

DR. OLIVIA WARTHA  
DR. SUSANNE KOBEL

# 111 Healthy HABITS

Wie du mit kleinen  
Gewohnheiten nachhaltig  
dein Leben veränderst

Für mehr  
Energie,  
Gesundheit und  
Zufriedenheit

**humboldt**

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

DR. OLIVIA WARTHA  
DR. SUSANNE KOBEL

# 111 Healthy HABITS

**humboldt**

# INHALT

## Herzlich willkommen! So nutzt du dieses Buch 8

Healthy Habits aus sechs Lebensbereichen .....	8
Zwei Möglichkeiten, Healthy Habits zu nutzen .....	10

## Glücklich und gesund mit Healthy Habits 11

So entfalten Healthy Habits ihre Wirkung .....	12
Für Healthy Habits ist es nie zu spät .....	13
Gewohnheiten bestimmen unseren Alltag .....	14

<b>Mit kleinen Schritten zur großen Veränderung</b> .....	19
Kleiner Aufwand mit großer Wirkung .....	19
Willenskraft ist der Schlüssel .....	20

<b>So nutzt du Healthy Habits, um dein Leben zu verändern</b> .....	22
Healthy Habits erleichtern Verhaltensänderungen .....	22
So findest du Healthy Habits, die zu dir passen .....	23

<b>Kleiner Zwischenstopp: Welcher Gewohnheitstyp bist du?</b> .....	29
---	----

## 111 Ideen für mehr Glück und Gesundheit 32

### Balsam für die Seele: Ideen für mehr Lebensfreude und Zufriedenheit ..... 34 |

1. Genieße Tagträume und sei kreativ .....	36
2. Tue Gutes mit einer guten Tat am Tag .....	37
3. Höre in dich hinein, wie es dir geht .....	38
4. Denke drei positive Gedanken am Stück .....	39
5. „Ich will“ statt „Ich muss“ .....	40
6. Lächle dich morgens im Spiegel an .....	41
7. Sei ehrlich und vermeide Notlügen .....	42
8. Tanke täglich etwas Sonne .....	43
9. Erfreue dich an deinen Pflanzen .....	44
10. Denke an etwas, wofür du dankbar bist .....	45
11. Singe dich glücklich .....	46

12. Entspanne bei Kerzenlicht .....	47
13. Nutze die Energie einer kalten Dusche .....	48
14. Schau aus dem Fenster und kriege den Kopf frei .....	49
15. Spende regelmäßig Zeit, Hilfe oder Geld .....	50
16. Sei zufrieden und vergleiche dich seltener .....	51
17. Erweitere deine Komfortzone .....	52
18. Nimm dir öfter Zeit fürs Nichtstun .....	53
19. Höre deine Lieblingslieder .....	54
20. Mache eine I-did-Liste, die dir zeigt, was du leistest .....	55
21. Atme jeden Tag frische Luft .....	56
22. Mache dir selbst ein Kompliment .....	57
<b>Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, was dir wirklich guttut</b> .....	58
<b>Fit im Alltag: Ideen für Bewegung und Aktivität</b> .....	60
23. Dehne dich nach dem Aufstehen .....	61
24. Bleibe aktiv und nimm die Treppe .....	62
25. Stelle dich auf die Zehenspitzen und stärke deine Füße .....	63
26. Trainiere kurz und intensiv .....	64
27. Stehe auf einem Bein und bleibe stabil .....	65
28. Stärke deinen Beckenboden .....	66
29. Balanciere auf einer Linie und trainiere dein Gleichgewicht .....	67
30. Gehe in die Knie, wenn du dich bückst .....	68
31. Steige eine Station früher aus und bewege dich mehr .....	69
32. Tanze dich fit und glücklich .....	70
33. Zähle deine Schritte und bewege dich viel .....	71
34. Achte auf eine gute Körperhaltung .....	72
35. Stärke deine Muskeln, um fit zu bleiben .....	73
36. Stehe schnell vom Stuhl auf und lebe länger .....	74
37. Springe Seil als hüpfendes Ganzkörpertraining .....	75
<b>Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, welche Bewegung dir guttut</b> .....	76

<b>Mehr Energie durch gutes Essen: Ideen für gesunde Ernährung</b> . . . .	78
38. Nutze die Frühstückspower . . . . .	80
39. Trinke, bevor du durstig bist . . . . .	81
40. Für mehr Kraft, iss täglich grünes Gemüse . . . . .	82
41. Gönn dir eine warme Mahlzeit am Tag . . . . .	83
42. Nutze die Kraft des Vollkorns . . . . .	84
43. Gärtner dich froh und gesund . . . . .	85
44. Gönn deinem Magen Entspannungspausen . . . . .	86
45. Iss täglich eine Handvoll Nüsse . . . . .	87
46. Kauge jeden Bissen 15- bis 30-mal, um deinen Magen zu entlasten . . . . .	88
47. Iss heimisches Superfood und greife zum Apfel . . . . .	89
48. Schütze deinen Darm mit einem Löffel Weizenkleie . . . . .	90
49. Iss nicht mehr als 25 Gramm Zucker pro Tag . . . . .	91
50. Koche gesünder und verwende Pflanzenöl statt Fett . . . . .	92
51. Trinke täglich ein Glas Wasser mehr . . . . .	93
52. Wenn überhaupt, dann snacke Gesundes . . . . .	94
53. Erlebe Unbekanntes und probiere ein neues Rezept . . . . .	95
54. Meide süße Getränke . . . . .	96
55. Iss entspannt und setze dich dafür hin . . . . .	97
56. Trinke so wenig Alkohol wie möglich . . . . .	98
57. Iss nicht zu spät, denn dein Magen braucht auch Feierabend . . . . .	99
58. Überliste deine Zuckerlust und verstecke deine Süßigkeiten . . . . .	100
59. Genieße dein Essen ohne Bildschirm . . . . .	101
60. Reduziere deinen Fleischkonsum . . . . .	102
61. Iss gesund und koche so oft wie möglich selbst . . . . .	103
62. Lies die Zutatenliste, bevor etwas im Einkaufskorb landet . . . . .	104
63. Kaufe nur, was auf deiner Einkaufsliste steht . . . . .	105
64. Iss nicht, wenn du gestresst bist . . . . .	106
<b>Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, wie du dich zu einer gesunden Ernährung motivierst</b> . . . . .	107

