

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**

DR. OLIVIA WARTHA  
DR. SUSANNE KOBEL

# 111 Healthy HABITS

**humboldt**

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.  
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# 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
Mit kleinen Schritten zur großen Veränderung .....	19
Kleiner Aufwand mit großer Wirkung .....	19
Willenskraft ist der Schlüssel .....	20
So nutzt du Healthy Habits, um dein Leben zu verändern .....	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

<b>Balsam für die Seele: Ideen für mehr Lebensfreude und Zufriedenheit .....</b>	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. Schaue 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 leitest .....	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. Gönne dir eine warme Mahlzeit am Tag . . . . .	83
42. Nutze die Kraft des Vollkorns . . . . .	84
43. Gärtnere dich froh und gesund . . . . .	85
44. Gönne deinem Magen Entspannungspausen . . . . .	86
45. Iss täglich eine Handvoll Nüsse . . . . .	87
46. Kauje 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 koch 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

<b>Innere Ruhe am Tag und in der Nacht:</b>	
<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. Gönne 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. Schaue 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>	<b>145</b>
 <b>Familie, Freund*innen und Beruf vereinen:</b>	
<b>Ideen für eine ausgewogene Work-Life-Balance .....</b>	<b>146</b>
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. Gönne 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. Schaue 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 abbaust .....</b>	<b>164</b>

## So werden Healthy Habits Teil deines Alltags

166

Neue Gewohnheiten etablieren sich unterschiedlich schnell .....	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 Fehltritte .....	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

## Ein kleines Nachwort: Werde glücklich und gesund!

204

## Studien zum Weiterlesen

205

# 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 Eckpfeilern 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 Zubettgehroutine 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 such 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 Nachtisch 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