

DR. PULLIG · EIN HEFT ZUM MITMACHEN

LONGEVITY OHNE HYPE

Die Basis, bevor Sie das nächste Präparat kaufen

BITTE LESEN SIE DAS ZUERST

Dieses Heft dient der allgemeinen Information. Es ersetzt keine ärztliche Untersuchung, keine Diagnose und keine Behandlung, und es verspricht keine Heilung.

Wenn Sie erkrankt sind, Beschwerden haben oder Medikamente einnehmen, besprechen Sie Veränderungen an Ernährung, Bewegung, Schlaf oder Nahrungsergänzung bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Setzen Sie verordnete Medikamente niemals eigenständig ab.

Alles, was hier steht, ist als Ergänzung gedacht, niemals als Ersatz.

Und für die Atemübung in diesem Heft: Wenn Ihnen dabei schwindelig wird, hören Sie auf und atmen Sie normal weiter.

Legen Sie sich bitte einen Stift und ein Blatt Papier bereit, oder öffnen Sie die Notizen auf Ihrem Handy. Dieses Heft ist zum Mitmachen gemacht. Wenn Sie es nur lesen, haben Sie am Ende ein Heft gelesen.

TEIL EINS

**ES IST
EINFACHER, ALS
ALLE ES
WOLLEN**

Schlafen. Rausgehen ins Tageslicht. Sich bewegen. Etwas Echtes essen. Mit Menschen sprechen, die Ihnen wichtig sind.

Das ist der größte Teil dessen, was Sie für Ihre Gesundheit tun können. Es steht auf keiner Rechnung, es hat keinen Namen, den man sich merken müsste, und niemand verdient daran.

Vielleicht denken Sie jetzt: Das weiß ich doch alles. Vermutlich stimmt das. Die Frage dieses Hefts ist eine andere. Machen Sie es? Und wenn nicht: Woran liegt es?

WAS SICH DAVORSCHIEBT

Rund um Gesundheit ist in den letzten Jahren eine große Industrie entstanden. Infusionen, Messungen, Abonnements, Präparate im Dutzend, dazu ein Ton, der immer ein wenig nach höher, schneller und optimierter klingt.

Vieles davon ist gut, wenn man es gezielt einsetzt. Wer allerdings versucht, jedem Trend zu folgen, bekommt am Ende oft das Gegenteil von Gesundheit: das Gefühl, schon wieder etwas zu versäumen. Gesundheit wird dann zu einer weiteren Aufgabe auf einer Liste, die ohnehin zu lang ist.

Dieses Heft geht den umgekehrten Weg. Es zeigt Ihnen sieben Dinge, die nichts kosten, und hilft Ihnen dabei, eines davon wirklich zu tun.

SO BENUTZEN SIE DIESES HEFT

Lesen Sie es der Reihe nach. Es ist kurz genug dafür.

Beantworten Sie die Fragen und notieren Sie Ihre Antworten. Das dauert insgesamt etwa zwanzig Minuten.

Und dann suchen Sie sich eine einzige Sache aus. **Eine. Nicht sieben.**

TEIL ZWEI

KURZ VORWEG

WENN SCHON EINE ERKRANKUNG BESTEHT

Wenn Sie krank sind, gilt alles in diesem Heft weiterhin. Es gilt sogar mehr als sonst. Ein Körper, der mit einer Erkrankung zu tun hat, braucht Schlaf, Tageslicht, Bewegung und gutes Essen dringender als ein gesunder.

Und er braucht darüber hinaus mehr. Eine Erkrankung gehört in ärztliche Hände. Sie will untersucht, eingeordnet und behandelt werden, und häufig braucht es dabei gezielte Unterstützung, die weit über das hinausgeht, was in diesem Heft steht.

Was dieses Heft kann: Sie daran erinnern, dass die einfachen Dinge auch dann möglich sind. Fast immer in kleinerer Form, und fast immer trotzdem.

Bewegung darf sehr klein sein. Zweimal aufstehen und sich strecken zählt. Ein paar Schritte im Flur zählen. Wenn mehr geht, gehen Sie mehr.

