



#63

Dein Weg zu Top-Gesundheit trotz vollem Terminkalender - mit Lea Feder

Smarte Hacks für mehr Energie & Leistungsfähigkeit, auch wenn du wenig Zeit hast

WORUM GEHT'S

In dieser Folge von Beyond Lifespan spricht Mario mit der Bioinformatikerin und angehenden Medizinerin Lea Feder über Strategien für maximale Gesundheit bei minimalem Zeitaufwand. Lea Feder, selbst Leistungssportlerin, erläutert, wie sie Erkenntnisse aus dem Profisport auf die Bedürfnisse von Unternehmern und Managern überträgt, die unter Dauerstress leiden. Sie beschreibt die typischen Symptome von chronischem Stress und erklärt ihren datengestützten Ansatz, der auf der Analyse von Blutwerten, Blutzucker, Schlaf und Bewegung mittels Wearables basiert, um individuelle Gesundheitsstrategien zu entwickeln.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Unternehmer und Leistungssportler haben ähnliche Anforderungen an ihre körperliche Leistungsfähigkeit, jedoch fehlt Unternehmern oft die Zeit, ihr Leben danach auszurichten.
- 02** Dauerstress fühlt sich anfangs nicht negativ an, da Stresshormone ein Gefühl der Stärke vermitteln. Erste Symptome wie Schlafstörungen, morgendliche Appetitlosigkeit oder Reizbarkeit werden oft nicht mit Stress in Verbindung gebracht.
- 03** Ein datengestützter Ansatz mittels Wearables (z.B. Oura-Ring, Blutzuckersensoren) ist essenziell, um eine genaue Bestandsaufnahme der körperlichen Verfassung zu erhalten und Fortschritte messbar zu machen.
- 04** Die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und die Optimierung des Schlafs sind die wichtigsten ersten Schritte zur Regeneration bei chronischem Stress.
- 05** Anstatt pauschaler Diäten oder Trainingspläne werden kleine, in den Alltag integrierbare Anpassungen vorgenommen, wie z.B. die Optimierung von Mahlzeiten oder kurze Bewegungseinheiten zur Unterbrechung von langem Sitzen.
- 06** Bei chronischem Stress ist Fasten, auch Intervallfasten, oft kontraproduktiv, da es einen zusätzlichen Stressfaktor für den Körper darstellt. Zuerst muss eine stabile Basis geschaffen werden.
- 07** Die körperliche Gesundheit hat einen massiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden. Werden körperliche Probleme wie Nährstoffmängel oder Schlafstörungen behoben, lösen sich viele mentale Probleme von selbst.
- 08** Bewegung muss in den Alltag integriert werden. Nicht die absolute Schrittzahl ist entscheidend, sondern die regelmäßige Unterbrechung von Inaktivitätszeiten über den Tag verteilt.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Parallelen zwischen Leistungssport und Unternehmertum

Lea Feder, selbst Leistungssportlerin, erklärt, dass sowohl Sportler als auch Unternehmer auf ihre körperliche Leistungsfähigkeit angewiesen sind. Der Unterschied liegt darin, dass Sportler ihren Alltag komplett auf die Performance ausrichten können, während Unternehmer oft "Passagiere ihres Kalenders" sind. Leas Ansatz ist es, das Wissen aus dem Leistungssport über Regeneration und Körperfunktionen auf gestresste Unternehmer zu übertragen.

Die Symptome von Dauerstress

Chronischer Stress führt zu einer Reihe von Symptomen, die oft nicht direkt zugeordnet werden. Dazu gehören nächtliches Aufwachen, morgendliche Appetitlosigkeit, Konzentrationsprobleme am Wochenende, Reizbarkeit, Gewichtszunahme am Bauch und eine sinkende Leistungsfähigkeit. Viele Betroffene erkennen erst durch solche Schilderungen den Zusammenhang mit ihrer Stressbelastung.