## **Innere Ruhe am Tag und in der Nacht:**

<b>Ideen für mehr Entspannung und guten Schlaf</b> .....	109
65. Starte deinen Tag direkt ohne Schlummerfunktion .....	111
66. Beobachte Wolken und leere deinen Kopf .....	112
67. Nimm dir Zeit, bevor du antwortest .....	113
68. Meditiere regelmäßig .....	114
69. Verbringe häufig Zeit in der Natur .....	115
70. Nutze die Kraft der Düfte .....	116
71. Genieße Momente der Stille .....	117
72. Atme dich gesund, aber durch die Nase .....	118
73. Gönn dir häufig Wellness zu Hause .....	119
74. Lebe deine Kreativität aus .....	120
75. Entspanne bei einem warmen Bad .....	121
76. Setze bewusst alle Sinne ein .....	122
77. Tauche ein und lies täglich ein Kapitel .....	123
78. Tue dir Gutes und massiere dich .....	124
79. Nutze dein Bett nur zum Schlafen .....	125
80. Lasse dir vorlesen und höre ein Hörbuch .....	126
81. Gehe 15 Minuten früher ins Bett .....	127
82. Nutze deinen Atem zum Einschlafen .....	128
83. Schlafe ohne Handy besser ein .....	129
84. Reflektiere den Tag und führe ein Tagebuch .....	130
85. Gehe nicht wütend ins Bett .....	131
<b>Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, wie du dich am besten entspannst</b> .....	132
<b>Struktur im Chaos schaffen: Ideen für mehr Ordnung und Planung</b>	133
86. Stehe fünf Minuten früher als sonst auf .....	135
87. Mache jeden Morgen dein Bett .....	136
88. Gewöhne dir feste handyfreie Zeiten an .....	137
89. Strukturiere dich mit To-do-Listen .....	138
90. Schau täglich in deinen Kalender, um den Überblick zu behalten	139

91. Halte die 30-Sekunden-Aufräumregel ein .....	140
92. Traue dich einmal mehr als sonst, Nein zu sagen .....	141
93. Finde Zeit für dich und plane Me-Time fest ein .....	142
94. Plane kleine Verschnaufpausen ein .....	143
95. Befreie dich von Ballast und miste regelmäßig aus .....	144
<b>Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, wie deine innere Uhr tickt</b> ...	145
<b>Familie, Freund*innen und Beruf vereinen:</b>	
<b>Ideen für eine ausgewogene Work-Life-Balance</b> .....	146
96. Räume deinen Arbeitsplatz auf und schaffe Ordnung .....	148
97. Steigere deine Konzentration und lüfte jede Stunde .....	149
98. Sprich ein Lob aus, wenn dir etwas gefällt .....	150
99. Sitze 40, stehe 15, gehe 5 Minuten .....	151
100. Mache wirklich Feierabend .....	152
101. Nimm dir Zeit für eine Mittagspause .....	153
102. Verbringe deine Zeit mit Menschen, die dir guttun .....	154
103. Stelle unnötige Push-Nachrichten ab .....	155
104. Gönn dir regelmäßig eine Bildschirmpause .....	156
105. Erledige nur eine Sache auf einmal .....	157
106. Erkenne, wann du Pausen brauchst .....	158
107. Iss in Gesellschaft .....	159
108. Schau zurück und reflektiere deinen Tag .....	160
109. Umarme jemanden, der dir wichtig ist .....	161
110. Triff dich regelmäßig mit Freund*innen .....	162
111. Nimm dir Zeit für Zweisamkeit .....	163
<b>Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, wie du am besten Stress</b>	
<b>abbaust</b> .....	164

<b>So werden Healthy Habits Teil deines Alltags</b>	<b>166</b>
<b>Neue Gewohnheiten etablieren sich unterschiedlich schnell</b>	166
21 Tage bis zur neuen Gewohnheit?	166
Nur biegsame Healthy Habits werden zu Gewohnheiten	167
<b>Mache jedes Healthy Habit zu deinem eigenen</b>	169
Lasse es langsam angehen	169
Finde einen Platz für dein neues Healthy Habit	171
Beseitige Hindernisse	173
Belohne dich	175
Motiviere dich	177
<b>Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, wie du dich am besten motivierst</b>	179
<b>So bleibst du dran</b>	180
Neue Gewohnheiten – Was passiert im Gehirn?	180
Erlaube dir Fehlritte	183
Belohne dich für Meilensteine	184
Die drei „Wenn-Danns“	185
Nutze kleine Hilfestellungen	189
<b>Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, wie du Veränderungen schaffst</b>	190
<b>Erschaffe dir feste Routinen im Alltag</b>	192
Zeitgleiche Healthy Habits	192
Routinen als Healthy Habits für Fortgeschrittene	193
Ideen für Routinen	194
<b>Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, wie du neue Gewohnheiten begrüßt</b>	202
<b>Ein kleines Nachwort: Werde glücklich und gesund!</b>	<b>204</b>
<b>Studien zum Weiterlesen</b>	<b>205</b>

# HERZLICH WILLKOMMEN! SO NUTZT DU DIESES BUCH

In diesem Buch findest du 111 Ideen für Healthy Habits, die dir mehr Energie, Gesundheit und Zufriedenheit schenken können.

