

# Der Salto in ein neues Leben

**GUTE VORSÄTZE FÜR EIN BESSERES LEBEN SIND SCHNELL GEFASST ABER AN DER UMSETZUNG HÄPERT'S MEIST. SIEBEN EXPERTEN GEBEN TIPPS, WIE JEDER GANZ MÜHELOS NEU DURCHSTARTEN KANN**

**V**om Playboy zum Familienmenschen: Schauspieler Heiner Lauterbach, 53, hat sein Leben umgekrempelt. Die wilden Jahre sind vorbei, seine Ehefrau Viktoria, 34, und Töchterchen Maya, 4, sind ihm das Wichtigste. Alkohol ist tabu, gesunde Ernährung selbstverständlich, und er geht jetzt joggen. Er zeigt uns, man kann alles ändern: Aussehen, Vitalität, Ausstrahlung – nicht einmal die Persönlichkeit ist in Stein gemeißelt. Das Schwierigste ist: der Anfang. Experten erklären das Salto-vitale-Prinzip.

## 1. SCHRITT: SPÜLEN SIE DIE GIFTE RAUS



**DR. ULRICH BAUHOFFER,**  
Ayurveda-Experte München

Rund 100 000 Umweltgifte nehmen wir laufend über Luft, Haut und Nahrung auf. Der Körper speichert sie in Gehirn, Nerven, Organen, Binde- und Fettgewebe. Diese Gifte machen uns zuerst müde, unkonzentriert, schlecht gelaunt – und irgendwann krank: Allergien, Arthritis, Gicht, Depressionen, Unfruchtbarkeit, Herzinfarkt und Krebs gehen auf das Konto dieser Schadstoffe. Darum steht in der ayurvedischen Medizin die Entgiftung an erster Stelle. Die wasserlöslichen Gifte spülen wir mit heißem Ingwerwasser aus – jede Stunde eine Tasse – fettlösliche Gifte mit Öltherapien: Massagen, Güssen und Mundspülungen.

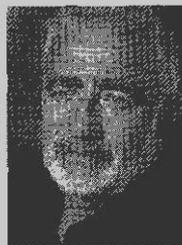
## 2. SCHRITT: MACHEN SIE DIE ZELLE FIT



**DR. ULRICH STRUNZ,**  
Internist und Ironman, Roth

Der Mensch ist, was er isst. Seine 70 Billionen Zellen brauchen 60 000 Biostoffe aus der Nahrung. Essen verändert etwas im Körper und in der Seele. Jedes Gefühl braucht ein Molekül – vom Teller. Wer ein Stück Kokosnuss isst, schenkt dem Körper den Zellschutzstoff Selen. Das macht gute Laune – und schützt vor Krebs. So hat jeder Nährstoff eine bestimmte Funktion. Schenken Sie Ihren Körperzellen frische, unverarbeitete Lebensmittel – und Sie sind weder traurig noch müde noch krank. Die richtigen Lebensmittel machen Sie glücklich.

## 3. SCHRITT: TANKEN SIE KRAFT, AUSDAUER UND SELBSTVERTRAUEN



**WERNER KIESER,**  
Muskelexperte, Zürich

Jeden Tag werden wir schwächer, wenn wir dagegen nichts tun. Ab dem 25. Lebensjahr bildet sich die Muskulatur zurück. Stattdessen nimmt das Bindegewebe zu, Fett wird eingelagert – eine schlechte Kombination, ist es doch allein die Muskulatur, die uns durchs Leben trägt. Zudem hängen viele

