



Atmung, Fokus & Loslassen



Nervensystem regulieren, digitale Balance finden,
Gewohnheiten verändern, Fasten verstehen



Hinweis vorab

Dieses Buch fasst allgemeine, wissenschaftlich beobachtete Zusammenhänge zwischen Atemtechniken, digitalem Konsum, Suchtverhalten und Fasten zusammen. Es beschreibt keine Heilversprechen und ersetzt keine medizinische, suchtmittelmedizinische oder psychotherapeutische Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Insbesondere das Kapitel zu Suchtverhalten behandelt einen Bereich, der bei tatsächlicher Abhängigkeit fachliche, mitunter medizinisch begleitete Unterstützung erfordert – ein abrupter Alkoholzug etwa kann bei bestehender körperlicher Abhängigkeit gefährlich sein und sollte nicht ohne ärztliche Begleitung erfolgen.

Auch das Kapitel zum Fasten richtet sich an gesunde Erwachsene und ersetzt keine individuelle ärztliche Abklärung bei Vorerkrankungen.

Bei Unsicherheit ist der Weg zur Ärztin, zum Arzt oder zu einer Suchtberatungsstelle immer der richtige erste Schritt.

Vorwort



Die vier Themen dieses Buches – bewusste Atmung, digitale Balance, der Umgang mit suchtmäßigem Verhalten und Fasten – haben auf den ersten Blick wenig gemeinsam. Bei genauerem Hinsehen verbindet sie jedoch ein gemeinsamer Kern: Es geht in allen vier Bereichen darum, bewusst gegen automatisierte, oft unbewusste Muster zu steuern – sei es die flache, unbewusste Atmung im Alltagsstress, der automatische Griff zum Smartphone, der reflexhafte Konsum von Zucker, Alkohol oder Nikotin, oder das ständige, ungeprüfte Essen ohne echte Hungerpausen.



Jedes dieser Muster hat sich über Jahre oder Jahrzehnte eingeschlichen und wirkt oft wie ein fester Bestandteil der eigenen Persönlichkeit. Die Forschung zu allen vier Themenfeldern zeigt jedoch übereinstimmend: Diese Muster sind veränderbar – nicht durch einmalige Willenskraftanstrengung, sondern durch Verständnis der zugrunde liegenden Mechanismen und durch wiederholte, kleine Übung.



Dieses Buch nimmt sich für jedes der vier Themen ausreichend Raum, um sowohl die biologischen und psychologischen Hintergründe verständlich zu erklären als auch konkrete, alltagstaugliche Vorgehensweisen anzubieten. Das Kapitel zum Fasten ist dabei bewusst als eigenständiger, in sich vollständiger Leitfaden angelegt, der auch unabhängig von den anderen Kapiteln gelesen werden kann.



Ein Wort der Einordnung vorab: Insbesondere das Kapitel zu Suchtverhalten berührt einen Bereich, der ernst genommen werden muss. Dieses Buch kann Orientierung und alltagstaugliche Strategien für einen bewussteren Umgang mit Gewohnheiten bieten – bei einer tatsächlichen, ausgeprägten Abhängigkeit ersetzt es jedoch keine fachliche, im Falle von Alkohol mitunter medizinisch notwendige Begleitung.

Inhalt



Vorwort



Kapitel 1:
Atemtechniken & Nervensystem –
Vagus und Kohärenzatmung



Kapitel 2:
Digital Detox & Bildschirmzeit



Kapitel 3:
Suchtverhalten reduzieren –
Zucker, Alkohol, Nikotin



Kapitel 4:
Fasten & Autophagie –
der eigenständige
Intervallfasten-Leitfaden



Praxisteil:
Wochenplan und Checklisten



Schlusswort



Atmen
bewusst regulieren
und Stress senken



Digitales
bewusst nutzen
und Fokus stärken



Gewohnheiten
verstehen und
bewusst ändern



Fasten
verstehen und
gezielt anwenden





Kapitel 1:

Atemtechniken & Nervensystem - Vagus und Kohärenzatmung



Warum die Atmung ein direkter Zugang zum Nervensystem ist

Von allen Körperfunktionen, die vom autonomen, also nicht willentlich steuerbaren Nervensystem reguliert werden, ist die Atmung die einzige, die sich gleichzeitig auch bewusst beeinflussen lässt. Herzschlag, Verdauung oder Hormonausschüttung laufen unbewusst ab – die Atmung kann sowohl automatisch als auch willentlich gesteuert werden. Diese Doppelfunktion macht die Atmung zu einem einzigartigen, direkten Zugangsweg, um bewusst auf das ansonsten unwillkürliche Nervensystem einzuwirken.



