

28 Tipps für ein gesünderes Leben: Eine tägliche Checkliste mit Wellness-Tipps

Life-in-balance.net

PDF angehanden an unseren Blogartikel [„28 Tipps für ein gesünderes Leben: Eine tägliche Checkliste mit Wellness-Tipps“](#)

Wenn wir den Begriff Wellness hören, gehen die meisten von uns davon aus, dass es etwas außerhalb unserer Reichweite ist. Wellness ist doch nichts für alltägliche Menschen, die einfach nur den Alltag erledigen und ein arbeitsreiches Leben führen. Doch genau hier machen wir den Fehler. Wellness beginnt schon bei den kleinen, täglichen Entscheidungen, die gemeinsam zu lebenslangen und großen Veränderungen führen.

Dadurch kann auch jede Person gewisses Wohlbefinden erlangen, ganz unabhängig davon, ob sie zu Hause bleibt oder einer Vollzeitbeschäftigung nachgeht. Sie brauchen dazu nicht viel Geld oder Zeit, weil wir alle den Weg zum Wohlbefinden gehen können, wenn wir uns dafür entscheiden.

Damit Sie in 4 Wochen Ihre Wellness-Ziele erreichen können, finden Sie hier eine Checkliste, nach der Sie sich richten können und in nur einem Monat gesünder und zufriedener sein werden. Diese Tipps sind einfach, für jeden machbar, erschwänglich und absolut lebensverändernd.

1. Trinken Sie nach dem Aufwachen ein Glas Wasser

Trinkwasser ist wichtig, um den Körper nach einer langen Nacht zu befeuchten und aufzuwecken. Denken Sie immer daran, dass Ihr Körper mehr Wasser enthält (und benötigt), als den meisten von uns bewusst ist. Vergewissern Sie sich deshalb, dass Sie auch morgens genug Wasser trinken – und zwar gleich vor dem Kaffee!

2. Essen Sie Beeren zu Frühstück

Beeren sind eine unglaubliche Nahrung, reich an Nährstoffen für unser Gehirn und die Verdauung – und sie sind krankheitsvorbeugend. Sie machen uns satter als verarbeitetes Getreide mit Trockenfrüchten. Sie sind auch eine hervorragende Vitamin C-Quelle, die Ihr Immunsystem stimulieren wird. Fügen Sie jeden Tag zu Ihrem Frühstück eine halbe Tasse frische Beeren zu einem Smoothie, zu Haferflocken oder zu ungesüßtem Kokosnussjoghurt hinzu. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

3. Essen Sie jeden Tag eine grüne Mahlzeit

Wenn Sie täglich etwas grünes Gemüse oder Blattgrün essen, können Sie sich ohne viel Nachdenken gesünder machen. Es kann eine Tasse Broccoli zum Abendessen sein oder Spinat in einen Smoothie geschnupft werden. Auch grüne Bohnen oder etwas Grünkohl mit gehackten Süßkartoffeln mit einigen einfachen Gewürzen eignen sich perfekt zum Abendessen. Diese Nahrungsmittel liefern uns mehr Nahrung als jede andere. Sie alkalisieren unseren Körper, fördern das geistige Wohlbefinden und schützen uns vor schweren Krankheitsformen.

4. Genießen Sie einfachen Kaffee und Tee

Kaffee und Tee sind zwei erstaunliche Quellen für Antioxidantien in unserer Ernährung, solange sie nachhaltig (vorzugsweise) aus biologischem Anbau stammen und daher ohne Pestizide hergestellt werden. Diese beiden Getränke fördern neben psychischem Wohlbefinden auch die Gesundheit der Leber und ein gesundes Herz. Um diese Vorteile zu genießen, gilt es jedoch den Zucker und die Milch wegzulassen. In jüngster Zeit wird sogar der Kaffee auf seine gesundheitlichen Auswirkungen auf die Langlebigkeit und die Krebsprävention untersucht, während Tee schon seit Jahrhunderten als ein Heilmittel gilt.