Der Atem ist fast immer verfügbar. Sie brauchen dafür weder Kraft noch einen freien Termin. Drei Sekunden ein, sechs Sekunden aus, im Sitzen, im Liegen, im Wartezimmer.

Licht bekommen Sie auch auf dem Balkon, am geöffneten Fenster oder auf einer Bank vor der Tür.

Und **beim Essen** lässt sich fast immer eine Kleinigkeit verbessern, ohne dass daraus ein Projekt wird.

Gerade bei Krankheit geraten diese Dinge aus dem Blick, weil so viel anderes zu regeln ist. Termine, Befunde, Sorgen, oft auch Angst. Das ist verständlich. Und es ist genau der Moment, in dem eine kurze, freundliche Liste hilft.

WARUM ES AUSGERECHNET DANN SCHWERFÄLLT

Stress verengt den Blick. Das ist sinnvoll, wenn eine echte Gefahr vor Ihnen steht. Es wird zum Problem, wenn der Zustand anhält.

Der Auslöser spielt dabei kaum eine Rolle. Eine Diagnose kann es sein. Ein Arbeitspensum. Sorgen um jemanden. Oder ein Tag, an dem Sie stündlich lesen, wie andere Menschen ihr Leben optimieren.

Was in diesem Zustand als Erstes verschwindet, sind die einfachen Dinge. Der Spaziergang. Das gemeinsame Essen. Das Gespräch, das länger dauert. Sie fühlen sich wie Luxus an, obwohl sie das Gegenteil sind.

DIE REIHENFOLGE

Wir arbeiten täglich mit Mikronährstoffen. Bei nachgewiesenem Mangel, bei bestehender Erkrankung und in Lebensphasen mit erhöhtem Bedarf. Immer nach einer Anamnese, mit Labor wo nötig, mit einem Ziel, einem Zeitraum und einer Kontrolle danach.

Uns beschäftigt die Reihenfolge: **erst die Basis, dann das Präparat.**

Ein Mittel kann wenig ausrichten in einem Körper, der schlecht schläft, kaum Tageslicht sieht und sich wenig bewegt. Stimmt die Basis, kann dasselbe Mittel ein Vielfaches bewirken.

UND WAS SIE SICH SPAREN KÖNNEN

- Alles, was einen Mangel beheben soll, den Sie gar nicht haben. Ohne einen Wert davor ist jedes Präparat ein Versuch auf gut Glück.
- Jede Messung, die an Ihrer Behandlung nichts ändert. Wenn das Ergebnis keine Entscheidung nach sich zieht, brauchen Sie es nicht.
- Abonnements, die weiterlaufen, während die Dose im Schrank steht.
- Und jedes Mittel, das etwas beheben soll, das eigentlich von etwas anderem kommt:
 - von zu wenig Tageslicht
 - von zu wenig Bewegung
 - von zu wenig Schlaf
 - von Dauerstress ohne eine Pause zum Durchatmen
 - von stark verarbeitetem Essen
 - von zu wenig Zeit draußen in der Natur
 - von zu wenig Zeit mit Menschen, die Ihnen guttun

ZEHN FRAGEN, BEVOR SIE ETWAS KAUFEN

-
- 01** Wer verdient daran? Und wer hat die Untersuchung bezahlt, auf die sich die Werbung beruft?
-
- 02** An wem wurde es untersucht: an Menschen, an Tieren oder an Zellen in einer Schale?
-
- 03** Wie viele Menschen waren beteiligt, und über welchen Zeitraum?
-
- 04** Womit wurde verglichen: mit nichts, mit einem Scheinpräparat oder mit dem, was ich ohnehin schon für mich tue, etwa gut essen, mich bewegen und genug schlafen?
-
- 05** Wird mir ein Laborwert versprochen oder eine Veränderung, die ich im Alltag merke?
-
- 06** Steht auf der Packung, wie viel vom Wirkstoff enthalten ist, oder nur, dass er enthalten ist?
-
- 07** Verkauft mir dieselbe Stelle auch den Test, der den Mangel feststellen soll?
-
- 08** Arbeitet die Werbung mit Angst? Mit einem Rabattcode, einem Countdown, einem Abonnement, das weiterläuft?
-
- 09** Was kostet es im Jahr, und was könnte ich mit demselben Betrag sonst für mich tun?
-
- 10** Was passiert, wenn ich es weglassen? Und woran würde ich das überhaupt merken?
-