Der Vagusnerv als zentraler Schalter

Der Vagusnerv ist der wichtigste Nerv des parasympathischen Nervensystems, jenes Teils des autonomen Nervensystems, der für Erholung, Regeneration und Beruhigung zuständig ist. Der Vagusnerv verläuft vom Hirnstamm zu zahlreichen inneren Organen, darunter Herz, Lunge und Verdauungstrakt, und ist maßgeblich an der Regulierung von Herzfrequenz, Verdauung und der allgemeinen Stressreaktion beteiligt.

Eine zentrale Kennzahl ist die Herzratenvariabilität (HRV) – die Schwankung der Zeitabstände zwischen einzelnen Herzschlägen. Eine höhere Variabilität ist ein Zeichen von Gesundheit: Sie zeigt, dass das Nervensystem flexibel zwischen Anspannung und Entspannung wechseln kann.

Herzratenvariabilität (HRV)

Niedrige HRV =
wenig flexibel, mehr Stress



Hohe HRV =
flexibel, mehr Gesundheit



Was Kohärenzatmung ist und wie sie wirkt

Kohärenzatmung ist eine langsame Atemfrequenz von etwa sechs Atemzügen pro Minute – meist umgesetzt als 5 Sekunden einatmen, 5 Sekunden ausatmen, ohne Atempause dazwischen. Bei dieser Frequenz beginnen Atmung, Herzfrequenz und Blutdruckschwankungen, sich zu synchronisieren – ein Zustand kardiorespiratorischer Kohärenz, der mit einer maximierten HRV einhergeht.

Die verlängerte, bewusste Ausatmung aktiviert den Vagusnerv direkt, senkt die Herzfrequenz und reduziert Muskelspannung. Übersichtsarbeiten finden konsistente Belege für eine Reduktion von Stresshormonen und eine Verbesserung der HRV durch regelmäßige Übung.



Praktische Anwendung im Alltag

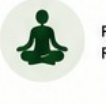
5 Sekunden durch die Nase einatmen, direkt anschließend 5 Sekunden durch die Nase oder leicht geöffneten Mund ausatmen, ohne Luft anzuhalten, für 5–10 Minuten wiederholen.



Reduziert Stress



Verbessert
Schlafqualität



Fördert innere
Ruhe

Für den akuten Moment

4 Sekunden einatmen, 6–8 Sekunden ausatmen, mehrfach wiederholen. Diese Variante mit verlängerter Ausatmung hilft schnell, das Nervensystem zu beruhigen und kann nahezu überall und unauffällig angewendet werden.



Grenzen und wann Vorsicht angebracht ist

Atemtechniken sind im Allgemeinen sicher und nebenwirkungsarm, sollten jedoch bei bestimmten Vorerkrankungen mit Bedacht eingesetzt werden: Menschen mit Panikstörungen können anfangs eine Verstärkung der Angst erleben. Bei schweren Atemwegs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollte vor intensiveren Atemtechniken, insbesondere solchen mit Atemanhalten, ärztlicher Rat eingeholt werden.



Für die meisten Menschen gelten Atemtechniken als zugänglich, gut untersucht und risikoarm – ein starkes Werkzeug zur Selbstregulation.



KOHÄRENZATMUNG – 5/5-TECHNIK

Einatmen

5 Sekunden
durch die Nase



Ausatmen

5 Sekunden
durch die Nase
oder leicht geöffneten Mund



Ziel: ca. 6 Atemzüge pro Minute

Dauer: 5–10 Minuten täglich

Regelmäßige Übung verbessert Stressresistenz, HRV,
Schlafqualität und allgemeine innere Balance.

