

BALANCED YOU

**MINDSET – BEWEGUNG –
ERNÄHRUNG**

Wie es die Griechen machen...

eatgreek.at *

© 2026 Kurt Scharner

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großbebersdorf
Österreich

www.buchschniede.at - Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschniede.at

978-3-99203-223-5	Taschenbuch deutsch
978-3-99203-329-4	E-Book deutsch
978-3-99203-368-3	Taschenbuch englisch
978-3-99203-367-6	E-Book englisch

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Dieses Buch dient ausschließlich der allgemeinen Information und Wissensvermittlung. Die darin enthaltenen Informationen zu Ernährung, Bewegung, Gesundheit und Lebensstil stellen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung dar und ersetzen nicht die Beratung durch einen Arzt oder eine andere qualifizierte medizinische Fachperson.

Ein gutes Leben besteht nicht aus Verzicht,
sondern aus Balance - zwischen Körper und
Geist, Bewegung und Ruhe, Genuss und Maß!

Eigener Gedanke

INHALT

Einleitung	08
Mediterraner Lebensstil	11
Die Biologie des Gleichgewichts	14
Siga - Siga - Die Macht der kleinen Schritte	16
Oikos - Ihre Umgebung gestalten	20
Die Kraft der Rituale	24
Mesimeri - Die Kunst der Ruhe	25
Koinonia - Die Kraft der Gemeinschaft	28
Der Geist - Architekt unserer Gesundheit	30
Der Weg liegt vor uns	31
 Richtiges Mindset - Statt Stress	 33
Eudaimonia	34
Telos - Die Suche nach dem Sinn	38
Kefi - Die Medizin der Lebensfreude	42
Philotimo - Die Seele der Beständigkeit	43
Ikaria - Vorlage für ein langes Leben	44
Phronesis - Klugheit bei der Wahl	47
Metron Ariston - Das richtige Maß	48

Geistige Resilienz durch Prohairesis	49
Ataraxia in einer digitalen Welt	51
Stoic-Body-Mindset - Disziplin mit Freude	52
Die Weisheit des Alterns	54
Synthese der Langlebigkeit	55
Anapafsi und der zirkadiane Rhythmus	58
Hypnos und seine Phasen	59
Das Erbe der Antike im digitalen Zeitalter	63
Bewegung	65
Die Wiederentdeckung der Natürlichkeit	67
Bewegung als Schicksal	69
Peripatetische Weisheit - Denken beim Gehen	70
Gehen als Medizin	73
Die Kraft der Mitochondrien	75
Biophilia - Unser Gehirn braucht das Grüne	76
Wenn alles ineinandergreift	78
Thalassotherapie - Die Heilkraft des Meeres	79
Das Sonnenlicht als Taktgeber - Licht als Medizin	80
Moderner Alltag - Die Rückkehr der Bewegung	84
Hormesis - Biologie der Anstrengung	87
Gemeinschaft - Der Tanz des Lebens	88

Wie Bewegung unsere Gene formt - Epigenetik	89
Natur in den Alltag integrieren	90
Die Weisheit der Wildnis	92
Erdung und Waldatmosphäre	93
Propriozeption bei chronischen Schmerzen	94
Olympische Inspiration	95
 Ernährung	 99
Proteine - Kohlenhydrate - Fette	100
Getränke - Zucker	118
Olivenöl - Das flüssige Gold	125
Das moderne Symposium	128
Die antike Apotheke - Wildkräuter	131
Fasten	134
Autophagie	137
 Medizinischer Status	 145
Epigenetik - Du bist nicht deine Gene	149
Mikrobiom - Fundament der Gesundheit	155
Prävention als Medizin der Zukunft	158
Mediterrane Ernährung und Perspektiven	162

Anwendung	163
5 Punkte - ganz einfach	170
Praxis in 4 Wochen	173
 Griechische Begriffe	 177
 QUELLNACHWEIS	 180

EINLEITUNG

BALANCED YOU! Das Fundament ganzheitlicher Gesundheit im Zusammenspiel von Geist, Bewegung, Ernährung und Medizin.

