

die **FITMACHER**

GESUNDHEIT | VITALITÄT | LEISTUNGSFÄHIGKEIT

FIX THE BASICS

Deine Anleitung für nachhaltige Gesundheit

entwickelt von Dr. med. univ. Matthias Kirchmayr
Co-Founder & Medical Director, dieFITMACHER

medizinischer Partner vom



REISCHLHOF

WELLNESS & NATURRESORT

FIX THE BASICS

Deine Anleitung für nachhaltige Gesundheit



Fix The Basics bringt das Beste aus zwei Welten zusammen: die bewährten Langlebkeitsprinzipien der Blue Zones und die Erkenntnisse moderner Zellmedizin, gestützt durch tausende Messungen und Kunden. Ein alltagstaugliches Konzept, das endlich zeigt, wie echte Gesundheit heute gelingt.

Dr. med. univ. Matthias Kirchmayr
Co-Founder & Medical Director, dieFITMACHER

Rund 80 % unserer Gesundheit – oder Krankheit – werden durch unseren Lifestyle bestimmt. Das bedeutet: **Du** hast **Deine Gesundheit** selbst in der Hand.

Bevor wir an den Feinheiten drehen, müssen die Grundlagen stimmen. Unsere „**Fix the Basics**“ Empfehlungen sind die essenziellen Bausteine für mehr Energie, Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit. Sie bilden die **Basis jedes Zahnrads** in unserem **Zahnradmodell** – denn nur wenn alle Zahnräder sauber ineinandergreifen, läuft Dein System rund. In dieser Unterlage findest du unsere medizinisch fundierten und aus tausenden Analysen bewährten Empfehlungen zu den zentralen Lifestylefaktoren – von **Ernährung und Regeneration** über **Darmgesundheit und Bewegung** bis hin zu **gezielter Nährstoffunterstützung**.

Diese Basics sind nicht kompliziert – aber entscheidend. Sie schaffen das stabile Fundament, auf dem jede individuelle Optimierung aufbauen kann.

WER SIND DIE dieFITMACHER?

dieFITMACHER sind ein eigentümergeführtes Unternehmen und die Gründer **Michael Stadlmann** und **Dr. med. univ. Matthias Kirchmayr** teilen mit ihrem **Team** eine gemeinsame Vision:

EIN LEBEN IN VOLLER GESUNDHEIT FÜR ALLE MENSCHEN.

Was aus einem zufälligen Treffen und einer gemeinsamen Vision entstanden ist, ist mittlerweile ein einzigartiges Gesundheitskonzept in Europa. Das medizinische Konzept von **dieFITMACHER** basiert auf fundiertem, wissenschaftlichem und messbarem Know-how und den Erkenntnissen aus dem Spitzensport: Was in einem Rennwagen perfekt funktioniert, wird später auch für Alltagsfahrzeuge weiterentwickelt. Genauso setzen wir bewährte Methoden aus dem Spitzensport ein, um deine Gesundheit zu optimieren und dein volles Potenzial auszuschöpfen.

Das Team von **dieFITMACHER** kombiniert wissenschaftliche Analysen, moderne Diagnosetools und selbst entwickelte Produkte, die gezielt Deine Zellfunktionen optimieren. So schaffen wir die Basis für mehr Energie, Regeneration und Langlebigkeit – und helfen Dir, aktiv die Kontrolle über Deine Gesundheit zu übernehmen.

Vertrauen in Innovation und Wissenschaft

Viele erfolgreiche nationale und internationale Unternehmer sowie Spitzensportler vertrauen auf **dieFITMACHER**. Das ganzheitliche medizinische Konzept, entwickelt von Co-Founder und Medical Director Dr. med. univ. Matthias Kirchmayr, und die selbst entwickelten Produkte liefern alles, was für gesunde Zellfunktionen und eine starke Darmgesundheit entscheidend sind. Gemeinsam schaffen Konzept und Produkte die Grundlage für mehr Energie, bessere Regeneration und langfristige Gesundheit.