WEITERE ATEMTECHNIKEN IM ÜBERBLICK

Technik	Ablauf	Wirkung / Einsatz
4-7-8	4 Sek. einatmen 7 Sek. halten 8 Sek. ausatmen	Unterstützt das Einschlafen und fördert Entspannung
Box-Atmung (4-4-4-4)	4 Sek. einatmen 4 Sek. halten 4 Sek. ausatmen 4 Sek. halten	Schnelle Beruhigung in Stresssituationen, im Leistungssport und im Alltag
Wechselatmung (Nadi Shodhana)	Abwechselnd durch ein Nasenloch einatmen und ausatmen	Fördert Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus, klärt den Geist



Welche Technik die richtige ist, hängt von den persönlichen Zielen und Vorlieben ab – entscheidend ist die regelmäßige Praxis.

MÖGLICHE EFFEKTE REGELMÄSSIGER ATEMPRAXIS

 Weniger Stress und Anspannung	 Höhere HRV und kardiovaskuläre Gesundheit	 Bessere Schlafqualität	 Mehr Fokus und mentale Klarheit	 Stärkere Resilienz im Alltag
-----------------------------------	---	----------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

“ Dein Atem ist der Anker, der dich immer zurück in den gegenwärtigen Moment bringt.





MyFreedomAI

Wissen. Freiheit. Gesundheit.

Vitamine & Mineralstoffe

Mängel erkennen, Entzündungen verstehen,
Schmerzen begegnen, Longevity gestalten



Kapitel 2:

Digital Detox & Bildschirmzeit



Wie digitale Geräte unsere Aufmerksamkeit beanspruchen

Digitale Anwendungen nutzen variable Belohnungsmuster, endlose Scroll-Mechanismen und Benachrichtigungen, die Neugier und Dringlichkeit erzeugen. Diese Mechanismen sind das Ergebnis gezielter Produktentwicklung und sollen Nutzungsdauer und Wiederkehrrate maximieren – kein Zufall.



Was übermäßige Bildschirmzeit mit dem Nervensystem macht

Intensive digitale Nutzung, besonders abends, wird mit verzögertem Einschlafen (durch blaues Licht und mentale Stimulation), erhöhter Grundanspannung (ständige Erreichbarkeit, Erwartung sofortiger Reaktion) und geringerer Fähigkeit zu tiefer Konzentration in Verbindung gebracht.



Was die Forschung zu digitaler Reduktion zeigt

Eine vielbeachtete Studie zeigt: Reduziert man die Smartphone-Nutzung auf unter 2 Stunden pro Tag, verbessern sich psychische Gesundheit und Wohlbefinden innerhalb weniger Wochen deutlich.

-27 %

Rückgang
depressiver Symptome



Weniger
Stress



Bessere
Schlafqualität

Weitere Studien zu strukturierten Digital-Detox-Phasen zeigen ähnliche Effekte auf Schlaf, Wohlbefinden und Konzentrationsfähigkeit – die Effekte und ihre Nachhaltigkeit variieren jedoch je nach Studiendesign.



Digital Detox richtig angehen: von radikal zu nachhaltig

Statt radikaler Kurzzeit-Verzichte ist ein strukturierter, dauerhaft integrierter Ansatz meist wirksamer. Diese Bausteine helfen im Alltag:



Feste bildschirmfreie Zeiten

z. B. die erste Stunde nach dem Aufwachen und die letzte Stunde vor dem Schlafengehen.



Benachrichtigungen reduzieren

Deaktiviere nicht notwendige Benachrichtigungen – sie sind häufig der Auslöser für unwillkürliche Unterbrechungen.



Physische Distanz schaffen

Ladestation außerhalb des Schlafzimmers oder außerhalb direkter Reichweite während konzentrierter Arbeitsphasen.



Bewusste Nutzung statt Automatismus

Stelle dir regelmäßig die Frage: „Möchte ich das gerade wirklich, oder greife ich aus Gewohnheit zum Handy?“



Mehr Fokus.
Besserer Schlaf.
Weniger Stress.
Mehr Leben.