Wie schafft man es, einen entspannten mediterranen Lebensstil und die komplexe Biologie unseres Körpers so zu erklären, dass sie im oft stressigen Alltag des 21. Jahrhunderts sofort anwendbar sind?

Die Antwort liegt in einer möglichst einfachen und klar verständlichen Gestaltung dieses Textes. Es soll kein trockener Ratgeber, kein medizinisches Lehrbuch und auch keine philosophische Abhandlung, die den Bezug zur Realität verliert, sein. Dies ist ein Ratgeber von Mensch zu Mensch, der Sie genau dort abholt, wo sie gerade stehen.

Natürlich war es auf diesem Weg unerlässlich, tiefer in die Materie einzutauchen. Sie werden beim Lesen immer wieder auf spezifische griechische Begriffe stoßen, welche meist gleich kurz beschrieben sind. Worte wie Ataraxia, Philotimo, Eudaimonia oder das berühmte Siga-Siga sind keine bloßen Vokabeln. Sie transportieren ein ganz bestimmtes Lebensgefühl, eine jahrhundertealte Geisteshaltung, die man oft nur schwer mit einem einzigen Wort übersetzen kann (eine Zusammenfassung finden sie am Ende des Buches). Fachbegriffe wie Autophagie, Herzratenvariabilität, Telomere oder Vagusnerv sind wichtig, um zu verstehen, warum diese Lebensweise tatsächlich funktioniert.

Wichtig ist auch, dass kein einziger dieser Begriffe Sie beim Lesen aus dem Fluss bringen soll. Jedes griechische Wort und jede medizinische Fachbezeichnung werden deshalb sofort im Textfluss möglichst verständlich und praxisnah erklärt. Sie müssen kein medizinisches Lexikon daneben liegen haben oder Griechisch studieren, um den Kern der Botschaft zu erfassen. Die Wissenschaft hinter der mediterranen Ernährung und dem Stressabbau soll kein Privileg von Experten sein. Sie werden vielleicht auch bemerken, dass manche Sätze ähnlich bzw. manche Ausdrücke öfter in gleicher Form oder dem gleichen Sinn entsprechend vorkommen. Dies ist durchaus beabsichtigt, da alles ineinandergreift und somit besser gefestigt wird, wenn es häufiger Erwähnung findet.

Dieses Buch zeigt Ihnen, dass ein gesundes und ausgeglichenes Leben kein Produkt von extremem Verzicht oder Drill ist. Es geht um die Balance, das Metron Ariston, das richtige Maß in allen Dingen. Wenn Sie lernen, vieles etwas langsamer anzugehen, sich mit hochwertigen, naturbelassenen Lebensmitteln zu ernähren und die Bewegung an der frischen Luft als Freude statt als Pflicht zu sehen, dann stellt sich das Wohlbefinden fast von selbst ein.

Nutzen Sie die Erkenntnisse, die Sie hier sammeln werden, und integrieren Sie sie Schritt für Schritt in ihr Leben. Denken Sie daran, dass jede große Veränderung mit einem kleinen, bewussten Schritt beginnt. Gehen Sie diesen Weg ohne Druck, ganz im Sinne von Siga-Siga (langsam-langsam), Schritt für Schritt. Danke für Ihr Vertrauen und Ihre Zeit, die Sie diesem Buch schenken.

Möge die Gelassenheit der griechischen Sonne Sie ab jetzt auf all
Ihren gut balancierten Wegen begleiten.

Káthse - setzen Sie sich. Wir fangen an ...

MEDITERRANER LEBENSSTIL

Wenn das erste Licht des Tages über den blauen Wellen der Ägäis aufsteigt und die weißen Kalksteinwände der Kykladen in ein weiches Gelb taucht, beginnt ein Rhythmus, der seit Jahrtausenden unverändert geblieben ist. Es ist ein Rhythmus der Beständigkeit, der Einfachheit und vor allem des Gleichgewichts.

