Schon Kleinigkeiten können den Lebensstil beeinflussen

Positive Gewohnheiten in den Alltag integrieren

Gesünder leben

Viele Menschen würden gerne mehr auf ihre Gesundheit achten, wissen aber nicht, wie sie damit anfangen sollen. Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten, gesunde Gewohnheiten in den eigenen Alltag zu integrieren. Das funktioniert **am besten mit kleinen „Ritualen", denn der Mensch ist bekanntermaßen ein Gewohnheitstier.**

26 % aller Deutschen sind nach dem Aufwachen genervt.

Fit in den Tag starten

Besonders die morgendliche Routine ist meist festgefahren: Vom Aufwachen über den Gang ins Bad bis hin zum Anschalten der Kaffeemaschine nimmt alles seinen geregelten Lauf. Schon hier kann man intervenieren – etwa, indem man **den Kaffee gegen Grünen Tee eintauscht. Dieser enthält ebenfalls Koffein,** wirkt jedoch völlig anders. Die Gerbstoffe verlangsamen die Aufnahme des Stoffes und speichern ihn dafür auch noch länger. Dank vieler Antioxidantien wird Grünem Tee generell ein heilender Effekt zugesprochen. Gefrühstückt werden am besten Vollkornprodukte und Obst – auf Zucker & Co. sollte man verzichten. Hat man vor Beginn der Arbeit noch etwas Zeit, kann man ein morgendliches Sportprogramm ausführen. Das kann sowohl aus Trainingseinheiten zu Hause als auch aus Joggen bestehen. **Der Weg zur Arbeit kann zu Fuß oder auf dem Fahrrad zurückgelegt werden.** Liegt der Arbeitsplatz zu weit entfernt, parkt man das Auto einfach ein paar Straßen weiter beziehungsweise steigt ein oder zwei Bushaltestellen früher aus. Dass man statt des Aufzugs die Treppe nimmt, sollte sich von selbst verstehen.

Fakt

Wer sich morgens selbst zu einem guten Gefühl zwingt, bestreitet seinen Tag mit einer positiven Grundstimmung.

Gesünder snacken

Eine gesunde Ernährung ist das A und O. Um eventuelle Heißhungerattacken zu bewältigen, kann man einfach immer ein paar gesunde Snacks mitnehmen. Das können Nüsse und Früchte, aber auch zuckerfreie Müsliriegel sein. Die aber wohl wichtigste Devise lautet: Weg mit dem Junkfood. Eine sofortige Umstellung ist für die meisten jedoch nur schwer umzusetzen, und Rückfälle führen schnell zu Frust. Viel lockerer ist es daher, den Gemüsekonsum parallel hochzufahren. **Statt auf Kekse zum Nachtisch zu verzichten, ergänzt man diesen einfach noch durch einen Apfel.** Wer weiß, vielleicht hat man danach schon keinen Appetit mehr auf Süßigkeiten. Auf Dauer wird sich der Junkfood-Konsum auf diese Weise in jedem Fall reduzieren.

Snacks wie Mandeln sind ideal für Heißhungerattacken.

Regelmäßig trinken

Ebenso wichtig ist eine geregelte Flüssigkeitszufuhr – wer Limonade und zuckerhaltige Softdrinks wie Cola gegen Wasser eintauscht, macht damit schon einmal einen gewaltigen Schritt in die richtige Richtung. Zwei Liter Wasser pro Tag sind Pflicht. Hat man Schwierigkeiten dabei, seinen Tagesbedarf zu decken, kann auch das Wassertrinken zum Ritual gemacht werden, indem man sich etwa fest vornimmt, jeden Morgen nach dem Aufstehen erst einmal ein Glas zu trinken. **Auf der Arbeit stellt man sich die Flasche Wasser am besten immer direkt ins Sichtfeld** – so erinnert man sich selbst daran, genug zu trinken.

