



Newsletter im Betrieblichen Gesundheitsmanagement: Healthy Habits – Gesunde Gewohnheiten

Zahlreiche Studien zeigen, dass ein gesunder Lebensstil zu einem glücklichen und zufriedenen Leben beiträgt und die Gesundheit nachhaltig positiv beeinflusst (Kaminsky et al. (2022); Loef & Wallach (2012)). Wie wichtig ein gesunder und glücklicher Alltag ist, ist bereits vielen Menschen bekannt. Doch die Kenntnis allein führt nicht zwangsläufig zu Verhaltensänderungen und somit zu einem glücklichen und gesunden Alltag.

Häufig bringen Menschen eine gesunde Lebensweise mit viel Aufwand, Schweiß und Entbehrungen in Verbindung. Aber es muss nicht der Marathon sein, der zu mehr Fitness beiträgt, schon tägliches Treppenlaufen anstelle des Aufzugs hat einen enormen Effekt. Um jedoch täglich und ohne nachzudenken die Treppe ins Büro zu nutzen, sollte das Treppenlaufen zu einer Gewohnheit werden. Aber wie geht das? Denn Gewohnheiten sind doch bekanntlich so schwer zu ändern.

Ein großer Teil unseres Lebens – 30 bis 50 Prozent unseres täglichen Verhaltens – besteht aus Gewohnheiten. Sie vereinfachen unser Leben und speichern sich fest in unserem Gehirn ab. Wenn wir neue Gewohnheiten aufbauen oder alte Gewohnheiten loswerden wollen, benötigen wir zu Beginn viel Motivation und eine hohe Willenskraft. Gewohnheiten, die zu unserem individuellen Leben passen und gut für unsere körperliche und psychische Gesundheit sind, können uns Halt und Sicherheit geben, Energie spenden und helfen uns dabei gesund zu bleiben.

Bis eine Handlung jedoch zu einer festen Gewohnheit wird, sind durchschnittlich 66 Tage nötig. Manche Menschen brauchen dafür nur 18 Tage, andere 254 Tage. Deshalb ist es wichtig uns gesunde Gewohnheiten vorzunehmen, die uns motivieren, die zu uns passen und die wir flexibel einbauen können. Bleiben wir beim Treppensteigen ins Büro. Wir könnten das Treppensteigen an jegliche Aktivitäten binden, für die wir sonst den Aufzug nehmen: z.B. ein Brötchen in der Cafeteria holen, zu Terminen laufen oder in die Mensa gehen. Wir könnten mit einem Wenn-Dann-Satz arbeiten, der die neue Gewohnheit mit bestehenden Gewohnheiten kombiniert: „Immer wenn ich das Stockwerk verlasse, nehme ich anstatt des Aufzugs die Treppe.“

Außerdem macht es Sinn sich über mögliche Hindernisse Gedanken zu machen. Welche Hindernisse können uns an der Treppennutzung hindern? Vielleicht sind wir mit Kolleg*innen unterwegs, die alle Aufzug fahren? Was könnten wir tun, um dennoch die neue Gewohnheit „Treppe“ zu etablieren? Vielleicht die anderen auch zum Treppenlaufen motivieren oder die anderen bitten nach der Fahrt vor dem Aufzug auf uns zu warten?

Hier einige Ideen für Healthy Habits, die in verschiedenen Lebensbereichen zu mehr Zufriedenheit und Gesundheit beitragen können (Wartha & Kobel, 2024):

Ideen für eine gesunde Ernährung:

- **Schütze deinen Darm mit einem Löffel Weizenkleie:** Schon ein Löffel Weizenkleie täglich versorgt uns mit wichtigen Vitaminen und Mineralien und senkt das Darmkrebsrisiko.

Umsetzungsideen: Einbindung in Müslis, Smoothies oder Suppen

- **Iss täglich eine Handvoll Nüsse:** 25 Gramm Nüsse pro Tag liefern viele wichtige Nährstoffe und können sich positiv auf Cholesterinwerte und die Herzgesundheit auswirken.
Umsetzungsideen: Nüsse verwenden beim Kochen und Backen, Aufstriche wie Mandel- oder Walnussmuss nutzen, Nüsse als Zwischensnack

Ideen für Bewegung und Aktivität

- **Stehe auf einem Bein und bleibe stabil:** Täglich mindestens eine Minute auf einem Bein stehen fördert unsere Koordination und kräftigt die Beinmuskeln. Zudem steigt die Lebenserwartung durch die Fähigkeit auf einem Bein zu stehen
Umsetzungsideen: Einbeinstand verbunden mit Zähneputzen, Telefonieren, Kaffee kochen
- **Dehne dich nach dem Aufstehen:** Dehnen am Morgen stabilisiert den Kreislauf, verbessert die Beweglichkeit und steigert die Leistungsfähigkeit und die Laune
Umsetzungsideen: Strecken und Rekeln im Bett, Strecken im Stehen der Zeigefinger Richtung Himmel, Berühren im Stehen mit den Fingerspitzen oder Handflächen den Boden

Ideen für mehr Lebensfreude und Zufriedenheit:

- **Tanke täglich etwas Sonne:** Mindestens 10 Minuten Sonne am Tag (auch an bewölkten Tagen) unterstützen die Knochengesundheit, die eigene Stimmung und das Immunsystem
Umsetzungsideen: Kurzer Spaziergang in der Mittagspause, Spaziergang im Winter ohne Handschuhe, damit Gesicht und Hände etwas Sonnenlicht abbekommen, Pausen am offenen Fenster oder Balkon
- **Denke drei positive Gedanken am Stück:** Positive Gedanken schenken Energie, Glücksgefühle und wirken sich positiv auf die mentale und körperliche Gesundheit aus.
Umsetzungsideen: feste Zeitpunkte (z.B. vor dem Schlafengehen, unter der Dusche) an denen bewusst drei positive Gedanken Platz haben (Erinnerungen, Erlebnisse, Menschen, Orte etc.), drei positive Gedanken täglich notieren

Ideen für weitere wissenschaftlich belegte Healthy Habits finden Sie im Buch „111 Healthy Habits – Wie du mit kleinen Gewohnheiten nachhaltig dein Leben veränderst“ der beiden Ulmer Gesundheitswissenschaftlerinnen Dr. Olivia Wartha und Dr. Susanne Kobel (s. Literaturliste)

Literatur:

Kaminsky et al. (2022): The importance of healthy lifestyle behaviors in the prevention of cardiovascular disease. In: Progress in Cardiovascular Diseases, Volume 70, January–February 2022, Pages 8-15

Loef & Wallach (2012): The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all cause mortality: A systematic review and meta-analysis. In: Preventive Medicine, Volume 55, Issue 3, September 2012, Pages 163-170

Wartha, Kobel (2023): 111 Healthy Habits – Wie du mit kleinen Gewohnheiten nachhaltig dein Leben veränderst“; Humboldt Verlag, Hannover