Stellen Sie sich vor, Sie stünden am frühen Morgen auf einem schroffen Hügel auf einer griechischen Insel. Es duftet nach wildem Thymian und in der Ferne hört man leise das Zirpen der Grillen. Hier scheint die Zeit eine andere Qualität zu haben, eine Dehnbarkeit, die uns im urbanen Dschungel abhandengekommen ist. Medizinisch gesehen ist dieser Zustand der Entschleunigung weit mehr als nur ein angenehmes Gefühl, er ist eine biologische Notwendigkeit.

Wir staunen oftmals darüber, wie mediterrane Gesellschaften, die oft wenig hatten, so viel von dem besitzen, was wir suchen: Gemeinschaft, Kraft, Gelassenheit, Genuss, einen Körper, der noch mit 80 die Treppen zur Taverne hochsteigt, und einen Geist, der lieber lacht als sorgt.

Die Griechen haben uns nicht nur die Demokratie, die Philosophie und das Theater geschenkt, sie haben uns auch etwas hinterlassen, das wir gerade erst wiederentdecken: Körper, Geist, Ernährung, Bewegung und Gemeinschaft sind kein Lifestyle, den man nebenbei pflegt, sondern ein einziges, untrennbares Ganzes!

Sie nennen es Kalokagathia - das Schöne und Gute in einem Menschen vereint.

Der moderne Mensch lebt oft in einem chronischen Kampf- oder Fluchtmodus, ohne jemals die Chance oder die Zeit zur echten Regeneration zu erhalten. Wir rennen Terminen hinterher, während unsere Vorfahren vielleicht vor dem sprichwörtlichen Säbelzahn tiger flüchteten, doch der Tiger von heute schläft nie. Er verfolgt uns in Form von E-Mails, Meetings und Deadlines und fordert unsere Aufmerksamkeit bis spät in die Nacht. Um dieses Ungleichgewicht zu korrigieren, müssen wir lernen, unseren Fokus zu verschieben und die Kunst der Ataraxia, der Seelenruhe, neu zu entdecken.

Eines der wichtigsten Konzepte, das wir aus der griechischen Kultur lernen können, ist Siga-Siga - langsam, langsam. Es heißt: Ich komme an. Ich bin nicht in Eile. Wer Eile hat kommt zweimal an: einmal erschöpft, einmal nie.

Das Leben ist kein Wettlauf mit der Zeit. In unserer schnelllebigen Gesellschaft wollen wir aber oft sofortige Ergebnisse: zehn Kilo Gewichtsverlust in zwei Wochen oder mentale Erleuchtung nach einem Wochenende im Retreat. Doch wahre Transformation braucht Zeit, genau wie ein guter Wein oder ein Olivenbaum, der Jahrzehnte wächst, um seine volle Pracht zu entfalten. Wer zu schnell rennt, brennt aus, wer beständig kleine Schritte geht, erreicht das Ziel mit Leichtigkeit und Freude.

Dieses Prinzip der langsamen, schrittweisen Veränderung ist neurologisch fundiert. Unser Gehirn liebt Routinen, sträubt sich aber gegen radikale Umbrüche, die es als Bedrohung interpretiert. Kleine, realistische Veränderungen können die langfristige Bildung neuer Gewohnheiten erleichtern. Vielleicht beginnen sie einfach damit, jeden Morgen ein Glas Wasser mit

Zitrone zu trinken oder nach dem Abendessen einen zehnminütigen Spaziergang zu machen. Diese Micro-Habits, die kleinen Gewohnheiten, summieren sich über die Zeit zu einer gewaltigen Veränderung, ohne dass Sie das Gefühl haben, auf etwas verzichten zu müssen.

