

Sport, Ernährung, Schlaf und Atmung beeinflussen die Gesundheit

Persönliches Gesundheitscoaching verbessert die Lebensqualität
Ein Beispiel aus Belgien



Aufbau, Verbesserung und Erhaltung von Kraft und Kondition trägt neben Atemübungen und Ernährungsumstellung zu einem gesunden, aktiven Lebensstil bei. (Foto: © lifesmilecoach.be)

Tessa van Gemert erwarb einen Masterabschluss in Sport- und Bewegungswissenschaften (*Human Movement Sciences*) an der KU Leuven. 2016 gründete sie eine Therapieeinrichtung in der sie Lebensstilinterventionen verknüpft, um bei ihren Klientinnen und Klienten bedeutende gesundheitliche Vorteile zu erzielen.

Unter dem Pseudonym Lifesmilecoach ist *Tessa* Inhaberin der gleichnamigen Gesundheitspraxis im belgischen Geel. Nachdem sie anfangs mehr Gruppentraining durchführte, erweiterte sie später ihr Angebot um klassisches *Personal Training*.

Hierbei greift *Tessa* auf wissenschaftlich bewiesene Bausteine zurück. Bewegung und Sport, unverarbeitete Lebensmittel und Mahlzeiten, Atmung und Schlaf (*Papatriantafyllou et al. 2022*) werden in den Beratungs- und Coaching-Terminen besprochen. Wissensvermittlung und Schulung im Bereich Energiemanagement und Stressregulation haben zum Ziel, Verhaltensänderungen zu bewirken. (*Dispenza 2012*) In vielen Fällen führen diese Maßnahmen über einen Zeitraum von zwölf Wochen bis zwölf Monaten nicht nur zu dauerhaftem Gewichtsverlust, sondern auch zu höherem Energieniveau, einer positiven (Stress-) Einstellung, weniger Allergiebeschwerden oder Krankheiten und mehr Lebensqualität.

Eine Fallstudie

Paul, ein 52-jähriger Selbstständiger, klopft an *Tessas* Tür. Er ist übergewichtig (137 kg mit einer Körpergröße von 175 cm), hat sehr wenig Energie, schläft ständig ein, ist sehr regelmäßig krank, hat Hautbeschwerden und es gibt zahlreiche allergische Reaktionen. Nach einem zuckerhaltigen Frühstück aus drei Croissants und einer Flasche Orangensaft isst *Paul* den ganzen Tag, weil er Angst hat, die Konzentration zu verlieren und damit seine Arbeit nicht mehr sicher machen zu können. Er leidet unter Blähungen, Nackenschmerzen und schweren Beinen, und sein Cholesterinspiegel ist alarmierend hoch. Er trinkt außerdem sehr regelmäßig Softdrinks und Bier. Ein Arzt rät ihm, mit der Einnahme von Medikamenten zu beginnen...

Dann beginnt *Paul* ein Programm mit Lifesmilecoach: *Tessa* rät ihm, seine Mahlzeitenhäufigkeit auf zwei oder drei Mahlzeiten am Tag zu reduzieren und mindestens 13 Stunden nüchtern zu bleiben. Dies dient dazu, sein Gewicht zu reduzieren und seinen Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. (*Silva et al. 2023*) Hierdurch wird auch sein Immunsystem widerstandsfähiger, sodass er weniger anfällig für Krankheiten wird und sein Körper weniger chronischen Stress erfährt. (*De Cabo und Mattson 2019*) Seine Mahlzeiten werden nun mehr Eiweiß, deutlich weniger Kohlenhydrate und ausreichend Ballaststoffe und Fett enthalten. Alkohol und Erfrischungsgetränke sollen so weit wie möglich gemieden werden, damit seine Leber schädliche Substanzen besser entgiften kann. (*Gupta et al. 2021*) Auch das Darmmikrobiom wird im Gleichgewicht gehalten, sodass seine Haut weniger Ekzem- und Psoriasissschübe hat. (*West et al. 2015*)

Zusätzlich zu diesen Ernährungstipps sollte *Paul* auch eine Stunde Krafttraining pro Woche machen und täglich 8.000–10.000 Schritte durch Spaziergänge von mindestens 15 Minuten anstreben, um seine Insulinreaktion wieder effizienter zu machen (*Rehman und Akash 2016*) und den Zustand seines Herzens zu verbessern. (*Wilmot et al. 2012*)

Die dritte Lebensstilintervention, die *Paul* in den nächsten zwölf Wochen anwenden muss, ist das **Üben parasympathischer Bauchatmung**, der so genannten Herzkohärenz-Atmung, um *Pauls* System

widerstandsfähiger gegen Stressfaktoren aus der Alltagsrealität zu machen. (*Elbers und McCraty 2025*) Außerdem schlägt *Tessa* vor, dass er ab und zu eine kalte Dusche nimmt, um sein Stresssystem besser zu regulieren. (*Buijze et al. 2016*)

Nach nur zwölf Wochen hat *Paul* 6,5 kg Fettmasse verloren, hauptsächlich im Bauchbereich. Derzeit hat er insgesamt gut 23 kg abgenommen. Er ist klarer im Kopf, hat keine Probleme und isst nur zwei- bis dreimal am Tag, sein Hautzustand und auch sein allgemeiner Gesundheitszustand haben sich verbessert.

Heute – 1,5 Jahre nach dem Start unter der Leitung von Lifesmilecoach – ist er 23 kg leichter, geht zwei Stunden am Stück mühelos, sein Hormonsystem funktioniert besser als je zuvor, er genießt Krafttraining und schiebt mühelos 45 kg auf der Couch. *Paul* hat seine Freude an seinen Arbeitstagen zurückgewonnen, fühlt Energie, seine Stunden produktiv zu verbringen, und sein Cholesterin? Es ist unter Kontrolle, immer noch ohne Medikamente...

Quellen:

- Buijze GA, Sierevelt IN et al.*: The effect of cold showering on health and work: A randomized controlled trial. *PLoS One* **11** 9 (2016) e0161749
- de Cabo R, Mattson MP*: Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *N Engl J Med* **381** 26 (2019) 2541–51
- Dispenza J*: Breaking the habit of being yourself: how to lose your mind and create a new one. Hay House (Carlsbad/Cal 2012)
- Elbers J, McCraty R*: From dysregulation to coherence: exploring the HeartMath® approach to emotional and physiological regulation. *Glob Adv Integr Med Health* **14** (2025) 27536130251408821
- Gupta H, Suk KT, Kim DJ*: Gut microbiota at the intersection of alcohol, brain, and the liver. *J Clin Med* **10** 3 (2021) 541
- Papatriantafyllou E, Efthymiou D et al.*: Sleep deprivation: effects on weight loss and weight loss maintenance. *Nutrients* **14** 8 (2022) 1549
- Rehman K, Akash MS*: Mechanisms of inflammatory responses and development of insulin resistance: how are they interlinked? *J Biomed Sci* **23** 1 (2016) 87
- Silva AI, Direito M et al.*: Effects of intermittent fasting on regulation of metabolic homeostasis: a systematic review and meta-analysis in health and metabolic-related disorders. *J Clin Med* **12** 11 (2023) 3699
- West CE, Rydén P et al.*: Gut microbiome and innate immune response patterns in IgE-associated eczema. *Clin Exp Allergy* **45** 9 (2015) 1419–29
- Wilmot EG, Edwardson CL et al.*: Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia* **55** 11 (2012) 2895–905
- <https://www.lifesmilecoach.be/>
- Kontakt:** tessa@lifesmilecoach.be