

## In kleinen Schritten zur Gesundheit

- Dr. Lekutat schlägt Kurzinterventionen, sog. **Micro-Preps**, im Alltag vor, um sich langfristig gesund und fit zu halten. Das sieht so aus: **Bewegung** am Montag, Donnerstag und Samstag. **Ernährung** am Dienstag Mittwoch und Freitag. **Stressreduktion** am Sonntag. Konkret montags kalt duschen. Am Dienstag: resistente Stärke. Mittwochs: fasten oder Hafertag. Donnerstags auf einem Bein Zähne putzen, Treppen zu Fuss. Freitags 1-Minuten-Pause beim Essen. Samstags mit der anderen Hand Zähne putzen. Sonntags unsere Atemübung.
- **Wie wichtig ein klein wenig Bewegung ist!** 60 Patienten im Durchschnittsalter von 69 Jahren wurden zufällig in zwei Gruppen aufgeteilt. Alle hatten eine schwere Leberoperation vor sich und einen erheblichen Muskelabbau zu beklagen. Eine Gruppe wurde sechs Wochen vor der OP motiviert, jeden Tag **spazieren** zu gehen und zweimal in der Woche **leichte Gewichte** zu heben. Zusätzlich hat man sie bezüglich Ernährung beraten. 90 Tage nach der OP waren die Hälfte der Gruppe, die nichts unternommen hat, verstorben. In der Gruppe mit ein wenig Bewegung jedoch nur deren vier! (Strunz-News 14.10.2025)
- **Der Helden-Test: durch kaltes Duschen das Vitamin D aktivieren.** Nach dem warmen Duschen mit kaltem Wasser je vier Sekunden linke Wade, linker Oberschenkel, rechte Wade, rechter Oberschenkel, linke Schulter und Arm, rechte Schulter und Arm, Brust und Bauch und zuletzt Nacken und Rücken duschen. Der Kälterezis **senkt die Entzündungsneigung und stabilisiert die Stimmung**.
- **Das Duo gegen Mental Fog: Cold Exposure + Breath-Reset.** Stellen Sie sich 60 - 120 Sekunden unter kaltes Wasser. Trocknen sie sich ab und atmen Sie 2 Minuten im 4-/6-Rhythmus, d.h. vier Sekunden ein und sechs Sekunden aus. Dann bleiben Sie 1 - 2 Minuten im sog. Lock-in: weiten Sie den Blick, nehmen Sie die Geräusche bewusst wahr und spüren Sie die Temperatur auf der Haut. Die Wachheit nimmt zu, die Stimmung verbessert sich und man lässt sich nicht so leicht stressen. (Strunz-News 17.10.2025)
- Weitere **Micro-Peps** von Dr. Lekutat: ein Hula Hoop Ring für zwischendurch - das Abendessen weglassen - einen Espresso/Kaffe trinken - Gehübung nach Thich Nhat Hanh: lass Blumen unter deinen Füßen wachsen - ein Overnight Oat - das 3-Sekunden-Bizeps-Training: ein schweres Gewicht langsam absenken

### Literatur:

- Lekutat, Carsten, Dr. med. Die 1-Minuten-Strategie. Knaur Menssana 2022.
- von Helden, Raimund, Dr. med. Gesund mit der Kraft der Natur. Riva Verlag 2020.
- Topol, Eric. Super Agers. An Evidence Based Approach to Longevity. 2025.