

Bodyhack “Microworkouts”

Maria Seltmann

Was ist ein smarterer Gehirnbenutzer?

Ein smarterer Gehirnbenutzer muss nicht unbedingt wissen, wie das Gehirn in seinen Einzelteilen aufgebaut ist, er muss kein Experte in Neurologie oder Neuroanatomie sein. Wählen wir den Vergleich mit einem Auto:

Als smarterer Autobenutzer muss ich nicht wissen, wie das Auto in seinen Einzelteilen zusammengesetzt ist, welche Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Teilen bestehen und was genau im Inneren passiert, wenn ich Gas gebe. Möchte ich es jedoch für meine Zwecke optimal nutzen, so muss ich die Funktionen des Autos kennen und wissen, wie ich das Auto so bediene, dass ich mein Ziel erreiche, ich muss aber auch wissen, wann ich auf eventuelle Probleme reagieren und es pflegen oder reparieren lassen muss.

Diese Analogie beschreibt sehr gut die smarte Nutzung unseres Gehirns: Wir sollten seine Funktionen kennen, die “Knöpfe” und “Schalthebel”, die wir bedienen können und welche Auswirkungen die jeweilige Bedienung hat. Wir sollten wissen, welche “Kontrolllampen” uns zur Verfügung stehen, welche Hinweise uns unser Gehirn gibt und wie wir darauf zu reagieren haben. Ein smarterer Gehirnbenutzer ist also jemand, der weiß, wie er sein Gehirn bestmöglich bedient und pflegt.

Problem und Zielsetzung

Was ist das Problem?

Du findest keine Zeit um die wichtigen Dinge zu erledigen, Du hast zu viele Todos und triviale Aufgaben.

Was ist das Ziel?

Du möchtest Deine Zeit effizient nutzen und Dinge umsetzen.

Hack

Welchen Hack kannst Du nutzen, um das Ziel zu erreichen?

Brainhack Produktivitäts-Prio: Finde Deine Zeit für optimale Performance und plane dort die wichtigsten Aktivitäten.

Jeder hat eine innere Uhr und eine Zeit in der er potentiell produktiver ist als am Rest des Tages. Finde für Dich diese Zeit indem Du Dein Energielevel prüfst und plane die wichtigsten Aufgaben in diese Zeit. Andere Aktivitäten, Routineaufgaben, wie Wäschewaschen oder Kontierung können wunderbar in den Energielöchern zum Beispiel nach dem Mittagessen eingeplant werden.

Es gibt Beweise dafür, dass wenn der präfrontale Cortex erschöpft ist, deine Entscheidungsfähigkeit und Rationalität abnehmen ¹. Ein smarterer Gehirnbenutzer legt die Aufgaben, die diese Fähigkeiten am ehesten fordern in die Zeiten an denen der präfrontale Cortex genug Energie hat.

Beispiele

Beispiel 1

Ein bekanntes Beispiel für dieses Phänomen zeigt eine Studie mit Richtern, die nach dem Mittagessen andere Entscheidungen trafen, als davor wenn sie hungrig waren:

“Die Studie kam zu einem verblüffend und gleichzeitig erschreckend klaren Ergebnis. Die Anträge der Häftlinge wurden früh morgens, direkt nach dem Snack und direkt nach der Mittagspause in Zweidritteln der Fälle positiv beschieden. Vor dem Snack bzw. zur Mittagszeit hin, wurden die Anträge in fast allen Fällen abgelehnt. Erst nach dem Mittagessen pendelte sich die Quote wieder bei etwa Zweidritteln ein.” - jurios

Beispiel 2

Falls Du am produktivsten um 7 Uhr Morgens bist, aber zu dieser Zeit erstmal Deine E-Mails prüfst oder eine Kaffeepause machst, dann hast Du Deine Zeit nicht gehirngerecht genutzt.

Hack Rating

Alle Hacks sind von mir selbst auf Zeitaufwand, Kosten und Effizienz getestet (minimal, gering, mittel, hoch, sehr hoch). Hier mein persönliches Rating für den heutigen Hack:

¹Universität Zürich <https://idw-online.de/de/news615325>

Zeitaufwand: mittel

Kosten: minimal

Effizienz: hoch

Mehr zum Thema

- THE ROLE OF THE JUSTICE SYSTEM IN DECISION-MAKING FOR CHILDREN
- Sind wir, was wir essen?
- Extraneous factors in judicial decisions

Problem und Zielsetzung

Was ist das Problem?