Diese Sammlung von Healthy-Habit-Ideen ist so aufgebaut, dass du zunächst spannendes Hintergrundwissen zu jedem Healthy Habit erhältst. In einem Kasten sowie durch die Symbole kannst du auf einen Blick sehen, welchen Nutzen das Healthy Habit für dich hat bzw. welchen Vorteil es dir bringt. Darunter findest du Hinweise, Tipps und Tricks, wie du das Healthy Habit am besten in deinem Alltag umsetzt und wie du es am einfachsten in dein Leben integrierst, um es zu einer festen Gewohnheit werden zu lassen.

## WARUM? WIE? WANN?

Zu jeder Healthy-Habit-Idee erhältst du auf einer Seite kompakt Antworten auf die Fragen: Warum? Wie? und Wann?

## Healthy Habits aus sechs Lebensbereichen

Zu Beginn erfährst du, was Healthy Habits genau sind und welche große, positive Wirkung die kleinen, gesunden Gewohnheiten auf dich und dein Leben haben können. Zusätzlich erklären wir dir, was der Unterschied zwischen einem sich noch aufbauenden Healthy Habit und einer festen Gewohnheit ist und wie du es mit den kleinen Healthy Habits schaffen kannst, neue, feste Gewohnheiten zu etablieren.

Dann werden dir 111 Ideen für Healthy Habits detailliert vorgestellt. Aus allen Eckfeilern der körperlichen und psychischen Gesundheit sind Ideen dabei.

### GUT ZU WISSEN

Zahlreiche Studien können zeigen, dass für ein gesundes und glückliches Leben besonders die Bereiche Lebensfreude, Bewegung, Ernährung, Entspannung, Stressreduktion und soziale Kontakte zentral sind.

Deshalb werden im Folgenden 111 Ideen aus eben diesen Bereichen vorgestellt, um so möglichst einfach und effizient positive Veränderungen an der eigenen psychischen und körperlichen Gesundheit und an der eigenen Zufriedenheit vornehmen zu können.

Im letzten Kapitel geben wir dir konkrete Tipps an die Hand, wie du die von dir ausgewählte Idee zu deiner eigenen, festen Gewohnheit machen kannst, wie du dein Healthy Habit so veränderst und anpasst, dass es zu dir passt, und wie du es in deinen ganz individuellen Alltag integrieren kannst. Danach zeigen wir dir Möglichkeiten auf, wie du aus deinem Healthy Habit eine feste Gewohnheit entwickeln und eventuell unliebsame, alte Gewohnheiten damit ersetzen kannst. Für Fortgeschrittene folgen anschließend Ideen für umfangreichere Routinen, um bestimmte Ziele zu erreichen und z.B. eine Entspannungs- oder Zubettgehrountine in den eigenen Alltag einzubauen.

Über das Buch verteilt begleiten „kleine Zwischenstopps“ deinen Weg. Hier erwarten dich Selbsttests, Übungen und Denkanstöße. Diese Zwischenstopps erleichtern dir alle anstehenden Schritte, von der Auswahl einer Healthy-Habit-Idee über deren Beibehaltung bis zur gelegentlichen Reflexion, und können bei Bedarf und Gefallen auch wiederholt eingesetzt werden.

## Zwei Möglichkeiten, Healthy Habits zu nutzen

1. **Lasse dich inspirieren.** Blättere durch die kommenden Seiten und finde Healthy Habits, die dich ansprechen, zu dir und deinem Alltag passen und bei denen du das Gefühl hast, dir etwas Gutes zu tun, bzw. die dir helfen, ein Ziel zu erreichen.
2. **Suche dir Unterstützung für eine Veränderung bzw. ein bestimmtes Ziel.** Du hast ein ganz konkretes Ziel, das du gerne verwirklichen willst (z. B. weniger Stress, mehr Lebensfreude, gesündere Ernährung) und willst deinen Alltag dahingehend verändern, dass du dieses Ziel erreichst? Dann schaue in den jeweiligen Bereichen, die zu deinem Ziel passen, und suche dir dort ein Healthy Habit heraus, das dir gut gefällt und das du ausprobieren willst.

**Wichtig:** Bestimme selbst, welche Healthy Habits du gerne ausprobieren möchtest, denn nur, wenn du deinen Alltag, dein Leben verändern *willst* und nicht das Gefühl hast, es verändern zu *müssen*, wird es auch tatsächlich gelingen.

Selbstverständlich musst du nicht alle 111 Ideen regelmäßig durchführen, um einen glücklichen, gesunden Lebensstil zu führen – probiere dich einfach durch und schaue, welche zu dir passen.

# GLÜCKLICH UND GESUND MIT HEALTHY HABITS

*Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, ein gutes Selbstwertgefühl, weniger Stress oder mehr Zeit für das, was uns wirklich wichtig ist: Es gibt die unterschiedlichsten Dinge, die uns guttun und die uns glücklich und gesund machen.*

Manche Dinge, die wir tun, machen uns sofort glücklich und stärken unsere (körperliche und mentale) Gesundheit, andere lassen mit ihrem Effekt etwas länger auf sich warten. Vorausgesetzt, wir suchen uns Handlungen bewusst aus, fühlen wir uns danach gut – auch wenn wir nicht sofort eine tatsächliche Verbesserung bemerken. Wir sind stolz auf uns, wenn wir morgens früher aufstehen, um noch eine Runde spazieren oder laufen zu gehen, wenn wir den Nachtschisch stehen lassen und dafür zum Obstkorb greifen, wenn wir einen festen Abend in der Woche freihalten, um etwas für uns bzw. mit Freund\*innen zu machen. Einfach weil wir wissen, dass es uns guttut.