5. Kochen Sie Ihre eigenen Mahlzeiten

Wenn Sie zu Hause kochen, haben nur Sie Kontakt mit den Nahrungsmitteln, die Sie zum Kochen verwenden. Sie wissen was in Ihrem Essen drin steckt, welche Zutaten Sie verwendet haben und in welchem Zustand die einzelnen Nahrungsmittel vor dem Kochen waren. Indem Sie Ihre eigenen Mahlzeiten kochen, vermeiden Sie auch überschüssiges Öl, Salz oder Zucker in Ihrem Essen.

Für ein besseres Wohlbefinden kochen Sie mehr zu Hause – selbst wenn Sie einfache Mahlzeiten wie Suppe, Gemüse, Salat oder sogar Smoothies mit Haferflocken zubereiten möchten. Das Kochen Ihrer eigenen Mahlzeiten ist eines der besten Dinge, die Sie für die Gesundheit tun können. Dazu bringen wir Ihnen gleich einige Tipps und Hacks, die Sie sofort und leicht in Ihrer Küche umsetzen können.

6. Verwenden Sie Kräuter anstelle des Salzes

Anstatt Salz auf alle Speisen zu schütteln, verwenden Sie Kräuter, um sie zu würzen. Verwenden Sie zum Frühstück Zimt, Kardamom und Ingwer für einen süßen und würzigen Geschmack. Verwenden Sie zum Mittagessen italienische Gewürze, Salbei, schwarzen Pfeffer und / oder Cayennepfeffer und Kurkuma. Zum Abendessen probieren Sie etwas Pfeffer, Oregano, Basilikum und Thymian. Mischen Sie diese nach Ihren Wünschen und Vorlieben. Diese Zutaten enthalten Antioxidantien und überzeugen mit stimmungssteigernden und sogar krebsbekämpfenden Eigenschaften. Sie senken auch den Blutdruck, im Gegensatz zu Salzüberschuss, der zu Bluthochdruck und sogar chronisch hohem Blutdruck führen kann.

7. Vermeiden Sie zuckerhaltiges Essen

Zuckerhaltige Lebensmittel gehören nicht zu einer gesunden Ernährung – vor allem weil sie verarbeitet werden, keine Nährstoffe enthalten und süchtig machen können. Anstatt etwas mit Zucker zu wählen, sollten Sie einen Apfel, ein paar Beeren, eine Banane oder eine Orange nehmen oder einfach nur süßes Gemüse wie Karotten genießen.

Ihr Körper wird den Geschmack von frischem Gemüse und Früchten lieben lernen, wenn Sie ihm eine Chance dazu geben. Zucker altert Ihre Haut, verwirrt Ihre Verdauung, macht Sie launisch, müde und befriedigt Ihren Appetit nicht. Verzichten Sie auf Zucker und Sie werden sich in kürzester Zeit viel besser fühlen.

8. Versuchen Sie, 20-30 Minuten zu laufen oder zu joggen

Das hört sich vielleicht schwierig an, ist aber einfacher als wir denken. Wenn Sie nur 30 Minuten früher aufstehen, haben Sie genügend Zeit um einen Spaziergang zu machen oder auch kurz zu Joggen. Mit früher Bewegung wird Ihr Serotoninspiegel gesteigert, der Körper wird mit Energie versorgt und Sie können sich den ganzen Tag besser konzentrieren. Es ist

auch eine einfache Möglichkeit, um den Stoffwechsel anzukurbeln und Ihr Gewicht einfacher unter Kontrolle zu halten.

9. Heben Sie jeden Tag 5 Minuten lang etwas Schweres an

Die meisten von uns würde sagen, sie hätten keine Zeit, um Gewichte zu heben. Es gibt allerdings eine einfache Möglichkeit, um dieses Problem zu bekämpfen: Wählen Sie etwas Schweres aus – es kann sogar ein Haushaltsgegenstand sein, der schwer und dennoch leicht genug ist, um ihn aufzunehmen.

Heben Sie diesen Gegenstand für nur fünf Minuten pro Tag an – vorzugsweise über den Kopf, als würden Sie sich im Fitnessstudio befinden, aber auch an den Seiten. Sie können damit sogar einige Kniebeugen machen. Ein solches Widerstandstraining verbessert nicht nur den Stoffwechsel, sondern auch den Testosteronspiegel im Körper, wodurch Motivation, Fokus und sogar Energie verbessert werden.

