

Dr. Matthias Manke
und Tarik Rose

EINFACH *genial* GESUND

**SPIEGEL
Bestseller-
Autoren**



Unsere
**10 PUNKTE
CHALLENGE**
für mehr Energie,
Fitness und
Wohlbefinden

ZS VERLAG

Inhalt

Vorwort

Einfach genial gesund werden

Deine To-do-List

Sagt mal, wie macht ihr das eigentlich?

Auf einen Blick

Ohne Zwang, aber mit System

Mit Disziplin: kein Tag ohne Bewegung

Was du als Gesundesser wissen musst

Küchenwissen to go

Die wunderbare Heilkraft der Bewegung

CHALLENGE

- 1** Lizenz zum Faulsein
- 2** Schluss mit Energieräubern
- 3** Mehr Power auf dem Teller
- 4** Iss achtsam

- 5 Super-Power für die Abwehr
- 6 Beweg dich!
- 7 Gute Nacht, schlaf schön
- 8 Abnehmen ohne zu hungern
- 9 Muckis für alle
- 10 Kleine Schritte wirken Wunder



REZEPTE

Meine gesunde Küche – so einfach geht's

Morgens

Mittags

Abends

Salate & Snacks

WORK-OUTS

Fit in vier Zirkeln

Halte länger durch

Mach dich stark

Fitness für Körper und Geist
Im Büro: fit trotz Sitzen

Über uns
Impressum



Macht es euch einfach!

„Ich möchte endlich besser essen, mich mehr bewegen und gesünder leben.“ Diesen Wunsch haben viele. Nur: Wie kann er in Erfüllung gehen, ohne dass man allzu schnell an den eigenen Ansprüchen scheitert? Wir, der Koch von der Elbe und der Doc aus dem Revier, haben uns zusammengetan, um euch in kleinen Schritten weit zu bringen.

Vielleicht hast du es dir zuletzt zum Jahreswechsel mal wieder vorgenommen: Ich muss mehr für meine Gesundheit tun. Aber große Lust hast du nicht verspürt. Denn Veränderungen sind immer unbequem. Du befürchtest, dass du dich von lieb gewonnenen Gewohnheiten verabschieden musst, hast Angst vor Essverboten, zu hartem körperlichem Training oder Verzicht. Und du weißt, dass dein Schweinehund sich nicht so schnell kleinkriegen lässt. Deshalb ist es schlau, nicht gleich eine Revolution gegen dich selbst anzuzetteln.

Unser Programm „Einfach genial gesund“ ist auf Veränderung in kleinen Schritten angelegt. Wenn du nur zehn Dinge in Mini-Etappen umstellst, wirst du auf Dauer erfolgreicher sein, als wenn du noch weiter auf den ganz großen Wurf wartest. Natürlich bringen drei Trainingseinheiten dich noch nicht in Top-Form. Ein Gemüseteller befreit dich nicht von Übergewicht und Schmerzen, aber die Summe von Trainingseinheiten und Gemüsetellern wird dich zum Erfolg führen.

Was solltest du tun? Unsere Top Ten für deine To-do-Liste beginnen beim Stressmanagement, führen über gesunde Lebensmittel und mehr Achtsamkeit beim Essen bis zu Bewegung, die dich vor Krankheiten schützt. Du erfährst, wie du erholsamer schläfst, Muskeln aufbaust und dein Immunsystem stärkst. Dass gesunde Ernährung hervorragend schmecken kann, beweisen die Rezepte,

die nicht nur lecker sind, sondern immer auch einen gesundheitlichen Mehrwert haben. Du kannst dich mit ihnen fit halten, abnehmen, Krankheiten vorbeugen und mehr Lebensqualität gewinnen.

Unser Prinzip dabei lautet: Mach's unkompliziert. Gib deinem Körper auf genussvolle und einfache Weise, was er für ein gesundes Leben braucht. Du musst nicht jeden Tag nach Rezept kochen, sondern solltest dieses Buch als Anregung nehmen, um möglichst oft echte, frische und unverarbeitete Lebensmittel auf den Teller zu bringen. Wenn du dich nach und nach daran gewöhnst, wirst du bald gar nicht mehr so scharf auf Süßes und Fettiges sein. Das gilt auch beim Thema Bewegung. Du kannst dir mit gezielten Übungen zum Muskelaufbau und für deine Beweglichkeit eine Grundfitness aufbauen, mit der du bestenfalls einen Lieblingssport betreibst. Wenn du merkst, dass es dir damit besser geht, wirst du auch dranbleiben.

