



**KNAUR**   
MENSSANA





CHARLOTTE  
KARLINDER

GESUND  
ist das  
neue SEXY

Meine besten Gesundheitstipps  
für ein Leben voller  
Energie und Schönheit

Fotos von Reinhard Hunger

**KNAUR**   
MENSSANA

The background of the entire page is a watercolor illustration of various green leaves. The leaves are rendered in different shades of green, from light mint to a deeper forest green. They have soft, feathered edges and are scattered across the page, some overlapping. The overall style is delicate and artistic.

DEDICATED TO JUNE & LOVI

WER  
GESUND IST,  
*ist reich,*  
OHNE ES  
*zu wissen.*

AUS FRANKREICH



1.

*Auf die Plauze, fertig, los*

**FÜR IMMER  
FIT UND  
SCHLANK**  
S. 16

2.

*Die Körperuhr  
zurückdrehen*

**BEAUTY  
AGING**  
S. 42

3.

*Das Power-Prinzip*

**MIT MEHR  
ENERGIE ZUR  
SUPERWOMAN**  
S. 74

4.

*Entspannen &  
loslassen*

**VON KOPF  
BIS MENSCH**  
S. 98

5.

*Pimp mein Liebesleben*

**ZURÜCK  
ZU MEHR  
WEIBLICHKEIT**  
S. 122

6.

*Family and Friends*

**NUR DAS  
BESTE FÜR  
MEINE LIEBEN**  
S. 142

7.

*Besser als jeder Arzt*

**TIPPS & TRICKS  
FÜR EINEN  
GESUNDEN  
ALLTAG**  
S. 164

## Mein ganz persönliches GESUNDHEITSBUCH

Dies ist mein persönlicher Gesundheitsratgeber – für Sie! Und für Ihre Freundinnen und Freunde, Nachbarn, Schwestern, Eltern, Tanten, Onkel, Oma, Opa – sogar für die Schwiegermutter! Gesundheit für *alle* – ohne Zwang und mit so viel Spaß wie möglich! Denn um gleich mit der Tür ins Haus zu fallen: Das ist der Grundgedanke meines Tuns als Medizinjournalistin und Reporterin. Weg von dem Moralapostel, der uns befiehlt, was wir dürfen und was nicht – und hin zu dem Ziel, dass wir uns in unserem Körper freiwillig gesund und sexy fühlen. Oder anders gesagt: Her mit Dingen, die unsere Gesundheit fördern und uns dabei Spaß machen! Denn nur dann setzen wir sie gerne um und halten sie auch durch. Es gibt unglaublich viele Tipps und Tricks, die leicht anzuwenden sind und uns dabei ganz viel Energie und Lebensfreude bringen. Diese Tipps habe ich in meinem Buch zusammengestellt – für Ihr neues Leben voller Energie und Schönheit. Und dadurch Sexyness. Ein Leben lang. Das wünsche ich mir für Sie.

Eine Zuschauerin meiner Medizinrubrik im TV namens Sara schrieb mir mal folgende rührende Worte:

*»Liebe Frau Karlinder,  
ich schaue jede Woche Ihren Medizin-Talk und wünschte mir so sehr, ich könnte Sie mir mal für einen ganzen Tag ausleihen, um mit Ihnen über Gesundheit zu reden.«*

Also, liebe Sara! Eine schöne Idee, aber: Mein Buch ist viel besser als ich in Person. Denn so viele Tipps, wie hier drinstehen, hätte selbst ich Ihnen an einem einzigen Tag nicht persönlich mit auf den Weg geben können! Legen Sie mich also in Buchform auf Ihren Nachttisch, und setzen Sie jeden Tag einen meiner Tipps um!

Denn mit dem Umsetzen ist es ja so eine Sache: Obwohl wir wissen, was wir machen könnten, um bei bester Gesundheit steinalt zu werden, tun wir



frohen Mutes das Gegenteil, um dann verzweifelt zum Doktor zu schleichen, wenn es zu spät ist – in der Hoffnung, dass er uns rettet. Und warum? Weil wir verdrängen, was passiert, wenn wir uns von Pommes, Schnitzel und Cola ernähren, Kette rauchen, zu viel Alkohol trinken und adrenalin-gepeitscht unserer – natürlich sitzenden – Schreibtischtätigkeit nachgehen. Am Abend eine Runde joggen? Zu anstrengend. Lieber ab zum Italiener auf eine Pizza und ein Gläschen Wein. Oder zwei. Oder drei.