Michael Stadlmann
Co-Founder & CEO, dieFITMACHER



Dr. med. univ. Matthias Kirchmayr
Co-Founder & Medical Director, dieFITMACHER

1. ERNÄHRUNG

Iss bewusst, nicht perfekt. Achte darauf, **was**, **wie** und **wann** du isst.

Vermeide stark verarbeitete Lebensmittel & Industriezucker

Dazu zählen nicht nur Süßigkeiten wie Schokolade, Kekse, Kuchen, Eis oder Softdrinks, sondern auch viele industriell hergestellte Produkte, zum Beispiel:

- Fleischwaren: Wurst, Speck, Schinken, Leberkäse, Fleischaufstriche
- Fertiggerichte: Tiefkühlpizza, Instantnudeln, Fertigsaucen, Suppen aus der Tüte
- Snacks & Backwaren: Chips, Cracker, Croissants, süße Müsliriegel, Weißbrot
- Getränke mit Zuckerzusatz: Limonaden, Eistee, Fruchtsäfte (auch „100 % Fruchtsaft“ enthält viel Fruchtzucker)

Greife stattdessen so oft wie möglich zu unverarbeiteten Lebensmitteln: frisches Gemüse, Obst in Maßen, Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier, Fisch und selbst zubereitete Speisen aus Grundzutaten.

Fleisch in Maßen

Iss Fleisch nur 1–2 Mal pro Woche – am besten Rind oder Wild, gelegentlich auch Huhn.

Ausreichend Eiweiß bei jeder Mahlzeit

Plane pro Tag etwa 1,2–1,6 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht ein. Gute Eiweißquellen sind Eier, Fisch, Fleisch, Skyr, Topfen, Cottage Cheese und Hülsenfrüchte. 1–2 Eiweißshakes pro Tag sind auch ok. Da der Körper pro Mahlzeit nur rund 40 g Eiweiß effizient aufnehmen kann, sollte bei jeder Mahlzeit eine Eiweißquelle dabei sein.

Gesunde Fette bevorzugen

Verwende hochwertige Öle wie Olivenöl, Rapsöl, Leinöl oder Walnussöl. Vermeide Kokosöl und Sonnenblumenöl, Maiskeimöl und Distelöl und verwende Kürbiskernöl nur sparsam.

Intervallfasten integrieren

Versuche, täglich mindestens 13 Stunden zwischen der letzten Mahlzeit am Abend und der ersten am nächsten Tag zu pausieren. Beispiel: 16:8-Fasten (8 Stunden Essenszeit, 16 Stunden Fasten) kann regelmäßig, aber auch phasenweise angewendet werden. (z.B. Dinner Cancelling)

Zuckerspitzen vermeiden

- Starte Mahlzeiten mit Gemüse, Salat oder einem Glas Essigwasser.
- Keine kohlenhydratreichen Snacks zwischen den Mahlzeiten.
- Kohlenhydrate nie allein essen – immer mit Eiweiß oder Fett kombinieren und nie mit Kohlenhydraten starten.
- Süßes oder Obst direkt nach der Hauptmahlzeit essen, nicht zwischendurch.



2. STRESSABBAU / REGENERATION

Stressmanagement ist tägliche Pflicht – nicht optional!

Niedrigintensive Bewegung + Grundlagenausdauertraining

Spaziergänge, frische Luft, Yoga, Meditation – je mehr desto besser

Die richtige Atmung ist eine der effektivsten Methoden, um Stress zu senken.

Atemtechniken

- Kohärentes Atmen: 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus (oder 5:5) – z. B. im Auto oder zwischendurch im Alltag
- 4–7–8-Technik: 4 Sekunden ein, 7 halten, 8 aus – besonders hilfreich zum Einschlafen

Binaurale Beats hören

können helfen, dein Gehirn in einen ruhigeren Zustand zu bringen – ideal beim Meditieren oder vor dem Schlafen.