Viel Spaß und Erfolg wünschen euch

The image shows two handwritten signatures in black ink. The signature on the left is a stylized, cursive 'JR'. The signature on the right is a more complex, cursive signature that appears to be 'Myke'.

Einfach genial gesund werden

Ein paar Dinge verändern und ansonsten genussvoll und gelassen weiterleben – das ist die Idee hinter unserem Programm, das wir aus unseren eigenen Erfahrungen heraus entwickelt haben. Spitzenkoch Tarik hat damit viele Kilos abgenommen und Reviardoc Matthias musste nach einem Bandscheibenvorfall wieder fit werden.

Irgendwann macht wohl jeder die Erfahrung: Es läuft nicht mehr alles von allein rund. Ob wir älter werden, viel arbeiten, zu oft unter Stress stehen, den Sport vernachlässigen und unsere guten Ernährungsvorsätze über den Haufen werfen: Der Tag kommt, an dem wir beschließen, es muss etwas passieren. Uns beiden ging es nicht anders.

ABNEHMEN OHNE DOGMA

Ich, Tarik, war früher Leistungssportler. Der Status „ehemaliger Leistungssportler“, so scheint es, ist schon ein Grund zum Zunehmen. Denn das passiert fast von allein, wenn der Trainingsstress vorbei ist, der Alltagsstress aber bleibt. Ich wollte etwas tun gegen meine Schmerzen in den Gelenken und Gewicht loswerden. Natürlich gibt es unzählige Diäten, die wer weiß was versprechen, für mich aber völlig ungeeignet sind. Ich wollte kein Dogma aus der Sache machen. Ich war aber bereit, meine Probleme ernst zu nehmen und etwas zu ändern. Nur bitte nicht zu viel. 20 Prozent Veränderung erschienen mir angemessen. Ich ging die Sache an wie ein Business-Projekt und begann, mich bewusst mit meinem eigenen Verhalten auseinanderzusetzen. Was kann ich anders machen, ohne dass ich den Spaß dabei verliere? Ich schenkte Alltagsfragen mehr Aufmerksamkeit. Wie kann ich meinen Weg zur Arbeit mit Sport verbinden? Wie schaffe ich es, Intervallfasten durchzuhalten? Wie komme ich rechtzeitig ins Bett? Kann ich

wochenlang auf Alkohol verzichten? Ich habe herumprobiert, um herauszufinden, was geht. Das war gar nicht so viel, aber es reichte völlig, um sehr viel abzunehmen.

FÜRSORGE FÜR SICH SELBST

Ich, Matthias, habe meinen Patienten immer geraten, achtsam und fürsorglich mit ihrem Körper umzugehen, aber phasenweise Raubbau an meinem eigenen betrieben. Das lag einfach daran, dass alles gut lief bei mir. Ich hielt mich für unverwundbar, bis ein Bandscheibenvorfall mir zeigte, wie fragil ich bin. Von einem Tag auf den anderen ging nichts mehr. Ich musste mir mit Disziplin Entspannungsphasen angewöhnen, wie ich es auch von meinen Patienten fordere. Nachdem ich mich erholt hatte, steckte ich mich Anfang 2020 mit Corona an. Ich lernte zum zweiten Mal, wie schnell auch ein Arzt zum Patienten werden kann. Um aus solchen Tiefs wieder herauszukommen, setze ich vor allem auf Bewegung – und achte heute auch auf Entspannung. Für mich steht fest, dass wir unser Leben nur voll und ganz genießen können, wenn wir fit sind.

REZEPTE UND ÜBUNGEN

Im Rezeptteil dieses Buchs (ab Seite 46) findest du all die essbaren Fitmacher, die du brauchst. Es gibt Anregungen für jede Gelegenheit. Alles entspricht dem Prinzip „Keep it short and simple“. Viele Leute haben mir, Tarik, gesagt, dass man mit meinen Rezepten tierisch gut abnehmen kann. Das war eigentlich gar nicht mein Ziel, ist aber natürlich ein netter Nebeneffekt. Was du für eine Grundfitness tun musst, zeige ich, Matthias, dir in vier Zirkeln (ab Seite 144), mit denen du alles abdeckst: Du verbesserst deine Ausdauer, baust Muskeln auf, trainierst deine Beweglichkeit und schaffst einen Ausgleich zum vielen Sitzen.

Deine To-do-List

Was genau musst du tun?

Das sind unsere zehn goldenen Regeln:



1

Bau Stress ab: Wir erklären, warum Anstrengung nötig ist, um fitter zu werden, du dabei aber auch effektive Pausen machen musst, um herunterzukommen.

