



Mehr Bewegung im Leben kann stoffwechselbedingte Krankheiten verhindern.

### **Was haben Sie von Ihrer Gesundheit?**

Ist Gesundheit einfach nur die Abwesenheit von Krankheit? Oder ist es so viel mehr?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit als Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.

Ich würde noch Zufriedenheit sowie körperliche und geistige Fitness bzw. Leistungsfähigkeit hinzufügen.

Aber die Frage ist doch vielmehr, was ist für SIE Gesundheit und vor allem was haben Sie VON Ihrer Gesundheit?

Sie haben sich diesen Ratgeber gekauft, weil Sie gesünder werden wollen – aber WARUM?

Wenn ich versuche, meine Patienten zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren, dann höre ich oft den Satz: »Aber Frau Doktor, ich will doch noch leben.« Oder »Das schmeckt doch nicht.« Oder »Das macht keinen Spaß.«

Aber eines kann ich Ihnen schon mal versprechen: Es wird schmecken und es wird Ihnen Spaß machen. Wenn Sie sich erst mal wohler in Ihrer Haut fühlen, Erfolge erkennen und weniger krank sind, sich fitter und leistungsfähiger fühlen.

*»Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.«*

(Sebastian Kneipp)

Doch vorerst muss Ihnen klar werden, WARUM Sie das machen wollen, warum Sie überhaupt etwas ändern bzw. optimieren wollen. Denn Sie werden nur dann Erfolg haben, wenn Sie wissen, warum Sie etwas tun.

Es könnte zum Beispiel sein, dass Sie

- länger und gesünder leben wollen.
- sich wohler in Ihrem Körper fühlen wollen.
- fitter sein wollen.
- leistungsfähiger sein wollen.
- psychisch stabiler und stressresistenter werden wollen.
- unbeschwerter mit Ihren Enkelkindern spielen wollen.
- ...

Finden Sie Ihr persönliches WHY (Warum) und notieren Sie es direkt hier!

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Es lohnt sich, gesund zu bleiben – für sich selbst, aber auch für seine Nächsten.

Jetzt, wo Sie IHR WARUM definiert haben, kann es losgehen! Beginnen Sie Ihren Weg zu einem gesünderen Leben.

Aber wie es so schön heißt: Auf vier platten Reifen kann man nicht fahren. Nur einen einzigen aufzupumpen, macht dabei wenig Sinn. Alle vier müssen aufgepumpt sein.

Im Falle der Gesundheit, Ihrer Gesundheit, geht es aber genauer gesagt nicht nur um vier Reifen, sondern um mindestens sechs Kategorien, die Sie in Angriff nehmen sollten. Daher bekommen Sie im Folgenden das Wichtigste in Sachen Ernährung, Mikronährstoffe, Bewegung, Schlaf, Stressmanagement und Heilkraft aus der Natur präsentiert.

Da es aber bekanntlich nicht die glorreichen 6, sondern die »Glorreichen 7« waren, kommt zu Beginn noch ein Kapitel über das wohl Wichtigste: Wie ändere ich meine (schlechten) Gewohnheiten?

Denn bekanntlich sind wir Wissens-Riesen und Umsetzungs-Zwerge. Und Sie sollen in Zukunft auch zu einem Umsetzungs-Riesen und Gesundheitsexperten werden. Es geht nicht darum, eine Diät oder ein Vier-Wochen Bootcamp für die Bikinifigur zu machen, sondern es geht darum, LANGFRISTIG und DAUERHAFT aus eigener Kraft und in Eigenverantwortlichkeit zu einem gesünderen ICH zu kommen, einem Rundum-Wohlfühl-ICH.





**GEWOHNHEITS-  
TRAINING -  
GESUNDHEITS-  
TRAINING**

GESUNDHEIT GEWOHNHEITEN ÄNDERN ROUTINEN  
AUTOMATISIERTE TÄTIGKEITEN AUSLÖSER ERKENNEN  
RÜCKSCHLÄGE ERFOLGE BELOHNEN UNTERBEWUSSTSEIN  
NEUE GEWOHNHEITEN ERLERNEN SINNVOLLE ALTERNATIVEN  
GESUNDES LEBEN VERSUCHUNGEN WIDERSTEHEN  
DURCHHALTEN GEWOHNHEITSSCHLEIFEN STARTEN

**D**er Mensch ist ein Gewohnheitstier! 30 bis 50 Prozent unseres täglichen Handelns werden durch unsere Gewohnheiten bestimmt. Wer sein Leben verändern möchte, muss also zuerst seine Gewohnheiten ändern. Das wusste schon Voltaire, als er schrieb: »Gewohnheit, Sitte und Brauch sind stärker als die Wahrheit.«

### **Wie entstehen Gewohnheiten?**

Beim Erlernen neuer Fertigkeiten wird erst unsere Großhirnrinde (äußere Schicht des Großhirns) aktiv. Je mehr wir dieses Verhaltensmuster üben, umso mehr verinnerlichen wir es – schließlich wird das neu Erlernte als Routine in den Basalganglien (Kerngebiet im Großhirn) gespeichert. Routinen sind energiesparend, sie entlasten das Gehirn. Dagegen erfordert jeder neue Reiz Aufmerksamkeit und muss im Gehirn verarbeitet werden, was ordentlich Energie kostet.

Gewohnheiten ändern – ist das wie ein Kampf gegen Windmühlen? Etwa 95 Prozent unserer täglichen Entscheidungen treffen wir im Autopilot-Modus, das heißt, diese Entscheidungen treffen wir unbewusst, sie kosten uns weder Energie noch Gehirnschmalz.

Es geht also darum, aus bewussten, schwerfälligen und mühseligen Entscheidungen unbewusste »easy-going«-Gewohnheiten zu etablieren, über die man gar nicht erst nachdenken muss, sondern die einem einfach von der Hand gehen.

Die Psychologin Phillippa Lally untersuchte 2009 im Rahmen einer Studie, wie lange es dauert, bis eine neue Gewohnheit von einer bewusst ausgeführten zu einer automatisierten Tätigkeit übergeht. Die Probanden wurden aufgefordert, sich innerhalb von 84 Tagen eine neue Routine (jeden Morgen 50 Sit-ups, mittags ein Stück Obst essen, täglich 15 Minuten spazieren gehen) anzueignen und ihren Fortschritt mittels eines standardisierten Fragebogens zu protokollieren. Das Ergebnis: Es dauerte 66 Tage, eine Gewohnheit zu etablieren (European Journal of Social Psychology, 2009).

Man muss folglich eine Weile üben und eventuell auch viele Rückschläge einstecken. Aber bleiben Sie dran, denn es lohnt sich: Gute und vor allem