Betrachten Sie Rückschläge nicht als Scheitern, sondern als Teil des Prozesses. In der Stoa lehrte man die Prohairesis, die bewusste Entscheidungskraft. Wenn Sie einmal von Ihrem Plan abgewichen sind, haben Sie im nächsten Moment die Freiheit, sich neu zu entscheiden. Ein Ausrutscher ist kein Grund, das gesamte Vorhaben aufzugeben, sondern eine Gelegenheit, Mitgefühl mit sich selbst zu üben. Wahre Meisterschaft zeigt sich nicht darin, niemals zu fallen, sondern darin, immer wieder mit der Gelassenheit des Siga-Siga aufzustehen und den Weg fortzusetzen.

Die Biologie des Gleichgewichts

Um zu verstehen, wie wir zu einem balancierten Ich finden, müssen wir zunächst einen Blick in unser Innerstes werfen, dorthin, wo Moleküle und Nervenbahnen unsere Realität formen.

Unser Körper ist ein hochkomplexes System, das ständig versucht, die sogenannte Homöostase, das innere Gleichgewicht, aufrechtzuerhalten. Jede Mahlzeit, jeder Gedanke und jede sportliche Betätigung senden Signale an unser endokrines System, an unser Hormonsystem und unser Gehirn.

Wenn wir uns schlecht ernähren oder uns zu wenig bewegen, gerät dieses fein abgestimmte Uhrwerk aus der Balance.

Eine stärkere Orientierung an der mediterranen Ernährung wurde mit einer größeren Telomerlänge in Verbindung gebracht. Telomere sind die Schutzkappen an den Enden unserer Chromosomen. Die Telomerlänge ist jedoch kein alleiniger oder universell zuverlässiger Maßstab für das biologische Alter und unsere allgemeine Gesundheit.

Menschen, die sich nach den Prinzipien der mediterranen Diät ernähren und soziale Bindungen pflegen, weisen oft längere Telomere auf als ihre Altersgenossen in anderen Teilen der Welt. Es ist also kein Zufall, dass auf der griechischen Insel Ikaria überdurchschnittlich viele Hundertjährige in beneidenswerter Vitalität leben.

Ein zentraler Aspekt dieser biologischen Balance ist die Funktion unseres Vagusnervs, der Hauptstraße unseres parasympathischen Nervensystems. Er ist verantwortlich für die Ruhen- und Verdauen-Reaktion des Körpers und wirkt als natürlicher Gegenspieler zum Stresshormon Adrenalin. Er ist auch der wichtigste und schnellste Weg vom Darm zum Gehirn. Durch gezielte Atemübungen und bewusste Momente der Stille können wir diesen Nerv stimulieren. In der griechischen Tradition findet sich dies in der Mittagsruhe, der Mesimeri, wieder, die weit mehr ist als nur ein Nickerchen. Es ist eine kulturell verankerte Form der Selbstfürsorge, die den Körper daran erinnert, dass die Welt für einen Moment stillstehen darf.

In unseren modernen Gesellschaften wird diese Ruhe oft als Faulheit missverstanden, doch die Medizin belehrt uns eines

Besseren. Ohne diese Phasen der Deaktivierung brennt das System aus. Wir müssen den Mut finden, die Stille nicht als Leere, sondern als notwendigen Raum für Regeneration zu betrachten. Nur in der Ruhe können sich unsere Zellen regenerieren und unser Geist kann die Eindrücke des Tages verarbeiten.

Siga-Siga - Die Macht der kleinen Schritte

Es gibt einen Moment, den jeder kennt, der einmal in Griechenland war. Die erste Stunde nach Sonnenuntergang. Die Hitze hat sich gelegt, irgendwo riecht es nach Oregano und gegrilltem Fisch, ein Glas Wein steht auf einem wackeligen Tisch, und ringsum reden Menschen so laut und auch so liebevoll, als ob das Leben davon abhängt. Vielleicht tut es das ja auch.

Einer der häufigsten Fehler bei der Implementierung eines neuen Lebensstils ist der Versuch, alles auf einmal ändern zu wollen. Die griechische Mentalität des Siga-Siga ist hierbei unser wertvollster Ratgeber.