2

Meide Energieräuber: Von Alkohol bis Zigaretten, leider tun dir viele Dinge, die den Alltag angeblich schöner machen, gar nicht gut. Diese Energieräuber müssen aus deinem Leben verschwinden oder zumindest reduziert werden.

3

Bring Power auf den Teller: Ernährung ist ein wichtiger Faktor, um das Beste aus dir herauszuholen. Ein gesunder Teller sollte möglichst oft (fast) flächendeckend frisch und pflanzlich gefüllt sein.

4

Iss achtsam: Zu oft, zu schnell, zu spät? Wenn du typischen Essfehlern mit Achtsamkeit auf die Spur kommst, kannst du sie leicht vermeiden.

5

Stärke dein Immunsystem: Doping für eine gute Abwehr? Das geht ganz legal! Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe sind deine besten Supporter.

6

Beweg dich: Eine fitte Körpermitte ist die Basis für gesunde Bewegung. Wenn du dir die zugelegt hast, kannst du dich auf die Suche nach einem Lieblingssport machen.

7

Schlaf schön: Fit werden im Schlaf? Das hört sich gut an, ist aber für die meisten Menschen nicht einfach. Damit dein Körper über Nacht regenerieren kann, müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein.

8

Hungere nicht: Keine Sorge, du musst nicht hungern und keine einseitige Diät machen. Stattdessen brauchst du eine Ernährungsumstellung, die du langfristig durchhältst. Das funktioniert von allein, wenn du genug Eiweiß isst.

9

Leg dir Muskeln zu: Sie helfen gegen Schmerzen, unterstützen den Fettabbau, halten dich jung und verhindern Krankheiten. Als „Muskelbesitzer“ gehst du gestärkt durchs Leben.

10

Motiviere dich: Wenn du langfristig viel schaffen willst, solltest du bescheiden starten, denn Dranbleiben ist wichtiger als Höchstleistungen.



Sagt mal, wie macht ihr das eigentlich?

Ob es um Ernährung oder Bewegung geht, theoretisches Expertenwissen ist die eine Seite, die praktische Umsetzung die andere. Auch Profis kämpfen mit ihren guten Vorsätzen und dem inneren Schweinehund. Manchmal helfen Tricks, manchmal Disziplin, manchmal gar nichts. Hier geben Tarik Rose und Matthias Manke Auskunft über ihren Alltag zwischen Anspruch und Wirklichkeit.



Du hast 30 Kilo abgenommen. Was hast du dafür verändert?

Tarik Ich habe zwei Jahre dafür gebraucht. Es ging immer dann wie von allein, wenn ich mich bewusster und achtsamer ernährt habe. Das klingt vielleicht banal, ist aber tatsächlich recht simpel. Mein Beruf lässt selten geregelte Mahlzeiten zu. Früher fand ich oft einfach keine Ruhe, um mich hinzusetzen und langsam zu essen. Also neigte ich dazu, immer mal wieder etwas in mich hineinzustopfen. Außerdem gab es auch gerne mal einen Wein mit Gästen. Meine Vorsätze lauteten deshalb: eine Zeit lang auf Alkohol verzichten, keinen Zucker und nicht gegen Stress essen, die Snacks weglassen, weniger Fleisch, mehr Gemüse – all das musste ich mir fest vornehmen und planen. Es funktionierte. Bis heute gilt aber trotzdem: Sobald meine Achtsamkeit verloren geht, sind auch meine guten Vorsätze über alle Berge. Die Gefahr ist groß, dass ich wieder zunehme.

Nach einem Bandscheibenvorfall ging es dir vor einiger Zeit richtig schlecht. Was hat dir geholfen?

Matthias Wenn ich ehrlich bin, in erster Linie die Angst vor dem beruflichen, finanziellen und sozialen Abstieg. Mit fortschreitender Therapie merkte ich, dass es besser wird, wenn ich mein persönliches Training durchziehe. Ich hatte nicht nur weniger Beschwerden, sondern fühlte mich auch besser. Schließlich wollte

ich gestärkt aus meiner Erkrankung hervorgehen. Zum Glück ließ mich mein unbändiger Wille, persönlich gesetzte Ziele zu erreichen, nicht im Stich. Meine Frau hat mich auch in schwierigen Zeiten mit ihrem Optimismus unterstützt.

Was bedeutet Achtsamkeit für euch?

