

## Beerenstarker *Start* in den Tag

Gehören Sie noch zum Team „Weißbrötchen mit Marmelade“? Gerne, aber am besten nicht täglich. Ihr Stoffwechsel wird es Ihnen danken. Zuckermoleküle beeinflussen wichtige Signalwege im Körper und können, wie Studien zeigen, sogar die DNA von Gehirnzellen verändern und so das Gedächtnis negativ beeinflussen.

**Starten Sie den Tag heute mit einem Porridge mit Beeren, Joghurt mit Früchten, einem Chia-Pudding oder Overnight-Oats.** Beeren (auch tiefgekühlte), Vollkorn und Samen liefern epigenetisch wirksame Schlüsselmoleküle: sekundäre Pflanzenstoffe, B-Vitamine und Folsäure – und unterstützen Ihre Zellen optimal.



Passende Rezepte  
finden Sie hier



## Frühes Abendessen für Zellen und *Wohlbefinden*

Heute wird vor 18 Uhr zu Abend gegessen: **Mit einer langen Esspause am Abend gönnen Sie Ihrem Körper eine wohlverdiente Ruhepause.** Beim intermittierenden Fasten von 14 bis 16 Stunden wechselt der Körper in einen epigenetischen Lebensverlängerungsmodus. Zellen investieren Energie in Schutz-mechanismen, wichtige Reinigungsprozesse werden aktiviert.

Wem das nicht liegt, der kann das Scheinfasten probieren: Fünf Tage lang gibt es drei kleine Mahlzeiten mit rund 800 kcal am Tag. Dank cleverer Nährstoffkombination signalisiert der Körper trotzdem den Fastenmodus. So profitiert man, ohne völlig auf Mahlzeiten zu verzichten.

Unsere Anleitung  
zum Scheinfasten



## Mittags-Menü mit *Jungbrunnen* – Effekt

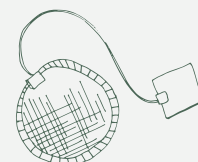
Wie wäre es heute mit einer bunten Buddha-Bowl, knackigem Rotkohlsalat, einer grünen Shakshuka oder Blumenkohl-Curry? Solche Gerichte bringen die Stars der epigenetischen Küche direkt auf den Teller: **grünes Gemüse, Kohl, Hülsenfrüchte und hochwertige Öle.** Sie liefern wichtige sekundäre Pflanzenstoffe und Mikronährstoffe, die epigenetische Mechanismen unterstützen für Zellen, die leistungsfähig und vital bleiben.



Hier geht's zu unseren  
Jungbrunnen-Rezepten



## Nachmittagstee in *Grün*



Gönnen Sie sich am Nachmittag eine Tasse Grüntee – ein kleiner Zaubertrank für gesunde Gene. Damit sich seine Inhaltsstoffe optimal entfalten, kommt es auf die Zubereitung an:

- Wasser auf 80 Grad erhitzen und den Tee rund 5 Minuten ziehen lassen – etwas länger als üblich.
- So lösen sich mehr der wertvollen sekundären Pflanzenstoffe, für Ihren täglichen „Epigenetik-Boost“.
- Ob Beuteltee oder lose spielt dabei keine Rolle – entscheidend sind Temperatur und etwas Geduld.



## Neue Einkaufsstrategie für Ihre Ernährung

Durchbrechen Sie einmal in der Woche bewusst Ihre Routinen – wie ein kleines Fitnessprogramm für Ihre Essgewohnheiten. Greifen Sie im Supermarkt gezielt zu einer anderen Gemüse- oder Obstsorte, zu Vollkorn- oder Pseudogetreide wie Buchweizen oder Amaranth oder zu Nüssen wie Paranüssen oder Macadamia, die sonst selten auf dem Teller landen.

So bringen Sie Abwechslung und Nährstoffvielfalt auf Ihren Speiseplan. Jeder Mikronährstoff zählt – nur mit der ganzen Vielfalt unterstützen wir Wohlbefinden und Langlebigkeit optimal.