WAS PASSIERT BEI ÜBERMÄSSIGER BILDSCHIRMZEIT?



Schlaf leidet

Blaues Licht und mentale Stimulation verzögern das Einschlafen.



Stress steigt

Ständige Erreichbarkeit und Reizüberflutung erhöhen die Grundanspannung.



Konzentration sinkt

Häufige Unterbrechungen und schneller Reizwechsel reduzieren die Fähigkeit zu Tiefenfokus.

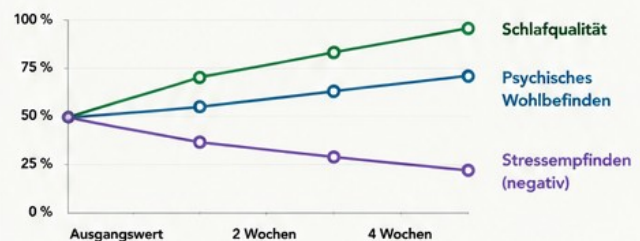


Wohlbefinden nimmt ab

Mehr Bildschirmzeit wird mit schlechterer Stimmung und mehr Erschöpfung verbunden.

WENIGER SCREEN TIME – MEHR LEBENSQUALITÄT

Begrenzung auf < 2 Stunden Smartphone pro Tag



Trenddarstellung basierend auf Ergebnissen einschlägiger Studien.
Individuelle Ergebnisse können variieren.

DIGITALE BALANCE STATT DIGITALER ASKESE



Ziel ist nicht der vollständige Verzicht, sondern eine bewusste Balance:

- ✓ Wertvolle, absichtsvolle Nutzung
Kommunikation, Information, kreative Nutzung
- ✓ Automatisierte, wenig bereichernde Nutzung reduzieren
Langeweile, Gewohnheit, endloses Scrollen
- ✓ Bewusst entscheiden, bewusst leben
Qualität vor Quantität – für mehr Fokus, Ruhe und Lebensqualität.



Tipp zum Start

Wähle eine Maßnahme aus dieser Liste und setze sie heute um.
Kleine Schritte – konsequent umgesetzt – verändern große Muster.



Morgens
bildschirmfrei



Abends
bildschirmfrei



Mehr Fokus &
innere Ruhe



MyFreedomAI

Wissen. Freiheit. Gesundheit.

© 2026 Robert Kremer
Alle Rechte vorbehalten.



www.myfreedomai.com



Für ein bewusstes,
gesundes und freies Leben.



Kapitel 3:

Suchtverhalten reduzieren – Zucker, Alkohol, Nikotin



Ein wichtiger Hinweis zu diesem Kapitel

Zucker erzeugt keine körperliche Abhängigkeit im medizinischen Sinne, Nikotin und Alkohol können eine körperliche Abhängigkeit verursachen. Ein abrupter, unbegleiteter Alkoholentzug kann – in seltenen Fällen – lebensbedrohlich sein. Bei Verdacht auf Abhängigkeit ist der Kontakt zu Ärztin, Arzt oder Suchtberatungsstelle der richtige nächste Schritt.

WARUM DIESE DREI SUBSTANZEN ÄHNLICH WIRKEN

Zucker, Alkohol und Nikotin aktivieren das Belohnungssystem des Gehirns und erhöhen die Dopamin-Ausschüttung.



Wiederholter Konsum kann zu Gewöhnung führen: Natürliche Freuden wirken weniger belohnend – das Verlangen nach der Substanz steigt.

Gemeinsamer neurobiologischer Mechanismus –
ähnliche Strategien können helfen.



ZUCKER

**Gewohnheit statt
klinischer Abhängigkeit**

Kein körperlicher Entzug im klassischen Sinne belegt, aber Gewöhnung und starkes Verlangen sind möglich. Hoher Konsum verändert das Belohnungssystem und abstumpft den Geschmackssinn für natürliche Süße.

PRAKTISCHE ANSÄTZE



Schrittweise statt abrupte Reduktion vermeidet starkes Verlangen und Rückfälle.



