

# **Kleine Änderungen, die einen großen Unterschied machen können**

Manche Menschen stürzen sich am liebsten kopfüber in die Transformation. Andere fühlen sich angesichts umwälzender Veränderungen überfordert – und selbst das Gehirn kann Veränderungen widerstehen (vor allem nach ein paar Tagen).

Wenn Sie befürchten, dass Ihre angestrebten Veränderungen zu groß sind, um sie wirklich zu meistern, versuchen Sie es mit einem neuen Ansatz: Schaffen Sie kleine neue Gewohnheiten, die große Wirkung zeigen können.

Wenn Sie sich auf kleinere Anpassungen konzentrieren, könnte das zu einem besseren Ergebnis für die körperliche und geistige Gesundheit führen, denn durch den schrittweisen Abbau alter, ungesunder Gewohnheiten schaffen Sie Raum für neue, vorteilhafte Gewohnheiten und können sich realistische und erreichbare Ziele setzen.

Vollziehen Sie diese kleinen Veränderungen achtsam und berücksichtigen Sie einige der folgenden Anregungen, wenn Sie sich neue, gesunde Ziele setzen.

## **Schlaf priorisieren**

Schlaf ist eine Grundlage der guten Gesundheit und sollte daher gefördert werden.

Der erste Schritt ist dabei die Einführung eines geregelten Schlaf-Wach-Zyklus, den Sie möglichst konsequent einhalten. Dadurch helfen Sie dem Körper, seinem Biorhythmus oder zirkadianen Rhythmus zu folgen – und das kann zu besserer Schlafqualität führen.

Fördern Sie gute Schlafgewohnheiten durch:

- Einen komfortablen, ruhigen und einladenden Schlafbereich
- Eine Abendroutine wie das Ausschalten elektronischer Geräte vor dem Schlafengehen (bis zu mehrere Stunden vorher), Lesen oder Meditieren
- Stressabbau im Alltag
- Nahrungsergänzungsmittel wie Magnesium und/oder Kalzium

## **Flüssigkeitszufuhr erhöhen**

Bei vielen Menschen stehen Änderungen der Ernährung ganz oben auf der Liste der angestrebten Verbesserungen, aber oft übersehen sie dabei die Flüssigkeitszufuhr.

Die Flüssigkeitszufuhr spielt eine wichtige Rolle bei einer Vielzahl von Körperfunktionen, darunter Stimmung, Energie, Entschlackung und Immunsystem, und ist daher von entscheidender Bedeutung für ein optimales Wohlbefinden.

Erhöhen Sie Ihre Flüssigkeitsaufnahme wie folgt:

- Trinken Sie gleich nach dem Aufwachen ein Glas Wasser
- Halten Sie den ganzen Tag hindurch eine Wasserflasche zu Hand
- Entspannen Sie sich jeden Nachmittag mit einer Tasse Tee
- Nehmen Sie Brühe und Suppen in den wöchentlichen Speiseplan auf

## **Bewegung erhöhen**

Regelmäßiges Fitnesstraining (z. B. Yoga-Kurse oder Training im Fitnessstudio) können eine hervorragende Möglichkeit darstellen, gesund zu werden und zu bleiben, aber auch mehr

Bewegung im Alltag hat Vorteile.

Erhöhen Sie Ihre tägliche Bewegung, indem Sie:

- Besprechungen als gemeinsamen Spaziergang im Freien durchführen
- Ihr Auto weiter vom Eingang entfernt parken
- Treppen steigen, statt den Aufzug zu benutzen
- Täglich mit dem Hund rausgehen
- Mit den Enkelkindern im Park spielen
- Bewegung für die ganze Familie planen, z. B. Wandern, Schwimmen, Tanzen usw.

Mehr Bewegung fördert die Stimmung und die Gesundheit.

## **Kontakte knüpfen**

Sozialkontakte bieten eine Vielzahl gesundheitlicher Vorteile. Sie können z. B. Ängste und/oder Depression verringern sowie das Selbstwertgefühl und das Immunsystem stärken. Das macht die Pflege von Beziehungen zu einem grundlegenden Aspekt der Gesundheit.

So können Sie soziale Kontakte pflegen:

- Rufen Sie jede Woche einen Menschen an, der Ihnen wichtig ist
- Schreiben Sie Briefe an Bekannte, die weit entfernt wohnen
- Veranstalten Sie einen Kaffeekranz in der Nachbarschaft
- Vereinbaren Sie einen monatlichen Restaurantbesuch mit Freunden
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Ehepartner
- Nehmen Sie sich Zeit zum Spielen mit Kindern

Genießen Sie die Dankbarkeit für Ihr Netzwerk.

# Ein neues Hobby ausprobieren

Bringen Sie Freude in Ihr Leben. Die Ausschüttung von Dopamin bei einer Aktivität, die Ihnen Freude macht, kann ein Gefühl der Erfüllung schaffen, das sich positiv auf Stimmung, Verdauung, Schlaf und Stress auswirkt. Darüber hinaus ist die Stärkung der kognitiven Fähigkeiten hilfreich für das Gehirn.

Neue Erfahrungen können diese gesundheitlichen Vorteile fördern. Erweitern Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten, indem Sie ein neues Hobby in Bereichen wie Musik, Sport, Tanz, Kunst, Wissenschaft, Literatur, Fremdsprachen usw. meistern.

## Fazit

Wenn Sie ein neues Ziel in kleinen Schritten verfolgen, achten Sie darauf, dass jeder Schritt Sie Ihren Gesamtzielen näher bringt. Und denken Sie daran, dass kleine Veränderungen genauso wirkungsvoll sein können wie radikale Umwälzungen, wenn es um Schaffung gesunder Gewohnheiten für das ganze Leben geht.