Wenn Sie auf mehr als die Hälfte dieser Fragen keine Antwort finden, warten Sie mit dem Kauf. Ein Angebot, das Sie unter Zeitdruck setzt, war selten eines, das Sie gebraucht haben.

TEIL DREI

**WO STEHEN SIE
GERADE**

Beantworten Sie die Fragen schnell und ehrlich, mit Ja oder Nein. Es sieht niemand außer Ihnen.

LICHT

Waren Sie heute vor Mittag mindestens zehn Minuten am Stück im Freien, über den Weg zum Auto oder zur Bahn hinaus?

Sehen Sie an den meisten Tagen Tageslicht, bevor Sie den ersten Bildschirm anschauen?

Verbringen Sie im Sommer regelmäßig Zeit in der Sonne, ohne sich zu verbrennen?

Ist es in Ihrem Schlafzimmer nachts wirklich dunkel?

BEWEGUNG

Haben Sie sich heute so bewegt, dass Sie kurz außer Atem waren?

Kommen Sie an den meisten Tagen auf mehr als 6.000 Schritte?

Fordern Sie Ihre Muskeln mindestens zweimal pro Woche, womit auch immer?

Gehen Sie nach dem Abendessen regelmäßig noch einmal vor die Tür?

SCHLAF

Lag Ihr Handy heute Nacht außerhalb des Schlafzimmers?

War die letzte Stunde vor dem Einschlafen gestern bildschirmfrei?

Gehen Sie an den meisten Tagen ungefähr zur selben Zeit ins Bett?

Fühlen Sie sich morgens an den meisten Tagen ausgeruht?

ATEM

Haben Sie heute mindestens einmal bewusst langsam ausgeatmet?

Atmen Sie in Ruhe durch die Nase?

Kennen Sie eine Atemübung, die Sie im Stress tatsächlich anwenden?

Machen Sie an einem normalen Arbeitstag irgendwann eine Pause ohne Input, also ohne Handy, ohne Lesen und ohne etwas zu hören?

ESSEN

Haben Sie gestern selbst gekocht?

Wissen Sie, woher das Gemüse kommt, das Sie gestern gegessen haben?

Lag Ihre letzte Mahlzeit gestern mehr als drei Stunden vor dem Schlafengehen?

Essen Sie an den meisten Tagen zu jeder Hauptmahlzeit eine Eiweißquelle?

NATUR

Waren Sie in der letzten Woche zusammengerechnet zwei Stunden draußen in der Natur?

Waren Sie im letzten Monat mindestens einmal im Wald?

Gehen Sie manchmal spazieren, ohne dabei etwas zu hören und ohne das Handy dabeizuhaben?

Standen Sie in den letzten Wochen einmal barfuß auf Gras, Sand oder Erde?

MENSCHEN

Haben Sie in der letzten Woche ein Gespräch geführt, das länger als dreißig Minuten ging, ohne dass ein Bildschirm dabei war?

Gibt es einen Menschen, den Sie anrufen könnten, wenn es Ihnen schlecht geht?

Haben Sie in der letzten Woche jemanden getroffen, ohne dass es beruflich war?

Verbringen Sie mehr Zeit mit Menschen, die Sie mögen, als mit Nachrichten und Scrollen am Handy?

IHRE AUSWERTUNG

Zählen Sie je Bereich, wie oft Sie mit Ja geantwortet haben. Es gibt hier keine Punktzahl und keine Note. Uns interessieren nur die beiden Bereiche mit den wenigsten Ja-Antworten.