Bewusster Ersatz durch natürliche Süße (z. B. Obst) kalibriert den Geschmackssinn neu.



Regelmäßige, proteinreiche Mahlzeiten stabilisieren den Blutzucker und reduzieren Heißhunger.



Ausreichend Schlaf und Stressmanagement verringern das Verlangen nach schneller Belohnung.



Ermutigend: Geschmackssinn und Verlangen normalisieren sich meist innerhalb weniger Wochen.



ALKOHOL

**Zwischen gesellschaftlicher
Normalität und Risiko**

Keine gesundheitlich unbedenkliche Menge – Risiken steigen bereits ab geringen Mengen. Bei regelmäßigem, hohem Konsum kann körperliche Abhängigkeit entstehen. Abrupter Entzug kann gefährlich sein.

HILFREICHE ANSÄTZE



Alkoholfreie Tage fest einplanen – Alkohol ist keine tägliche Selbstverständlichkeit.



Konsum ehrlich dokumentieren – die tatsächliche Menge wird oft unterschätzt.



Alkoholfreie Alternativen bereithalten – sozialen Druck reduzieren.



Funktion reflektieren: Entspannung, Zugehörigkeit, Ablenkung von Stress? Alternative Strategien entwickeln.



Bei Anzeichen einer Abhängigkeit (z. B. Kontrollverlust, Entzugserscheinungen) ist eine ärztlich begleitete Entzugsbehandlung empfohlen.

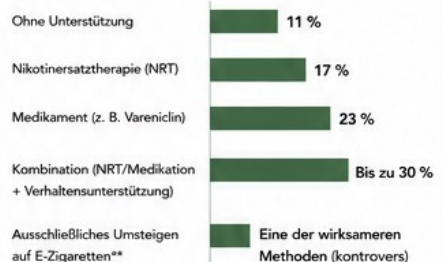


NIKOTIN

**Die am stärksten
abhängigkeitserzeugende Substanz**

Schnelle Toleranzentwicklung und ausgeprägte Entzugssymptome. Gute Nachricht: Entwöhnungsmethoden sind wirksam erforscht.

WIRKSAMKEIT NACH 12 MONATEN*



* Cochrane Review, Datenbasis: ca. 65.000 Teilnehmende

** Nicht risikofrei – weiterhin kontrovers diskutiert

GEMEINSAME PRINZIPIEN FÜR EINEN BEWUSSTEN UMGANG



Kleine Schritte

Realistische Reduktionsschritte sind nachhaltiger als radikaler Totalverzicht.



Auslöser erkennen

Situationen, Emotionen und Kontexte identifizieren, die den Konsum triggern.



Alternative Belohnungen

Bewegung, soziale Kontakte, kreative Tätigkeiten können die Funktion ersetzen.



Soziale Unterstützung

Unterstützung durch Familie, Freunde, Gruppen oder Fachleute erhöht die Erfolgschancen deutlich.



WANN PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG NOTWENDIG IST



Kontrollverlust
Unfähigkeit, die konsumierte Menge zu reduzieren.



Starkes Verlangen
Intensives, schwer unterdrückbares Verlangen.



Entzugserscheinungen
Körperliche Symptome beim Aussetzen des Konsums.



Vernachlässigung
Andere Lebensbereiche werden zugunsten des Konsums vernachlässigt.



Wiederholte Rückfälle
Mehrfache, erfolglose Versuche, den Konsum zu reduzieren oder zu beenden.



Bei diesen Anzeichen – insbesondere bei Alkohol und Nikotin – ist der Kontakt zu Ärztin, Arzt oder einer Suchtberatungsstelle wichtig. Professionelle Unterstützung erhöht die Erfolgschancen und macht den Prozess sicherer.



Ziel ist Kontrolle, nicht Verzicht um jeden Preis.

Ein bewusster Umgang stärkt Gesundheit, Freiheit und Lebensqualität.





Kapitel 4:

Fasten & Autophagie – der eigenständige Intervallfasten-Leitfaden

Dieses Kapitel ist als in sich geschlossener Leitfaden konzipiert und kann unabhängig von den übrigen Kapiteln dieses Buches gelesen und genutzt werden.