Neurogenes Zittern

Diese einfache Technik löst körperliche Spannungen über Muskelzittern und hilft, gespeicherten Stress abzubauen. (Am besten im Healthcenter erlernen)

Tägliche Stille & mentale Erholung

Nimm dir 15–30 Minuten Stille pro Tag, am besten in ruhiger Atmung (zB.5:5) Nutze diese Zeit, um deine Gedanken zu beobachten, ohne ihnen zu folgen – das hilft, den „Überlebensmodus“ zu verlassen und wieder in Balance zu kommen.

Optional: Antistress-Infusionen

Im dieFITMACHER Healthcenter. Sie unterstützen das Nervensystem bei der Regeneration.

3. SCHLAFOPTIMIERUNG / REGENERATION

Ein guter Schlaf ist die Grundlage für Regeneration, Hormonbalance und Leistungsfähigkeit.

1. Feste Abendroutine schaffen

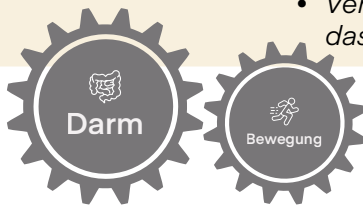
- *Licht dimmen oder Kerzenlicht verwenden*
- *Keine Bildschirme oder grelles Licht mehr (Handy, Laptop, TV)*
- *Lesen, Atemübungen oder Meditation*

2. Richtig essen für besseren Schlaf

- *Iss mindestens 2 Stunden vor dem Schlafen nichts mehr.*
- *Höre bei etwa 80 % Sättigung auf zu essen – das entspricht der japanischen Lebensweisheit „Hara Hachi Bu“ („Iss, bis du zu 80 % satt bist“).*
- *Verzichte auf Alkohol am Abend – er stört die Schlafqualität und Regeneration.*

3. Schlafrythmus & Umgebung

- *Gehe möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett.*
- *Sorge für Ruhe und Dunkelheit – z. B. mit Ohrstöpseln oder einer Schlafmaske.*
- *Verwende bei Bildschirmarbeit am Abend eine **Blaufilterbrille**, um das Schlafhormon Melatonin zu schützen.*



Mehr über die Darmsanierung



4. DARMGESUNDHEIT

Ein gesunder Darm ist entscheidend für Energie, Immunsystem, Stimmung und Stoffwechsel. Pflege ihn bewusst – täglich durch Ernährung und einmal jährlich durch unsere gezielte Darmsanierung.

1. Darm sanft sanieren

Führe einmal jährlich unsere Darmsanierung durch

2. Achtsam essen

Kauen und einspeicheln ist der erste Schritt der Verdauung. Je gründlicher du kaus, desto leichter hat es dein Darm – und desto besser verwertet dein Körper die Nährstoffe.

3. Ballaststoffe täglich einbauen

Ziele auf mindestens 30g Ballaststoffe pro Tag – sie fördern eine gesunde Verdauung und Darmflora. (Vollkornprodukte, Haferflocken, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Flohsamenschalen oder Leinsamen)

4. Natürliche Helfer für den Darm

- *Essigwasser (1–2 TL Apfelessig in einem Glas Wasser vor dem Essen) kann die Verdauung unterstützen.*
- *Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi, Joghurt oder Kefir liefern wertvolle Milchsäurebakterien für eine gesunde Darmflora.*

5. Hochwertige Unterstützung

Unterstütze deinen Darm mit unseren Produkten Darmbasis+ und Probiotikum+, die gezielt gute Darmbakterien und essentielle Nährstoffe fördern.

5. BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung ist eine der stärksten „Medikamente“ für Körper und Geist. Kleine, regelmäßige Impulse halten dich stark, beweglich und voller Energie.

1. Bewege dich regelmäßig

Ziel: mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche, davon 20–30 Minuten in höherer Intensität. Das kann durch gezieltes Training oder kurze, intensive Einheiten erreicht werden – z. B. mit VILPAS.