Es hilft Ihnen auch dabei, Ihren Körper täglich in nur fünf Minuten zu stärken. Wenn Sie mehr Zeit haben – umso besser, aber wenn nicht, genügen auch fünf Minuten vollkommen, um gute Ergebnisse zu erzielen. Wenn Sie dies dreimal im Laufe des Tages tun können, haben Sie eine Viertelstunde lang Gewichte gehoben, ohne es überhaupt zu merken.

10. Sitzen Sie nicht zu lange

Versuchen Sie den ganzen Tag über weniger zu sitzen und mehr zu stehen – wann immer Sie die Gelegenheit dazu haben. Nehmen Sie sich regelmäßig eine Pause von der Arbeit am Computer oder vor dem Fernsehen: Stehen Sie auf und bewegen Sie sich oder versuchen Sie im Stehen zu arbeiten – ist doch möglich. Zu langes Sitzen macht ansonsten müde, kann Gehirnebel verursachen, den Insulinspiegel erhöhen und den Stoffwechsel verlangsamen. Es kann sogar zu einer schlechten Stimmung führen.

11. Bewegen Sie sich mehr

Wenn auch immer Sie die Treppe nehmen können, tun Sie dies. Auch wenn Sie zur Arbeit oder ins Geschäft zu Fuß gehen können, dann tun Sie es doch. Das Arbeiten und Leben in einer großen Stadt macht es den meisten Menschen leicht, aber diejenigen, die auf Autos und öffentliche Verkehrsmittel angewiesen sind, müssen mehr Bewegung in ihr Leben bringen.

12. Dehnen Sie sich mindestens einmal pro Tag aus

Stretching ist eine meist übersehene und unterschätzte Übung, die aber Ihre Stimmung erheblich verbessern kann. Es löst Muskelverspannungen, beugt Muskelkrämpfen vor, verbessert den Lymphfluss und die Durchblutung, wodurch auch die Verdauung angeregt wird. Regelmäßige Dehnung verhindert auch die Muskelstagnation, bei der Sie sich schlecht fühlen können. In anderen Worten – Stretching macht glücklich. Strecken Sie sich morgens ein wenig und abends vor dem Schlafengehen etwas mehr aus. Schon nach wenigen Minuten werden Sie sich besser fühlen – probieren Sie es aus!

13. Verbringen Sie mehr Zeit draußen

Machen Sie einen Spaziergang durch Ihre Nachbarschaft oder spazieren Sie jeden Tag im örtlichen Park, wenn Sie in der Nähe eines solchen wohnen. Wenn Sie einen Hund haben, macht er Ihnen dabei gerne Gesellschaft. Oder was halten Sie von der Idee, draußen zu trainieren? Probieren Sie es aus! Im Vergleich zu Laufbändern in Innenräumen, sind Aktivitäten in der freien Natur eine großartige Möglichkeit, um den Geist zu erleuchten.

Ein enger Kontakt mit der Natur ist für unser Gehirn vom großen Nutzen und kann Depressionen vorbeugen. Schließlich ist die Sonne die größte und natürlichste Vitamin-D-Quelle, die uns zur Verfügung steht.

14. Versuchen Sie es mit Yoga

Obwohl nicht gerade jeder Yoga mag, sind seine vielen Vorteile so tiefgreifend, dass wir alle wenigstens einen Versuch machen sollten. Lassen Sie sich nicht durch Yoga einschüchtern, wenn es unerreichbar oder ungewöhnlich erscheint. Es ist eigentlich nur ein fließender Weg, um den Körper zu bewegen und richtig auszudehnen.

Während ein anstrengendes Training im Fitnessstudio für den Muskelaufbau und Stressabbau hervorragend ist, ist Yoga eine schöne Abwechslung, die das Cortisol im Körper reduziert. Dies verringert den Stress rund um die Uhr und verringert sogenannte Insulinspitzen, die durch erhöhte Cortisolspiegel verursacht werden. Yoga stimuliert auch den Lymphfluss und gilt damit als wichtiger Schlüssel zum Wohlbefinden Ihres Körpers.

