

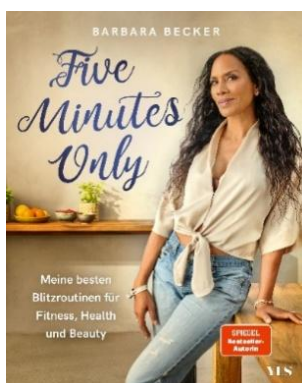
Presseinformation

„Der Körper ist ein System, in dem alle Teile miteinander verbunden sind. Und dieses System reagiert dankbar auf kleine, verlässliche Impulse.“

Barbara Becker Five Minutes Only

Meine besten Blitzroutinen für Fitness, Health und Beauty

YES



Barbara Becker steht als Unternehmerin und Autorin seit vielen Jahren für Fitnessthemen und einen gesunden Lebensstil. Im Herbst feiert sie ihren 60. Geburtstag – und blickt nach vorn. Ihr Ziel für die Zukunft: mittendrin sein, beweglich bleiben, neugierig und voller Energie. Wie sie das anpackt, zeigt Barbara Becker in ihrem neuen Buch. Sie macht nicht unbedingt mehr als andere, aber vieles regelmäßig – kleine, gezielte Routinen, die sie konsequent in ihren Alltag eingebaut hat, um gesund, fit und schön zu bleiben.

In *Five Minutes Only* teilt Barbara Becker ihre besten Tipps und persönlichen Blitzroutinen für mehr Wohlbefinden und Energie (auch rund um die Wechseljahre) – alltagsnah erklärt und wissenschaftlich eingeordnet.

Das Buch folgt dabei dem natürlichen Tagesrhythmus:

- Morgenroutinen, die den Stoffwechsel ankurbeln und Energie für den ganzen Tag liefern, wie Lymphhüpfen für den Lymphfluss oder die Atemübung Cyclic Sighing, die über den Vagusnerv beruhigt und zugleich wach macht
- Impulse für gesunde Ernährung, z. B. Glukose-Sequencing für stabilere Blutzuckerwerte und konstantere Energie, bei dem zunächst Gemüse, dann Protein und Fett und zuletzt die Kohlenhydrate gegessen werden
- Routinen für mehr Bewegung, Beweglichkeit, Koordination und Stressregulation, beispielsweise das Zähneputzen für gleichzeitige Balanceübungen zu nutzen oder Pilatesübungen für die tiefliegende Muskulatur von Bauch, Rücken und Beckenboden
- Übungen gegen eine zusammengesunkene Haltung bei Bürotätigkeiten oder gegen Bildschirmmüdigkeit
- Abendrituale, die entspannen und den Schlaf verbessern, wie Dankbarkeitsmomente aufzuschreiben oder Leberwickel gegen unruhige Nächte

Ihre persönlichen Erfahrungen verbindet Barbara Becker dabei mit den neuesten Erkenntnissen aus der Wissenschaft, u. a. aus Chronobiologie, Ernährungs- und Trainingswissenschaft sowie der Longevity- und Menopausenforschung. Für sie steht fest: *„Gesundheit entsteht aus den vielen kleinen Dingen, die wir immer wieder tun, und aus den kleinen Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen. [...] Nicht die große Transformation zählt, sondern das, was wir wirklich durchhalten. Konsistenz schlägt Intensität.“*

Barbara Becker zusammen mit Heike Thissen: *Five Minutes Only. Meine besten Blitzroutinen für Fitness, Health und Beauty*

Originalausgabe | 192 Seiten | Hardcover

€ 24,99 [D] | € 25,70 [A]

ISBN: 978-3-96905-458-1

auch als E-Book erhältlich

Erscheinungstermin: 20. Oktober 2026 bei YES Publishing

Die Autorin

© Ben Fuchs



Barbara Becker, geboren 1966, ist Unternehmerin und Autorin. Sie veröffentlichte zahlreiche erfolgreiche Bücher und DVDs zu Fitness-, Gesundheits- und Wellness Themen wie Pilates, Yoga, Ernährung, Selbstfürsorge oder Älterwerden und ist Platz-1-SPIEGEL-Bestseller-Autorin. Bei YES Publishing erschien zuletzt das Scheinfasten-Kochbuch *Five Days Only* (mit Franca Mangiameli). Nach vielen Jahren in Miami lebt Barbara Becker mittlerweile in Mailand.

Auszug aus dem Vorwort von *Five Minutes Only*

„Routinen klingen langweilig. Nach Pflichterfüllung, nach Disziplin. Alles Wörter, bei denen auch ich innerlich etwas anspanne. Aber so denke ich nicht über meine Gesundheitsroutinen, die ich über die Jahre in meinen Alltag integriert habe. Die morgendliche Lichtdusche auf dem Balkon. Das kurze Stretching am Flughafen nach Stunden des Sitzens auf einem langen Flug. Die große Gemüseportion zu Beginn jeder Mahlzeit. Das sind keine Pflichten, sondern Geschenke an mich selbst. Und sie kosten mich zusammengenommen keine 30 Minuten am Tag. Vieles kostet mich sogar gar keine zusätzliche Zeit, denn ich nutze dafür Momente, in denen ich mich mit anderen Dingen beschäftige, wie Telefonieren oder Zähneputzen. Oder ich gebe Phasen des Wartens ein sinnvolles Upgrade.

