

PHILIPP LAHM

**GESUND**  
*kann jede\*r*



PHILIPP LAHM

# GESUND

*kann jede\*r!*

südwest

# Inhalt

Vorwort	8
Die Expertinnen und die Experten	10
<b>Kapitel 1: Gesundheit mal so grundsätzlich</b>	<b>12</b>
Gesunder Lebensstil – zwischen Werbung und Realität	14
Salutogenese statt Pathogenese	15
Bei guter Gesundheit alt werden	19
Der Gesundheitsbegriff in meiner Familie	21
Die richtigen Rahmenbedingungen schaffen	25
Sport als Ausgleich ohne Leistungsdruck	27
Wünschenswerte Wechselwirkungen	30
#Gesundkannjede*r	32
<b>Kapitel 2: Was ich als Fußballer über (meine) Gesundheit gelernt habe</b>	<b>34</b>
Wenn man Profi wird	36
Verletzungen gehören zum Alltag eines Fußballers	39
Vertrauen in die Gesundheitskompetenz anderer	43
Interview mit Dr. Manfred Wagner: Vertrauen kann Berge versetzen	44
Balance, Resilienz und innere Haltung	46
Resilienz hat auch eine soziale Komponente – Interview mit Prof. Dr. Niko Kohls	49
Ein gesundes Mindset entwickeln	52
Ziele setzen – Step by Step	54
Alles im Fluss – in einen Flow-Zustand kommen	58

Grundeinstellung: Die Leistung folgt immer der inneren Einstellung	60
Die innere Haltung kommunizieren	62
Eine große Entscheidung – mein Karriereende als Fußballer	65
Herausforderungen annehmen	68
Die Kraft der Gedanken	70
Ganzheitlicher Ansatz	72
Methodische Schritte bei der Visualisierung	74

### **Kapitel 3: Persönlichkeit entwickeln – selbstbewusst, sozial, gesund** **76**

Weiterentwicklung auf vielen Ebenen	78
Verantwortung übernehmen, sozial denken	84
Gesund von Kindesbeinen an	87

### **Kapitel 4: In der Ruhe liegt die Kraft** **92**

Immer aktiv?	94
Ohne Schlaf keine Power – warum ausreichend Schlaf so wichtig ist	98
»Sitzen ist das neue Rauchen«	104
Tipps für mehr Gelassenheit im Alltag	108

### **Kapitel 5: Aktivität und Bewegung** **110**

Warum körperlichen Bewegung so wichtig ist für unsere Gesundheit	112
Mehr Bewegung für Kinder und Jugendliche! – Interview mit Prof. Dr. Renate Oberhoffer-Fritz	114
Wie trainiert man effektiv?	120
Energiebooster Ausdauertraining	120
Sport bei Einschränkungen wie z. B. Diabetes – Interview mit Stefanie Blockus	122

Energiebooster Beweglichkeit	124
Energiebooster Koordination	126
Energiebooster Kraft	128
Energiebooster Grundlagenausdauer	132
Der klassische Ausdauersport: Laufen – Interview mit Sonja von Opel und Martin Grüning	134
Fitnessübungen fürs Gehirn	136
Wie Sie Ihr Gehirn im Alltag fit halten	137
Das Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport – Interview mit Prof. Dr. Yurdagül Zopf	142



## **Kapitel 6: Gesundheit beginnt oft in der Küche** **146**

---

Die geeignete Nahrung	148
Wie ich als Fußballer gegessen habe	149
Kochen für Nationalmannschaft – Interview mit Anton Schmaus	150
So viele Ernährungskonzepte	152
Darmgesundheit und Mikrobiom	153
Zusatzstoffe in Fertigprodukten	155
Was passiert eigentlich beim Stoffwechsel?	156
Gönn deinem Körper eine Pause	157
Emotionaler Hunger	157
Gemeinsam essen und selber kochen!	158
Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.	160
Ökologische Gesundheitsförderung	162
Weltweite Probleme durch Nahrungsmittelproduktion	162
Planetary Health Diet	164
Gutes auf Vorrat	166

## **Kapitel 7: Genussvolle und gesunde Rezepte** **168**

---

Salate und Bowls	170
Abwechslungsreiche Gemüsepfannen	184
Schnelle Nudeln	196
Müsli und Porridge	208
Das geht immer: Snacks	222

## **Kapitel 8: Ausgewählte Übungen** **232**

---

Übungen Mobilität	234
Übungen Koordination	237
Übungen Kraft	240
Register	248
Impressum	256