**Das Ziel:** Einmal pro Woche mind. 1 neue/selten verzehrte Sorte im Einkaufswagen.



## Heute 30 Gramm Ballaststoffe für Wohlbefinden & Longevity

### Studien zeigen:

Eine optimale Ballaststoffzufuhr senkt Mortalität, unterstützt den Cholesterinspiegel, steigert Stoffwechsel- und Darmgesundheit und sogar gute Stimmung. 30 Gramm Ballaststoffe am Tag sind ein realistisches Ziel – und heute einfacher zu erreichen als Sie denken:

- 2 EL Haferkleie: 6 g Ballaststoffe
- 1 EL Chiasamen: 5 g Ballaststoffe
- 1 Handvoll Mandeln: 4 g Ballaststoffe
- 100 g Brokkoli: 2,6 g Ballaststoffe
- 50 g Haferflocken: 5,5 g Ballaststoffe
- Dinkelvollkornbrot (1 Scheibe) 2,5 g Ballaststoffe



## Flüssigkeit tanken – für Zellen, Energie und Konzentration

Genug trinken gehört zu einer gesunden Ernährung genauso wie das richtige Essen. Unsere Zellen sind auf Wasser und die darin gelösten Nährstoffe angewiesen – ein Mangel schwächt die Leistungsfähigkeit. Sensoren im Körper messen ständig die Konzentration an Salzen: Wenn Flüssigkeit fehlt, wird Bedarf gemeldet. Doch das Durstsignal nehmen wir nicht immer wahr und verwechseln es teilweise mit Hunger.

Denken Sie heute daran und **trinken Sie bewusst 5 Gläser Wasser am Tag**. Spüren Sie einen Unterschied?

Probieren Sie unsere Wasserwecker in der **LaVita-App** – ein kleiner Helfer für mehr Routine.

LaVita-App jetzt  
herunterladen



## Gesunder Ölwechsel für Körper und Gehirn

Gehen Sie heute einen Ölwechsel in Ihrer Küche an. **Hochwertige Öle sind wahre Helfer für Ihre Gesundheit.** Sie unterstützen Herz, Gefäße und Gehirnzellen, wirken entzündungshemmend und tragen zu einem ausgewogenen Cholesterinspiegel bei.

Sie brauchen gar nicht viele Sorten: **Ein hitzestabiles (hochwertiges!) Rapsöl oder Kokosöl zum sehr heißen Braten und ein kalt gepresstes Olivenöl für alles andere.**

Wer seinem Gehirn heute etwas Gutes tun möchte, kann Leinöl ins Müsli, den Joghurt oder über den Salat geben. So bekommen Ihre Nervenzellen wertvolle Fettsäuren (Alpha-Linolensäure), die die mentale Leistungsfähigkeit unterstützen.



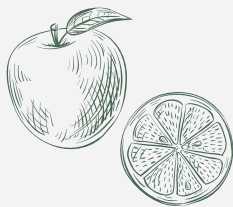
## Obst heute blutzucker- freundlich genießen

Obst liefert Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe – ein echter Boost für den Körper. Achten Sie heute einmal darauf, in welchen Mengen Sie es genießen: Mehr als zwei Handvoll am Tag sind nicht nötig. Am besten bereiten Sie Ihre Portion gleich morgens vor: Eine Hälfte zum Frühstück, die andere Hälfte gibt es als Dessert oder Snack nach dem Mittag. So bleibt der Blutzuckerspiegel stabil, denn Ihr Stoffwechsel kann Süßes am Morgen bzw. nach einer Mahlzeit am besten verwerten.

### Wählen Sie vorzugsweise zuckerarme Sorten:

Äpfel, Beeren, Orangen, Grapefruit, Nektarinen, Pfirsiche, Kiwis, Papayas, Pflaumen oder Mandarinen.