Und ein solcher gesunder Lebensstil wird belohnt: Leben und handeln wir im Einklang mit unseren eigenen Bedürfnissen und Werten und unserem Selbstbild, macht es uns langfristig glücklich.

## So entfalten Healthy Habits ihre Wirkung

Healthy Habits, gesunde Gewohnheiten, können uns dabei helfen, dass wir uns möglichst häufig gut fühlen, stolz auf uns sind und mit uns und unserem Handeln zufrieden sind. Zu Beginn müssen wir diese kleinen Handlungen bewusst wählen und durchführen. Durch das wiederholte Durchführen werden früher oder später automatisierte Abläufe entstehen, mit denen wir uns und unserem Gehirn einiges an Ressourcen, die wir sonst für langes Nachdenken oder Entscheiden aufbringen müssten, sparen. Wenn wir jeden Tag aufs Neue entscheiden müssten, ob wir z. B. wirklich unser Bett machen wollen, würde uns das ziemlich viel Energie kosten.

Damit diese Handlungen bzw. Healthy Habits zu Gewohnheiten werden, die durch ständige Wiederholungen über einen längeren Zeitraum dann vollständig automatisiert ablaufen, müssen sie oft situativ ausgeführt und durch äußere Umstände ausgelöst werden. Das heißt, in bestimmten, immer gleichen Situationen führen wir automatisch eine spezifische Handlung aus. Egal, ob es der automatisierte Griff zur Schokolade oder die morgendliche Laufrunde ist. Alles, was wir in wiederkehrenden Situationen regelmäßig machen, ohne darüber nachzudenken, ist eine Gewohnheit. Und Gewohnheiten beginnen am besten mit ganz kleinen Handlungen, die es uns leichtmachen, sie wiederholt durchzuführen.

Healthy Habits sind bewusst gewählte, aber irgendwann automatisch ablaufende Gewohnheiten, die unser Leben in körperlicher und/oder psychischer Hinsicht gesünder machen. Gesunde Gewohnheiten reichen von Sport über genügend Schlaf bis hin zu regelmäßigem Spaß mit Freund\*innen. Die Gewohnheiten können sehr klein sein, wie z. B. ein Glas Wasser zu trinken oder bewusst kleine Bildschirmunterbrechungen in den Arbeitsalltag einzubauen. Oder sie können etwas größer sein, wie z. B. täglich mindestens 10.000 Schritte zu gehen. Healthy Habits müssen zum jeweiligen Menschen passen und deshalb auch individuell ausgewählt werden, denn jeder Mensch hat andere Bedürfnisse, Wünsche und Ziele.

## WAS IST EIN HEALTHY HABIT?

Healthy Habits sind kleine, bewusst gewählte Handlungen, die unser Leben in körperlicher und/oder psychischer Hinsicht gesünder machen. Zu Beginn laufen diese Handlungen noch nicht automatisch ab, aber durch regelmäßige Durchführung können sie zu festen Gewohnheiten werden.

## Für Healthy Habits ist es nie zu spät

Das Schöne an Healthy Habits ist, dass zwar gilt „je früher, desto besser“, die kleinen Veränderungen aber auch im Alter immer noch deutliche gesundheitliche Vorteile bringen können. **Es ist nie zu spät, Healthy Habits in seinen Alltag zu integrieren.** Denn Forscher\*innen fanden heraus, dass das Einführen und Beibehalten dieser kleinen gesunden Gewohnheiten jederzeit dazu beitragen kann, länger zu leben.

Viele Studien konnten zeigen, dass ein gesunder Lebensstil einen großen Einfluss auf unsere Lebensdauer und Lebensqualität hat. Gerade ausreichend Bewegung, das Meiden von Alkohol, Tabak und Stress sowie eine gesunde Ernährung und guter Schlaf können das Risiko, früh zu sterben, um 20 bis 45 Prozent senken und uns damit bis zu 24 Jahre mehr Lebenszeit schenken. Aber auch positive soziale Beziehungen verlängern unser Leben um mehrere Jahre und machen es zugleich lebenswerter. In einer Studie verschaffte das regelmäßige Durchführen nur eines der oben genannten Healthy Habits im Alter von 40 Jahren viereinhalb zusätzliche Lebensjahre; bei zwei Healthy Habits waren es schon sieben weitere Jahre.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir uns ganz bewusst für kleine Healthy Habits, die wir in unseren Alltag integrieren wollen, entscheiden und diese dann regelmäßig umsetzen, um sie zu festen Gewohnheiten werden zu lassen.

# 111 IDEEN FÜR MEHR GLÜCK UND GESUNDHEIT

**Hier findest du Ideen für Healthy Habits  
aus folgenden Bereichen:**

- **Balsam für die Seele:**  
Ideen für mehr Lebensfreude und Zufriedenheit Seite 34–59
- **Fit im Alltag:**  
Ideen für Bewegung und Aktivität Seite 60–77
- **Mehr Energie durch gutes Essen:**  
Ideen für gesunde Ernährung Seite 78–108
- **Innere Ruhe am Tag und in der Nacht:**  
Ideen für mehr Entspannung und erholsamen Schlaf Seite 109–132
- **Struktur im Chaos schaffen:**  
Ideen für mehr Ordnung und Planung Seite 133–145
- **Familie, Freund\*innen und Beruf vereinen:**  
Ideen für eine bessere Work-Life-Balance Seite 146–165

## Diese Symbole helfen dir bei der Orientierung

Die Symbole verdeutlichen dir, welche Aspekte das Healthy Habit unterstützt, denn oft können die kleinen Gewohnheiten deutlich mehr, als es auf den ersten Blick scheint.