15. Essen für bessere Hormongesundheit

Wenn wir eine Mahlzeit planen oder sich etwas zu essen holen, machen wir den Fehler, dass wir dabei nicht unsere Hormone berücksichtigen. Unsere Hormone sind immerhin dafür verantwortlich, wie wir fühlen, handeln, denken und sogar wie wir andere behandeln. Und raten Sie mal, was unsere Hormone zum größten Teil kontrolliert? Obwohl Ruhe, Stressbewältigung und das Aktivsein eine wichtige Rolle spielen, ist die Nahrung einer der wichtigsten Faktoren, der häufig auch vernachlässigt wird.

Bestimmte Nahrungsmittel können die Hormonfunktion stören und möglicherweise sogar zu Gemütsstörungen, Angstzuständen oder Depressionen führen. Auf der Liste der Lebensmittel, die Sie am besten meiden sollten, stehen Milchprodukte, Gluten, verarbeitete Lebensmittel sowie Zucker ganz oben. Selbst für diejenigen, die nicht gegen Gluten allergisch sind, scheint es einen Einfluss darauf zu haben, wie das Gehirn funktioniert. Regelmäßiger Konsum kann zu Depressionen und Hormonstörungen führen. Die meisten Milchprodukte wurden auch weitgehend mit Gehirnnebel, Östrogen-Ungleichgewicht und allgemeiner Angst und Depression in Verbindung gebracht.

Ein Grund dafür, dass diese Nahrungsmittel ein Problem darstellen, liegt in den darin enthaltenen Proteinstrukturen, die optimale Hormonprozesse stören. Zucker und verarbeitete Lebensmittel stören den Insulinspiegel und können auch die optimale Hormonfunktion beeinträchtigen. Essen Sie deshalb möglichst ganze und unverarbeitete Lebensmittel. Nüsse, Samen, Blattgemüse, Gemüse und Obst sind einige der besten Nahrungsmittel, mit welchen Sie Ihr Gehirn ernähren können.

16. Tun Sie etwas, was Sie lieben

Dies kann so klein sein wie das Kochen eines Lieblingsfrühstücks. Gehen Sie Ihrem Hobby oder einer anderen Beschäftigung nach, die Sie erfüllt. Jeden Tag etwas Kleines für sich selbst zu tun ist eine großartige Möglichkeit, den Serotoninspiegel im Körper zu erhöhen und die Produktion von Hormonen zu steigern, mit denen Sie sich gut fühlen.

17. Essen Sie magnesiumreiche Lebensmittel

Magnesium ist das Anti-Stress-Hormon, ganz zu schweigen von den anderen Vorteilen, die es für Ihren Körper hat. Pflanzliche Lebensmittel sind reich an Magnesium und müssen in die tägliche Ernährung integriert werden, um das geistige Wohlbefinden zu fördern. Zu den

besten Quellen zählen: Blattgemüse, Nüsse, Samen, Kakao, Bananen, Avocado und Süßkartoffeln.

18. Essen Sie gesunde Fette

Gesunde Fette sind wie Treibstoff für gute Laune. Sie sind eines der wichtigsten Dinge in Ihrer Ernährung, um eine gesunde Stimmung und ausgeglichenen Stoffwechsel zu fördern. Gesunde Fette fördern auch die Gesundheit des Herzens, senken den Cholesterinspiegel und enthalten keine schädlichen Nebenwirkungen, die mit gesättigten Fetten auf tierischer Basis verbunden sind.

Für gesunde Fette essen Sie am besten: rohe Kokosnuss, Avocados, Mandeln, Walnüsse, Acai-Früchte, Leinsamen, Cashewnüsse, Hanfsamen, Chiasamen, Kürbiskerne, Sesamsamen oder Tahini, Pekannüsse und Oliven. Viele der genannten Nahrungsmittel sind außerdem mit Eiweiß, B-Vitaminen und Magnesium gefüllt, wodurch die Gesundheit des Gehirns zusätzlich verbessert wird.