→ **Meine zwei schwächsten Bereiche sind**

WO GEHT MEIN GELD HIN?

Notieren Sie, was Sie im letzten Jahr für Präparate, Kuren, Geräte und Abonnements ausgegeben haben, und rechnen Sie die Summe für ein Jahr zusammen.

→ Summe im Jahr

UND JETZT DIE EINZIGE FRAGE, DIE ZÄHLT:

Was davon hat sich spürbar verändert?

WO GEHT MEINE ZEIT HIN?

Denken Sie an gestern.

→ Bildschirmzeit gestern, laut den Einstellungen Ihres Telefons

→ Zeit draußen

→ Zeit mit Menschen, ohne Bildschirm

→ Wenn ich mir meine Antworten ansehe, fällt mir auf, dass ...

TEIL VIER

ÜBER GEWOHNHEITEN

WIE SIE SICH EINSCHLEICHEN

Kaum jemand entscheidet sich für eine schlechte Gewohnheit. Sie entstehen anders.

Am Anfang steht meist etwas, das in diesem Moment wirklich hilft. Ein anstrengender Tag, und das Telefon im Bett lenkt ab. Eine Woche mit zu wenig Zeit, und das Essen kommt aus der Packung. Ein Winter, in dem es morgens dunkel ist, und der Weg nach draußen fällt aus.

Beim zweiten Mal ist es schon leichter. Beim zehnten Mal denken Sie nicht mehr darüber nach. Ab da läuft es von allein, gekoppelt an einen Moment im Tag: an das Zubettgehen, an den Feierabend, an die Mittagspause.

Deshalb fühlt es sich später auch nicht nach einer Entscheidung an. Es fühlt sich an, wie Sie eben sind.

WIE STARK SIE WIRKEN

Ein großer Teil des Tages läuft ohne bewusste Entscheidung ab. Das ist eine gute Einrichtung, denn niemand könnte jeden Handgriff einzeln abwägen.

Die Kehrseite: Was einmal automatisch läuft, wirkt jeden Tag weiter, im Guten wie im Ungünstigen. Zwanzig Minuten abends am Telefon sind über ein Jahr mehr als hundert Stunden. Ein Spaziergang nach dem Abendessen ebenso.

Und darin liegt die gute Nachricht: Derselbe Mechanismus, der die ungünstigen Gewohnheiten gebaut hat, baut auch die anderen. Er fragt nicht danach, welche es sind.

WIE LANGE ES DAUERT

Sie haben vermutlich schon gehört, dass eine Gewohnheit einundzwanzig Tage braucht. Diese Zahl stammt aus einer Beobachtung der Sechzigerjahre und hält einer Überprüfung nicht stand.

Untersucht man es tatsächlich, liegt die Mitte bei etwa zwei Monaten, mit einer großen Spanne: Manche Handlungen laufen nach zweieinhalb Wochen von allein, andere brauchen viele Monate. Je einfacher die Handlung und je fester der Moment, an dem sie hängt, desto schneller geht es. Ein Glas Wasser nach dem Frühstück wird schnell selbstverständlich. Ein täglicher Lauf braucht länger.

Der wichtigste Befund ist ein anderer, und er nimmt viel Druck heraus: Ein einzelner ausgelassener Tag wirft den Prozess nicht zurück. Sie fangen nicht wieder bei null an. Sie machen am nächsten Tag weiter.

WORAN MAN MERKT, DASS ES SITZT

Eine Gewohnheit ist dann eine Gewohnheit, wenn das Auslassen sich seltsamer anfühlt als das Tun.

Bis dahin gilt: dreißig Tage sind eine gute erste Strecke. Danach ist es deutlich leichter als am Anfang. Und wenn es sich noch nicht von allein macht, hängen Sie weitere dreißig dran.

WIE SIE EINE BAUEN

Ein Vorsatz lautet: „Ich will mich mehr bewegen.“ Er hängt in der Luft, und jeden Abend müssen Sie sich neu dafür entscheiden.