Ab und zu und in Maßen ist so etwas natürlich nicht schlimm. Jeder hat schwache Momente, in denen die Gesundheit den Kürzeren zieht – und das ist völlig okay. Schon Paracelsus wusste schließlich: Die Dosis macht das Gift. Trinken wir ab und zu eine Cola, weil es uns glücklich macht: kein Problem! Täglich getrunken, bringt uns das Zeug um. Genau wie allen anderen Komponenten unseres Lebensstils, von denen wir wissen, dass sie uns zu früh ins Grab bringen.

So ist es nämlich. Das ist die schlechte Nachricht. Aber ich liefere Ihnen gleich auch eine gute: Wir haben unsere Gesundheit selbst in der Hand – immerhin zu ca. 80 Prozent! Das ist die Prozentzahl aller sogenannten Zivilisationserkrankungen wie Diabetes, Krebs, Herzinfarkt und Schlaganfall, die lebensstilbedingt sind. Nur 20 Prozent dieser Leiden sind genetisch festgelegtes Schicksal. Wenn das nicht Grund genug ist, unseren Lebensstil selbst in die Hand zu nehmen!

## **LEBEN UND LIEBEN SIE – IM PERSÖNLICHEN SPIELFELD IHRES LEBENS!**

Ich bezeichne unsere Art zu leben, also den Lebensstil, immer als Spielfeld des Lebens. An allen vier Ecken des Spielfeldes befinden sich die vier Pfeiler, die für ein Leben voller Energie wichtig sind:



Die Schlagwörter stehen für Ernährung, Bewegung, Entspannung und ein gutes soziales Umfeld. Auf diesem persönlichen Spielfeld können wir uns frei bewegen, aber wir sollten nicht zu oft über die Spielfeldlinien ins Aus schießen oder schlagen. Beispielsweise können wir durchaus Zeiten mit wenig Schlaf und Entspannung überstehen, ohne gleich gesundheitlichen Schaden zu nehmen. Aber wir sollten den Mangel in den anderen Bereichen ausgleichen und zeitnah wieder beheben. Wenn eine Belastung zu lange andauert, wird es irgendwann schwierig. Es ist wie bei einem Glas Wasser: Kurz können wir es halten, aber irgendwann wird es schwer.

Ich schlage auch ab und zu über die Stränge. Und ich liebe es! Meine »Problemzonen« in Sachen Gesundheit – man könnte sie auch Laster nennen – sind beispielsweise folgende:

1. Es bleibt nicht immer bei dem einen noch gesunden Glas Wein (aber wen wundert es bei einer Schwedin ...).
2. Ich führe generell ein etwas zu hektisches Leben, weil ich immer zu wenig Zeit für Dinge einplane – »Zeitoptimist« nennt man das.
3. Ich gehe in der Regel eine Stunde zu spät ins Bett.
4. Ach so, ja, und wenn ich am Wochenende mit den Kindern zum Eisladen unseres Vertrauens gehe, will ich auch nicht bei einem trockenen Wässerchen zuschauen, sondern bestelle mir einen Bananensplit. So, jetzt ist es raus. Yay!

Aber, wie schon gesagt – und man kann es gar nicht oft genug sagen: Die Dosis macht das Gift. Wenn ich mich in der Woche überwiegend gut ernähre, kann ich mir am Wochenende auch etwas vermeintlich Ungesundes gönnen – weil es mich glücklich macht. Glücklichsein ist nämlich gesund und somit sexy! Übrigens nicht nur am Wochenende. Mein Tipp: Reglementieren Sie solche »Ausflüge« nicht zu sehr, man sollte immer locker bleiben.

## ES GEHT NUR MIT *Freude!*

Die Grundregel lautet also: Wir müssen dem Körper das geben, was er braucht, um gesund zu bleiben – *bevor* wir krank werden. Und ihn nicht erst mit Operationen oder Medikamenten reparieren, wenn er krank ist.

Zum Glück ist das Interesse an der eigenen Gesundheit in letzter Zeit zu einer Art Trend geworden. Was früher lediglich Menschen ab – frühestens – vierzig Jahren interessiert hat, nennt sich jetzt HEALTHSTYLE! Wow! Klingt schon mal besser als das olle Wort Gesundheit, wo man irgendwie immer gleich das Gefühl hat, niesen zu müssen.