### Was kann welches Healthy Habit?



für mehr Zufriedenheit, Wohlbefinden und Glück



für mehr Ruhe, Entspannung und weniger Stress



für körperliche Gesundheit und ein starkes Immunsystem



für eine gesunde Ernährung



für mehr Energie im Alltag



für bewusste Me-Time (Zeit für dich)



für mehr Struktur und Ordnung im Alltag



für mehr Fitness



für mehr Selbstwert und starke psychische Gesundheit



für ein gutes Miteinander



für erholsamen Schlaf

## 1. Genieße Tagträume und sei kreativ



Es macht uns glücklich und zufrieden, wenn wir unseren Gedanken und Träumen nachhängen und uns treiben lassen können. Es tut unserer Psyche gut, dann und wann etwas Abstand zu unserem Alltag zu haben. Beim Tagträumen dürfen wir kreativ sein, müssen uns nicht einengen, können uns ausleben und mal ganz andere Möglichkeiten, Situationen und Gegebenheiten durchspielen. Beim Tagträumen merken wir, was uns wirklich wichtig ist, wo unsere Prioritäten, Ziele und Wünsche liegen, was wir machen würden, wenn alles möglich wäre. Hier werden wir kreativ und finden Problemlösungsstrategien, die uns auch im echten Leben weiterhelfen können.

Am besten klappt das Tagträumen, wenn wir nicht abgelenkt werden, keine Medien im Hintergrund Krach machen und wenn wir keinen Zeitdruck haben. Tagträumen geht immer, ob im Bett, unter der Dusche oder für Geübte auch während des Busfahrens oder Kochens.

### **AUF EINEN BLICK: DAS BRINGT DIR DIESES HEALTHY HABIT**

Tagträumen macht gute Laune, lässt dich kreativ und erfinderisch werden, bietet Lösungswege und zeigt dir, was dir wirklich wichtig ist.

### **So klappt es:**

- Schaffe dir Ruheinseln (z. B. in der Bahn oder vor dem Einschlafen), in denen du dir erlaubst, wild vor dich her zu träumen, z. B.: Was würdest du gerade lieber machen? Wie würde dein Leben aussehen, wenn du alle Möglichkeiten hättest? Wohin würdest du reisen, würde Geld keine Rolle spielen?
- Versuche, auch mal gemeinsam mit deiner Partnerin/deinem Partner oder deinem Kind tagzuträumen, ihr lernt euch dadurch noch besser kennen.

## 27. Stehe auf einem Bein und bleibe stabil



Auf einem Bein zu stehen fördert unsere Koordination, unseren Gleichgewichtssinn, unsere Beckenstabilität und kräftigt die Beinmuskulatur. Studien zeigen, dass sich die Fähigkeit, sicher auf einem Bein zu stehen, positiv auf die Gesundheit im Alter auswirken kann: Wer keine zehn Sekunden auf einem Bein schafft, hat ein fast doppelt so hohes Risiko, in den nächsten zehn Jahren zu sterben. Aber es kann dennoch gezeigt werden, dass sich die Fähigkeit, auf einem Bein zu stehen, auch im hohen Alter durch Training noch deutlich verbessern lässt.

Deshalb lohnt es sich, den Einbeinstand immer wieder in das eigene Leben zu integrieren. Es wird sogar empfohlen, wenn auf einem Bein zu stehen gut klappt, mit geschlossenen Augen zu üben, da so das Gleichgewicht nicht mehr mit den Augen bzw. dem Blick unterstützt werden kann und das Training so noch intensiver ist.

### **AUF EINEN BLICK: DAS BRINGT DIR DIESES HEALTHY HABIT**

Jeden Tag mindestens eine Minute auf je einem Bein zu stehen fördert deine Koordination und kräftigt deine Beinmuskeln, zudem steigt mit der Fähigkeit, auf einem Bein stehen zu können, deine Lebenserwartung.

### **So klappt es:**

- Verbinde deinen täglichen Einbeinstand mit anderen Tätigkeiten, die du regelmäßig durchführst, dann verlierst du dabei keine Zeit und erinnerst dich besser daran – wie z. B. beim Telefonieren, Warten, bis das Wasser kocht oder der Kaffee fertig ist, oder beim Zähneputzen.
- Steigere die Dauer deines Einbeinstands, wenn möglich, und versuche es auch mit geschlossenen Augen.

## 45. Iss täglich eine Handvoll Nüsse



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich ca. 25 Gramm (ungefähr eine Handvoll) Nüsse und Mandeln zu essen. Mandeln sind eigentlich Steinfrüchte und keine Nussfrüchte und werden nur im allgemeinen Sprachgebrauch als solche bezeichnet. Nüsse und Mandeln sind zwar kalorienreich, haben aber wichtige Nährstoffe. Sie sind eine gute Quelle für hochwertiges, pflanzliches Eiweiß und enthalten einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, B-Vitamine, Vitamin E, Magnesium, Eisen und Calcium.

Werden Nüsse und Mandeln ungesalzen, regelmäßig und nicht zu übermäßig verzehrt, senken sie das Risiko, an koronaren Herzkrankheiten zu erkranken. Der Verzehr von Nüssen und Mandeln wirkt sich positiv auf die Blutfettwerte und den Blutdruck aus. Besonders Walnüsse enthalten viel Omega-3-Fettsäuren und können so Entzündungen minimieren und Krankheiten wie Rheuma positiv beeinflussen.

### **AUF EINEN BLICK: DAS BRINGT DIR DIESES HEALTHY HABIT**

25 Gramm Nüsse pro Tag liefern viele wichtige Nährstoffe. Sie können Cholesterinwerte positiv beeinflussen und das Risiko für Herzkrankheiten reduzieren.