2. VILPAS – kurze, starke Impulse

VILPAS steht für „Very Intensive Low Period Activity Spurts“ – also kurze Hochintensitätsintervalle:

- 10–20 Sekunden Vollgas („Puls an die Decke jagen“)
- 5 x täglich in den Alltag einbauen, Beispiele: Treppen sprinten, Hampelmänner, Kniebeugen oder Seilspringen – Hauptsache, du kommst kurz außer Atem.

3. Alltag aktiv gestalten

Ziel: 7.000–10.000 Schritte pro Tag.

Kleine Gewohnheiten machen den Unterschied: zu Fuß statt mit dem Auto, Treppen statt Lift, kurze Bewegungspausen beim Arbeiten.

4. Beweglichkeit erhalten

Regelmäßige Mobilisation und Dehnübungen halten dich geschmeidig, beugen Verletzungen vor und fördern Regeneration.

Nutze z. B. unsere Offlity-Übungen oder einfache Mobilisationseinheiten zu Hause.

5. Ganzkörpertraining für die Basis

Mit dem dieFITMACHER Basic Workout sind die wichtigsten Faktoren zusammengefasst. Damit kräftigst du deinen gesamten Körper, verbesserst Haltung und stabilisierst dein Fundament für Alltag und Sport. Siehe das dieFITMACHER Basic Workout auf der Rückseite.

6. NÄHRSTOFFTIPPS

Eine gute Nährstoffversorgung ist die Grundlage für Energie, Regeneration, Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit. Aus **tausenden Blutanalysen** im *dieFITMACHER Healthcenter* wissen wir genau, **welche Mikronährstoffe den meisten Menschen fehlen** – und wo die größten Defizite liegen.

Daily+ – die Basis für Jede:n

Das Produkt **Daily+** wurde speziell aus diesen Erkenntnissen von uns entwickelt. Es deckt den **Grundmikronährstoffbedarf** optimal ab und gleicht jene **Mängel aus, die 90–95 % der Menschen betreffen**.

Daily+ ist die Basis für jede Person – täglich, konsequent und dauerhaft.

Darauf aufbauend können – je nach **Belastung, Beschwerden oder individuellen Zielen** – weitere Produkte gezielt ergänzt werden. Aber: **Ohne eine konsequente Basisversorgung funktioniert kein Aufbau langfristig.**

Wenn du genau wissen möchtest, wie gut deine Nährstoffversorgung ist, kannst du sie im **dieFITMACHER Healthstore**, im **Healthcenter** oder in unseren **Partnerhotels** professionell messen lassen.



Mehr
über
Daily+



7. VORSORGE

Kümmere dich um deine Gesundheit, bevor du musst.

Im **dieFITMACHER Health-, Longevity-, & Performancecenter** kannst du den **perfekten und ganzheitlichsten Gesundheitscheck** durchführen. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen (=Krankheitsscreening) helfen zusätzlich, Krankheiten früh zu erkennen und vorzubeugen.

Nutze dafür **die klassischen medizinischen Screenings** bei Fachärzt:innen wie **Gynäkologie, Urologie** und **Innere Medizin**.



8. ENTGIFTUNG

Jeden Tag ist dein Körper Umwelt- und Alltagsgiften ausgesetzt – durch Ernährung, Umwelt und Lebensstil. Eine bewusste Entgiftung entlastet Organe wie **Leber, Nieren und Darm** und unterstützt dein allgemeines Wohlbefinden.

1. Gifte bewusst meiden

Achte darauf, Umweltgifte so gut wie möglich zu reduzieren:

- Schwermetalle (z. B. in fettem Fisch wie Thunfisch oder Lachs)
- Abgase und Chemikalien aus Reinigungsmitteln oder Kosmetik
- Alltagsgifte wie Alkohol, Rauchen, stark verarbeitete Lebensmittel und Zucker

2. Entgiftung aktiv unterstützen

Hilf deinem Körper regelmäßig bei der natürlichen Reinigung:

- Darmsanierung+ einmal jährlich zur Unterstützung der Ausleitungsorgane
- Unser Produkt Detox+ zur Förderung der Leberfunktion und Stoffwechsellaktivierung
- Saunagänge und Schwitzen zur Ausleitung über die Haut

9. GENE

Wenn du deine genetischen Anlagen kennst, kannst du gezielt vorbeugen und deinen Lebensstil optimal darauf abstimmen.