Das Interesse für HEALTH-Themen ist also schon mal da. Wir *wollen* gesund leben – statt zu *müssen*. Das gilt für Ernährung und Bewegung, aber auch für viele andere Bereiche. Wenn uns Dinge keine Freude bereiten, machen wir sie nicht gerne – und dann ist es nicht gut für uns. Wenn wir also mit schmerzverzerrtem Gesicht joggen, wissen wir: Wir laufen in die falsche Richtung! Und wenn wir bei unserer Ernährung nur noch an die Gesundheit denken und nicht mehr an den Genuss, dann stimmt etwas ganz und gar nicht.

Etwas für unseren Körper zu tun darf also Freude bereiten. Suchen Sie sich einen Sport, auf den Sie Lust haben. Kochen Sie nur Dinge, bei denen Ihnen das Wasser im Mund zusammenläuft. Sonst macht es uns ganz sicher nicht glücklich und schon gar nicht sexy!

 *Sexy, sexier, GESUNDHEIT!*

Und noch etwas: Bisher bedeutete »sexy« ja oft: sich schön machen, schminken, abnehmen, schlimmstenfalls kaschieren. Auch Kleider machen ja Leute. Gesundheit war das, was uns die Ärzte auferlegten, wenn es anfang, hier und da (ein bisschen oder schon ganz gewaltig) zu zwicken und zu zwacken.

Diese Haltung ist – das sage ich jetzt mal ganz drastisch – so was von überholt! Wir können, um mal ein Bild zu gebrauchen, einem schmutzigen

Sofa keinen hippen Stoff überwerfen und meinen, das wär's. Außen hui, innen pfui, das funktioniert nicht. Wenn der Diabetes-Zug erst mal abgefahren ist oder der Krebs an die Tür klopft, hilft dem alten Sofa auch kein schickes Tuch mehr. Ich muss es leider so deutlich formulieren, weil es immer noch so viele verdrängen: Wenn wir nicht anfangen umzudenken und Spaß daran entwickeln, gesund zu bleiben, nimmt es ein böses Ende. Das habe ich in meiner Ausbildung im Rettungsdienst, bei der Arbeit in Notaufnahmen und Pflegeheimen immer wieder gesehen. Die Spuren eines ungesunden Lebensstils lassen sich irgendwann nicht mehr verdrängen.

Gut, das war jetzt Klartext und zwar vom Moralapostel. Aber er ist schon wieder weg. Das Schöne ist ja, dass alles, was der Gesundheit dient, eigentlich auch dem Wohlfühlen dient. Gesundheit, verbunden mit Sexyness und Attraktivität, kommt von innen! Aus einem gesunden Körper, der sich wortwörtlich »wohlfühlt in seiner Haut«. Nur wenn ich so lebe, dass es mir gut geht, bin ich voller Energie, attraktiv und somit sexy. Dann habe ich gute Laune, einen rosigen Teint und strahle Zufriedenheit aus. Und das wiederum spiegelt mir meine Umwelt durch positives Feedback.

## FAUL? KEIN PROBLEM!

Habe ich da gerade ein leises Seufzen gehört? Ja, Sie haben recht: Das alles hat bei aller Motivation und Freude an der Gesundheit etwas mit – unschöne Wörter – Selbstdisziplin und Gewissenhaftigkeit zu tun. Für alle, die beides nicht unbedingt zu ihren Hobbys zählen, habe ich eine beruhigende Nachricht: Man kann das lernen. Einziges Kriterium: Das Ziel muss uns wichtig sein und eine große Veränderung herbeiführen. Dafür müssen wir uns aber ganz sicher sein, dass wir das alte Leben nicht mehr wollen. »Leidensdruck« nennt man das. Dann können wir den Autopiloten abschalten, den inneren Schweinehund besiegen und Neues schaffen.

Ich erinnere mich an meinen Vorsatz vor ein paar Jahren, wieder Sport zu machen. Hochmotiviert bin ich in einen Sportladen gefahren, um mir neue


Laufschuhe zu kaufen – und kam mit todschickem Komplett-Outfit in Schwarz-Pink-Neongelb zurück. Schon fühlte ich mich, als hätte ich fünf Kilo weniger auf der Hüfte. Fit wie ein ... Turnschuh eben. Dabei hatte ich nur die Klamotten besorgt. Und genau da lag das Problem. Gefühlt hatte ich schon abgenommen – und dabei blieb es, bis ich mich ein Jahr später wirklich aufgerafft habe. Und dann war es nach zwei Wochen eigentlich ganz einfach, es regelmäßig zu machen.