**Und denken Sie daran:** Gemüse können Sie nach Belieben essen – Obst hingegen lieber in überschaubaren Mengen.



## Sich richtig *satt* essen:

### So hält Ihr Körper länger durch

Haben Sie schnell wieder Hunger? Häufig liegt es daran, dass unser Essen nicht richtig satt macht – entweder weil die Portion zu klein ist oder weil wichtige Nährstoffe fehlen. Machen Sie es heute mal anders – und essen sich bewusst satt. Nur so kommen Sie locker die nächsten vier Stunden ohne Snacks und ohne Heißhunger aus. Gleichzeitig ist wichtig, dass Ihr Blutzucker nicht zu schnell nach oben schnell, sonst muss der Körper viel Insulin ausschütten. Das kann zu einem schnellen Tief führen, das Heißhunger auf Süßes und Fettiges auslöst.

### Setzen Sie daher heute auf reichlich Nährstoffe:

Die Hälfte des Tellers Gemüse oder Salat, ein gutes Stück Fisch, Geflügel, Eier oder Hülsenfrüchte, dazu eine Handvoll vollwertiges Getreide oder Kartoffeln sowie gutes Öl. So bleiben Energie und Sättigung garantiert stabil.

**Keine Sorge:** Sie müssen nicht alles perfekt umsetzen, sondern können den Teller einfach grob nach diesem Vorbild zusammenstellen.



## Würzen ohne Risiko: cleverer Umgang mit *Salz*

Heute dürfen Sie Ihre Mahlzeiten ruhig würzen, aber bewusst. Unser Körper braucht Salz für Nerven und Muskeln, doch zu viel belastet Herz und Kreislauf. Ein Richtwert lautet: **Maximal 1 TL am Tag**. Wurstwaren, Snacks und Fertigprodukte enthalten oft deutlich mehr. Hier lohnt es sich, die Finger davon zu lassen.

Setzen Sie heute mal bewusst auf frische Kräuter und Kräutersalz. Besorgen Sie sich eine kleine Auswahl für Ihre Fensterbank oder Ihr Gewürzregal – sie schenken Aroma und gleichzeitig wertvolle Mikronährstoffe.



## Heute für die Woche vorsorgen: Unser Über- Nacht-*Vollkornbrot* gelingt immer

Heute lohnt es sich, auf Vollkorn zu setzen. Im Gegensatz zu Weißmehl enthält es das ganze Korn mit Schale und Keimling und liefert so viele B-Vitamine, Vitamin E, Folsäure und natürlich Ballaststoffe. Das hält länger satt, stabilisiert den Blutzucker und unterstützt die Insulinsensitivität der Zellen. Vollkorn vertragen Sie nicht? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige: Durch die lange Gehzeit werden schwer verdauliche FODMAPs abgebaut, sodass das Brot garantiert bekömmlich ist.

### So geht's:

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Tüte Trockenhefe
- 1,5 TL Salz
- 450 ml warmes Wasser



Alles gut verrühren, der Teig bleibt flüssig. Dann 2–4 Stunden bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. In eine Kastenform geben, bei 220 Grad 15 Minuten backen, dann auf 200 Grad reduzieren und in 30 Minuten fertig backen. So haben Sie ein leckeres, nährstoffreiches und günstiges Brot für die ganze Woche.

## Protein-Power: satt, stark und leistungsfähig sein

Heute lohnt es sich, die Eiweißmenge zu erhöhen. Besonders mit den Jahren steigt der Bedarf, damit die Muskulatur erhalten bleibt. Das wirkt sich nicht nur auf Kraft und Beweglichkeit aus, sondern auch auf geistige Fitness und Selbstständigkeit.

Eiweiß hält außerdem lange satt, stabilisiert den Blutzucker und bremst Heißhunger auf Süßes, perfekt, um zwischen den Mahlzeiten entspannt durchzuhalten.

**Faustregel:** etwa 1,5 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht, gleichmäßig auf alle Mahlzeiten verteilt. Das entspricht rund 30 Gramm Eiweiß pro Mahlzeit.