# Liebe LESER\*INNEN,

ich hoffe, es geht Ihnen gut! Ich freue mich, dass Sie sich ebenfalls für Gesundheitsthemen interessieren. Für mich ist Gesundheit eines der Topthemen der heutigen Zeit. Spätestens mit der Coronapandemie ist klar geworden, wie wichtig ein guter Gesundheitszustand ist, wie sehr



wir uns glücklich schätzen können, wenn wir körperlich, mental und emotional fit sind. Gesund zu sein und mich wohlfühlen bedeutet für mich mehr als jeder Pokal oder Titel im Sport. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Vielleicht haben Sie gedacht: Was will uns denn Philipp Lahm über Gesundheit erzählen? Ein ehemaliger Profisportler, der stets Topärzte und Ernährungsberater um sich herum hatte, um auch wirklich seine optimale Leistung abrufen zu können! Ich darf Sie beruhigen – das stimmte schon damals nicht. Ich habe mich schon immer eigenverantwortlich darum gekümmert, dass es mir gut geht – und ich lebe auch nicht in einer Promi-Blase. Heute führe ich ein Leben wie viele andere auch. Ich habe eine ganz normale Arbeit, muss mich um Bürokratie und Termine kümmern, schauen, dass unsere Kinder ihr Frühstück

bekommen oder Unterstützung bei den Hausaufgaben oder ich erledige die Familieneinkäufe oder koche. Ich habe vielfältige große und kleine Aufgaben, die ich möglichst gut erledigen will, und dafür ist meine Gesundheit der maßgebliche Grundpfeiler.

Am Ende klingen die Botschaften für ein gesünderes Leben immer ganz einfach: Rauche nicht, trinke nicht, iss das Richtige, bewege dich genug! Und doch machen wir das nicht konsequent. Vielleicht wäre es auch ganz schön langweilig, wenn wir alle so große Gesundheitsfanatiker wären. Ist ein gesunder Lebensstil vor allem was für Streber, die sich ständig selbst

optimieren wollen? Ganz sicher nicht. Aber auf den Ton kommt es an, auf die Motivation. Damit meine ich gar nicht so sehr Ihre Motivation, sondern meine eigene, mein Sendungsbewusstsein. Dass es auf das Wie ankommt, habe ich als Mannschaftskapitän gelernt, als Familienvater und Unternehmer. Und ich lerne es heute noch jeden Tag. Man muss andere mitnehmen, auf sie eingehen. Ich hoffe, dass mir das mit diesem Buch gelingt, und freue mich über jedes Feedback.

Ich möchte niemanden dazu bringen, Dinge zu tun, die sie oder er nicht mag. Ich möchte Sie zu mehr Lebensfreude inspirieren. Wenn man bestimmte gesundheitsschädliche Gewohnheiten ablegen will, wie etwa das Rauchen, darf man auch nicht immer nur sagen, wie schlecht das für die Lunge oder das Herz ist, sondern kann stattdessen sagen: »Freu dich drauf, wenn du endlich wieder richtig Luft bekommst, eine tolle Wanderung machen kannst, ohne gleich aus der Puste zu kommen.« Ich möchte bei Ihnen die Lust auf mehr Gesundheit wecken, gar nicht so sehr, weil das die Risiken minimiert, zu erkranken, sondern ganz einfach, weil Sie viel mehr Spaß am Leben haben werden, viel mehr erleben, besser schlafen, ausgeglichener sind, wenn es Ihnen gut geht.

Ich freue mich jeden Tag auf die Dinge, die auf mich zukommen, und auf jede Herausforderung. Ich hoffe, das geht Ihnen auch so. Damit das klappt, müssen wir uns gut fühlen. Also möchte ich Sie alle ermutigen, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, denn sie ist Ihr wichtigstes Kapital. Gemeinsam mit meinen Expert\*innen habe ich dieses Buch erarbeitet. Sie werden ein paar Hintergründe und ein bisschen Theorie zu einem gesunden Lebensstil an die Hand bekommen, nützliche Praxis- und Ernährungstipps und Geschichten aus meinem Leben. *Gesund kann jede\*r!* heißt auch unser Gesundheitsprogramm, das wir zusammen mit GESUNDES BAYERN für die bayerischen Heilbäder und Kurorte auf die Beine gestellt haben. Wenn wir sagen, dass jede\*r mehr für ihre oder seine Gesundheit tun kann, dann ist das nicht einfach lässig dahingesagt, sondern wir meinen, dass alle das im Rahmen ihrer Möglichkeiten tun können. Wenn Sie also gesundheitliche Einschränkungen haben, dann machen Sie natürlich nur das, was im Rahmen Ihrer ganz persönlichen Umstände möglich ist. Wenn Sie sich aufgrund von Einschränkungen unsicher fühlen, dann sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Was ich Ihnen ganz persönlich vermitteln will, ist meine Motivation, die Lebensfreude, die mich jeden Tag antreibt, mit der ich Weltmeister geworden bin und mit der ich mich heute um meine Familie und meinen Beruf kümmere. Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dem Buch – werden oder bleiben Sie immer aktiv!

Ihr Philipp Lahm

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Philipp Lahm', written in a cursive style.