Der datengestützte Coaching-Ansatz

Leas Coaching beginnt mit einer umfangreichen Analysephase. Mittels Wearables wie dem Oura-Ring, Blutzuckersensoren und einem Blutdruckarmband werden über mehrere Wochen Daten zu Schlaf, Bewegung, Blutzucker, Blutdruck und Ernährung gesammelt. Diese Daten bilden die Grundlage für die anschließende Stabilisierungsphase, in der die größten individuellen "Hebel" identifiziert und angegangen werden.

Priorität 1: Schlaf und Blutzucker

Die ersten und wichtigsten Maßnahmen zielen auf die Verbesserung des Schlafs und die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels ab. Je nach Problem (Einschlaf-, Durchschlafstörung, zu wenig Tief- oder REM-Schlaf) werden gezielte Maßnahmen wie die Anpassung der Ernährung, des Lichtmanagements (Blaulichtfilter-Brille) oder der Mahlzeiten-Frequenz ergriffen. Eine zentrale Rolle spielt dabei, Blutzuckerspitzen zu vermeiden und den Blutzuckerspiegel möglichst konstant unter 120 mg/dl zu halten.

Bewegung und Ernährung im Alltag integrieren

Anstatt starrer Trainingspläne wird auf kleine, in den Alltag integrierbare Bewegungseinheiten gesetzt. Wichtiger als die absolute Schrittzahl ist die Reduzierung der "Inaktivitätszeit" – also die regelmäßige Unterbrechung langer Sitzphasen. Bei der Ernährung wird auf eine ausgewogene Zusammensetzung aus Proteinen, Fetten, Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten geachtet, die individuell an den Klienten angepasst wird, ohne dogmatische Regeln vorzugeben.

Umgang mit Fasten und Supplements

Für Menschen, die unter Dauerstress stehen, ist Fasten (auch Intervallfasten) meist nicht empfehlenswert, da es einen zusätzlichen Stressor darstellt. Der Fokus liegt zunächst auf der Stabilisierung des Körpers durch regelmäßige Mahlzeiten. Supplements werden gezielt nach einer Blutanalyse eingesetzt, um Mängel (z.B. bei Vitamin D, Zink, Omega-3) auszugleichen und Entzündungen zu reduzieren.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Achte auf regelmäßige Mahlzeiten, um deinen Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, anstatt zu fasten, wenn du unter Dauerstress stehst.
- Integriere kurze, regelmäßige Bewegungspausen in deinen Arbeitstag, um lange Sitzzeiten zu unterbrechen. Ziel sollte eine Inaktivitätszeit von unter acht Stunden pro Tag sein.
- Optimierte deine Schlafhygiene, indem du abends auf Bildschirme verzichtest oder eine Blaulichtfilter-Brille trägst, um die Schlafqualität zu verbessern.
- Analysiere deine Reaktion auf verschiedene Lebensmittel mittels eines Blutzuckersensors, um zu lernen, was deinen Blutzucker aus der Balance bringt und wie du ihn stabil halten kannst (Ziel: unter 120-140 mg/dl).
- Lass deine Blutwerte (z.B. Vitamin D, Zink, Omega-3) überprüfen, um gezielt Mängel auszugleichen, die deine Stressresistenz und dein allgemeines Wohlbefinden beeinträchtigen können.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Oura-Ring	Ein Wearable in Form eines Rings, das zur Messung von Schlaf, Stress und Aktivität eingesetzt wird.
FreeStyle Libre 3	Ein Sensor zur kontinuierlichen Messung des Blutzuckerspiegels (CGM).
Intervallfasten	Wird bei chronischem Stress als kritisch angesehen, da es einen zusätzlichen Stressor für den Körper darstellen kann.
Inaktivitätszeit	Ein wichtiger Marker für die Gesundheit. Eine Inaktivitätszeit von über 8 Stunden pro Tag wird als problematisch angesehen und sollte durch regelmäßige Bewegung unterbrochen werden.
mTOR	Ein Signalweg im Körper, der durch hohe Proteinmengen aktiviert werden kann und mit Zellwachstum, aber auch mit Alterungsprozessen und Entzündungen in Verbindung gebracht wird.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.