## FANGEN SIE JETZT AN – MIT PLAN A & PLAN B!

Also, schreiben Sie jetzt Ihre konkreten Ziele auf – und wie Sie sie erreichen wollen. Aber das reicht noch nicht: Zusätzlich brauchen Sie noch einen Plan B, falls sich Hindernisse ergeben, die den Plan gefährden. Denn wir alle vergessen nur zu leicht die Gründe, die uns schon bei den vorigen Versuchen behindert haben. Konkret heißt das: Haben wir uns vorgenommen, jeden Montag und Mittwoch zu walken oder zum Yoga zu gehen, brauchen wir einen Ersatz, falls der Babysitter ausfällt oder es in Strömen regnet. Übungen für zu Hause beispielsweise oder einen Ersatztermin.

Und last, but not least: Füllen Sie die Entscheidung zur Veränderung nicht, wenn Sie gerade pappsatt vom Weihnachtsgans-Essen bei der Schwiegermutter kommen. Sogenannte NeuroökonomInnen haben zum Thema Entscheidungsfindung nämlich festgestellt: Wenn der Magen wieder knurrt, ist das Bedürfnis nach Veränderung wie weggeblasen. Und das ist genau der Punkt. Es muss uns ein *Bedürfnis* sein, ein neues gesundes und somit sexy Leben umzusetzen. Ein *Bedarf* reicht nicht aus. Nur wenn es Bedürfnisse sind, ist das Ziel wichtig genug, damit wir durchhalten.

Ach, und bevor Sie mit Ihrem neuen gesunden & sexy Leben loslegen: Sie wissen, dass ich absolut dafür bin, möglichst viele spaßige Dinge für die Gesundheit zu tun – aber manche davon sind nur dann noch gesund, wenn wir sie nicht übertreiben. Deshalb zitiere ich ja auch häufig Paracelsus, der einst sagte: »*Die Dosis macht das Gift*«, um klarzustellen, dass manche

Lebensmittel wie beispielsweise Gin Tonic natürlich nicht zu häufig konsumiert werden sollten. Auf den entsprechenden Seiten dieser Tipps finden Sie im Buch folgenden Button –  – der Sie daran erinnern soll, dass diese Tipps nur bei maßvollem Gebrauch gesund & sexy machen.

## JETZT GEHT'S LOS!

Also, vergessen Sie nicht: Ihr Leben ist Ihr ganz persönliches Spielfeld. Eat. Move. Relax. Connect. Gehen Sie ruhig ab und zu auch mal über die Linie, aber nicht zu oft. Dieses Buch enthält über hundert Tipps, die Ihnen dabei helfen, die meiste Zeit im Feld zu bleiben. Sie werden selbst spüren, wo Veränderung nötig ist. Wenn Sie beispielsweise immer brav sieben Stunden schlafen, können Sie dieses Thema schon mal als erledigt abhaken und sich freuen – toll! Allerdings bringt es natürlich auch wiederum wenig, nur den Tipp des Ayurvedischen Wassers umzusetzen und dabei weiterhin jeden Tag Pommes als Hauptnahrungsmittel zu inhalieren.

Sie können die Tipps von vorn bis hinten in einem Rutsch durchlesen und alle umsetzen. Schlauer ist es aber meiner Meinung nach, Sie legen das Buch irgendwohin, wo Sie öfter verweilen – und wann immer Sie ein paar Minuten übrig haben, blättern Sie es durch und probieren einen neuen Tipp aus. Kopieren Sie gerne auch die Tipps, die Sie umsetzen wollen, und hängen Sie sie in Papierform an einen Ort in Ihrer Wohnung, wo Sie sie oft sehen. Denn unser Gehirn braucht Zeit, um Veränderungen zu verinnerlichen und als neue Gewohnheiten zu automatisieren. Und wie gesagt: Je mehr Tipps Sie umsetzen, desto gesünder und sexier wird Ihr Leben sein.

Ach, und: Sollten Sie Überlegungen oder spannende Erlebnisse zu den Tipps haben, schreiben Sie mir gerne – ich freue mich, von Ihren Erfahrungen mit meinen Lieblingstipps zu lesen und mich mit Ihnen über Ihr neues sexy Leben zu freuen!

A woman with long, wavy blonde hair is sitting on a white, textured ledge in an arched window. She is wearing a white long-sleeved top and black pants with rolled-up cuffs. She is barefoot and has her hands clasped in her lap. The window is set into a white wall. To the right of the woman, there is a pink triangular graphic containing the text "EAT. MOVE. RELAX. CONNECT." in white, uppercase letters. The background of the entire image is a pattern of green leaves on a light background.