Ein Anker lautet: „Wenn ich den letzten Teller einräume, gehe ich einmal um den Block.“ Er hängt an etwas, das ohnehin jeden Tag passiert. Damit brauchen Sie keine Motivation. Der Moment erinnert Sie.

DREI DINGE MACHEN EINEN GUTEN **ANKER** AUS

-
- 01** Der Auslöser kommt in Ihrem Tag wirklich vor. Auf den nächsten Seiten finden Sie zu jedem Bereich einen Beispielanker. Prüfen Sie dabei, ob der Moment zu Ihnen passt: Wer keinen Kaffee trinkt, braucht einen anderen Morgenmoment. Wer auf dem Land wohnt, steht selten an einer Ampel.
-
- 02** Die Handlung ist so klein, dass sie auch an einem schlechten Tag geht. Zwei Minuten reichen für den Anfang.
-
- 03** Es ist genau einer. Wer sich sieben Dinge gleichzeitig vornimmt, hält meistens keines davon durch. Wer sich eines vornimmt, hält es oft.
-

TEIL FÜNF

DIE SIEBEN

In der Reihenfolge eines Tages

01

LICHT

Morgenlicht stellt Ihre innere Uhr, am besten in der ersten Stunde nach dem Aufwachen. Ihr Körper fährt den Tag hoch, und der Schlafimpuls kommt am Abend zur richtigen Zeit.

Gehen Sie dafür wirklich vor die Tür. Drinnen am Fenster ist es um ein Vielfaches dunkler als draußen, selbst bei Regen.

Sonne im Sommer wirkt über Vitamin D hinaus, unter anderem auf Ihren Blutdruck. Verbrennen Sie sich dabei nicht. Sonnenbrand ist ein echter Risikofaktor.

DAS MINIMUM

Zwei Minuten vor der Haustür, mit der ersten Tasse in der Hand.

WENN SIE MEHR WOLLEN

Die ersten zwanzig Minuten des Tages draußen, ohne Telefon.

DIE HÄUFIGSTE AUSREDE

„Im Winter ist es morgens noch dunkel.“ Das stimmt für einige Wochen im Jahr, in den übrigen vierzig nicht.

IHR ANKER

Beispiel: Wenn ich morgens die Kaffeemaschine anstelle, trinke ich die erste Tasse vor der Tür.
Ihr eigener: Wenn ich ... dann ...

02

BEWEGUNG

Ihre Muskeln holen beim Bewegen Zucker aus dem Blut, der Kreislauf kommt in Gang, der Kopf wird ruhiger.

Ihrem Körper ist es gleichgültig, ob Sie im Studio an einer Maschine sitzen oder zehn Minuten Wasserkanister in den Keller tragen. Er registriert Belastung.

Ein Spaziergang am Abend stört Ihren Schlaf nicht. Anstrengendes Training legen Sie besser ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen.

DAS MINIMUM	Einmal um den Block nach dem Abendessen.
WENN SIE MEHR WOLLEN	Zweimal in der Woche etwas Schweres heben, und sei es die Wasserkiste.
DIE HÄUFIGSTE AUSREDE	„Für Sport habe ich keine Zeit.“ Meistens geht es weniger um Zeit als darum, dass „Sport“ nach einer großen Sache klingt, für die man Ausrüstung und Motivation braucht. Ihr Körper macht diese Unterscheidung nicht.
IHR ANKER	<i>Beispiel: Wenn ich den letzten Teller in die Spülmaschine stelle, gehe ich einmal um den Block.</i> Ihr eigener: Wenn ich ... dann ...

03

SCHLAF

Im Schlaf repariert sich Ihr Körper. Kein Präparat der Welt gleicht schlechten Schlaf aus.

Bildschirme halten Ihr Gehirn wach: helles Licht am Abend, dazu Nachrichten, Konflikte und Vergleiche, die Sie noch einmal hochfahren.

Am besten machen Sie Ihr Schlafzimmer zur handyfreien Zone. Dann kommen Sie gar nicht erst in Versuchung, und die Entscheidung treffen Sie nur einmal.