### **So klappt es:**

- Iss Nüsse anstelle von zuckerhaltigen Süßigkeiten oder Knabberreien.
- Verwende Nüsse beim Kochen und Backen oder im Müsli.
- Probiere zuckerfreie Nussaufstriche, wie z. B. Mandel- oder Walnussmus.

## 99. Sitze 40, stehe 15, gehe 5 Minuten



In unserem Alltag verbringen wir viel zu viel Zeit im Sitzen. Dadurch entstehen zahlreiche gesundheitliche Probleme, wie Nacken- und Schulterverspannungen, Rückenschmerzen, und das Risiko für Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck steigt. Des Weiteren kann die mangelnde Bewegung dazu führen, dass Müdigkeit oder Erschöpfung auftreten.

Eine einfache Methode, zu langes Sitzen im privaten und beruflichen Kontext zu vermeiden bzw. zu reduzieren, ist die 40-15-5-Regel. Hier wird jede Stunde aufgeteilt in 40 Minuten sitzen, 15 Minuten stehen und fünf Minuten bewegen. Natürlich gibt es Berufe oder Situationen, in denen diese Regel nicht umsetzbar ist, aber wann immer möglich, sollte sie angewandt werden, da sie recht einfach zu merken ist, ohne zusätzliches Equipment auskommt und die ungesunde Sitzzeit um fast ein Drittel reduzieren kann.

### **AUF EINEN BLICK: DAS BRINGT DIR DIESES HEALTHY HABIT**

Mit der 40-15-5-Regel verringerst du ungesunde Sitzzeit um ein Drittel und tust deiner Gesundheit etwas Gutes.

### **So klappt es:**

- Stelle dir, gerade zu Beginn, einfach einen Timer, der dich daran erinnert, zu stehen bzw. aktiv zu werden.
- Verbinde Arbeiten mit Stehen oder Bewegung, z. B. telefoniere im Stehen, geh zu nahen Kolleg\*innen, statt sie anzurufen.
- Gestalte Wartezeiten aktiv, mache z. B. Kniebeugen, bis das Tee-wasser kocht.
- Nutze einen höhenverstellbaren Schreibtisch oder ein mittelhohes Regal, an dem du 15 Minuten pro Stunde im Stehen arbeiten kannst.

# SO WERDEN HEALTHY HABITS TEIL DEINES ALLTAGS

*Du hast dir nun eine oder mehrere Healthy-Habit-Ideen ausgesucht. Jetzt geht es darum, diese Healthy Habits in deinem Alltag bzw. in deinem Leben so zu verankern, dass daraus früher oder später feste Gewohnheiten werden, die einfach automatisch ablaufen.*

## Neue Gewohnheiten etablieren sich unterschiedlich schnell

### 21 Tage bis zur neuen Gewohnheit?

Immer wieder lesen wir, dass wir Dinge einfach nur 21 Tage wiederholt durchführen müssen, damit sie eine feste Gewohnheit werden – so einfach ist es aber leider nicht. Der Mythos der 21 Tage geistert als Zeitangabe zwar immer noch durch Ratgeber, Artikel und Anleitungen, wirklich passend ist die dahinterstehende Studie aber nicht.

Maxwell Maltz, ein plastischer Chirurg, konnte in den 1950er Jahren zeigen, dass Patient\*innen nach einer Gesichtsoperation im Durchschnitt 21 Tage brauchten, um sich an ihr neues Aussehen zu gewöhnen. Es ging dabei also nicht um eine neue, aktiv durchzufüh-

rende Verhaltensweise bzw. Gewohnheit, die man auch abbrechen hätte können.

2009 konnte eine passende, an Alltagssituationen und -handlungen angelehnte Untersuchung am University College London zeigen, dass es durchschnittlich 66 Tage für die Erlangung einer neuen, festen Gewohnheit braucht, wobei einige Personen dafür nur 18, andere bis zu 254 Tage benötigten. Die Dauer ist immer auch abhängig von der Gewohnheit, die man einführen bzw. ändern möchte. Einfache Gewohnheiten sind leichter zu etablieren als komplexe. Ein Glas Wasser zusätzlich pro Tag zu trinken wird deutlich schneller zur Gewohnheit als das tägliche Joggen am Abend. Das liegt an der Komplexität des neuen Healthy Habits, aber auch an dem Zeitpunkt, denn abends ist unsere Willenskraft weniger stark. So fällt es uns im Allgemeinen leichter, in der ersten Tageshälfte neue Habits in unseren Alltag zu integrieren.

#### GUT ZU WISSEN

Bis eine Handlung zu einer festen Gewohnheit wird, sind durchschnittlich 66 Tage nötig. Manche Menschen brauchen dafür nur 18 Tage, andere 254 Tage.

Etwas Durchhaltevermögen ist also gefragt, und kleine Healthy Habits können dir dabei helfen, dranzubleiben und möglichst schnell eine neue Gewohnheit aufzubauen.

### Nur biegsame Healthy Habits werden zu Gewohnheiten

Neben der Komplexität, die mitbestimmt, wie lange es dauert, bis aus deinem Healthy Habit eine feste Gewohnheit wird, ist die Durchführung ganz entscheidend abhängig von deinem eigenen (momentanen) Energie- und Motivationslevel. Wenn der Tag besonders

stressig und vollgepackt war, kannst du dich vielleicht nicht mehr dazu aufraffen, auch noch in der Küche zu stehen und etwas Gesundes zu kochen, und das Abendessen zum Mitnehmen auf dem Nachhauseweg wirkt besonders verlockend. Das ist menschlich und absolut nachvollziehbar.