Die richtige Motivation

Die WHO empfiehlt eine tägliche Bewegungszeit von knapp 30 Minuten. Wer durch den verlängerten Arbeitswegs oder das morgendliche Frühprogramm nicht auf diese Zeit kommt oder sich zu sehr unter Druck gesetzt fühlt, schon am frühen Morgen Sport zu treiben, kann sich mit einem Fitnessarmband selbst motivieren. Beispielsweise **nimmt man sich vor, jeden Tag 10 000 Schritte zu gehen, und kann sich dann kontinuierlich steigern.** Wer sich selbst ein Ziel setzt und dieses dann stets vor Augen sieht, erreicht es in der Regel leichter – ähnlich wie beim Wassertrinken.

Gesunde Gewohnheiten wie Joggen lassen sich innerhalb von zehn Wochen antrainieren.

Das Handy bleibt draußen!

Nicht zu unterschätzen ist in Sachen Gesundheit der tägliche Schlafbedarf. Sechs bis sieben Stunden pro Nacht sind das absolute Minimum. Um die Schlafqualität zu steigern, kann es bereits genügen, das Smartphone außerhalb des Schlafzimmers liegen zu lassen. Denn viele haben ihr Gerät immer griffbereit auf dem Nachttisch. **Doch die ständige Erreichbarkeit, die damit einhergeht, ist für die Gesundheit nicht besonders zuträglich.** Wer die integrierte Weckfunktion nutzt, sollte sich also einen altmodischen Wecker kaufen, der einen am nächsten Morgen aus den Federn holt – damit das „Tagesritual" wieder von vorne beginnen kann.

Ein gesunder Smoothie kann als Frühstücksersatz dienen.

Fotos: Fotolia / Drobot Dean; riva Verlag

mein TV magazin Gewusst, wie!

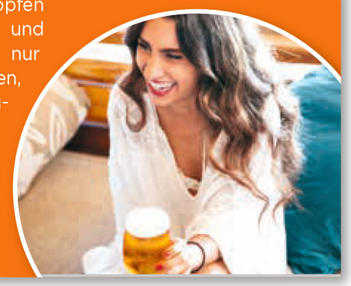
Diese unüblichen Hausmittel helfen gegen Erkältungen

Heiße Milch mit Honig, Zitronentee und Hühnersuppe – diese Klassiker zur Linderung von Erkältungssymptomen kennt wohl jeder noch von seiner Oma. Aber es gibt auch unkonventionelle Methoden.

✖ **Warmes Bier** verhilft Erkrankten zu einem besseren Schlaf. Denn der Hopfen enthält ätherische Öle und Bitterstoffe, die nicht nur antibakteriell wirken, sondern auch einen guten Schlaf fördern. Aber Achtung: Finger weg von weiterem Alkohol, und das Bier auch nicht über 40° C erhitzen.

✖ **Zwei feingehackte Zwiebeln,** vermischt mit einem halben Liter warmer Milch und zwei EL Honig, ergeben eine entzündungshemmende Zwiebelmilch.

✖ **Hülsenfrüchte** wie Erbsen und Linsen enthalten Saponine, die schleimlösend wirken.



Pflanzliche Arzneimittel

Gut verträglich

Viele Patienten entscheiden sich bei der Behandlung ihrer Beschwerden für pflanzliche Präparate aus der Apotheke, da sie als sanft und nebenwirkungsarm gelten.

Foto: Bayer Vital GmbH/M. Mueller Saran

Da der menschliche Körper jedoch sehr komplex ist, hängen Nebenwirkungen vom Patienten und der gesundheitlichen Vorgeschichte ab. Pflanzliche Arzneimittel wirken durch die verschiedenen Inhaltsstoffe oft gleichzeitig gegen mehrere Beschwerden. Zum Beispiel sind die pflanzlichen Inhaltsstoffe in Iberogast so aufeinander abgestimmt, dass sie durch ihre natürliche Wirkung positiv auf verschiedene Bereiche des Magen-Darm-Trakts einwirken. Bei funktionellen Magen-Darm-Beschwerden wie Magenschmerzen, Bauchkrämpfen, Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit oder Sodbrennen, hat sich das pflanzliche Arzneimittel Iberogast bewährt. Die Kombination wirksamer Heilpflanzen lindert Symptome schnell und effektiv und ist dabei gut verträglich.