Matthias Achtsamkeit ist ein Begriff, der mit zunehmendem Alter immer mehr Bedeutung für mich gewonnen hat. Gerade in den letzten Monaten habe ich viel in meinen Körper hineingehört. Das Alter hinterlässt bei jedem Spuren. Auch ich muss mir eingestehen, dass ich nicht mehr zwanzig bin. Da gibt's einen deutlichen Unterschied zwischen Wunsch- und Istzustand. Mein Körper signalisiert mir im Alltagsstress erste Warnsymptome. Ich muss also Achtsamkeit walten lassen, um mein Leben noch möglichst lange und genussvoll gestalten zu können.

»Es war eine Frage der Achtsamkeit, dass ich so viel abnehmen konnte.«

Tarik Achtsamkeit ist ein großes Thema für mich. Ich bin gut darin, anderen schlaue Ratschläge zu geben, schaffe es aber selbst nicht immer, diese umzusetzen. Letztendlich war es eine Frage der Achtsamkeit, dass ich so viel abnehmen konnte. Wenn ich konzentriert mit mir selbst umgehe, läuft's. In stressigen Phasen vernachlässige ich meine guten Vorsätze leider immer noch beziehungsweise immer wieder. Ich bin Gastronom. Da liegt die Arbeitszeit bei zwölf Stunden aufwärts. Ich will mir mehr persönliche Freiräume zugestehen und lernen, auch mal Dinge abzugeben.

Entspannung ist ein großes Thema, das unter Stress meist vernachlässigt wird. Wie relaxt ihr?

Tarik Ich fotografiere. Meist muss ich mich nur meiner Kamera anschließen – die zieht mit mir los. Da bin ich ein totaler Nerd. Meine Kamera begleitet mich durchs Leben. Wir sind zusammen draußen, entdecken Neues. Dabei kriege ich den Kopf frei. Auch die Bildbearbeitung danach ist für mich entspannend, weil ich etwas ganz anderes tue als in der Küche. Ich würde gerne mehr machen, aber das ist bei mir derzeit leider nicht drin. Ich hoffe auf eine Phase in meinem Leben, in der ich mehr Ruhe habe, um meditieren zu lernen.

Matthias Entspannung heißt für mich, den Kopf frei zu bekommen und mal das zu tun, wozu ich im Praxisalltag nie komme: nämlich schweigen. Das schaffe ich entweder zusammen mit meiner Frau bei Spaziergängen am Strand und im Watt von Cuxhaven-Duhnen. Oder ich steige auf meine Harley und cruise ganz entspannt ein bisschen durch die Gegend rund um Wattenscheid. Beides entschleunigt – und ich muss mal nichts Neues im Kopf aufnehmen.

Wie haltet ihr heute eure Form?

Matthias Ein Sportmediziner mit Bauch geht gar nicht. Wenn ich mich beim Autofahren dabei erwische, dass ich meinen Bauch einziehe, weil ich ihn im Gurt spüre, dann wird es Zeit, etwas dagegen zu tun. Meist passiert das, wenn ich weniger Sport treibe als sonst und einen Ernährungsstil einreißen lasse, über den ich mich selbst nur wundern kann. Eine ehrliche Analyse bringt dann an den Tag, dass ich zum Beispiel aus einem Cheat-Tag unerklärliche vier gemacht habe. Also wird wieder intensiv gerudert. Gleichzeitig führe ich Intervallfasten ein. Da bin ich konsequent.

»Wenn beim Autofahren der Gurt am Bauch zwick, weiß ich: Ich muss was tun.«

Tarik Jetzt, nach meiner Ernährungsumstellung, merke ich sofort, wenn ich mal was gegessen habe, was nicht so doll ist. Damit ich nicht zunehme, heißt es dann wieder: weniger Fleisch, weniger Zucker, weniger Alkohol, mehr Gemüse, mehr Achtsamkeit.

Was motiviert euch?

Tarik Ich habe keinen übertriebenen Ehrgeiz mehr. Mich treibt heute vor allem der Wunsch an, leistungsfähiger und stressresistenter zu werden. Ich wollte mich leichter fühlen. Außerdem machten mir einige Beschwerden zu schaffen. Knie, Hüfte, Rücken – wenn man mal Leistungssport gemacht hat, tut später leider gerne mal was weh. Das wollte ich ändern.

Matthias Wenn ich für etwas brenne, dann ergibt sich die Motivation ganz von selbst. Persönliche Ziele kann ich immer gut ansteuern. Häufig komme ich dabei allerdings erst auf den letzten Drücker so richtig in Fahrt. Ich muss zugeben, dass mich oftmals erst die Deadline eines Projekts antreibt. Wenn die naht, steigt die Motivation, meist in Kombination mit leichtem Stress. Dann habe ich keinen Kopf mehr für anderes. Leider muss meine Familie dann oft zurückstecken.