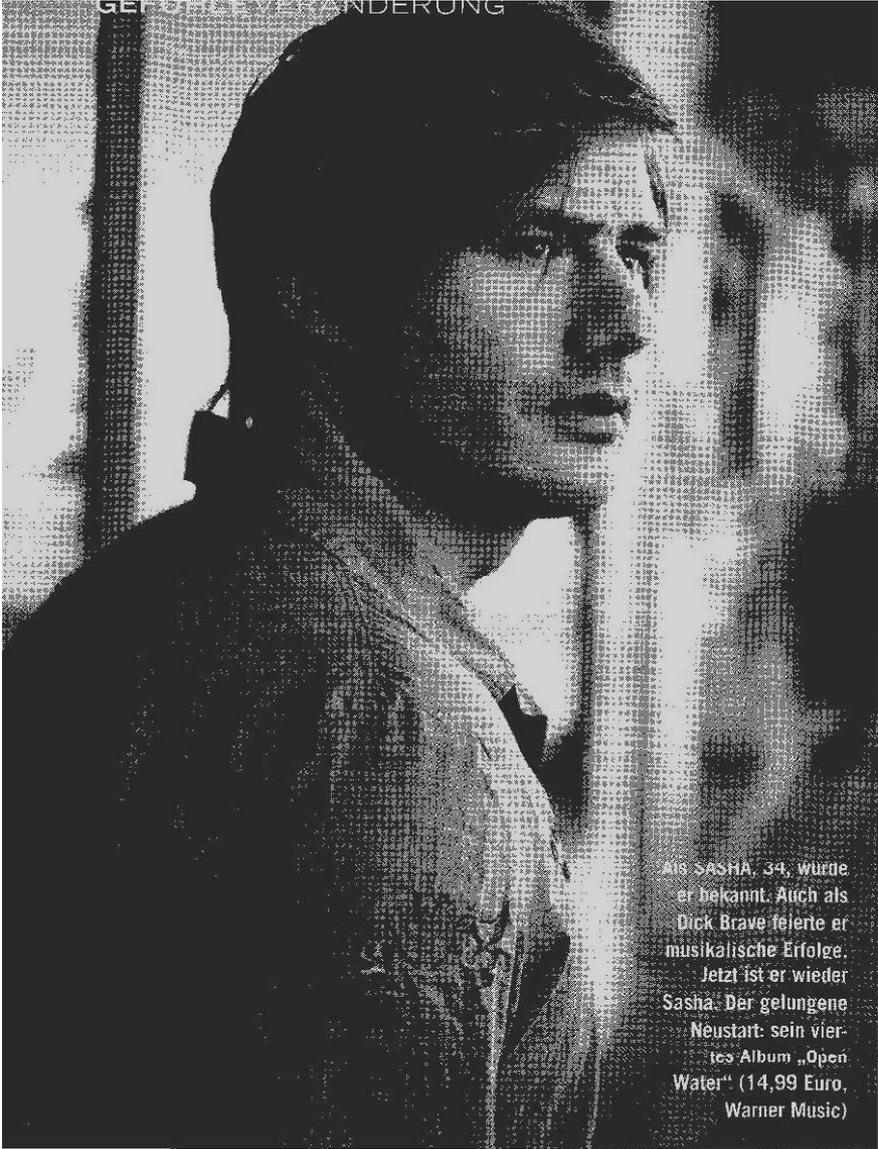
Beschwerden mit schwachen Muskeln zusammen, so etwa 80 Prozent der Rückenschmerzen. Studien belegen: Rückenbeschwerden können durch gezielte Kräftigung verringert oder manchmal sogar beseitigt werden. Trainierte Muskeln haben einen höheren Grundumsatz, so dass Sie auch in Ruhe mehr Kalorien verbrauchen. Sogar völlig Untrainierte können ihre Kraft innerhalb von zwei Jahren verdoppeln. Hierzu reichen zweimal 30 Minuten Training pro Woche.

## 4. SCHRITT: SCHULEN SIE DIE SINNE



**ELVIRA RECKE,** Managertrainerin, Großenkneten

Wir sind Augenmenschen und vernachlässigen das Tasten, Schmecken, Hören, Riechen. Ein Spaziergang im Wald ist nur eine von vielen Wegen, die sinnliche Wahrnehmung zu schulen. Man muss die Sinne nicht wie einen Muskel trainieren, sondern sie wahrnehmen wollen: einen Baum umarmen, die frische Luft spüren, den Wind hören, einen Apfel schmecken. Goethe nannte das: den Herzensscharfsinn schulen. Wer versucht, die Natur, das Leben mit allen Sinnen wahrzunehmen, bildet die Grundlage für Intuition. Wer auf seinen Bauch hört, ist kreativ, kann schnell und treffsicher entscheiden, vorausschauen, denken. Und strahlt Attraktivität, Authentizität aus.