Was beim Fasten im Körper passiert

Nach den letzten aufgenommenen Kohlenhydraten dauert es einige Stunden, bis die Glykogenspeicher der Leber weitgehend aufgebraucht sind. Ab etwa 10–12 Stunden nach der letzten Mahlzeit beginnt der Körper verstärkt, Fettreserven zur Energiegewinnung heranzuziehen – ein Prozess, der sich mit zunehmender Fastendauer verstärkt.



Autophagie: der zelluläre Aufräumprozess

Ab ca. 12–16 Stunden ohne Nahrungsaufnahme wird Autophagie aktiviert: Zellen bauen beschädigte Bestandteile ab und recyceln sie. Dieser Mechanismus wurde 2016 mit dem Nobelpreis für Physiologie oder Medizin gewürdigt und steht in der Grundlagenforschung mit einer geringeren Rate bestimmter altersassoziierter Erkrankungen in Verbindung.



Wichtig: Die meisten Belege stammen aus Zell- und Tiermodellen. Beim Menschen ist die Dosis-Wirkungs-Beziehung noch nicht abschließend geklärt.

GÄNGIGE INTERVALLFASTEN-PROTOKOLLE IM ÜBERBLICK

Protokoll	Beschreibung	Beispiel	Geeignet für
16:8	16:8- Tägliches 16-stündiges Fasten, 8-stündiges Essfenster.	12:00–20:00 Uhr	Einsteiger & Alltag, sehr verbreitet
14:10	14:10- Mildere Variante mit 10-stündigem Essfenster.	10:00–20:00 Uhr	Sanfter Einstieg, empfindliche Personen
5:2	5:2 5 Tage normal essen, 2 Tage stark reduzieren (500–600 kcal).	z. B. Mo & Do reduziert	Fortgeschrittene, flexibel im Alltag
ADF	ADF Alternierendes Fasten (Alternate-Day-Fasting) ein Tag fasten oder stark reduzieren.	Wechsel täglich	Erfahrene Fastende, anspruchsvoll
24h Eat	24h- Eat 24-Stunden-Methode 1–2 vollständige 24 h Fasten pro Woche.	z. B. Abendessen zu Abendessen	Fortgeschrittene, gezielt einsetzbar

★ Für den Einstieg empfehlen sich 14:10 oder 16:8 – leicht umsetzbar und gut verträglich.

WAS WÄHREND DES ESSFENSTERS WICHTIG IST

- Ausreichend Protein für Muskelerhalt
- Nährstoffreiche, unverarbeitete Lebensmittel: Gemüse, Vollkorn, gesunde Fette
- Kalorienzufuhr dem individuellen Energiebedarf anpassen
- Intervallfasten ist Timing, nicht Freibrief für ungesunde Ernährung.

WAS WÄHREND DER FASTENZEIT ERLAUBT IST

- Wasser
- Ungesüßter Tee
- Schwarzer Kaffee
- Manche Varianten erlauben geringe Mengen kalorienarmer Zusätze (z. B. Milch im Kaffee). Strenge Ansätze schließen jede Kalorienzufuhr aus.

WER VOM INTERVALLFASTEN ABSEHEN SOLLTE

- Schwangerschaft & Stillzeit
- Kinder & Jugendliche
- Essstörungen (aktuell oder in der Vergangenheit)
- Typ-1-Diabetes & insulinpflichtige Therapie
- Ausgeprägtes Untergewicht
- Schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Weitere chronische Erkrankungen oder regelmäßige Medikamenteneinnahme

Vor Anwendung bei Vorerkrankungen immer ärztliche Rücksprache halten.

Bei Unsicherheit ist der Weg zur Ärztin, zum Arzt immer der richtige erste Schritt.

EIN PRAKTISCHER EINSTIEG IN 4 SCHRITTEN



Anfangs sind Hunger oder Reizbarkeit normal. Starke Beschwerden wie Schwindel, massive Konzentrationsprobleme oder Unwohlsein: Protokoll überdenken und ggf. ärztlichen Rat einholen.