Hier kommen 5 einfache Möglichkeiten, jede Mahlzeit proteinreicher zu gestalten:

- 1 Bio-Ei (6 g Eiweiß)
- 2 EL Kürbiskerne (6 g Eiweiß)
- 150 g Skyr (15 g Eiweiß)
- 100 g Hüttenkäse (12 g Eiweiß)
- 30 g Mandeln (6 g Eiweiß)



## Heute grüne Power: Blattgemüse als Longevity- Booster

**Grünes Blattgemüse gehört zu den wahren Stars für Langlebigkeit und Gesundheit.** Wissenschaftler haben 47 Gemüsearten nach ihrer Nährstoffdichte untersucht. Und die Top-Ten besteht fast ausschließlich aus grünen Blättern: **Mangold, das Grün von Rüben, Chicorée, Römervalat, Mangold, Chinakohl, Wirsing oder Brunnenkresse.**

Heute lohnt es sich, ein bis zwei Extra-Sorten davon einzubauen. Machen Sie einfach eine zusätzliche Gemüsebeilage oder streuen Sie davon etwas feingehackt über Ihr Essen oder Ihr Abendbrot. Auch **frische Kräuter oder Micro-Greens** sind nährstoffreich und verleihen Ihren Gerichten einen Extra-Kick.

So können Sie Ihre Mahlzeiten einfach aufwerten, ohne gleich Ihren kompletten Speiseplan umstellen zu müssen.

Planen Sie heute Ihre Mahlzeiten so, dass Gemüse und Hülsenfrüchte den Hauptteil ausmachen.



## Beeren- & Nuss-Power für Ihr Gehirn

Greifen Sie heute bewusst zu einer **Handvoll Beeren und Nüsse** – der perfekte Snack für ein leistungsfähiges Gehirn.

Beeren liefern Anthocyane, die **oxidativen Stress reduzieren** können. Nüsse, besonders Walnüsse, versorgen Ihre Nervenzellen mit Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E, das die **Zellmembranen schützt**.

Schon eine Portion kann entzündliche Prozesse reduzieren und die neuronale Kommunikation unterstützen – ein kleiner täglicher „Neuro-Boost“.



**Impuls des Tages:** 1 Handvoll Beeren + 1 kleine Handvoll Nüsse essen.



## Lernen

### Sie heute etwas Neues

Unser Gehirn liebt Herausforderungen. **Neues Lernen** aktiviert sogenannte neuronale Wachstumsfaktoren, die **Synapsen stärken und neue Verbindungen entstehen lassen**.

Ob Sie ein Wort in einer Fremdsprache lernen, ein Tutorial anschauen oder ein neues Rezept ausprobieren: Jede ungewohnte Denkleistung wirkt wie ein Mini-Workout für den Hippocampus – das Zentrum des Gedächtnisses.



**Impuls des Tages:** 10 Minuten etwas Neues lernen.



## Heute früh *Schlafen* – vor 23 Uhr ins Traumlabor

Gönnen Sie Ihrem Gehirn heute eine besonders erholsame Nacht: **Gehen Sie vor 23 Uhr schlafen.** Während wir schlafen, sortiert das Gehirn Erinnerungen, repariert kleine Schäden und baut Stoffwechselabbauprodukte ab – Prozesse, die für mentale Fitness und langfristige Gehirngesundheit entscheidend sind.

Auch die nächtliche Ausschüttung von Melatonin unterstützt epigenetisch wirkende Schutzprogramme in den Nervenzellen.



**Impuls des Tages:** Gehen Sie heute spätestens von 22 bis 23 Uhr ins Bett – und spüren, wie einfach der Start am nächsten Morgen ist.



## Ihre tägliche Denkpause: Zeit für ein *Rätsel*

Sudoku, Kreuzworträtsel, Logikrätsel oder ein kurzes Gehirnspiel – alles ist erlaubt.

**Rätsel aktivieren verschiedene Hirnareale gleichzeitig** und halten die kognitive Flexibilität in Schwung. Schon 5–10 Minuten reichen aus, um Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und Problemlösungsfähigkeit zu stimulieren.



**Impuls des Tages:** 1 kleines Rätsel lösen – schaffen Sie es in unter 10 Minuten?



## *Musik.* die Ihr Gehirn liebt

Hören Sie heute bewusst ein Musikstück, das Sie noch nie zuvor gehört haben.

