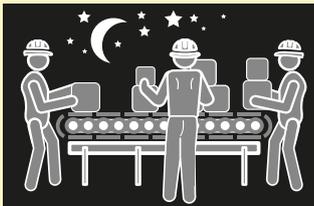


# F\*\*K YOU HÄMORRHOIDEN



## CHECKLISTE FÜR NACHTEULEN



### Die Nachtteulen

In Jobs wie im Rettungs- oder Polizeidienst, im Hotelgewerbe oder in Produktionsbetrieben durchbrichst du den angeborenen 24-Stunden-Rhythmus und stellst ihn durch Nachtschichten auf den Kopf. Nachtarbeit führt hormonell bedingt zu einer katabolen (substanzabbauenden) Stoffwechsellage. Hormone, die für einen guten Schlaf und die Regeneration des Körpers verantwortlich sind, werden reduziert ausgeschüttet. Essen im Allgemeinen, vor allem Süßigkeiten und Alkohol werden nachts schlechter verwertet, denn nachts reduzieren sich Leber- und Verdauungsaktivität und Herz-Kreislauf-Leistung. Deshalb sind nachts arbeitende Menschen vermehrt anfällig für Verstopfung und Hämorrhoidalleiden, Übergewicht und Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und schlechte Blutfette. Beschämenderweise sind die üblichen Diät- und Ernährungsempfehlungen teilweise katastrophal für den Stoffwechsel und die Gesundheit!

Der Körper bildet das Schlafhormon Melatonin auch bei Raumlicht in der Nacht, weil er sich am Tageslicht orientiert. Die Müdigkeit holt dich mit einer Tiefspitze um etwa 2.30 Uhr ein, die Konzentration nimmt ab. Ab 4 Uhr morgens steigen die Taghormone wieder an; du kommst nach Hause, bist vom Tageslicht wieder wacher und kannst schlecht einschlafen. Das solltest du nicht noch durch die Ernährung fördern. Achte deshalb darauf, genügend zu trinken (Kaffee in Maßen), dir keine gnadenlosen Kohlenhydratreduktionsdiäten zuzumuten und dass deine Gemüseportionen stimmen. Als Zwischenmahlzeiten eignen sich Naturjoghurt oder Quark, weil sie der Ermüdung vorbeugen, die Adrenalinausschüttung stimulieren und für eine ausgeglichene Darmflora sorgen.

Hier bekommst du deine Nachtteulen-Checkliste. Wenn du meine folgenden Tipps beachtest, tust du schon sehr viel für deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit!

**Nachteulen haben eine stark veränderte hormonelle Situation und müssen ganz besonders auf die richtige Ernährung achten!**

- In der Nachtschicht solltest du mindestens 2,0 Liter Wasser und ungesüßte Teesorten pro Tag trinken. Kaffee in Maßen ist unproblematisch. Das Koffein im Kaffee wirkt schnell aufmunternd, bei Schwarz- und Grüntee tritt die Wirkung später ein und hält länger an. Vier Stunden vor dem Schlafengehen solltest du keinen Kaffee mehr trinken, denn das könnte dir den Schlaf rauben. Trinke maximal 300 Milliliter Saft, Softgetränke (Cola, Fanta, etc.) und Milchmixgetränke pro Tag.
- Bitte mache keine absoluten Kohlenhydratreduktionsdiäten (ketogene Ernährung, No-Carb-Diäten), denn sie verringern massiv die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit! Reduziere vor allem in der Nachtschicht fettreiche Fleisch- und Wurstwaren, denn sie liegen schwer im Magen. Bevorzuge magere Varianten wie Geflügelprodukte in der Nachtschicht. Verzichte generell auf fettreiche Speisen wie Pommes, Burger, Currywurst – sie fördern die Ermüdung und machen deinen Dickdarm platt.

# F\*\*K YOU HÄMORRHOIDEN

## CHECKLISTE FÜR NACHTEULEN

- Esse regelmäßig Gemüse und Salate! Mindestens 300 Gramm Gemüse pro Tag in gekochter oder roher Form. Etwas gedünstetes Tiefkühlgemüse in der Plastikbox oder Möhren, Kohlrabi, Pastinake, Gurke, Paprika, etc. in Streifen geschnitten. Die meisten Blattsalate (besonders Kopfsalat) enthalten wenig gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe! Feldsalat und Chicorée dagegen sind nährstoffreiche Blattsalate.
- Als Zwischenmahlzeit sind vor allem Sauer Milchprodukte wie z. B. Buttermilch, Kefir, Joghurt (natur) oder Quark ideal. Sie beugen Ermüdung vor, stimulieren Adrenalin und sorgen für eine ausgeglichene Darmflora. Zwei Stücke Obst (etwa 250 g) am Tag sind ausreichend – verzehre lieber mehr Saisongemüse!

Denke daran, dass jeder Körper seinen **individuellen Anspruch und Verbrauch** hat und dass es nicht unerhebliche **Unterschiede zwischen den Geschlechtern** gibt. Für mehr Infos schau gerne auf meiner Website [www.sven-bach.de](http://www.sven-bach.de) vorbei.

Eine gute Zeit und gutes Gelingen wünscht

Dein Sven Bach

Schau auch gerne auf den Social Media-Profilen von Sven Bach und Co-Autor Prof. Derek Zieker-Fischer vorbei, um nichts zu verpassen:

[@svenbach\\_ernaehrung](https://www.instagram.com/svenbach_ernaehrung)  
[@profiderek](https://www.instagram.com/profiderek)



Facebook



Instagram



YouTube



„Blick ins Buch“

### Von Derek Zieker-Fischer erschienen:



#### Der Riesenfuchs und das Kaninchen

Hardcover | 40 Seiten  
Format 21 x 26 cm | HÄRTER Verlag  
ISBN 978-3-942906-53-1  
Ladenpreis EUR 13,00 [D]

#### Der Riesenfuchs und das Kaninchen II

Die Freundschaftsprüfung  
Hardcover | 40 Seiten  
Format 21 x 26 cm | HÄRTER Verlag  
ISBN 978-3-942906-55-5  
Ladenpreis EUR 14,00 [D]

Mitautor der  
„S3-Leitlinie für Hämorrhoiden“  
publiziert bei AWMF | Das Portal der  
wissenschaftlichen Medizin  
Downloadlink: <https://bit.ly/408nC8L>

### Von Sven Bach erschienen (Auszug):



#### Sven Bachs Jobfood

Taschenbuch | 148 Seiten  
Format 15 x 21 cm | Humboldt Verlag  
ISBN 978-3-869103327  
Ladenpreis EUR 19,99 [D]

#### Easy Intervallfasten

Sven Bach und Martina Amon  
Taschenbuch | 160 Seiten  
Format 15 x 21 cm | Humboldt Verlag  
ISBN 978-3-842630307  
Ladenpreis EUR 19,99 [D]

#### Der Gesundheitskochkurs: Diabetes

Taschenbuch | 144 Seiten  
Format 15 x 21 cm | Schlütersche  
ISBN 978-3-899938913  
Ladenpreis EUR 19,99 [D]