PRAXISTEIL: WOCHENPLAN UND CHECKLISTEN

WOCHENPLAN (BEISPIEL)

Tag	Fasten-Protokoll	Fokus
Mo	16:8	Struktur & Routine
Di	16:8	Bewegung & Hydratation
Mi	16:8	Protein & Gemüse
Do	16:8	Schlaf & Erholung
Fr	16:8	Soziale Balance
Sa	Flexibel	Genießen mit Bewusstsein
So	24 h Fasten (optional)	Reset & Reflexion

Passen Sie den Plan an Ihren Alltag, Ihre Ziele und Ihr Wohlbefinden an.

TÄGLICHE CHECKLISTE

- ☐ Fastenfenster eingehalten
- ☐ Ausreichend Wasser, Tee oder Kaffee getrunken
- ☐ Bewusst und nährstoffreich im Essfenster gegessen
- ☐ Ausreichend Protein aufgenommen
- ☐ Bewegung in den Alltag integriert
- ☐ Auf Hunger- & Sättigungssignale geachtet
- ☐ Guter Schlaf (7–9 h)



WÖCHENTLICHE CHECKLISTE

- ☐ Protokoll und Wohlbefinden reflektiert
- ☐ Gewicht & Körpergefühl beobachtet
- ☐ Energielevel & Konzentration bewertet
- ☐ Essqualität im Essfenster überprüft
- ☐ Alkohol-, Zucker- & Nikotinkonsum reflektiert
- ☐ Soziale Unterstützung genutzt
- ☐ Bei Bedarf Anpassungen vorgenommen



Dieser Plan ist eine Orientierung, kein starres Programm. Bei Fragen zu Alkoholreduktion, Nikotinentwöhnung oder Fasten bei Vorerkrankungen ersetzt er keine ärztliche oder suchtmittelmedizinische Beratung.





WOCHENPLAN



Kleine Schritte. Bewusste Entscheidungen. Große Wirkung.



Montag



Atmung

5–10 Minuten
Kohärenzatmung.



Essfenster

16:8 oder individuell
passendes Protokoll
einhalten.



Digital

Erste Stunde nach dem
Aufwachen bildschirmfrei.



Dienstag



Atmung

Kurze Atemübung vor
einer bekannten
Stresssituation.



Substanzen

Bewusster,
alkoholfreier Tag.



Digital

Benachrichtigungen
kritisch durchgehen und
reduzieren.



Mittwoch



Essfenster

Essfenster
einhalten.



Zucker

Eine geplante Mahlzeit
mit Obst statt raffiniertem
Zucker als Nachtisch.



Atmung

5–10 Minuten
Kohärenzatmung
am Abend.



Donnerstag



Digital

Letzte Stunde vor dem
Schlafengehen
bildschirmfrei.



Reflexion

Eigene Auslöser für Zucker-,
Alkohol- oder Bildschir-
konsum notieren.



Bewegung

Als alternative
Belohnungsquelle
einplanen.



Freitag



Essfenster

Essfenster
einhalten.



Substanzen

Bewusster, alkoholfreier
oder reduzierter Konsum
bei sozialen Anlässen planen.



Atmung

Kurze Übung bei
aufkommendem
Verlangen.



Sannstag



Digital

Bewusster bildschirm-
armer Nachmittag.



Soziales

Zeit mit Familie oder
Freunden ohne
Substanzfokus.



Reflexion

Wochenrückblick zu
Gewohnheiten.



Sonntag



Erholung

Fokus auf Schlaf und
echte Auszeit.



Planung

Die kommende Woche grob
vorausdenken: Welches der
vier Themen braucht besondere
Aufmerksamkeit?



Atmung

Längere, ruhige
Atemeinheit zum
Wochenausklang.



TÄGLICHE CHECKLISTE



5–10 Minuten bewusste
Atemübung

☐

Essfenster nach individuellem
Fasten-Protokoll eingehalten
(sofern praktiziert)

☐

Mindestens ein bewusster,
bildschirmfreier Zeitraum

☐

Bewusste Entscheidung statt
automatischer Griff bei Zucker,
Alkohol oder Nikotin

☐

Ausreichend Schlaf und Bewegung
als Basis für alle vier
Themenbereiche

☐

Konstanz schlägt Perfektion.