EAT.  
MOVE.  
RELAX.  
CONNECT.

## TIPP 73

### MÜNZE INS EIFACH – GEGEN MAGEN-DARM-KEIME

Eine Münze im Eisfach? Klingt erst mal komisch. Aber immer, wenn ich im Gespräch mit Freunden oder Kollegen davon erzähle, sind alle begeistert, und der Tipp hat mit Sicherheit bereits den einen oder anderen Magen-Darm-Infekt verhindert.

Es geht um das Einfrieren von Lebensmitteln – zweifellos eine äußerst praktische Sache. Aber was viele nicht wissen: Unsere Kühl- und Gefrierschränke überhitzen von Zeit zu Zeit, sodass es zu Fehlfunktionen kommt. Häufig reicht aber auch schon ein Stromausfall, der die Kühlkette unterbricht. Dann verderben Lebensmittel schneller, da die Vorräte auftauen und erst wieder gefrieren, wenn der Strom zurückkehrt. Das Fatale daran: Dieser Vorgang bleibt häufig unbemerkt, sodass sich Keime bilden, die uns krank machen können. Aber: Mit einem einfachen Trick lässt sich feststellen, ob der Strom für längere Zeit ausgefallen ist und Sie die Tiefkühl-Lebensmittel nicht mehr essen sollten.

1. Füllen Sie ein Gefäß mit Wasser und stellen Sie es ins Gefrierfach.
2. Etwa vier bis fünf Stunden warten und prüfen, ob das Wasser bereits gefroren ist. Dann legen Sie eine Münze auf die Oberfläche.  
Nun stellen Sie das Gefäß mit dem gefrorenen Wasser und der Münze zurück in den Gefrierschrank.
3. Bei einem längeren Stromausfall schmilzt das Eis im Gefäß langsam und die Münze sinkt Stück für Stück nach unten. Je länger der Stromausfall, desto tiefer sinkt die Münze.
4. Als Faustregel gilt: Wenn die Münze um ein Viertel nach unten gesunken ist, können Sie die Lebensmittel noch ohne Bedenken essen. Ist mehr Eis geschmolzen und die Münze liegt tiefer, sollten Sie die Lebensmittel besser nicht mehr verzehren.



**TIPP 74**

**DIE BESTEN MEDIKAMENTE FÜR JEDEN TAG**



**1. SONNENSCHEN**



**2. WASSER**



**3. RUHE**



**4. FRISCHE LUFT**



**5. SPORT**



**6. OBST UND GEMÜSE**



**7. SPASS**

## TIPP 95

### NUDELWASSER GEGEN HAARBRUCH

Ich wette, Sie haben das Wasser vom Nudelkochen – so wie 99 Prozent der Deutschen – auch immer in den Abfluss geschüttet, wenn die Pasta fertig war? Verständlicherweise, woher soll man auch wissen, dass das mit Stärke und tonnenweise Mineralien versehene Salzwasser die beste und günstigste Pflegekur der Welt ist, wenn unsere Haare durch Föhnen, Glätten und Färben mal wieder eher an einen Strohhalm erinnern, als seidig auf die Schultern zu fallen?

Also, beim nächsten Mal Nudelwasser nach dem Kochen abkühlen lassen, über die Haare gießen und einmassieren. Zehn Minuten einwirken lassen, im Anschluss mit normalem Shampoo die Haare waschen.

Alternativ freuen sich im Übrigen unsere Füße nach einem harten Tag im Büro oder auf High Heels über das abschwellende Mineralien-Fußbad – es macht seidig weiche Füße. Und sollte dann noch etwas übrig sein: Ab damit in den Blumenkübel, die Pflanzen freuen sich auch über den Nährstoff-Cocktail!





Besuchen Sie uns im Internet:

[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Die in diesem Buch vorgestellten Gesundheitstipps wurden von der Autorin, vom Verlag und ärztlich sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Der Verlag und die Autorin schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

Originalausgabe März 2018

© 2018 Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Dr. Ulrike Strerath-Bolz

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Reinhard Hunger

Hintergründe, dekorative Elemente, Illustrationen und Foto S. 197: Shutterstock.com

Gesamtgestaltung: atelier-sanna.com, München

Druck und Bindung: Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-426-65824-6

5 4 3 2 1