Wie trainiert ihr?

Tarik In der Corona-Zeit habe ich auch mal was zu Hause probiert. Ich habe ein Rennrad auf der Rolle und Therabänder, mit denen ich was gemacht habe. Dabei musste ich aber feststellen, dass ich eher der Typ fürs Fitnessstudio bin. Ich brauche wohl den Tapetenwechsel und muss raus aus den eigenen vier Wänden. Dann funktioniert es auch.

Matthias Ich habe keine kenianische Läuferfigur, kann aber beim Rudern auf meinem Rudergerät zu Hause auch optimal

mein Herz-Kreislauf-System trainieren. Der Computer, der an das Gerät angeschlossen ist, zeichnet verschiedene Parameter wie Strecke, Geschwindigkeit und Schlagfrequenz auf. Mein Ziel ist es, mit jedem weiteren Training meine Bestwerte wieder zu erreichen oder zu toppen.

Seid ihr sportliche Kinder gewesen?

Tarik Ich war einfach viel draußen und meist in Wald und Wiesen unterwegs. Ich ging durch jede Hecke, düste auf viel zu großen Fahrrädern herum, die mein Opa zusammengebastelt hatte. Gezielten Sport habe ich als Kind nicht gemacht. Meine Mutter schleppte mich mal zum Fußball, aber nachdem ich ein paar Bälle in den Wald geschossen hatte, war meine Karriere zum Glück zu Ende. Über den Schulsport kam ich mit vierzehn zum Basketball. Das hat mir Spaß gemacht. Ich ging dann auch ins Fitnessstudio, kam aber erst später zum Leistungssport.

Matthias Irgendwie ist mir Bewegung in die Wiege gelegt worden. Sport hat mir schon immer Spaß gemacht. Ich habe in jeder Schulmannschaft mitgespielt. Bei den Bundesjugendspielen musste es immer die Ehrenurkunde sein. Vielleicht wäre ich ein guter Zehnkämpfer geworden, wenn ich nicht wegen meiner Freunde zum Fußball gegangen wäre, wo ich mich als Untalentierter in der Verteidigung verdingte. Glücklicherweise entdeckte mein Sportlehrer mein Talent für Volleyball – und damit begann eine erfolgreiche Zeit, in der ich das Siegen gelernt habe. Im Studium habe ich Badminton gespielt und bin ins Fitnessstudio gegangen.

Was hat sich inzwischen verändert?

Tarik Früher wollte ich immer das Maximum. Ich habe American Football in der Bundesliga gespielt, Ironman, Triathlon, Marathon –

da habe ich nichts ausgelassen. „Hauptsache viel“ war meine Devise in der Muckibude. Heute gehe ich mit einem anderen Ansatz ans Werk. Mir geht es darum, alles einmal durchzubewegen und einen Ausgleich zur Arbeit zu schaffen.

Matthias Nach einer langen Durststrecke mit meinem Rückenleiden musste ich langsam wieder mit körperlichem Training anfangen. Neben dem Rudern messe ich mich heute gern mit meinem Sohn in allen Sportarten, die sich dafür anbieten. In diesen, wie ich finde, unfairen Wettkämpfen (mein Sohn ist 16, also eher kräftiger Teenager) habe ich gelernt, Niederlagen einzustecken.

Gibt es sportliche Herausforderungen, die ihr gerne schaffen wollt?

Tarik Nö. Ich will ja nicht mehr mit Wettkampfcharakter sporteln. Aber wenn ich länger überlege, kommen mir doch wieder Ideen. Vielleicht würde mich noch mal ein Radrennen reizen. In Südafrika gibt's das größte Amateurrennen der Welt. Da würde ich gerne Urlaub machen, mitfahren und Letzter werden. Oder vielleicht Vorletzter? Außerdem will ich im Schwimmen wieder besser werden.

Matthias Ich bin offen für (fast) alle Sportarten und probiere gerne Neues aus. Nur nehme ich mittlerweile Rücksicht auf meinen Körper. Ich muss vor meinem fünfzigsten Geburtstag keinen Marathon mehr laufen, um mich zu beweisen. Aber ich hätte Lust, mal einen Tauchschein zu machen. Das ist bestimmt sehr entspannend und man sieht unsere Welt aus einer anderen Perspektive. Alternativ würde ich auch gerne ein 24-Stunden-Rennen im Rennwagen absolvieren.

