

Gesunde Gewohnheiten

für 2022



Hier sind 12 gesunde Gewohnheiten, die Sie für das Jahr 2022 inspirieren und Ihnen den Start ins neue Jahr erleichtern sollen. Wählen Sie doch eine oder zwei kleine Gewohnheiten pro Monat oder aber Sie nehmen sich direkt alle vor!

Gesunder Körper

Genießen Sie Ihr Essen

Wenn Sie Ihre Mahlzeiten langsamer essen, können Sie sie noch besser genießen. Sie haben Zeit, die Aromen wirklich zu schmecken, was zu einem befriedigenderen Erlebnis führt.



Langsameres Kauen hilft auch bei der richtigen Verdauung und beim Gewicht halten.

Täglich 20 Minuten zügig gehen

Ein aktiver Lebensstil muss kein großer Kraftakt sein. Sie können mit einem täglichen 20-minütigen Spaziergang vor Beginn des Tages oder in den Pausen beginnen. Achten Sie darauf, dass Sie sich aufwärmen und dehnen, bevor Sie beginnen! Mit der Zeit werden Sie sich dazu inspirieren lassen, schneller zu gehen und längere Strecken zurückzulegen.



Reduzieren Sie zuckerhaltige Getränke

Überlegen Sie, wie viele Getränke Sie täglich zu sich nehmen und wie viele davon zugesetzten Zucker enthalten; insbesondere Getränke aus der Dose. Ein typisches Dosengetränk enthält bis zu 10 Teelöffel Zucker. Versuchen Sie, diese Zuckermenge zu Hause abzumessen, um herauszufinden, wie Sie sich beim Verzehr fühlen. Zuckerhaltige Getränke werden mit Gewichtszunahme, Typ-2-Diabetes und Herzkrankheiten in Verbindung gebracht. Eine Reduzierung des Zuckerkonsums hat nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern kann Ihnen auch Geld sparen.



Heile Welt

Bringen Sie Ihre Ökotasche mit zum Supermarkt

Ökotaschen sind haltbar und wiederverwendbar, was dazu beiträgt, die Menge an Plastik zu reduzieren, die ansonsten entsorgt wird. Ein Tipp: Bewahren Sie die Ökotüten in der Nähe Ihrer Tür, im Kofferraum Ihres Autos oder in Ihrer Einkaufstasche auf. Auf diese Weise haben Sie sie immer zur Hand.



Pflanze einen Baum

Suchen Sie sich etwas Platz im Freien. Wenn Sie zu Hause einen Garten haben, können Sie mit der Pflanzung eines Baumes einen Beitrag zur Reduzierung des Kohlendioxids in der Luft leisten. Und wenn Sie einen Baum wählen, der Früchte trägt, haben Sie den zusätzlichen Vorteil, dass Sie Ihre eigenen Lebensmittel anbauen.



Machen Sie es sich zur Gewohnheit, andere dazu zu ermutigen, dasselbe zu tun oder schließen Sie sich einer lokalen Gruppe an, wenn Sie keinen eigenen Garten haben.

Schenken Sie Zeit

Es gibt so viele Möglichkeiten, wie wir unsere Zeit als Freiwillige für unsere Nachbarn und lokalen Gemeinschaften einsetzen können. Der Anfang ist leicht und wenn Sie es in Ihren monatlichen Kalender eintragen, werden Sie es sich bald zur Gewohnheit machen, regelmäßig Ihre Zeit zu opfern. Sie helfen jemand anderem und fühlen sich dabei gut. Was gibt es da nicht zu mögen?



Gesunder Geist

Digital Detox

Es gibt immer mehr Untersuchungen über die negativen Auswirkungen von sozialen Medien und digitaler Technologie auf unsere psychische Gesundheit. Versuchen Sie, Ihre Bildschirmzeit zu reduzieren, indem Sie Ihr Telefon eine Stunde vor dem Schlafengehen ausschalten. Das mag anfangs schwierig erscheinen, aber Sie können sofortige Vorteile feststellen, wie z. B. einen besseren Schlaf, der zu einem besseren psychischen Wohlbefinden beitragen kann.