Du kämpfst oft mit Erkältungen oder hast ständig Entzündungen, kurz Dein Immunsystem ist nicht das Beste.

Was ist das Ziel?

Du möchtest Deine Entzündungen bekämpfen, Dein Immunsystem stärken und die allgemeine Gehirngesundheit fördern.

Hack

Welchen Hack kannst Du nutzen, um das Ziel zu erreichen?

Bodyhack Omega-3-Boost Omega-3-Fettsäuren sind eine Gruppe von mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die für unsere Gesundheit wichtig sind. Sie sind essenziell, das heißt, unser Körper kann sie nicht selbst herstellen und muss sie über die Nahrung aufnehmen.

Die wichtigsten Omega-3-Fettsäuren sind: - Alpha-Linolensäure (ALA), die in pflanzlichen Lebensmitteln wie Leinöl, Rapsöl, Walnüssen, Chiasamen oder Grünkohl vorkommt. - Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), die in tierischen Lebensmitteln wie Fisch, Meeresfrüchten, Eiern oder Milchprodukten vorkommen.

Unser Körper kann ALA in EPA und DHA umwandeln, aber nur in geringen Mengen. Deshalb ist es empfehlenswert, regelmäßig Fisch oder andere tierische EPA- und DHA-Quellen zu essen, oder gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmittel wie Fischöl oder Algenkapseln zu nehmen.

Die empfohlene Tagesdosis für Omega-3-Fettsäuren liegt bei etwa 250 mg EPA und DHA für Erwachsene und 100 mg für Kinder. Um eine optimale Wirkung zu

erzielen, sollte man außerdem darauf achten, dass das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren, die in vielen pflanzlichen Ölen, Nüssen, Samen oder Fleisch enthalten sind, nicht zu hoch ist. Ein ideales Verhältnis liegt bei etwa 1:5.

Beispiele

Die positiven Wirkungen von EPA und DHA im Körper sind wissenschaftlichen gut belegt, wie zum Beispiel:

1. Herz-Kreislauf-System stärken

Sie können die normale Funktion des Herz-Kreislauf-Systems unterstützen, indem sie den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken und die Blutgerinnung verlangsamen.

2. Gehirnfunktion fördern

Sie können die Entwicklung und Funktion des Gehirns fördern, insbesondere bei Kindern, Schwangeren und älteren Menschen.

3. Entzündungen hemmen

Sie wirken entzündungshemmend und können bei Erkrankungen wie Arthritis, Asthma, Neurodermitis oder Depression helfen.

4. Das Immunsystem stärken

Sie stärken das Immunsystem und schützen vor Infektionen.

5. Die Sehkraft verbessern

Sie verbessern die Sehkraft und die Gesundheit der Augen.

6. Stoffwechsel anregen

Sie unterstützen den Gewichtsverlust und den Muskelaufbau, indem sie den Stoffwechsel anregen und die Fettverbrennung erhöhen.

Hack Rating

Alle Hacks sind von mir selbst auf Zeitaufwand, Kosten und Effizienz getestet (minimal, gering, mittel, hoch, sehr hoch). Hier mein persönliches Rating für den heutigen Hack:

Zeitaufwand: minimal

Kosten: hoch - ein gutes Omega-3 Produkt ist seinen Preis wert

Effizienz: hoch

Mehr zum Thema

- Omega 3 – das essenzielle Supplement
- DAS Supplement: Omega 3 Detailvideo
- Gesunde Fettsäure: Omega-3 - AOK

Problem und Zielsetzung

Was ist das Problem?

Du hast das Gefühl, keine Zeit zum Sport zu haben. Du hast einen vollgepackten Terminplan und den Eindruck, dass Sport dort keinen Platz hat oder Du am Ende des Tages zu kaputt bist, um Dich noch sportlich zu betätigen.

Was ist das Ziel?

Du möchtest gesund bleiben und Dich fit fühlen, indem Du mit minimalem Zeitaufwand regelmäßige körperliche Aktivität in Deinen stressigen Alltag integrierst.

Hack

Welchen Hack kannst Du nutzen, um das Ziel zu erreichen?

Bodyhack “microworkouts” oder auch “exercise snacking”

Durch regelmäßige körperliche Aktivität sehen wir besser aus und fühlen uns besser. Der Alterungsprozess wird bekämpft, das Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und sogar Krebs zu erkranken wird verringert.

Doch viele von uns haben einen vollgepackten Terminplan und den Eindruck, dass Sport dort keinen Platz hat. Wir gehen davon aus, dass wir mehr Zeit investieren müssen, als wir haben, damit das Training wirksam sein kann.