Wie ist das Verhältnis zu euren inneren Schweinehunden?

Matthias Mein Schweinehund und ich sind ein gutes und eingespieltes Team. Wir führen eine ausgewogene Beziehung. Mal gewinnt er, mal ich. Oft steckt er freiwillig zurück, damit ich auf der Gewinnerstrecke bin. Denn er weiß: Ich gönne ihm anschließend wieder mehrere genussvolle Tage ohne Sport, aber mit viel sündigem Essen. Ich glaube, ich könnte nicht ohne ihn leben. Für mich gehört er einfach dazu und zeigt mir, dass ich nicht perfekt bin.

Tarik Mein Schweinehund ist eher ein Berner Sennenhund, ein loyaler gelassener Typ. An der langen Leine komme ich am besten mit ihm klar. Wenn wir miteinander kämpfen, lasse ich ihn gewinnen, damit er das Gefühl hat, dass er noch da ist und beachtet wird. Dann wird er nicht zickig und bleibt ganz ruhig. Danach muss ich nur aufpassen, dass ich wieder in die Spur komme. Auch beim Sport lasse ich mal ein „Heute keine Lust“ durchgehen, wenn ich weiß, dass ich am nächsten Tag wieder losziehe.

Was haltet ihr von Intervallfasten?

Matthias Wenn ich zugenommen habe und meinen Anblick nicht mehr ertragen kann, ist Intervallfasten mein Ding. Der Vorteil: Es gibt klar definierte Zeiten, die sich mit meinem Tagesablauf vertragen. Ich gehe dann morgens nüchtern in die Vormittagssprechstunde und esse mittags um 13 Uhr die erste Mahlzeit. In der Nachmittagssprechstunde nehme ich noch die eine oder andere Kleinigkeit zu mir. Später genieße ich dann ein ausgiebiges Abendessen; ab 21 Uhr gibt's nur noch Wasser.

»Nur Verbote funktionieren bei mir nicht. Ich esse viel zu gerne, um zu hungern.«

Tarik Am Anfang meiner Abnehmphase war das ein Schwerpunkt. Nur zwei- oder sogar nur einmal am Tag zu essen,

macht vieles leichter. Du kannst dich richtig satt essen und lässt automatisch die Snacks und alles weg, was dich zwischendurch anlacht. Inzwischen mache ich es immer noch regelmäßig, aber nicht so richtig mit Plan. Eher so, wie es sich ergibt. Niemand sollte essen, weil eine bestimmte Zeit erreicht ist. Nur auf Strenge und Verbote setzen, das funktioniert bei mir nicht. Ich esse viel zu gerne, um zu hungern. Es dürfen auch mal viele Kalorien sein. Das gleiche ich dann wieder aus, indem ich zum Beispiel eine Mahlzeit überspringe oder die nächste ganz weglasse.

Esst ihr manchmal Fast Food?

Tarik Nö, außer ganz selten einen Döner und die Pommes von meinem Restaurantschiff gibt.

Matthias Als Kind des Ruhrgebiets ist Currywurst mit Pommes-Mayo mein Lieblingsgericht. Natürlich gibt es die beste Currywurst in Wattenscheid. Aber die von Tarik ist geschmacklich auch ein Hammer. Egal, wo ich sie zu mir nehme, Currywurst ist immer auch ein Stückchen Heimat für mich. Meist bestelle ich mir gleich zwei Portionen.

Wie schaffst du es, trotz dieser geschmacklichen Vorlieben viel Gemüse zu essen?

Matthias Durch gutes Zureden meiner Frau. Meine Mutter hat mir zwar schon als Kind beigebracht, dass Gemüse für eine ausgewogene Ernährung unentbehrlich ist. Umgesetzt habe ich das aber erst Jahrzehnte später. Als begeisterter Grillmeister schätze ich mittlerweile auch Gemüse über der Glut. Oder ich mache mir Burger mit frischem Gemüse.

Wie haltet ihr es mit Alkohol?

Tarik Da gibt's riesige Diskrepanzen zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Ich kenne Leute, die von sich behaupten, so gut wie keinen Alkohol zu trinken, aber an keinem Glas vorbeikommen. Es gab bei mir Zeiten, in denen nichts stehen blieb, aber auch welche, in denen ich nichts angerührt habe. Zum Beispiel beim Abnehmen, da ging's ein paar Monate komplett ohne Alkohol. Aber das ist für mich keine Dauerlösung. Ich sage es mal so: Alkohol ist ein kulturelles Thema, er gehört zum Leben. Ich würde nie ein Glas Wein verteufeln. Es sollte aber nur zum Genie-ßen auf den Tisch und nicht zum Berauschen.