Genau deshalb ist es so wichtig, dass du keine starren, sondern flexible, biegsame Healthy Habits in deinen Alltag integrierst. Nicht jeder Tag verläuft wie der andere und nicht jeder ist planbar. Daher ist es wichtig, anschniegsame Healthy Habits zu haben, die auch zu anderen Zeitpunkten funktionieren, die zwischenrein geschoben und in ihrer Dauer und Frequenz variiert werden können, ohne dass du dich dabei schlecht fühlst. Um an einem stressigen Tag nicht auf ein gesundes Abendessen zu verzichten, kannst du, statt Fast Food mitzunehmen, eingefrorene Reste auftauen – das geht genauso schnell und du hast einfach dein Healthy Habit ein bisschen gebogen, damit es an dem Tag zu dir und deiner Situation passt.

**Oft hilft aber nicht nur „biegen“, sondern auch priorisieren.** Was ist dir wann wichtig – und wozu hast du noch die Energie und Motivation? Das kennt sicherlich jede\*r: Dasitzen und „mal kurz“ durch die sozialen Medien scrollen, und schon sind 30 Minuten vergangen. Wenn dir aber zuvor jemand gesagt hätte, du solltest nochmal 30 Minuten frische Luft schnappen und dich bewegen, hättest du gesagt, so viel Zeit hast du nicht. Die Zeit ist nämlich ganz oft vorhanden, nur verwenden wir sie nicht bewusst bzw. lassen sie verstreichen, ohne sie für uns zu nutzen.

Das gelingt uns besser, wenn wir uns immer wieder klarmachen, warum wir dieses Healthy Habit bzw. diese Gewohnheit gerne in unserem Leben hätten (die Motivation), und es dann so anpassen, dass es kaum Energie benötigt. Wenn du also denkst, du hast keine halbe Stunde für einen Spaziergang, gönne dir fünf Minuten für eine Runde um den Block. Vielleicht hast du danach noch Lust, ein Stückchen weiterzulaufen, oder eben auch nicht. Dann hattest du wenigstens fünf Minuten Frischluft und Bewegung und dennoch genügend Zeit für alle anderen Dinge, die du machen möchtest (oder musst).

**Egal, was kommt und wie viel du hinbekommst: Es tut dir gut und deine Gesundheit profitiert davon – jedenfalls mehr, als wenn du es nicht tust.** Denn eine Gewohnheit etabliert sich nicht, wenn du nicht den ersten Schritt machst. Und den zweiten und den dritten, egal, wie klein sie auch seien mögen. Die Größe deiner Schritte ist egal, solange du sie kontinuierlich in eine Richtung gehst, die es dir einfach macht, den Weg beizubehalten. Genau da können dir Healthy Habits helfen. Gib ihnen eine Chance und finde für sie einen Platz in deinem Alltag.

## Mache jedes Healthy Habit zu deinem eigenen

Es hilft, wenn du dir dein Healthy Habit selbst aussuchst und es dir nicht von außen „aufgedrückt“ wird. Etwas an dem Healthy Habit selbst oder an seinem Nutzen sollte dich ansprechen. Auch bei der Durchführung kannst du einige Tricks anwenden, damit du dir das Dranbleiben vereinfachst.

Wichtig ist, dass du das Healthy Habit zu deinem eigenen machst, dass du es anpasst und veränderst, bis es perfekt zu dir passt. Das bedeutet, dass du einen Platz in deinem Alltag (die richtige Zeit, den passenden Ort, vielleicht eine Kombination mit bereits bestehenden Gewohnheiten) findest und dein Healthy Habit dort integrierst. Aber auch, dass du mögliche Hindernisse beseitigst, dich belohnst und dich motivierst. Wie du das am besten machst, wird im Folgenden ausführlich beschrieben.

## Lasse es langsam angehen

Ganz wichtig: Nimm dir immer nur ein Healthy Habit vor, das du zu einer neuen, festen Gewohnheit machen willst. Der Versuch, deine komplette Ernährung umzustellen, am Ende des Monats einen Ma-

rathon zu laufen und auch noch jeden Abend etwas für deine mentale Gesundheit zu tun, wird höchstwahrscheinlich scheitern. Gerade zu Beginn, wenn dein neues Verhalten noch keine Gewohnheit ist, benötigst du ziemlich viel Willenskraft, weil du dich jedes Mal bewusst für die neue Handlung entscheiden musst. Das funktioniert morgens, wenn du ausgeschlafen bist, oft deutlich besser als abends, denn unsere Willenskraft braucht ausreichend Schlaf. Aber sie ist auch eine endliche Ressource und wir geben schneller wieder auf, wenn wir zu viel davon verwenden.

### GUT ZU WISSEN

Da deine Willenskraft eine begrenzte Ressource ist, ist es wichtig, dass du dir immer nur *ein* Healthy Habit vornimmst, das du zu einer neuen Gewohnheit machen willst.

Eine Studie, in der die Begrenztheit unserer Willenskraft deutlich wird, ist folgende: Es wurde getestet, welche Versuchsgruppe schneller aufgeben würde, schwierige Aufgaben zu lösen. Beiden Gruppen wurden während der Aufgaben leckere Kekse präsentiert. Die erste Gruppe durfte während der Aufgabenbearbeitung davon essen; die Teilnehmer\*innen der zweiten Gruppe hingegen durften währenddessen keine Kekse essen und mussten demnach zusätzlich Willenskraft aufbringen – nicht nur, um an der schwierigen Aufgabe dranzubleiben, sondern auch, um dem köstlichen Keksduft zu widerstehen.