“Quality time” mit Familie und Freunden

Der Aufbau und die Pflege gesunder Beziehungen kann die emotionale Widerstandsfähigkeit und das Selbstwertgefühl stärken, nicht nur für Sie selbst, sondern auch für die Menschen in Ihrem Umfeld. Nehmen Sie sich mindestens einmal im Monat Zeit für ein Treffen mit der Familie oder mit Freunden. Erkundigen Sie sich, wie es ihnen geht, und gewöhnen Sie sich an, den nächsten Termin zu vereinbaren, damit Sie einen Plan haben.



Fordern Sie sich selbst mit einem neuen Hobby heraus

Hobbys können dazu beitragen, sich selbst zu verbessern und ein Gefühl der Erfüllung zu vermitteln, insbesondere wenn Sie etwas Neues lernen oder tun. Beginnen Sie ein persönliches Projekt, z. B. Gartenarbeit oder die Fertigstellung eines Häkelstücks. Sie könnten sich ein Hobby suchen, das komplexere Fähigkeiten erfordert, wie das Basteln von Miniaturhäusern oder das Zusammensetzen eines 1000-teiligen Puzzles.



Üben Sie sich in Selbstfürsorge

Seien Sie gut zu sich selbst. Das kann vieles bedeuten, aber Sie können damit beginnen, dass Sie rechtzeitig ins Bett gehen, um genügend Schlaf zu bekommen und sich jeden Tag Zeit zum Entspannen nehmen. Versuchen Sie, eine Erinnerung in Ihrem Telefon einzustellen, die Ihnen sagt: "Zeit zum Schlafen" oder "Nimm dir 15 Minuten Zeit für dich".



Gesunde Finanzen

Zeigen Sie Ihrem Geld, wer der Boss ist

Wir sollten das Geld kontrollieren und nicht zulassen, dass das Geld uns kontrolliert. Hier sind fünf Gewohnheiten, die Ihnen helfen, die Kontrolle über Ihr Geld zu erlangen oder zu behalten:

- **Listen** Sie Ihre finanziellen Prioritäten für 2022 an einem zentralen Ort auf, z. B. in einer Tabelle oder auf einem Blatt Papier
- **Halten Sie inne**, bevor Sie Ihre Karte durchziehen – denken Sie nach, bevor Sie etwas kaufen
- **Widerstehen** Sie Marketing- und Sonderangeboten, denn sie sollen uns dazu bringen, unser Geld auszugeben.
- Machen Sie jedes Mal, wenn Sie Ihr Geld bekommen, einen **Haushaltsplan**, wie viel Sie ausgeben können - es gibt viele tolle Apps, die Sie auf Ihrem Handy nutzen können und die Ihnen helfen, gesunde Gewohnheiten im Umgang mit Ihrem Geld zu entwickeln.
- **Behalten** Sie bei jeder Gehaltszahlung einen Teil des Geldes als Ersparnis, egal wie gering er ist.



Prüfen Sie Ihre Gehaltsabrechnung

Man kann sich leicht angewöhnen, nur den Kontostand zu prüfen und nicht die Gehaltsabrechnung. Werfen Sie jedes Mal, wenn Sie Ihren Lohn erhalten, einen kurzen Blick darauf und vergewissern Sie sich, dass Sie alles verstanden haben. Wenn Sie mit Ihrem Gehalt in Ihre betriebliche Altersvorsorge oder Ihren Sparplan einzahlen, können Sie sich auf die Schulter klopfen und sich sagen: "Gut gemacht".



Wir hoffen, dass diese Gewohnheiten Sie dazu ermutigen können, in diesem Jahr bewusste Schritte in Richtung eines besseren und gesünderen Lebensstils zu unternehmen! Mit welcher Gewohnheit werden Sie beginnen?