DAS MINIMUM	Das Ladekabel liegt in einem anderen Raum.
WENN SIE MEHR WOLLEN	Die letzte Stunde vor dem Einschlafen ohne Bildschirm, und immer ungefähr zur selben Zeit ins Bett.
DIE HÄUFIGSTE AUSREDE	„Ich benutze es doch nur als Wecker.“ Dafür gibt es Wecker. Sie kosten einmalig etwa zehn Euro und schreiben Ihnen nachts nicht zurück.
IHR ANKER	<i>Beispiel: Wenn ich abends das Ladekabel einstecke, liegt es in einem anderen Raum als mein Bett.</i> Ihr eigener: Wenn ich ... dann ...

04

ATEM

Der Atem ist das einzige vegetative System, in das Sie jederzeit bewusst eingreifen können. Ihren Blutdruck können Sie nicht willentlich senken, Ihre Verdauung nicht anweisen. Ihre Atmung ändern Sie in der nächsten Sekunde.

Entscheidend ist die Ausatmung. Beim Einatmen wird Ihr Herzschlag schneller, beim Ausatmen langsamer. Wenn Sie doppelt so lang ausatmen wie einatmen, schaltet Ihr Körper Richtung Erholung.

Das spüren Sie nach wenigen Runden. Und wenn Sie es täglich machen, kann mit der Zeit auch Ihr Cortisol sinken, Ihr wichtigstes Stresshormon.

DAS MINIMUM	Drei Runden: drei Sekunden ein, sechs Sekunden aus.
WENN SIE MEHR WOLLEN	Fünf Minuten am Tag, immer zur selben Gelegenheit.
DIE HÄUFIGSTE AUSREDE	„Dafür bin ich zu unruhig.“ Genau dann wirkt es. Sie brauchen dafür weder Stille noch eine besondere Haltung, es reicht der Fahrersitz an einer roten Ampel.
IHR ANKER	<i>Beispiel: Wenn ich an einer roten Ampel stehe, atme ich drei Sekunden ein und sechs Sekunden aus.</i> Ihr eigener: Wenn ich ... dann ...

05

ESSEN

Regional und saisonal heißt: wenig Zeit zwischen Ernte und Teller, reif geerntet, mehr Geschmack und mehr Nährstoffe.

Über das Jahr essen Sie dadurch von selbst abwechslungsreicher, und diese Vielfalt tut Ihrem Darm gut.

Der größte Effekt kommt allerdings über einen Umweg: Wer saisonal einkauft, kocht öfter selbst und landet seltener bei stark verarbeiteten Produkten.

Und dann ist da noch das Wann. Die letzte Mahlzeit drei Stunden vor dem Schlafengehen ist eine der einfachsten Maßnahmen überhaupt.

DAS MINIMUM	Beim Einkaufen zuerst das nehmen, was gerade Saison hat.
WENN SIE MEHR WOLLEN	An fünf Abenden der Woche selbst kochen, und zu jeder Hauptmahlzeit eine Eiweißquelle.
DIE HÄUFIGSTE AUSREDE	„Bio und regional ist zu teuer.“ Rechnen Sie es gegen das, was Sie bei „Wo geht mein Geld hin?“ notiert haben. Häufig verschiebt sich dabei nur, wofür das Geld ausgegeben wird.
IHR ANKER	<i>Beispiel: Wenn ich meinen Wocheneinkauf plane, kaufe ich als Erstes das, was gerade Saison hat.</i> Ihr eigener: Wenn ich ... dann ...

06

NATUR

Zwei Stunden in der Woche draußen in der Natur machen einen messbaren Unterschied für Gesundheit und Wohlbefinden. Das sind siebzehn Minuten am Tag.

Dabei ist es gleichgültig, ob Sie die zwei Stunden an einem Stück verbringen oder über die Woche verteilt.

Im Wald kommt noch etwas dazu: ruhigerer Puls, tieferer Atem, ein Kopf, der langsamer wird. Sie merken das selbst, wenn Sie nach Hause kommen.

