

7 unterschätzte Gewohnheiten für ein gesünderes Leben

Berlin, 27. Januar 2025 - Es gibt Gewohnheiten, die oft subtil wirken und deshalb regelmäßig unterschätzt werden. Sie beeinflussen jedoch tiefgehend unseren Stoffwechsel, unser Herz-Kreislauf-System und unsere allgemeine Gesundheit. Regelmäßig praktiziert, können sie dazu beitragen, das Risiko für chronische Erkrankungen zu senken und die Lebensqualität zu steigern.

„Gewohnheiten sind die unscheinbaren Helden unseres Gesundheitsmanagements“, erklärt Veronika Albers von Oviva. Sie ist staatlich geprüfte Diätassistentin und Diplom-Ökotrophologin. Aus Erfahrung weiß sie: Viele Menschen, die Probleme mit ihrem Körpergewicht haben, tragen fest verankerte Gewohnheiten mit sich, die zu einem ungesunden Essverhalten führen. „Die Veränderung von Gewohnheiten ist ein langer Prozess. Im ersten Schritt ist es wichtig, seine Gewohnheiten zu erkennen, um sie dann Schritt für Schritt anzugehen. So werden mit der Zeit schlechte Gewohnheiten abgestellt und neue, gesunde Gewohnheiten etabliert.“

7 unterschätzte Gewohnheiten für mehr Wohlbefinden

#1: Positive Affirmation – Durchbrechen negativer Gedankenmuster

Positive Affirmationen sind wie kleine Ermutigungsreden, die wir uns selbst geben. Sie können helfen, ein positives Selbstbild zu entwickeln und unsere Einstellung gegenüber uns selbst zu verändern.

„Unser Selbstbild hat einen starken Einfluss auf unser Verhalten. Wenn wir uns selbst positive Botschaften senden, können wir unser Selbstvertrauen stärken. Betrachten wir uns selbst als wertvoll und fähig, sind wir eher dazu bereit, Herausforderungen anzugehen und unsere Ziele zu verfolgen“, erklärt Albers, die fest nach dem Grundsatz des gewohnheitsorientierten Abnehmens berät und arbeitet.

#2: Bewegung im Alltag – Fitness ohne großen Aufwand

Stundenlang im Fitnessstudio schwitzen, um gesund zu bleiben? Das muss nicht sein. Auch kleine Bewegungseinheiten im Alltag können einen großen Unterschied machen: Kurze Spaziergänge, Radfahren zur Arbeit oder Treppensteigen helfen, Kalorien zu verbrennen, die Muskulatur zu stärken und das Herz-Kreislauf-System zu trainieren.

„Regelmäßige Bewegung in kleinen Dosen kann das Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes reduzieren. Zudem verbessert sie die Stimmung und steigert die Energie. Jeder Schritt, egal wie klein, bringt uns unserem Ziel näher“, so Albers.

#3: Ausreichend Schlaf – die Basis für Gesundheit

Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für unsere Gesundheit. Während des Schlafs regeneriert sich unser Körper, das Gehirn verarbeitet Eindrücke, wichtige Hormone werden ausgeschüttet und das Immunsystem wird gestärkt. Ausreichend Schlaf ist entscheidend für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Die meisten Erwachsenen benötigen sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht, um optimal erholt zu sein. Schlafstörungen oder chronischer Schlafmangel können hingegen zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen, wie Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychischen Störungen.

#4: Achtsamkeit und Stressmanagement – Ruhe finden im Alltag

Stress ist ein ständiger Begleiter in unserem Leben und wirkt sich auf unsere Psyche und auf unseren Körper aus. Besonders chronischer Stress kann gesundheitliche Probleme, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen und psychische Beschwerden, hervorrufen. Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen können helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

Auch beim Essen sollten wir achtsam sein und bewusst auf unseren Körper hören. Anstatt nebenbei vorm Fernseher oder mit dem Handy in der Hand zu essen oder uns von äußeren Einflüssen leiten zu lassen, sollten wir uns Zeit nehmen. So können wir die Aromen und Texturen unserer Nahrung wirklich genießen. Wenn wir auf unsere Hunger- und Sättigungssignale achten, können wir Überessen vermeiden und unser Gewicht besser kontrollieren.