Neue Rhythmen und Melodien regen dopaminerge Belohnungswege an – das **fördert Motivation und Lernbereitschaft.**



**Impuls des Tages:** Hören Sie 2–3 Lieder einer Band, die Ihnen noch nicht bekannt ist.



## 10 Minuten *frische Luft*

Ein kurzer Spaziergang erhöht die Durchblutung des Gehirns, verbessert Sauerstoffversorgung und Konzentration – und **hebt die Stimmung.**

Schon **nach 10 Minuten** zeigt sich messbar mehr Aktivität im präfrontalen Kortex, dem Zentrum für komplexes Denken, Entscheidungsfindung, Impulskontrolle und Emotionsregulation.



**Impuls des Tages:** Gehen Sie heute vor der Arbeit, nach dem Mittag- oder Abendessen eine Runde spazieren.



## Ein kurzes, tiefes *Gespräch* mit den Liebsten

Soziale Interaktion ist ein unterschätzter Jungbrunnen fürs Gehirn. Ein echtes Gespräch – nicht nur Small Talk – **reduziert Stresshormone, stärkt das Belohnungssystem im Gehirn** und aktiviert Regionen, die bei Einsamkeit oder sozialer Isolation schrumpfen können. Gerade im hektischen Alltag unterschätzen wir oft, wie sehr uns persönliche Verbindungen mental und emotional stärken.

Heute ist die Gelegenheit, bewusst in Kontakt zu gehen: Rufen Sie einen engen Freund oder ein Familienmitglied an und fragen Sie nach seinem Wohlbefinden. Hören Sie aufmerksam zu, teilen Sie kleine Erlebnisse oder Gedanken, die Sie bewegen. Vielleicht verabreden Sie sich spontan auf einen Kaffee oder einen Spaziergang im Park – **gemeinsame Zeit intensiviert die Wirkung** noch einmal.



**Impuls des Tages:** Führen Sie heute bewusst ein tiefes Gespräch – spüren Sie, wie verbunden Sie sich danach fühlen.

## Mini-Tagebuch für mehr *Fokus*

Ein Mini-Tagebuch stärkt Ihre Aufmerksamkeit, Klarheit und emotionale Balance. Nehmen Sie sich 5–10 Minuten Zeit, um drei Fragen zu beantworten:

1. Was habe ich heute Neues gelernt oder entdeckt?
2. Wofür bin ich dankbar?
3. Was hat mich inspiriert oder besonders gefreut?

Diese kleine Routine aktiviert verschiedene Hirnareale gleichzeitig: Erinnerungen werden geordnet, das Arbeitsgedächtnis trainiert und emotionale Prozesse reguliert. Studien zeigen: Wer regelmäßig kurze Reflexionsübungen macht, kann Stress besser verarbeiten, seine Konzentration steigern und sogar die neuronale Vernetzung verbessern.

**Tipp:** Schreiben Sie bewusst langsam, ohne zu korrigieren. Es geht nicht um Rechtschreibung oder Perfektion, sondern um das „Nachdenken auf Papier“.



**Impuls des Tages:** 5–10 Minuten Mini-Tagebuch – spüren Sie, wie Gedanken klarer und der Kopf leichter wird?

## 2 Minuten *Atemfokus*

Gönnen Sie Ihrem Gehirn heute eine kurze, aber wirkungsvolle Pause – nur zwei Minuten reichen, um Stress abzubauen und die Konzentration zu steigern.

### So geht der tägliche Mini-Reset für zwischendurch:

Setzen oder legen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf Ihren Atem. Beobachten Sie, wie die Luft in Ihre Lungen strömt und wieder hinausfließt. Versuchen Sie, die Atmung ruhig, tief und gleichmäßig zu gestalten – ohne sie zu erzwingen. Nach 10 tiefen Atemzügen öffnen Sie die Augen wieder.

**Tipp:** Wenn Gedanken abschweifen – kein Problem! Bringen Sie die Aufmerksamkeit sanft wieder zurück zum Atem. Genau dieses bewusste „Zurückholen“ trainiert Ihr Gehirn wie ein kleines Workout.



**Impuls des Tages:** Zwei Minuten bewusst atmen – spüren Sie die Ruhe und Klarheit, die danach entsteht.