Ein Hinweis, der überrascht: Ein Spaziergang mit Kopfhörern und Podcast ist Bildschirmzeit ohne Bildschirm. Ihr Nervensystem bekommt weiter Input. Die Stille ist der Wirkstoff.

DAS MINIMUM	Zwei Stunden in der Woche draußen, ohne etwas zu hören. Viermal eine halbe Stunde reicht dafür.
WENN SIE MEHR WOLLEN	Eine dieser zwei Stunden im Wald, und zwischendurch barfuß über Gras oder Sand.
DIE HÄUFIGSTE AUSREDE	„Bei uns gibt es keine richtige Natur.“ Ein Feldweg zählt. Ein Park zählt. Ein einzelner alter Baum, unter dem Sie fünf Minuten stehen, zählt auch.
IHR ANKER	Beispiel: Wenn Sonntag ist, gehe ich vor dem Mittagessen eine Stunde in den Wald. Ohne Podcast. Ihr eigener: Wenn ich ... dann ...

07

MENSCHEN

Von allem in diesem Heft hat dieser Bereich die größte Wirkung. Menschen mit tragfähigen Beziehungen leben länger und gesünder, und der Unterschied ist deutlich.

Ein langes Gespräch mit jemandem, der Sie kennt, kostet nichts. Es lässt sich nicht abonnieren, nicht dosieren und nicht als Kapsel verkaufen.

Wenn Sie in einer Woche mehr Zeit mit beunruhigenden Nachrichten verbringen als mit den Menschen, die Sie mögen, ist das ein Gesundheitsthema.

DAS MINIMUM	Einmal anrufen statt schreiben.
WENN SIE MEHR WOLLEN	Eine feste Verabredung in der Woche, die nicht beruflich ist.
DIE HÄUFIGSTE AUSREDE	„Alle haben so wenig Zeit.“ Das stimmt. Fangen Sie trotzdem an.
IHR ANKER	<i>Beispiel: Wenn ich jemanden vermisse, rufe ich an, statt zu schreiben.</i> Ihr eigener: Wenn ich ... dann ...

**KLINGT
UNSPEKTAKULÄR.
IST ES AUCH.**

**GENAU DESHALB
FUNKTIONIERT ES.**

TEIL SECHS

DREISSIG TAGE

TEIL SECHS

Jetzt kommt der Teil, auf den es ankommt. Schauen Sie noch einmal auf Ihre Auswertung. Dort stehen Ihre zwei schwächsten Bereiche. Nehmen Sie einen davon.

Wenn Ihnen beim Lesen ein anderer Bereich stärker aufgefallen ist, nehmen Sie den. Ihr Gefühl weiß darüber oft mehr als die Kreuze.

→ **Mein Bereich**

→ **Wenn ich ... (etwas, das ich sowieso jeden Tag tue)**

→ **dann ... (die eine Sache, die ich ändern will)**

→ **Ich fange an am**

WENN EIN TAG AUSFÄLLT

Dann machen Sie am nächsten Tag weiter. Ein ausgelassener Tag wirft Sie nicht zurück, und Sie fangen nicht wieder bei null an. Was den Unterschied macht, ist das Weitermachen danach.

WENN ES SICH SINNLOS ANFÜHLT

Das kommt, meistens in der zweiten Woche. Die erste Begeisterung ist weg, und sichtbar verändert hat sich noch wenig. Halten Sie in dieser Zeit die Handlung so klein wie möglich. Zwei Minuten zählen genauso wie zwanzig.

WENN DAS UMFELD NICHT MITZIEHT

Sie brauchen dafür niemandes Zustimmung. Zwei Minuten vor der Haustür betreffen nur Sie selbst.

Wenn jemand eine Bemerkung macht, schulden Sie keine Begründung. Ein freundliches „Tut mir gut“ reicht vollkommen.

Und wenn Ihr Umfeld Sie bremst, fangen Sie mit etwas an, das Sie ohnehin allein tun. Die meisten Bereiche in diesem Heft eignen sich dafür.