19. Schluss mit dem negativen Selbstgespräch

Wenn Sie sich ständig erklären, warum Sie etwas nicht tun können, nicht genug verdienen oder etwas anderes nicht erreichen können, werden Sie auch niemals dazu kommen. Wenn Sie aber Ihre Denkweise ändern, können Sie damit auch Ihr Leben verändern. Dies ist eines der am meisten übersehenen, aber wichtigsten Dinge, die jeder für eine bessere Stimmung und psychische Gesundheit tun kann.

20. Essen Sie mehr B-Vitamine

B-Vitamine reduzieren Stress im Gehirn, fördern die Energie und den Fokus. Doch Vitamin B12 ist nicht das Einzige für eine gute Gesundheit. Andere B-Vitamine, insbesondere die Vitamine B3, B5, B6 und B7, sind ebenfalls wichtig.

Wenn Sie vorwiegend pflanzliche Ernährung zu sich nehmen, können Sie diese Vitamine relativ leicht und genug bekommen. Zu den besten Quellen für B-Vitamine zählen: Nüsse, Samen, Blattgemüse, Broccoli, Avocados, Wurzelgemüse, Kokosnuss, Bohnen (einschließlich Kaffee und Kakao), Bananen, Kürbis, Beeren, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.

21. Essen Sie mehr pflanzliche Lebensmittel

Selbst wenn Sie nicht vegan sind, können Sie einfach mehr pflanzliche Lebensmittel zu sich nehmen, um Ihre Stimmung zu verbessern. Es wurde nachgewiesen, dass pflanzliche Nahrungsmittel Depressionen und Ängste lindern und sogar die geistige Klarheit fördern.

22. Verbessern Sie Ihr Sozialleben

Social Wellness ist etwas, worauf die meisten von uns nicht genug Acht geben, obwohl es für eine langfristige Gesundheit von großer Bedeutung ist. Selbst wenn Sie die Zeit alleine genießen, denken Sie trotzdem daran, dass wir alle von Natur aus soziale Wesen sind.

Korrespondenz mit anderen kann Stress abbauen, unsere Stimmung verbessern und sogar die Langlebigkeit fördern. Selbst wenn Sie nur Zeit mit Freunden und Familienmitgliedern verbringen oder im Fitnessstudio, Park oder im Büro mit jemandem chatten, ist dies ein wichtiger Weg, um Ihre sozialen Bedürfnisse täglich zu befriedigen.

23. Schlafen Sie mehr

Warum ist der Schlaf zu etwas geworden, das nicht mehr so ganz in unsere Zeitpläne passt? Der Schlaf ist ein Geschenk und genauso wichtig wie das Essen auf unserem Teller und unsere Trainingsgewohnheiten. Es ist die Zeit, zu der sich unser Körper zurücksetzt, entgiftet und uns ermöglicht, den nächsten Tag zu erobern. Depressionen, Gewichtszunahme, Stress und sogar Heißhunger können auftreten, wenn unser Körper täglich nicht genug Ruhe bekommt.

Für einige von uns kann der Schlafbedarf 8 Stunden betragen, andere wiederum brauchen 9 oder 10 Stunden, um sich auszuruhen. Gönnen Sie sich deshalb nicht nur so viel Schlaf, wie Sie brauchen, sondern so viel, bis Sie jeden Tag zur gleichen Zeit aufwachen, ohne dass Sie dafür einen Wecker benötigen.

24. Minimalist werden

Wir gönnen uns schöne Dinge, wann immer wir können. Wir sollten jedoch niemals vergessen, wie viel Freude auch Minimalismus in unser Leben bringen kann. Manchmal ist weniger mehr, und manchmal können uns die kleinen Dinge die größte Freude zubereiten. Versuchen Sie zum Beispiel, Ihre überflüssige Garderobe zu spenden oder lassen sie die teuren Beauty-Produkte und verwenden Sie stattdessen mehr natürliche Lösungen.

Minimalismus ist eine großartige Möglichkeit, das Leben einfacher zu gestalten, wodurch Sie gesünder und glücklicher werden können, ohne dass Sie so viel Zeug benötigen.