# Die Expertinnen UND DIE EXPERTEN

## ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN STEFANIE NANN

»Ausgewogene Ernährung verbindet Genuss mit Gesundheit und ist die Basis für ein aktives Leben. Das ist mein Credo. Gesunde Ernährung lässt sich nur dann wirklich in den Alltag integrieren, wenn die Gerichte auch gut schmecken und die Energie liefern, die wir brauchen. Ich bin Ökotrophologin, Ernährungsberaterin sowie Expertin für Nachhaltigkeit und gesunde Ernährung. Bereits im Studium der Ökotrophologie legte ich meinen Fokus auf nachhaltige Ernährungswirtschaft sowie gesunde Ernährungsweisen. Ich verstehe meinen Auftrag so, dass ich Menschen motiviere, sich eingehender und positiv mit dem eigenen Essverhalten zu beschäftigen. Neben Wissenswertem über Lebensmittel möchte ich vor allem Spaß am Genuss vermitteln.«



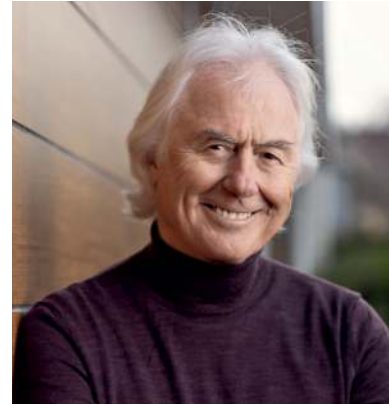
## ARZT DR. MANFRED WAGNER

»Ich plädiere dafür, dass Körper und Geist immer gemeinsam gefordert und gefördert werden, um die eigenen Ziele zu erreichen. Ich bin Facharzt für Innere Medizin, Notarzt und seit 2008 Medizinischer Direktor am Klinikum Fürth. Als Lehrbeauftragter vermittele ich mein Wissen und meine Expertise dem akademischen Nachwuchs. Darüber hinaus bin ich seit 2011 als selbstständiger Lehrtrainer und Gesundheitscoach tätig, nachdem ich verschiedene zertifizierte Ausbildungen durchlaufen habe. Ich weiß, dass die Verbindung von körperlicher Bewegung und mentalen Programmen wie ein Katalysator auf die eigene Gesundheit wirkt. Deswegen greifen Inhalte zur geistigen Gesundheit mit denen der körperlichen Gesundheit und Ernährung stets ineinander.«



## **MENTALTRAINER WOLFGANG SOMMERFELD**

»Bewegung und Gesundheit lassen sich nur zusammen denken. Meine Intention als Realschullehrer und als Führungskraft in der Schul- beziehungsweise Sportadministration war und ist durch den harmonischen Dreiklang von Körper, Geist und Seele geprägt. Auch in den unterschiedlichen Funktionen im Deutschen Handballbund, unter anderem als Sportdirektor und Nachwuchs-Bundestrainer, konnte und kann ich mein Wissen mit dem Gewinn von vielen Medaillen bei Olympischen Spielen, Weltmeister- und Europameisterschaften erfolgreich umsetzen. Im Team an der Seite von Philipp Lahm bin ich verantwortlich für den Baustein der körperlichen Bewegung im Zusammenspiel mit geistiger Bewegung. Zusätzlich zu meiner Laufbahn als Trainer im Leistungssport bringe ich eine langjährige Erfahrung als Mentalcoach im Spitzensport und in Unternehmen mit.«



## **ÄRZTIN UND WISSENSCHAFTLERIN PROF. DR. YURDAGÜL ZOPF**

»Eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität sind die Basis für ein gesundes Leben und beugen zahlreichen Erkrankungen vor. Es ist mir ein großes Anliegen, den Menschen nahezubringen, dass eine gesunde und gleichzeitig nachhaltige Ernährung mit einfachen Mitteln und Grundsätzen umsetzbar ist. Ich bin Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie sowie Ernährungsmedizinerin. In der Medizinischen Klinik 1 für Gastroenterologie, Pneumonologie und Endokrinologie am Universitätsklinikum Erlangen bin ich als Oberärztin tätig und habe seit 2013 die Professur für Klinische und Experimentelle Ernährungsmedizin an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg inne. Ich leite seit 2016 das Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen, wo ich gemeinsam mit meinem Team neue Diagnose- und Therapieverfahren entwickle. Unsere innovativen ernährungs- und sporttherapeutischen Konzepte kommen direkt den Patient\*innen zugute.«



# Gesundheit

## MAL SO GRUNDSÄTZLICH

Gesundheit ist am angenehmsten, wenn man gar nicht merkt, dass sie da ist. Krankheit und Verletzungen hingegen zeigen uns schmerzhaft, dass ein guter Gesundheitszustand nicht selbstverständlich ist. Er fordert unsere Aktivität, unsere Sensibilität. Ich bin jeden Tag darauf bedacht, dass ich so lebe, dass es mir gut geht.

