste wirksame Routinen in Ihren Alltag integrieren können. Wenn Sie tiefer einsteigen möchten, Ihr Wissen erweitern und die forever young-Philosophie ganzheitlich erleben wollen, lädt das forever young-Seminar Sie ein, den nächsten Schritt zu gehen. Dort erwarten Sie fundiertes Expertenwissen, praktische Übungen und persönliche Impulse, mit denen Sie Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und mentale Stärke nachhaltig auf ein neues Level heben können.

DAS FOREVER YOUNG SEMINAR

30 APR - 03 MAI 2026

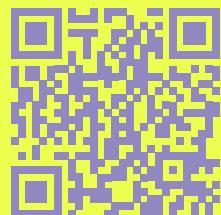
01 OKT - 04 OKT 2026



Im Maritim
Seehotel am
Timmendorfer
Strand

PRAXISSEMINAR
FÜR GANZHEITLICHE
GESUNDHEIT

Zur Anmeldung



forever
young

FIT INS JAHR 2026
20 % auf ausgewählte Sets +
kostenlose Gesundheits-Extras

ZU DEN AKTIONEN



forever young - unsere Philosophie

Ein einfaches Prinzip: Ernähren Sie sich so, wie es die Natur vorgesehen hat. Bewegen Sie sich „artgerecht“, gönnen Sie sich regelmäßige Entspannung – und erleben Sie ein Wunder. Ein Wunder, das eigentlich gar keines ist, sondern die logische Folge eines gesunden Lebensstils: Krankheiten verschwinden. Lebenslust kommt. Und Sie fühlen sich jung. Jünger als jemals zuvor, glücklicher, geheilt.

Genau mit diesem Ansatz möchten wir Sie auch ins neue Jahr begleiten. Denn jeder Jahresbeginn ist eine Einladung, neu zu starten, Routinen zu hinterfragen und frische Kraft zu sammeln.
„Fit ins Jahr“ bedeutet für uns, gemeinsam mit Ihnen aktiver zu werden.

Strunz GmbH
Oedenberger Str. 159
90491 Nürnberg
Deutschland

strunz.com
service@strunz.com
 [foreveryoung](#)
 [forever_young_strunz](#)

[zum Online-Shop](#)