Wir stürzen uns in radikale Diäten oder exzessive Trainingspläne, nur um nach wenigen Wochen erschöpft aufzugeben. Hier hilft uns diese griechische Philosophie. Wahre Veränderung geschieht nicht durch Revolution, sondern durch Evolution. Es sind die kleinen, stetigen Anpassungen, die sich über die Zeit potenzieren.

Wir leben in einer Zeit des Informationsüberflusses, in der fast täglich neue Ernährungstrends und Fitnessprogramme propagiert werden. Diese Reizüberflutung führt oft zu einer mentalen Lähmung oder zu dem Versuch, das gesamte Leben von heute auf morgen radikal umzukrempeln. Aus neurobiologischer Sicht ist dieses radikale Vorgehen jedoch fast immer zum Scheitern verurteilt. Unser Gehirn liebt Gewohnheiten, weil sie Energie sparen. Jede plötzliche, extreme Veränderung wird von der Amygdala (aus dem Griechischen und bedeutet Mandelkern, Amygdali) als Bedrohung wahrgenommen und löst unbewusst Stress und Widerstand aus. Der Schlüssel zu einer dauerhaften Veränderung liegt daher im Siga-Siga-Prinzip, dem langsamen, stetigen Aufbau neuer, gesunder Routinen, um neue neuronale Bahnen zu festigen und alte, schädliche Muster zu überschreiben.

Setzen Sie sich realistische Ziele. Anstatt sofort einen Marathon zu planen, beginnen Sie mit täglichen Spaziergängen von 15-20 Minuten. Anstatt Ihre gesamte Ernährung radikal umzustellen, fangen Sie damit an, bei jeder Mahlzeit eine zusätzliche Portion Gemüse zu integrieren. Kleine Erfolgserlebnisse können das Belohnungssystem aktivieren und dadurch die Motivation zur Fortsetzung einer neuen Gewohnheit unterstützen. Es ist die Kontinuität, nicht die Intensität, die über längere Zeit hinweg zu einer tiefgreifenden Transformation führt.

Betrachten Sie Rückschläge nicht als Scheitern, sondern als wertvolle Meilensteine auf Ihrem Weg. Ein stoischer Geist erkennt an, dass wir nicht alles kontrollieren können, wohl aber unsere Reaktion auf das Geschehene. Wenn Sie einen Tag lang ungesund gegessen oder den Sport geschwänzt haben, kehren

Sie einfach am nächsten Tag mit Gelassenheit zu Ihren Routinen zurück. Nunc coepi - jetzt fange ich neu an, der richtige Zeitpunkt ist jetzt - ist ein wunderbares Motto für jeden Morgen. Die Flexibilität, sich immer wieder neu auszurichten, ohne sich selbst zu verurteilen, ist der Schlüssel zur langfristigen Beständigkeit.

Kennen Sie das Prinzip der Hormesis (moderater, positiver Stress)? Kleine Stressreize machen uns stärker, aber zu viel Stress schadet uns. Wenden Sie dies auch auf Ihre Verhaltensänderungen an. Fordern Sie sich sanft heraus, aber überfordern Sie sich nicht. Das Ziel ist eine lebenslange Integration, kein kurzes Fitness-Programm. Wenn die neuen Gewohnheiten zu einem festen Bestandteil Ihrer Identität geworden sind. Wenn Sie sich also als jemand definieren, der sich gerne bewegt und gesund isst, dann ist die Anstrengung des Willens nicht mehr nötig.

Stellen Sie sich vor, Sie ändern jede Woche nur eine Kleinigkeit. In einer Woche ersetzen Sie das zuckerhaltige Frühstück durch griechischen Joghurt mit Walnüssen. In der nächsten Woche beginnen Sie, nach dem Abendessen zehn Minuten spazieren zu gehen. Nach einem Jahr haben Sie 52 positive Veränderungen etabliert, die nun Teil Ihrer Identität sind. Diese Beständigkeit ist es, die zu den beeindruckenden Ergebnissen führt.