1. Familiäre Risiken kennen

Achte auf Erkrankungen in deiner Familie, die gehäuft vorkommen, um dein persönliches Risiko besser einzuschätzen. z.B.:

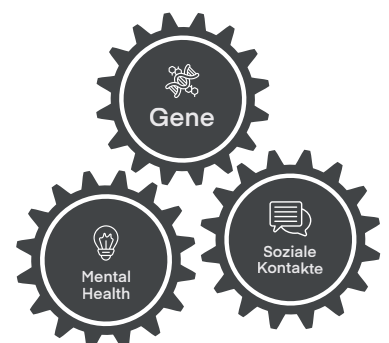
- Lipoprotein(a) und Cholesterin- Erhöhung (Herz-Kreislauf-Erkrankungen)
- Krebserkrankungen (z. B. Brust-, Prostata- oder Darmkrebs)
- Demenz oder neurodegenerative Erkrankungen

2. Genetische Analysen nutzen

Wenn du deine genetischen Stärken und Schwachstellen genauer verstehen möchtest, kannst du im dieFITMACHER Healthcenter moderne Gen- und Stoffwechselanalysen durchführen lassen.

10. SOZIALE KONTAKTE / MENTAL HEALTH

Pflege regelmäßig soziale Kontakte, Vereine, Familie – um sozial eingebunden und verbunden zu sein, habe Freude, denke positiv und finde einen Lebenssinn. Finde eine positive Einstellung zu Alterung.



Dein Basic Workout

von Dr. med. univ. Matthias Kirchmayr

Zielsetzung

- ✓ Aktivierung im Alltag
- ✓ Spaß an Bewegung fördern, Einstieg in den Sport
- ✓ Gesundheitsvorsorge durch alltagstaugliches Mindestmaß
- ✓ Für Anfänger, Berufstätige & Bewegungsmuffel geeignet, als Einstieg ins Training, Basic Workout täglich für JEDE/N
- ✓ Daily Basics des Bewegungszahnrades + OFFILITY Übungen



Tägliches Bewegungsziel + OFFILITY-Übungen

7.000–10.000 Schritte/Tag z.B. durch Spaziergänge, Wege zu Fuß, Treppen statt Lift

Zusatztipp: Gehen mit Steigung (z.B. Hügel, Treppen) ist: gelenkschonender, kräftigend, fettverbrennender als flaches Gehen oder Joggen

OFFILITY-Mobilisation als tägliche Ergänzung (eigener Kalender)



VILPAS-Elemente (Very Intensive, Low-Volume Physical Activity)

3–5 Kurzintervalle à 10–20 Sekunden

Jederzeit im Alltag integrierbar:
Zuhause, im Büro, draußen

Gesamtdauer:
1–3min/Tag

Sprinten am Stand



Shadowboxing



Treppenläufe



Schnelle Kniebeugen



Hampelmänner



Stretksprünge



Exercise Snacks (kürzere Mini-Einheiten mehrfach täglich)

Fördert Durchblutung, senkt Stress, hält wach & beweglich

Alle 1-2 Stunden:
1 Minute Aktivierung

Hampelmänner



20 mal

Kniebeugen



10 mal

Sprinten am Stand



15 sek

1 OFFILITY-Übung



Kraft & Stabilität (BIG 7)



Hier findest du eine Video-Anleitung zu unseren BIG 7 Grundübungen, damit du deine Körperkraft aktiv beibehalten kannst. Unser Sportwissenschaftler Mag. Thomas Beschel begleitet dich bei deinem BIG 7 Trainingsplan, den du überall umsetzen kannst - ob von zuhause aus oder im Fitnessstudio.