Matthias Alkohol ist für mich ein Genussmittel, das zum Leben dazugehört. Ich schätze einen guten Whisky, während ich als Nichtraucher eine Zigarre paffe. Ich erfrische mich auch gerne an warmen Sommertagen mit einem kühlen Pils. Ich muss mich jedoch nicht berauschen. Ich kann für einen langen Zeitraum ganz auf Alkohol verzichten. Das hilft beim Abnehmen enorm.

Und wie sieht's mit Süßigkeiten aus?

Tarik Uff, dafür bin ich leider extrem anfällig. Bei Gumminaschern werde ich schwach. Ich bin ein Eis-Fan und vertilge auch gerne Schokolade. Das Höchste sind Bonbons, die ich kürzlich in Dänemark entdeckt habe: eine Mischung aus Lakritz, Karamell und Sahne. Unbeschreiblich. Ich bin stolz, wenn ich es schaffe, dass nicht alles auf einmal verschwindet. Das ist schwer, aber machbar. Ich bin jetzt auf dem Stand, dass ich sagen kann: „Ich weiß, wo die Dinger liegen. Aber ich will nicht immer hin.“ Mehr geht nicht.

Matthias Zucker in Form von Schokolade und Schokoriegeln ist sehr gefährlich für mich. Früher konnte mein Stoffwechsel den zügellosen Genuss problemlos und ohne Gewichtszunahme kompensieren. Heute bestraft er mich dafür. Wenn ich eine Packung aufmache, muss ich sie auch komplett leeren. Ich kann gar nicht anders. Ich bin dann wie in einem Vernichtungsrausch. Um gar

nicht erst in Versuchung zu kommen, habe ich mich mit meiner Frau darauf geeinigt, dass sie mir ihre Schokoladen-verstecke nicht verrät.

Vergesst ihr manchmal zu essen?

Tarik Ja, das kann vorkommen, wenn ich mit dem Kopf ganz woanders bin. Ich lebe ziemlich ritualbefreit und ganz gerne einfach in den Tag hinein. Wenn ich etwas mit großer Leidenschaft tue, kann es auch mal passieren, dass ich das Essen vergesse. Das ist praktisch. So ergibt sich Intervallfasten von ganz allein.

»Kopf und Magen setzen bei mir ihren Drang nach Nahrung selbstsicher durch.«

Matthias Beim 16:8-Fasten ist es mir tatsächlich schon mal passiert, dass ich in Kombination mit viel Arbeit mein Ess-Intervall verpasst habe – und dann auch danach nichts gegessen habe, um mich nicht selbst zu betuppen. Bei mir müssen aufgestellte Regeln eingehalten werden. Im Normalfall melden sich aber Kopf und Magen bei mir und setzen ihren Drang nach Nahrung selbstsicher durch.

Was macht ihr, wenn Heißhunger aufkommt?

Tarik Ich bleibe entspannt. Ich muss nicht gleich zum Kühlschrank rennen und mir was holen, um nicht auszurasen. Statt mit meinem inneren Sennenhund zu kämpfen, besorge ich mir und ihm lieber ein Käsebrod.

Matthias Ich stille Heißhunger umgehend. Schlimm wird es nur dann, wenn die äußeren Umstände es nicht zulassen. Ich kann meinen Patienten ja nicht sagen, dass ich mal schnell für 20 Minuten Esspause mache und sie länger warten müssen. Also

renne ich in den Sozialraum der Praxis und schaue, was unsere Patienten aus Dankbarkeit für eine gute Betreuung an Süßigkeiten dagelassen haben. Leider sind diese Vorräte immer bestens gefüllt. Heißhunger führt dann automatisch zu Süßigkeiten. Was nicht gut ist ...

Auf einen Blick

Wie treiben sie Sport? Worauf achten sie beim Einkaufen? Welche Höhen und Tiefen erleben Tarik Rose und Matthias Manke in ihren Berufen? Und wie gelingt ihnen ein gesunder Lebensstil? Hier verraten die beiden es in Form eines Steckbriefs.



Worauf achtest du beim Einkaufen?

