

Anti-Inflammaging Challenge Workbook

4 Wochen Programm für mehr Energie, weniger stille Entzündung und gesundes Altern.

Willkommen

Dieses Workbook begleitet dich durch eine 4-wöchige Challenge zur Reduktion stiller Entzündungen und zur Förderung gesunden Alterns.

In den kommenden Wochen lernst du Schritt für Schritt, wie Bewegung, Ernährung und Regeneration zusammenwirken können, um deinen Körper aus einem chronischen unterschwelligen Entzündungszustand herauszuführen.

Das Workbook dient dabei als dein persönlicher Begleiter:

- zur Orientierung
- zur Selbstbeobachtung
- zur Motivation
- zur nachhaltigen Veränderung

Wichtig: Die konkreten Wochenimpulse mit Rezeptideen, Trainingsdetails und praktischen Alltagstipps erhältst du jeweils passend zur aktuellen Woche zusätzlich. Dadurch bleibt die Umsetzung einfach, übersichtlich und alltagstauglich.

Ziele der Challenge

- stille Entzündungen reduzieren
- Energie steigern
- Schlaf verbessern
- Bauchfett reduzieren
- Stress senken
- langfristig gesündere Routinen etablieren

Kompakter Spickzettel

Entzündungshemmende Lebensmittel

Polyphenolreiche Lebensmittel

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

Entzündungshemmende Gewürze

- Kurkuma
- Ingwer
- Knoblauch
- Zimt
- Rosmarin
- Oregano

Grundprinzip Training

Zone 2: leichtes Schwitzen, ruhige Atmung, Gespräch möglich

Krafttraining: Ganzkörper, kontrolliert, moderat

Regeneration: bewusst einplanen

Vor dem Start

Ausgangswerte erfassen

Körperliche Werte

Messwert	Start	Woche 2	Woche 4
Gewicht			
Taillenumfang			
Ruhepuls			
Blutdruck (optional)			

Subjektive Werte (1–10)

Marker	Start	Woche 2	Woche 4
Energie			
Schlaf			
Stress			
Verdauung			
Gelenkbeschwerden			

Biomarker (optional)

Messwert	Start	Woche 4
hs-CRP*		
IL-6		
HOMA-Index (Insulinresistenz)		
Omega-3-Index		

***hs-CRP (hoch-sensitives C-reaktives Protein)** bester Allround-Marker für stille Entzündung

Woche 1 – Entzündung senken

Fokus

Entzündungsfördernde Faktoren reduzieren.

Wochenziele

- täglich 30 Minuten Gehen
- 2 Krafttrainings
- Zucker reduzieren
- Alkohol pausieren
- täglich 2 Portionen Gemüse zusätzlich

Wochen-Tracker

Tag	Bewegung	Ernährung	Wasser	Schlaf	Energie
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

Reflexion

Was hat sich bereits verändert?

Woche 2 – Stoffwechsel verbessern

Fokus

Insulinsensitivität und Energie stabilisieren.

Wochenziele

- 4 x Zone-2 Training
- 2 Krafttrainings
- 12 Stunden Esspause
- 30 g Ballaststoffe täglich

Wochen-Tracker

Tag	Zone 2	Kraft	Fastenfenster	Ballaststoffe	Energie 1–10
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

Reflexion

Wann war deine Energie am besten?

Woche 3 – Stress regulieren

Fokus

Nervensystem beruhigen.

Wochenziele

- täglich 5 Minuten Atemtraining
- 10 Minuten Mobility
- 3 lockere Ausdauerseinheiten
- entzündungshemmende Gewürze nutzen

Wochen-Tracker

Tag	Atmung	Mobility	Training	Stress 1–10	Schlaf
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

Reflexion

Was hat dir am meisten Ruhe gebracht?

Woche 4 – Zellgesundheit stärken

Fokus

Mitochondrien und Regeneration.

Wochenziele

- 2 Krafttrainings
- 3 Zone-2 Einheiten
- 1 Intervalltraining
- täglich 3 polyphenolreiche Lebensmittel

Wochen-Tracker

Tag	Kraft	Ausdauer	Polyphenole	Schlaf	Stimmung
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

Reflexion

Welche Gewohnheit möchtest du beibehalten?

Abschlussauswertung

Nach 4 Wochen

Körperliche Veränderungen

Messwert	Start	Ende
Gewicht		
Taillenumfang		
Ruhepuls		

Subjektive Veränderungen

Marker	Start	Ende
Energie		
Schlaf		
Stress		
Verdauung		

Persönliche Erkenntnisse

Das habe ich gelernt:

Damit mache ich weiter:

Abschlussgedanke

Gesundheit entsteht selten durch einzelne große Entscheidungen.

Sie entsteht durch kleine Handlungen, die regelmäßig wiederholt werden.

Die Summe dieser täglichen Entscheidungen verändert langfristig deinen Stoffwechsel, dein Energielevel und dein biologisches Altern.

Mit diesen vier Wochen hast du nicht nur an einer Challenge teilgenommen – du hast die Grundlage für eine neue Richtung gelegt.

Nimm aus diesem Programm vor allem das mit, was sich für dich realistisch anfühlt. Denn nachhaltige Veränderung beginnt nicht mit Perfektion, sondern mit Beständigkeit.

Ich wünsche dir viel Erfolg!

Andi