Doch Im letzten Jahrzehnt gab es viele neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft zum Effekt des hochintensiven Intervalltrainings, besser bekannt als **HIIT**, **ausgesprochen „Hit“**. Wir haben gelernt, dass HIIT große gesundheitliche Vorteile bieten und die Zeit eines Trainings erheblich verkürzen kann.

Was ist Intervalltraining? Im Grunde handelt es sich dabei um kurze, sehr intensive Trainingsintervalle, gefolgt von Erholungsphasen im schnellen Wechsel:

Volle Power, entspannen, volle Power, entspannen, volle Power... , entspannen

Die Technik kann auf praktisch jede Workout Art angewendet werden, Radfahren, Schwimmen oder Training mit dem eigenen Körpergewicht wie Burpees, Liegestütze oder Klimmzüge.

Wenn Zeit unsere wertvollste Ressource ist und wir in kürzester Zeit den größtmöglichen Nutzen aus dem Training ziehen wollen, dann sind Intervalltrainingstechniken eine effiziente Lösung.

Beispiele

Hinweis: Allen Übungen sollte ein angemessenes Warm-Up vorausgehen! Nicht geeignet bei Krankheit!

1. 20 Sekunden Rad-Sprint

Das Training umfasst drei 20-sekündige „All-Out“-Zyklusprints, dauert insgesamt 10 Minuten, einschließlich 2 Minuten Warm-Up und 3 Minuten Cool-Down, sowie 2 Minuten lockeres Radfahren zur Entspannung zwischen den Sprints.

Verglichen mit einer Gruppe, die einen fünffach höheren Trainingsaufwand investierte - nämlich 45 Minuten ununterbrochen Radfahren in mäßigem Tempo, plus das gleiche Aufwärmen und Abkühlen - waren die Ergebnisse nach 12 Wochen Training bemerkenswert ähnlich.

2. Mountain Climbers, Liegestütze, Burpees

Mein eigenes Lieblingsintervalltraining umfasst 2 Runden mit: je 30 Sekunden Mountain Climbers - 30 Sekunden Erholung - 30 Sekunden Liegestütze - 30 Sekunden Erholung - 30 Sekunden Burpees. Ich absolviere das Training täglich nach dem Mittagessen nach entsprechendem Warm-Up und variiere die Übungen nach Belieben mit High Knees, Hampelmännern und Pull-Ups.

Kombination mit dem Brainhack "S.M.A.R.T. Goals

Den **Bodyhack** „microworkouts“ können wir ganz einfach mit dem **Brainhack** „S.M.A.R.T. Goals“ kombinieren und so eine messbare Routine etablieren.

Hier wurde das unspezifische Ziel „Ich möchte fit werden“ mit den s.m.a.r.t.en Fragen umformuliert:

Spezifisch Was genau möchte ich erreichen? Jeden Tag absolviere ich mindestens ein 5 minütiges H.I.T. Training oder ich gehe alternativ mindestens eine halbe Stunde spazieren.

Messbar Wie kann ich es messen?

Ich trainiere jeden Tag nach dem Mittagessen, mit einer Dauer von mindestens 5 Minuten und einer Herzrate von 140 . Alternativ war ich mindestens eine halbe Stunde spazieren.

Attraktiv Warum ist es mir wichtig?

Das Ziel ist mir sehr wichtig: Mit dieser täglichen Gewohnheit kann ich mich jeden Tag bewegen. Dadurch bleibe ich gesund, kann meine Konzentration und Produktivität steigern und vor allem meinen Stress abzubauen.

Realistisch Ist es umsetzbar?

Ja, Es ist umsetzbar: 5 Minuten H.I.T. oder 30 Minuten spazieren gehen kann ich täglich umsetzen, es ist auch an stressigen Tagen oder sogar auf Reisen machbar und durchhaltbar. Bei Erkältung oder Muskelkater kann ich immer das Spazierengehen wählen.

Terminiert Bis wann möchte ich mein Ziel erreichen ?

Das Training werde ich täglich zur Mittagszeit absolvieren.

Hack Rating

Alle Hacks sind von mir selbst auf Zeitaufwand, Kosten und Effizienz getestet (minimal, gering, mittel, hoch, sehr hoch). Hier mein persönliches Rating für den heutigen Hack:

Zeitaufwand: gering

Kosten: minimal

Effizienz: hoch

Mehr zum Thema

- No time to get fit? Think again
- The One-Minute Workout