Ob privat oder beruflich – es muss vernünftig sein. Ich kaufe genau so viel ein, wie ich brauche, und möchte nichts wegschmeißen. Das sollten wir eigentlich alle tun. Jedes natürliche Lebensmittel hat seinen Wert, der gewürdigt werden muss. Der Bauer, der es erzeugt, muss ordentlich bezahlt werden. Wir brauchen in unserer Gesellschaft viel mehr Wertschätzung dafür. Ich esse privat ein- bis zweimal in der Woche Fisch oder Fleisch, im Restaurant kommt es öfter auf die Speisekarte. Für mich muss es nicht unbedingt bio sein, dafür setze ich aber auf Qualität und Nachhaltigkeit. Wildfleisch zum Beispiel ist aus meiner Sicht eine gute Wahl.

Was ist dein Lieblingssportgerät?

Mein Fahrrad. Kürzlich hat mich ein neuer Rider angelacht: eine alltagstaugliche Mischung aus Renn- und Geländerad. Hamburg hat unglaublich viele tolle und coole Ecken, die ich damit erkunde. Ich fahre ohne Zeitdruck und ohne Wettkampfcharakter, genieße gutes Wetter und chille auch zwischendurch mal.

Was ist für dich im Beruf ein Erfolgserlebnis?

Es ist ein fantastisches Gefühl, wenn ich abends fertig bin, rausgehe und in die glücklichen Gesichter meiner Gäste gucke. Ich merke, dass ich sie berühren kann. Dass sie bestenfalls hin und weg sind.

Was nervt dich an deinem Beruf?

Grundsätzlich mache ich das, was ich tue, sehr, sehr gerne. Da fällt es mir manchmal schwer, Grenzen zu ziehen, wenn die Rahmenbedingungen nicht optimal sind. Ansonsten stört es mich natürlich, wenn unzufriedene Gäste stänkern. Aber das kommt zum Glück selten vor.

Was wärest du sonst gerne geworden?

Ich wäre gerne Fotograf geworden. Aber ich fürchte, dass ich diesen Beruf glorifiziere, weil Fotografieren mein Hobby ist.

Was würdest du tun, wenn du nicht mehr arbeiten müsstest, um dein Geld zu verdienen?

Ich würde viel reisen und fotografieren.



SEIN MOTTO: * KISS – KEEP IT SHORT AND SIMPEL. *

Worauf achtest du beim Einkaufen?

Ich achte auf Nachhaltigkeit, weil es so auf dem Einkaufszettel steht, den meine Frau mir schreibt. Ansonsten gilt für mich „Support your

local dealer“: Fleisch, Brot und Gemüse kaufe ich nicht beim Discounter, sondern bei heimischen Erzeugern.

Was ist dein Lieblingssportgerät?

Für mich ist mein Rudergerät das beste. Kein anderes Sportgerät trainiert so viele Muskelgruppen auf einmal – und macht dabei noch ein schönes Kreuz. Gleichzeitig schont es die Gelenke. Das ist bei einem 115-Kilo-Mann wie mir extrem wichtig.

Was ist für dich im Beruf ein Erfolgserlebnis?

Wenn Patienten durch meine Behandlung Lebensqualität gewinnen, wenn sie mit finstrem Gesicht in die Praxis kommen und mit einem Lächeln gehen.

Was nervt dich an deinem Beruf?

Leider wird die Zeit für die Patienten immer knapper. Anfragen von Krankenkassen, Rententrägern und Sozialgerichten sind gierige Zeitfresser. Aber auch Patienten, die meine Tipps nicht umsetzen und stattdessen sinnlose Therapien fordern, von denen sie in Werbeblättchen oder im Internet gelesen haben.

Was wärest du sonst gerne geworden?

Ich habe überwiegend Kontakt mit Menschen, die über Beschwerden klagen. Da muss ich selbst eine sehr positive Grundstimmung mitbringen, um mir nicht die gute Laune verderben zu lassen. Mit dem Wissen von heute würde ich mich vielleicht für einen produktiven Beruf entscheiden, mit dem man die Menschen begeistern kann. Insofern hat Tarik alles richtig gemacht. Die Leute kommen beschwerdefrei und gut gelaunt zu ihm und er kann sie mit seinem Können noch mehr begeistern. Ich wäre vielleicht ein guter Auto- und Motorradverkäufer geworden.

Was würdest du tun, wenn du nicht mehr arbeiten müsstest, um dein Geld zu verdienen?

Ich würde für mich nur eine bessere Work-Life-Balance finden. Da Arbeit mir Spaß macht, kann ich mir nicht vorstellen, nichts zu tun.

Ich bin eher der rastlose Typ, der Abwechslung braucht.



SEIN MOTTO: * BEWEGEN HEISST LEBEN. *