Die Proband\*innen der zweiten Gruppe, die ihre Willenskraft einsetzen mussten, gaben deutlich schneller auf. Die Wissenschaftler\*innen schlossen daraus, dass unsere Willenskraft begrenzt ist und bei Anstrengung relativ schnell erschöpft werden kann. Das ist auch der Grund dafür, warum wir in stressigen Zeiten, die uns anstrengen, oft zu Süßigkeiten greifen – unsere Willenskraft, ihnen zu widerstehen, ist aufgebraucht.

## Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, wie du neue Gewohnheiten begrüßt

### Ziel:

Eine Methode kennenlernen, um neue Gewohnheiten zu etablieren und alte loszuwerden.

Sehr wahrscheinlich wirst du durch neue Healthy Habits nicht nur neue Gewohnheiten in dein Leben integrieren, sondern dabei auch alte Gewohnheiten, die ausgedient haben oder vielleicht auch gar nicht so gesund für dich waren – in körperlicher oder psychischer Hinsicht –, verlieren. Das ist eine gute Entwicklung, denn in unser Leben haben sich meist zahlreiche Gewohnheiten eingeschlichen, die wir gar nicht bewusst gewählt haben und die nicht wirklich gut für uns sind. Manche schaden uns regelrecht, denn sie wirken z. B. negativ auf unsere Stimmung, unsere körperliche Gesundheit oder unser Selbstwertgefühl.

Wir können uns aber unsere Gewohnheiten bewusst machen, sie ausmisten und mithilfe von Healthy Habits ersetzen. Gewohnheiten und Verhaltensweisen müssen sich mit der Zeit etwas wandeln und anpassen, wir werden älter, unsere Lebensumstände ändern sich usw. Es ist also durchaus sinnvoll und gut, wenn wir dann und wann eine Bestandsaufnahme unserer Gewohnheiten machen, für viele dankbar sind, auf einige stolz sind, und bei einigen beschließen, dass es nun an der Zeit ist, dass wir uns von ihnen verabschieden.



**Aufgabe:**

- Nimm dir etwas Zeit und reflektiere deinen Alltag, dein Verhalten. Nicht nur die bewussten Dinge, sondern vor allem auch die alltäglichen Dinge, über die du sonst gar nicht nachdenkst.
- Gibt es Verhalten, eingeschlichene Gewohnheiten, Rituale oder Routinen, die gar nicht mehr zu dir passen, die du gerne loswerden würdest?
- Mache eine Bestandsaufnahme, bewerte deine bisherigen Gewohnheiten und ersetze die, die nicht mehr zu dir passen.



Hier findest du eine kleine Anleitung und Hilfestellung dafür:

**ALTE GEWOHNHEITEN VERABSCHIEDEN –  
NEUE BEGRÜSSEN**

1. Bestandsaufnahme: Welche Gewohnheiten hast du? Gehe gedanklich durch deinen Tag: Was machst du (fast) jeden Tag? Was machst du in deiner Freizeit, bei der Arbeit, mit deinen Freund\*innen, mit deiner Familie, was machst du im Urlaub? Was machst du regelmäßig im Frühling, Sommer, Herbst und Winter?
2. Bewerten: Welche Gewohnheiten tun dir gut, geben dir Struktur, Halt oder Freud\*innen? Welche Gewohnheiten tun dir nicht gut, sind ungesund, verursachen dir Stress? Welche Gewohnheiten würdest du gerne loswerden? Was würdest du gerne in der nächsten Zeit/dieses Jahr ersetzen/neu anfangen/öfter machen?
3. Ersetzen: Welche alte Gewohnheit könntest du durch ein neues Healthy Habit ersetzen? Wie kann ein neues Healthy Habit ein altes am besten ablösen? Welche Verknüpfungen, Voraussetzungen, Motivationen benötige ich, damit das neue Habit die alte Gewohnheit ablösen kann?

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-4271-3 (Print)

ISBN 978-3-8426-4272-0 (PDF)

ISBN 978-3-8426-4273-7 (EPUB)

Originalausgabe

© 2024 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autorinnen und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Miriam Buchmann, Hannover

**Covergestaltung:** ZERO Werbeagentur, München

**Covermotiv:** Shutterstock/VVadi4ka, PureSolution

**Satz und Illustrationen:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Bist du bereit für ein gesünderes, glücklicheres Leben?

**Kleiner Aufwand – große Wirkung: Healthy Habits, gesunde Gewohnheiten, sind dein Schlüssel zu mehr Glück und Gesundheit – sie helfen dir dabei, dich gut zu fühlen und stolz auf dich zu sein. In diesem Buch findest du 111 wissenschaftlich fundierte Ideen für kleine Rituale, die dich Schritt für Schritt zu einem gesünderen und glücklicheren Lebensstil führen. Tagträumen, Bildschirmspausen, kleine Atemübungen, Fensterbrett-Gärtnern, I-did-Listen oder 30-Sekunden-Aufräumregel: Die Gesundheitswissenschaftlerinnen Susanne Kobel und Olivia Wartha erklären dir, wie und warum sich neuen Gewohnheiten positiv auf deine Gesundheit auswirken, wie du sie konkretisierst und wie du dranbleibst.**



### **111 Healthy Habits für mehr Energie, Gesundheit und Zufriedenheit!**

**DR. SUSANNE KOBEL** und **DR. OLIVIA WARTHA** sind Gesundheitswissenschaftlerinnen. Aus ihrer Feder stammen zahlreiche pädagogische Unterrichts- und Schulungsmaterialien sowie wissenschaftliche Arbeiten zum Thema Gesundheitsförderung. Neben ihrer Arbeit an der Universität Ulm sind sie Expertinnen für mentale Gesundheit, Resilienz, Glück und Prävention und halten seit Jahren gemeinsam Fortbildungen und Workshops.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-4271-3



9 783842 642713 22,00 EUR (D)