WÖCHENTLICHE CHECKLISTE



Mindestens zwei bis drei
alkoholfreie Tage

☐

Rückblick: Welche Auslöser
für Suchtverhalten sind mir
diese Woche aufgefallen?

☐

Digitale Nutzungszeit grob
reflektiert – war sie überwiegend
absichtsvoll oder gewohnheitsmäßig?

☐

Fasten-Protokoll überprüft:
passt es noch zu Energielevel
und Alltag?

☐

Ein Moment bewusster
Wertschätzung für kleine,
umgesetzte Veränderungen

☐

Reflektieren. Anpassen. Weitergehen.



CHECKLISTE: WANN PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG SINNVOLL IST



Kontrollverlust über Alkohol-,
Nikotin- oder Zuckerkonsum

☐

Körperliche Entzugserscheinungen
bei Konsumpause, insbesondere
bei Alkohol

☐

Wiederholte erfolglose Versuche,
den Konsum zu reduzieren

☐

Ausgeprägte Angst oder
Panik bei Atemübungen

☐

Starke, anhaltende Beschwerden
während des Fastens (Schwindel,
Konzentrationsprobleme, Unwohlsein)

☐

Bestehende Vorerkrankungen
(Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
Essstörungen) vor Beginn von Fasten
oder größeren Konsumumstellungen

☐

Du musst das nicht allein schaffen.
Hilfe ist ein Zeichen von Stärke.



Schlusswort



Atmung, digitale Gewohnheiten, Suchtverhalten und Essrhythmus wirken auf den ersten Blick wie vier unabhängige Themen. Auf den zweiten Blick zeigt sich jedoch, dass sie alle denselben Kern berühren: die Fähigkeit, automatisierte, oft jahrelang eingeübte Muster bewusst zu unterbrechen und durch bewusstere Alternativen zu ersetzen – nicht durch einmalige Willenskraft, sondern durch wiederholtes, geduldiges Üben.



Die bewusste Atmung ist dabei das unmittelbarste und am leichtesten zugängliche Werkzeug dieses Buches – wenige Minuten am Tag genügen, um das Nervensystem spürbar zu beeinflussen. Digitale Balance, ein bewusster Umgang mit Zucker, Alkohol und Nikotin sowie ein strukturierter Essrhythmus erfordern demgegenüber mehr Zeit und Geduld, da sie tiefer verankerte Gewohnheiten betreffen.



Wichtig ist dabei, sich nicht von Rückschlägen entmutigen zu lassen: Ein missglückter Tag, eine durchbrochene Fastenperiode oder ein Rückfall in alte digitale Gewohnheiten sind kein Scheitern, sondern ein normaler Teil jedes Veränderungsprozesses. Entscheidend ist, danach wieder anzuknüpfen, statt die gesamte Bemühung aufzugeben.



Dieses Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder suchtmittelmedizinische Beratung. Es versteht sich als praktischer Begleiter für den Alltag – und ebenso als Erinnerung daran, dass professionelle Unterstützung ein Zeichen von Verantwortung und Selbstfürsorge ist, wenn sie benötigt wird.



Kleine Schritte. Große Wirkung.

Bewusst atmen.
Bewusst entscheiden.
Bewusst leben.

Robert Kremer

Gründer von MyFreedomAI

Seit vielen Jahren beschäftigt sich Robert Kremer mit den Themen Gesundheit, Prävention, Ernährung, Longevity und künstliche Intelligenz. Ziel seiner Buchreihe ist es, wissenschaftlich fundiertes Wissen verständlich aufzubereiten und Menschen dabei zu unterstützen, informierte Entscheidungen für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu treffen.

Robert Kremer



© 2026 Robert Kremer
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Workbook wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Es dient ausschließlich der allgemeinen Gesundheitsbildung und ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder therapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung.



Gesundheit ist kein Ziel,
sondern ein täglicher
bewusster Weg.



MyFreedomAI

Wissen. Freiheit. Gesundheit.



www.myfreedomai.com