25. Neue Aktivitäten finden

Ständig die gleichen Aktivitäten zu durchgehen kann langweilig sein und unglücklich machen. Im schlimmsten Fall können Sie möglicherweise Ihre Leidenschaft für Dinge verlieren, die Ihnen wichtig sind – mag es etwa der Job sein, regelmäßiges Training und sogar gesunde Essgewohnheiten.

Versuchen Sie also mindestens einmal im Monat eine neue Aktivität aus. Es kann eine neue Kochmethode oder eine neue Übung sein, das Arbeiten in einer anderen Atmosphäre oder der Einkauf bei einem lokalen Bauernmarkt anstelle des kommerziellen Lebensmittelgeschäfts. Beschäftigen Sie sich mit neuen Aktivitäten und sehen Sie zu, wie großartig Sie sich fühlen werden und wie sich Ihr Leben positiv verändert.

26. Tun Sie etwas Nettes für jemanden

Wenn Sie etwas Gutes für andere tun, können auch Sie stark davon profitieren. Wir sollen Sachen verschenken, wann immer wir dazu in der Lage sind, doch viele von uns betrachten das Geben als eine Form des Opfers.

Das stimmt einfach nicht, denn wenn wir geben, bekommen wir viel mehr zurück. Es muss auch nichts mit Geld oder materiellen Sachen zu tun haben, denn es kann ganz einfach sein, eine Karte oder E-Mail zu verschicken, einen Auftrag für einen Freund zu erledigen, Blumen an jemanden zu verschicken oder Freunde zum Essen einzuladen.

Regelmäßig kleine Dinge zum Wohle anderer zu tun ist ein wichtiger Teil des langfristigen Wohlbefindens. Versuchen Sie es und sehen Sie, wie sehr Sie sich dadurch erfüllt fühlen und wie Sie das Leben anderer auf eine Weise verändern können, die Sie bisher vielleicht auch selbst nicht kannten.

27. Bringen Sie Energie in einen Raum, anstatt sie wegzunehmen

Egal, was wir in unserem Leben vorhaben – eines der wichtigsten Dinge, die wir alle tun können ist, Energie zu schenken und nicht zu rauben. Dies bedeutet, eine positive Einstellung und Energie aufrechtzuerhalten, auch wenn unser Leben nicht so ist, wie es sein sollte oder wir es uns wünschen.

Dies ist wichtig für unsere Gesundheit und für die Gesundheit der Mitmenschen. Menschen, die einen positiven Geist haben, können einen großen Einfluss auf die Menschen in ihrer Umgebung ausüben. Wenn jeder dies regelmäßig praktizieren würde, wäre die Welt ein energiegeladener und glücklicherer Ort. Der nächste Ort, an den Sie sich begeben – selbst wenn es ein Meeting ist, bei dem Sie Angst haben – bringen Sie Energie und positive Natur in den Raum, anstatt es mit einer negativen Perspektive zu stehlen.

28. Verbringen Sie jeden Morgen Zeit in der Stille

Wenn Sie morgens trainieren, ist dies eine großartige Zeit, um sich etwas Zeit für sich selbst zu nehmen. Selbst wenn Sie morgens nicht trainieren, versuchen Sie zumindest, ein wenig von Ihrem Morgen in aller Ruhe zu verbringen. Dies kann dazu beitragen, das Stresshormon Cortisol im Körper zu reduzieren, das morgens als erstes seinen Höhepunkt erreicht.

Sie haben auch etwas Zeit zum Nachdenken, bevor die Geschäftigkeit des Tages beginnt. Vielleicht möchten Sie Ihre Gedanken, Aufgaben, Gebete, Besorgnisse – oder was auch immer Ihnen sonst noch in den Sinn kommt – an das Tagesziel schreiben.

Denken Sie daran, dass Wellness nur ein Geschenk ist, das Sie sich selbst schenken, indem Sie einige einfache Entscheidungen treffen. Beginnen Sie noch heute Ihre Wellnessreise!

PDF angehanden an unseren Blogartikel [„28 Tipps für ein gesünderes Leben: Eine tägliche Checkliste mit Wellness-Tipps“](#)

Life-in-balance.net