#5: Ausreichend trinken – Grundlage für ein gesundes Leben

Wasser ist der wichtigste Nährstoff für unseren Körper. Es transportiert Nährstoffe zu den Zellen, hilft bei der Entgiftung und reguliert die Körpertemperatur. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist essenziell für viele Körperfunktionen, von der Verdauung bis zur Konzentration.

„Vielen Menschen fällt es schwer, ausreichend zu trinken. Wer damit Probleme hat, kann auf wasserreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse zurückgreifen, um die Flüssigkeitszufuhr zu unterstützen. Die Annahme, dass man täglich acht Gläser Wasser trinken soll, ist übrigens ein Mythos“, verrät Albers und erklärt: „Der Flüssigkeitsbedarf ist von Person zu Person unterschiedlich und hängt von Faktoren wie körperlicher Aktivität, Klima und Gesundheitszustand ab.“

#6: Gesundheit-Check-Ups – Hingehen, bevor es zu spät ist

Viele Menschen scheuen den Gang zum Arzt. Dabei können regelmäßige Gesundheits-Checks dazu beitragen, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Ein Arztbesuch ist keine Bestrafung, sondern ein wichtiger Schritt zur Erhaltung der eigenen Gesundheit. Oft reichen schon kleine Untersuchungen aus, um sich ein umfassendes Bild vom Gesundheitszustand zu machen. Gesetzlich Versicherte haben ab dem vollendeten 35. Lebensjahr alle drei Jahre ein Anrecht auf einen allgemeinen Gesundheits-Check.

#7: Soziale Kontakte – das Fundament unseres Wohlbefindens

Menschliche Beziehungen sind ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Freunde und Familie geben uns Halt, bieten Unterstützung und bereichern unseren Alltag. Soziale Kontakte können dazu beitragen, Stress abzubauen, das Selbstwertgefühl zu stärken und das Risiko für Depressionen zu senken.

Kleine Gewohnheiten, große Wirkung

Während wir oft nach großen Lösungen für komplexe Gesundheitsprobleme suchen, liegt die Antwort oft in den kleinen, alltäglichen Dingen. Gewohnheiten wie regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Stressmanagement spielen eine entscheidende Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung chronischer Erkrankungen wie Adipositas, Bluthochdruck und Diabetes.

Diese Gewohnheiten beeinflussen unseren Stoffwechsel, unser Herz-Kreislauf-System und unsere mentale Gesundheit tiefgreifend. Indem wir uns bewusst für gesunde Gewohnheiten entscheiden, können wir unser Wohlbefinden steigern und unser Risiko für chronische Krankheiten reduzieren.

Über Oviva

Eine gesündere Zukunft für alle: Oviva's Mission ist es, Menschen mit gewichtsbedingten Krankheiten durch die zugänglichste und wirksamste Therapie (beim Abnehmen) zu helfen. Gegründet im Jahr 2014, erkannte das multidisziplinäre Gründerteam um Kai Eberhardt und Manuel Baumann, dass für Oviva-Teilnehmende eine Kombination aus persönlicher Beratung und unterstützender App zu nachhaltigem Gewichtsverlust führen kann. Heute ermöglicht die als Medizinprodukt zertifizierte Oviva-App ihren Nutzern, sich ihr Verhalten durch beispielsweise das Mahlzeiten-Tracking bewusster zu machen, sich selbstständig Ziele zu setzen und durch die Lerninhalte besser zu verstehen, wie sie langfristig gesündere Gewohnheiten schaffen können. Sie erlaubt zudem den Austausch mit über 250 Ernährungsberatern per Chat und stellt hilfreiche Lerninhalte zu den Themen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit bereit. Oviva's App-begleitete Therapie unterstützt die Teilnehmenden dabei, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte und führt somit zu Einsparungen im Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet in der Schweiz, in Deutschland und in der UK direkt mit den gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und hat europaweit bereits über 700.000 Patienten behandelt. Weitere Informationen gibt es unter:

<https://oviva.com/de/de/>