Als SASHA, 34, würde er bekannt. Auch als Dick Brave feierte er musikalische Erfolge. Jetzt ist er wieder Sasha. Der gelungene Neustart: sein viertes Album „Open Water“ (14,99 Euro, Warner Music)

## Entrümpeln setzt neue Energien frei

ben einem die Zeit, weil man sich mit ihnen beschäftigen muss. Darunter leiden nicht nur Partnerschaft und Familie, sondern auch Motivation und Gesundheit. Wer ausmistet, beginnt, sich von Unnützem zu befreien, fühlt sich danach besser. Und wer angefangen hat, sich von Ballast zu trennen, macht weiter. Es ist psychologisch unklug, Sachen, die wir nicht mehr brauchen, aufzubewahren, denn sie halten uns in der Vergangenheit und kosten uns Energie, Gesundheit und Nerven.

### 7. SCHRITT: VOM TRÄUMEN ZUM TUN



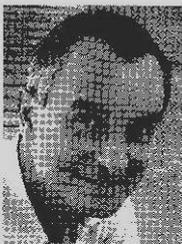
**MARCO VON MÜNCHHAUSEN**, Motivations-trainer, Pullach

Wovon träumen Sie? Von mehr Freizeit, mehr Gesundheit, weniger Kilos? Einem anderen Job? Ent-

decken Sie, was Ihnen wirklich Freude macht im Leben. Tun Sie den ersten Schritt – er darf ruhig winzig klein sein – und: Freuden Sie sich mit Ihrem „inneren Schweinehund“ an. Setzen Sie sich ein Ziel, aber machen Sie es sich besonders am Anfang leicht, und quälen Sie sich nicht. Und bleiben Sie konsequent bei Ihrem einmal beschlossenen Vorsatz, ohne Ausnahme. Nur mit Regelmäßigkeit kann man den inneren Schweinehund bändigen. Achten Sie darauf – der Satz „einmal ist keinmal“ funktioniert so: ausfallen lassen, schleifen lassen, sein lassen. Mit dieser Formel besiegt uns der innere Schweinehund immer wieder, wenn wir nicht konsequent sind.

zität und Autorität aus. Wer seine Sinne schult, Dinge auf ungewöhnliche Art und Weise tut, neugierig, wach und achtsam ist, stärkt das Immunsystem und sein Selbstbewusstsein. Und wird langfristig resistenter gegen Stress.

### 5. SCHRITT: NUR KEINEN STRESS



**DR. WILHELM SCHMID-BODE**, TCM-Mediziner, München

Die Lust auf Veränderung entstresst. Denn Stress entsteht oft dadurch, dass jemand sich eingesperrt fühlt und sich einbildet, in einer ausweglosen Sackgasse festzustecken. Wenn nun ein Mensch nur noch stur auf seinen Prinzipien. Meinun-

gen und Angewohnheiten beharrt, dann steckt er wirklich fest. Wer die Gabe hat, sich wandeln zu können, sieht den Stress als Durchgangspänomen, erkennt den Ausweg – und das macht ihn gelassener. Ein gutes Antistressprogramm besteht nicht nur aus einer Entspannungstechnik, sondern auch aus gesunder Ernährung und Bewegung.

### 6. SCHRITT: MISTEN SIE IHR LEBEN AUS



**WERNER TIKI KÜSTENMACHER**, evangelischer Pfarrer, Simplify-Experte, Gröbenzell

Simplify heißt: das Leben vereinfachen. Weniger ist mehr. Zu viele Dinge rau-

### MEHR INFOS: BUCH-TIPP



**DER KICKSTART** in ein neues, gesünderes Leben – ein Wochenendseminar in Buchform: Bestsellerautorin Marion Grillparzer, **Salto vitale**, 16,90 Euro, GU Verlag. Alle Tipps und Rezepte sind leicht nachvollziehbar. Anhand von Tests lässt sich feststellen, in welchem Stress-Stadium man sich befindet.