UND WENN ES FUNKTIONIERT HAT

Dann lassen Sie es, wie es ist. Nehmen Sie sich den nächsten Bereich erst vor, wenn der erste von allein läuft, ohne dass Sie daran denken müssen.

Einen nach dem anderen. Bei manchen sitzt es nach wenigen Wochen, bei anderen dauert es deutlich länger, und das sagt nichts über Sie aus. Wie schnell es geht, spielt keine Rolle. Dass es hält, schon.

ZUM SCHLUSS

Sie müssen keinem Influencer glauben. Sie müssen auch uns nicht glauben.

Sie dürfen fragen: Wer verdient daran? Woher stammt die Aussage? Und die Frage, die in der ganzen Longevity-Debatte fast verschwunden ist: Was sagt mein eigener Körper dazu?

Sie merken, ob Sie erschöpft sind. Sie merken, ob ein Essen Ihnen bekommt. Sie merken, ob Ihnen ein Mensch guttut. Diese Wahrnehmung ist ein Messinstrument, das Sie seit Ihrer Geburt mit sich tragen, und die meisten Menschen haben verlernt, es zu benutzen, weil ihnen dauernd jemand sagt, was sie messen und was sie tun sollen.

Wir Ärzte können bestenfalls begleiten. Einordnen, Befunde lesen, Zusammenhänge erklären, und dort genauer hinsehen, wo Sie mit den einfachen Dingen an eine Grenze kommen.

DEN WEG GEHEN SIE.

WOHER WIR DAS WISSEN

Vieles in diesem Heft ist gesunder Menschenverstand, oder sollte es sein. Zu den wichtigsten Aussagen gibt es trotzdem gute Studien. Hier sind sie. Wer tiefer einsteigen möchte, findet sie über den Titel in jeder Suchmaschine.

GEWOHNHEITEN

Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology* 2010;40(6):998–1009.

Maltz M. *Psycho-Cybernetics*. Prentice-Hall 1960. (Ursprung der Zahl von einundzwanzig Tagen)

LICHT

Blume C, Garbazza C, Spitschan M. Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. *Somnologie* 2019;23(3):147–156.

Liu D, Fernandez BO, Hamilton A et al. UVA irradiation of human skin vasodilates arterial vasculature and lowers blood pressure independently of nitric oxide synthase. *Journal of Investigative Dermatology* 2014;134(7):1839–1846.

BEWEGUNG

Buffey AJ, Herring MP, Langley CK, Donnelly AE, Carson BP. The acute effects of interrupting prolonged sitting time in adults with standing and light-intensity walking on biomarkers of cardiometabolic health in adults: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine* 2022;52(8):1765–1787.

Stutz J, Eiholzer R, Spengler CM. Effects of evening exercise on sleep in healthy participants: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine* 2019;49(2):269–287.

SCHLAF

Chang AM, Aeschbach D, Duffy JF, Czeisler CA. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *PNAS* 2015;112(4):1232–1237.

ATEM

Zaccaro A, Piarulli A, Laurino M et al. How breath-control can change your life: a systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience* 2018;12:353.

Ma X, Yue ZQ, Gong ZQ et al. The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology* 2017;8:874.

QUELLEN

ESSEN

McDonald D, Hyde E, Debelius JW et al. American Gut: an open platform for citizen science microbiome research. *mSystems* 2018;3(3):e00031-18.

Lane MM, Gamage E, Du S et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ* 2024;384:e077310.

NATUR

White MP, Alcock I, Grellier J et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports* 2019;9:7730.

Wen Y, Yan Q, Pan Y, Gu X, Liu Y. Medical empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): a systematic review. *Environmental Health and Preventive Medicine* 2019;24:70.

MENSCHEN

Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine* 2010;7(7):e1000316.

PRIVATÄRZTLICHE PRAXIS DR. PULLIG

Holzbacher Str. 3 · 55469 Simmern
drpullig.com