

Woche 4 – Zellgesundheit & Longevity: Die Energiezentren stärken

Willkommen in Woche 4 – der letzten Woche unserer Anti-Inflammaging Challenge.

In den vergangenen Wochen hast du:

- Entzündungsquellen reduziert
- deinen Stoffwechsel stabilisiert
- dein Nervensystem unterstützt

Jetzt richten wir den Fokus auf die Ebene, auf der Energie überhaupt entsteht:
deine Zellen und Mitochondrien.

Mitochondrien sind die kleinen „Kraftwerke“ deiner Zellen.
Sie beeinflussen:

- Energie
- Regeneration
- Stoffwechsel
- Leistungsfähigkeit
- biologisches Altern

Gesunde Mitochondrien bedeuten oft:

- mehr Energie
- bessere Belastbarkeit
- schnellere Regeneration
- gesünderes Altern

Unser Fokus diese Woche

Wir stärken:

- Zellenergie
- Regeneration
- metabolische Flexibilität
- gesunde Alterungsprozesse

Dein Trainingsplan für Woche 4

Montag

35–40 Minuten Zone-2 Bewegung

Dienstag

30 Minuten Ganzkörpertraining:

- 12 Kniebeugen
- 10–12 Rudern
- 10 Liegestütze
- 12 Hüftheben
- 30 Sekunden Plank

2–3 Durchgänge

Mittwoch

30 Minuten lockere Bewegung

Donnerstag

Intervalltraining:

5 Runden:

- 20 Sekunden schneller
- 100 Sekunden locker

Danach 5 Minuten entspannt auslaufen oder gehen.

Wichtig:

Nicht maximal.

Nur deutlich schneller als gewohnt.

Freitag

30 Minuten Krafttraining
(wie Dienstag)

Samstag

60 Minuten Spaziergang oder Naturbewegung

Sonntag

Recovery:

- Mobility

- Stretching
- lockere Bewegung

Warum diese kurzen Intervalle?

Kurze intensive Reize können helfen:

- neue Mitochondrien zu bilden
- die Zellenergie zu verbessern
- die VO₂max zu steigern

Dabei gilt:

Die richtige Dosis wirkt.

Zu viel Stress wirkt oft gegenteilig.

Ernährungsfokus Woche 4

Diese Woche legen wir den Schwerpunkt auf:

Polyphenole

Das sind pflanzliche Schutzstoffe mit antioxidativer und entzündungshemmender Wirkung.

Täglich integrieren

Versuche jeden Tag mindestens 3 davon einzubauen:

- Beeren
- Grüner Tee
- Kakao
- Olivenöl extra vergine
- Kräuter
- Granatapfel
- Rotkohl
- Brokkoli

Beispiel für einen Tagesplan

Frühstück

Naturjoghurt oder pflanzliche Alternative mit:

- Beeren
- Kakao
- Walnüssen

Mittag

Mediterrane Bowl mit:

- Gemüse
- Olivenöl
- Kräutern
- Bohnen oder Fisch

Abendessen

Brokkoli-Gemüsepfanne mit:

- Knoblauch
- Olivenöl
- Tofu oder Lachs

Diese Woche bewusst wahrnehmen

- Wie fühlt sich deine Energie an?
- Wie regenerierst du nach Belastung?
- Wie ist deine Stimmung?
- Wie schläfst du?

Viele merken jetzt:

- stabilere Energie
- klareren Kopf
- ruhigeren Appetit
- bessere Belastbarkeit

Deine kleine Tagesaufgabe

Nimm dir täglich einen Moment und frage dich:

„Was tut meinem Körper wirklich gut?“

Nicht theoretisch.

Sondern ganz praktisch in deinem Alltag.

Wochenziel

Diese Woche geht es nicht darum, perfekt zu sein.

Sondern darum, zu erleben:

wie sich kleine tägliche Gewohnheiten auf Energie, Regeneration und Wohlbefinden auswirken können.

Zum Abschluss der Challenge

Vielleicht ist die wichtigste Erkenntnis dieser vier Wochen:

Gesundheit entsteht nicht durch einzelne Extreme —
sondern durch viele kleine Entscheidungen, die regelmäßig wiederholt werden.

Ich bin gespannt:

Welche Veränderung möchtest du aus dieser Challenge dauerhaft mitnehmen?

Beantworte die Frage gerne in der gemeinsamen WhatsApp-Gruppe.

Viel Erfolg!

Andi