*Was ich in all den Jahren gelernt habe: **Nicht die große Transformation zählt, sondern das, was wir wirklich durchhalten.** Eine Routine, die zu aufwendig ist, um regelmäßig ausgeführt zu werden, ist keine gute Routine.*

Konsistenz schlägt Intensität. Fünf Minuten täglich sind wirksamer als zwei Stunden am Stück im Monat. Ein großes Glas Wasser jeden Morgen bewirkt mehr als eine Detox-Woche einmal im Jahr. Und ein guter Morgen – ein Morgen, den wir bewusst beginnen, kraftvoll und positiv – trägt uns durch den ganzen Tag.

*Das ist der Trickle-down-Effekt, den ich aus eigener Erfahrung kenne. **Eine kleine Veränderung in einem Bereich zieht Veränderungen in anderen Bereichen nach sich.** Wer morgens ausgeschlafen und entspannt in den Tag startet, isst mittags besser. Wer sich mittags bewegt, schläft abends tiefer. Und wer abends tiefer schläft, wacht am nächsten Morgen klarer auf. **Der Körper ist ein System, in dem alle Teile miteinander verbunden sind. Und dieses System reagiert dankbar auf kleine, verlässliche Impulse.**“*

Presse- und Interviewanfragen bitte an: Literatur und Pressebüro Politycki & Partner | Stefanie Endres | stefanie.endres@politycki-partner.de | Tel. +49 (0)40/430 9315-16

Auszüge aus *Five Minutes Only*

FÜR DIE WECHSELJAHRE



Die Gelenkschmiere in den Wechseljahren

Viele Frauen leiden rund um die Menopause besonders unter empfindlicheren und steiferen Gelenken, vor allem morgens nach der nächtlichen Ruhephase. Die schwankenden und später sinkenden Östrogenspiegel spielen dabei eine Rolle. Östrogen beeinflusst Entzündungsprozesse sowie den Kollagen- und Knorpelstoffwechsel. Zudem finden sich Östrogenrezeptoren unter anderem im Knorpel und in der Gelenkinnenhaut.

Fünf Minuten sanfte, dynamische Bewegung am Morgen sind dann ein guter Anfang. Wiederholtes Beugen und Strecken unterstützt die Verteilung der Gelenkflüssigkeit, versorgt den Knorpel und kann das Steifigkeitsgefühl spürbar lindern.

Starke oder anhaltende Schmerzen, geschwollene, warme oder gerötete Gelenke und eine ausgeprägte Morgensteifigkeit gehören dagegen ärztlich abgeklärt.

Wadenheben

Kräftigt die Waden und sorgt für fitte, leichte Beine.

- Drücke dich auf beiden Beinen immer wieder kontrolliert hoch auf die Zehenspitzen und senke die Fersen langsam wieder ab.

So aktivierst du die Venenpumpe, die das Blut aus den Beinen zurück zum Herzen befördert. Das beugt schweren Beinen vor und hält deine Waden kräftig.



FÜR DIE WECHSELJAHRE



Wann Glukose-Sequencing besonders sinnvoll ist

Viele Frauen bemerken ab Mitte 40, dass ihr Körper auf dieselben Mahlzeiten anders reagiert als früher. Dass sie nach dem Essen müder sind oder dass sie zunehmen, obwohl sie an ihren Essgewohnheiten nichts geändert haben. Das hat einen hormonellen Hintergrund.

Östrogen unterstützt die Empfindlichkeit der Zellen gegenüber Insulin und erleichtert die Glukoseaufnahme. Mit sinkendem Östrogenspiegel in der Perimenopause lässt diese Wirkung nach, zunächst unregelmäßig, später dauerhaft. Dieselbe Kohlenhydratmenge kann dann zu höheren und länger anhaltenden Blutzuckerspitzen führen als zuvor.

Hinzu kommt, dass die Insulinsensitivität in der Perimenopause von Tag zu Tag schwanken kann. Deswegen ist es umso wichtiger, den Blutzucker aktiv zu stabilisieren.

INFO

**Fünf Mahlzeiten für unkompliziertes
Ballaststoff-Stacking****Chiapudding**

Lasse 2 EL Chiasamen über Nacht in Kokosmilch einweichen. Rühre morgens 100 Gramm Himbeeren und 1 EL geschrotete Leinsamen unter. Alternativ kannst du einfach mein Dinkel-Porridge zubereiten, das dieselben Voraussetzungen erfüllt.

**Kartoffelsalat mit Kidneybohnen**

Koche Pellkartoffeln am Vortag und lasse sie über Nacht abkühlen. Serviere sie mit Kidneybohnen, Radieschen, Gurke und einem Apfelessig-Olivenöl-Dressing.