Geduld ist eine Tugend, die in unserer Sofort-Ergebnis-Kultur verloren gegangen ist. Doch unser Körper folgt biologischen Rhythmen, nicht digitalen Taktraten. Geben Sie Ihren Zellen Zeit, sich anzupassen. Wenn Sie einmal vom Weg abkommen, was völlig normal ist, kehren Sie einfach mit der nächsten Mahlzeit oder der nächsten Bewegungseinheit zurück.

Es gibt kein Scheitern, (englisch: FAIL - sehr treffend definiert als First Attempt In Learning, der erste Versuch zu lernen), nur ein kontinuierliches Lernen und Feinjustieren Ihres persönlichen Gleichgewichts. Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen oder ein neues Sportprogramm beginnen, tun Sie dies in kleinen, verkraftbaren Schritten. Beginnen Sie damit, nur eine Mahlzeit am Tag konsequent nach mediterranen Prinzipien zu gestalten. Oder ersetzen Sie die tägliche Fahrt mit dem Aufzug durch Treppensteigen.

Jedes Mal, wenn Sie eine kleine, gesunde Entscheidung treffen, stärken Sie die neuronalen Bahnen in Ihrem präfrontalen Cortex, dem vordersten Teil des Gehirns direkt hinter der Stirn, der uns hilft, vernünftig zu handeln und langfristig zu denken.

Siga-Siga ist kein Zeichen von Schwäche, sondern die Strategie der Weisen, um langfristig ans Ziel zu kommen. In einer Welt, die sich immer schneller dreht, in der wir von digitalen Nachrichten bombardiert werden und wir unseren Körper oft nur noch als funktionale Hülle für unseren rastlosen Geist betrachten, bietet uns die griechische Lebensweise einen Ankerpunkt.

Balanced You ist eine Vertiefung in das Verständnis dessen, was es bedeutet, in der modernen Welt wirklich gesund zu sein und auch zu bleiben. Es basiert nicht auf extremem Verzicht oder Drill, sondern auf der täglichen Integration von Bewegung und einer Ernährung, die den Körper als Tempel der Seele respektiert. Wir untersuchen, wie die Umgebung und die täglichen Gewohnheiten unsere Genexpression (vom Gen zum Protein, ein Gen ist wie ein Bauplan in der DNA, der Plan wird gelesen und daraus wird meist ein Protein produziert) beeinflussen können. Ein Feld, das die Wissenschaft als

Epigenetik bezeichnet (die Steuerung der Genaktivität durch Umwelt und Lebensstil, welche Gene aktiv oder deaktiviert sind, ohne Veränderung der DNA). Es geht darum, das biologische Alter zu senken, während die chronologische Uhr weiterläuft.

Wir beginnen mit der Erkenntnis, dass wahre Gesundheit niemals ein isolierter Zustand ist. Es reicht nicht aus, nur die Kalorien zu zählen oder die täglichen Schritte zu kontrollieren, wenn der Geist und die Seele unter der Last des Alltags ersticken.

Die alten Griechen hatten einen Begriff dafür. Kalos Kagathos, die Idealvorstellung der Verbindung von körperlicher Schönheit und moralischer, geistiger Integrität. Es geht darum, dass das Äußere und das Innere eine harmonische Einheit bilden, um wahres Wohlbefinden zu erreichen.

Oikos - Ihre Umgebung gestalten

Die alten Griechen legten großen Wert auf den Oikos, den Haushalt und das unmittelbare Lebensumfeld. In der modernen Verhaltensökonomie wissen wir heute, dass unsere Umgebung unser Verhalten massiv beeinflusst, oft ohne dass wir es merken. Wenn Sie gesund leben wollen, müssen Sie Ihren Oikos so gestalten, dass die richtige Wahl die einfachste ist.

Ein praktisches Beispiel für den Nudging-Ansatz (die Verhaltenslenkung durch sanfte Anstöße) ist die Gestaltung Ihrer Küche nach mediterranem Vorbild. Wenn die Schale mit Nüssen und Orangen präsenter ist als der Schrank mit den