**Kalte grüne Bowl**

Mische Babyspinat und Rucola mit einer halben Avocado für gesunde Fette und weitere Ballaststoffe. Wenn du noch Kichererbsen aus der Dose hinzufügst, hast du resistente Stärke mit dabei. Senf-Vinaigrette darüber – fertig.

**Warme Quinoa-Gemüse-Bowl**

Koche Quinoa als Basis und lasse sie abkühlen, damit sich resistente Stärke bildet. Füge gebratene Paprika, Zucchini und rote Zwiebeln hinzu, die unlösliche Fasern liefern. Ein Dressing aus Tahini, Zitrone und Olivenöl bringt gesunde Fette, die die Magenentleerung zusätzlich verlangsamen.

**Linsen-Zucchini-Curry**

Koche rote Linsen mit Zucchini und Kokosmilch. Linsen liefern Ballaststoffe, Protein und resistente Stärke. Das Fett der Kokosmilch verlangsamt die Magenentleerung zusätzlich.

**The Hundred**

The Hundred zwingt die Rumpfmuskulatur zu einer intensiven, statischen Haltearbeit. Die Übung trainiert den tiefen Korsettmuskel, die vorderen Bauchmuskeln und den Beckenboden.

- Lege dich mit aufgestellten Füßen auf den Rücken und hebe nacheinander beide Knie an, sodass Hüfte und Knie etwa 90 Grad gebeugt sind und die Unterschenkel parallel zum Boden zeigen. Hebe den Kopf und die Schulterblätter leicht vom Boden ab und strecke die Arme lang neben dem Körper aus. Der Blick geht schräg zu den Oberschenkeln, der Nacken bleibt lang.
- Beginne nun, die Arme mit kleinen, kontrollierten Bewegungen kräftig auf und ab zu pumpen. Atme während 5 Pumpbewegungen ein und anschließend während 5 Pumpbewegungen aus. Halte dabei die Körpermitte aktiv und den unteren Rücken stabil.
- Wer die Übung intensivieren möchte, kann die Beine schräg nach vorne ausstrecken, ohne dass der Rücken den Kontakt zur Unterlage verliert.
- Führe insgesamt 10 Atemzyklen durch, das ergibt 100 Armbewegungen. Atme ruhig und gleichmäßig und halte die Schultern entspannt.



Twist – Bewegung für die steife Wirbelsäule

Langes Sitzen nimmt der Wirbelsäule die Rotation. Diese Drehung gibt sie ihr zurück.

- Setze dich aufrecht hin und drehe den Oberkörper nach rechts. Die Schultern bleiben offen und sacken nicht nach vorne.
- Greife mit der linken Hand an das rechte Knie und ziehe dich damit weiter in die Drehung. Die rechte Hand fasst hinter dem Rücken nach der Sitzfläche.
- Halte die Position 20 bis 30 Sekunden und wechsle dann die Seite. Wiederhole den Ablauf zwei- bis dreimal.



INFO

Blaulichtfilterbrille – eine einfache Lösung für nicht optimale Abende

Es gibt Abende, an denen der Bildschirm bei mir nicht ausgeht. Ein Film mit Freunden, ein Videocall, der länger dauert als geplant, oder einfach der Moment, in dem ich doch noch kurz ins Handy schaue. Für genau diese Abende habe ich eine getönte Blaulichtfilterbrille. Sie ist vielleicht nicht das eleganteste Accessoire, aber sie erfüllt zuverlässig ihren Zweck. Die Melatoninausschüttung kann dadurch früher beginnen.

Wichtig ist, dass die Gläser der Brille bernstein- oder orange-farben sind. Klare Gläser filtern den blauen Spektralbereich nicht ausreichend heraus. Studien zeigen, dass das Tragen bernsteinfarbener Brillen für 90 Minuten vor dem Schlafen die Schlafqualität messbar verbessert. Die Evidenz ist noch begrenzt, aber der Zusammenhang ist plausibel.



Kein Ersatz für echten Bildschirmverzicht – aber ein ehrliches Werkzeug für Abende, an denen es mit dem Verzicht nicht klappt.

5-4-3-2-1 – zurück in den Moment

Wenn wir unter starkem Stress stehen, kreisen unsere Gedanken häufig um Vergangenes oder um das, was als Nächstes passieren könnte. Grounding unterbricht diese Gedankenspirale, indem es die Aufmerksamkeit bewusst auf das lenkt, was wir unmittelbar mit unseren Sinnen wahrnehmen können. Die 5-4-3-2-1-Methode geht dafür alle 5 Sinneskanäle nacheinander durch.

- Nimm dir einen Moment Zeit und richte deine Aufmerksamkeit nacheinander auf deine Sinne.
- Benenne 5 Dinge, die du gerade sehen kannst. Dann 4 Dinge, die du körperlich fühlen kannst, zum Beispiel den Boden unter deinen Füßen oder den Stoff deiner Kleidung. Dann 3 Dinge, die du hören kannst. 2 Dinge, die du riechen kannst. Und schließlich 1 Sache, die du schmecken kannst.
- Nimm dir für jeden Schritt ein paar Sekunden Zeit und atme dabei ruhig weiter.