05 | 2026
ISSN (Print) 2628-4626
ISSN (Online) 3052-8356

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Integration
Neue Gewohnheiten nachhaltig etablieren

Fokus & Stärke

Darm & Gehirn
Schlüssel zur Vitalität

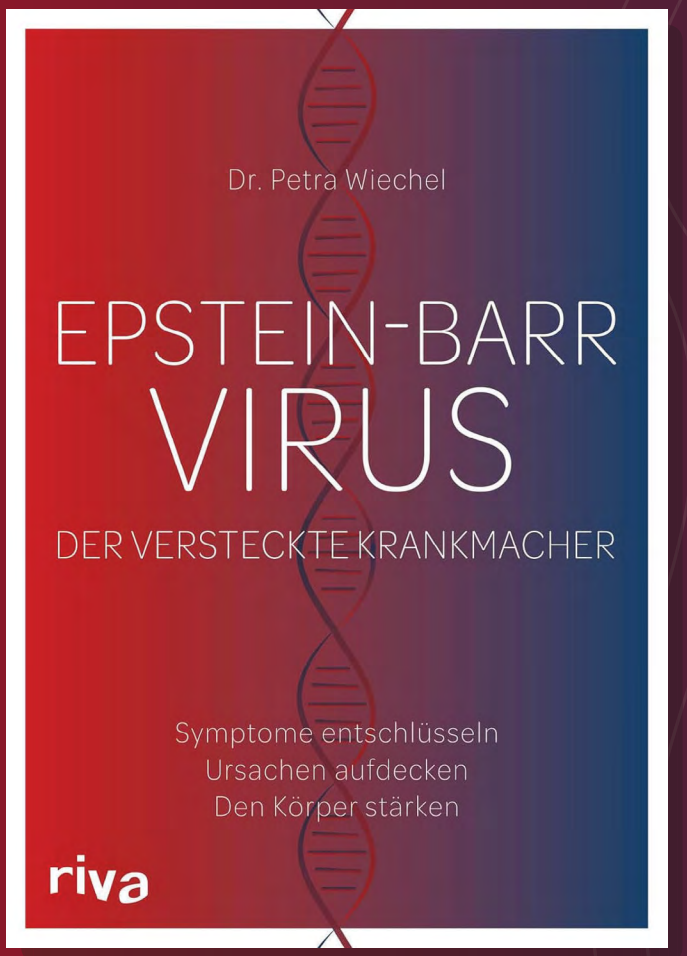
Biohacke deinen Stress
Vom Überleben zum Gestalten

Micro-Retreats
Erholung zwischen Arbeit und Alltag

Teamspirit
Soziale Resilienz im Beruf



www.healthstyle-magazin.de



NEU AB 17. NOVEMBER 2026

Das Epstein-Barr-Virus besser verstehen

Symptome einordnen.
Mögliche Ursachen verstehen.
Den Körper gezielt stärken.

Dr. med. Petra Wiechel
Das neue Publikumsbuch im Riva Verlag

JETZT BEI AMAZON VORBESTELLEN

QR-Code führt direkt zum Buch



BUCHSTART AM 17. NOVEMBER 2026

Gesundheitswissen, das Zusammenhänge sichtbar macht.

Dr. med. Petra Wiechel erklärt das Epstein-Barr-Virus verständlich und ordnet ein, welche Rolle es bei unterschiedlichen Beschwerden spielen kann. Das Buch bietet Orientierung für Betroffene und alle, die ihren Körper besser verstehen möchten.

Bleiben Sie informiert

News, Videos und Impulse von Dr. Petra Wiechel direkt per Newsletter erhalten.

JETZT ANMELDEN

QR-Code scannen
und auf der Startseite
nach unten scrollen

Newsletter-Anmeldung mit Double-Opt-in. Jederzeit abbestellbar.
Datenschutzhinweise finden Sie auf unserer Website.

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen und die Urteile über die Dinge."
(Epiktet, Handbuch der Moral, Kapitel 5)



Natascha Aksoy
Chefredaktion

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor ein paar Tagen ist mir ein Satz rausgerutscht, den ich im nächsten Moment am liebsten zurückgenommen hätte. Müde, ehrlich, einfach nur menschlich. Und kaum war er draußen, habe ich mich selbst dafür verurteilt. Innerlich ging sofort das Gedankenkarussell los: Das hättest du besser lösen sollen, das war nicht souverän, das war nicht die Person, die du sein willst.

Etwas ganz Normales bricht aus dir heraus, ein Satz, eine Reaktion, die einfach da ist, und im nächsten Atemzug rutschst du schon in die Bewertung. Ich beschäftige mich seit Jahren mit Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung, und trotzdem tappe ich selbst immer wieder in genau die Falle, die ich bei anderen so oft erkenne und mit ihnen anschaue.

Je mehr ich optimiere, tracke und richtig machen will, desto weniger fühle ich mich lebendig. Die Energie, die ich für das Funktionieren aufbringe, fehlt mir genau da, wo ich sie eigentlich brauche: im echten Kontakt mit mir selbst und mit den Menschen um mich herum.

Das ist der Punkt, an dem diese Ausgabe ansetzt. Wir wollten der Frage nachgehen, was uns wirklich trägt, wenn wir aufhören, uns ständig zu bewerten. Es geht um das eigene Nervensystem und die Ordnung, die selbst in unruhigen Tagen darin steckt. Um das Bauchgefühl, das viel mehr als nur ein Wort ist, weil Kopf und Darm tatsächlich in einem ständigen Austausch stehen. Und um den Mut, alte Glaubenssätze loszulassen, die uns heute manchmal nur noch im Weg stehen. Es geht um stimmige Prioritäten, die Qualität bewusster Auszeiten und um eine Form von Minimalismus – auch in den Finanzen –, die wieder Platz für das Wesentliche schafft. Nicht zuletzt geht es um echte Verbundenheit, die uns weiter bringt als jede Form von Einzelkampf.

Ich habe in den letzten Tagen selbst gemerkt, wie viel sich verändert, wenn ich diesen inneren Kritiker mal aussteigen lasse. Stück für Stück und ohne Druck. Wenn ich den Satz, der mir rausgerutscht ist, stehen lasse, statt ihn sofort zu korrigieren.

Sobald ich meinem Körper glaube, bevor ich wieder alles zerdenke, wird es ruhiger. Dann wird aus der Anspannung und dem Druck, alles richtig machen zu müssen, wieder ein echtes Gefühl. Genau das wünsche ich dir beim Lesen dieser Ausgabe: wieder ins Fühlen zu finden, ohne es gleich wieder zu bewerten.

Du musst aus dieser Ausgabe keine neue Checkliste machen. Nimm sie dir als Erinnerung daran, dich selbst ein bisschen weniger streng zu behandeln und deinem Gefühl zu vertrauen. Darin liegt eine große Stärke.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und ein bisschen Zeit zum Durchatmen.

Eure

Natascha

Deine Meinung

Uns interessiert,
wie dir unser Magazin gefällt.
Schreibe uns an
service@healthstyle.media

facebook.com/healthstyle.medien
instagram.com/healthstyle.media

Impressum

ISSN (Print) 2628-4626
ISSN (Online) 3052-8356

Verlag

hsm healthstyle.media GmbH
Casteller Str. 48
65719 Hofheim am Taunus
Telefon 06192 9589705

service@healthstyle.media
www.healthstyle.media

Geschäftsführer und V.i.S.d.P.:
Jürgen Bücker

Herausgeberin:
Ann-Kristin Maiworm

Redaktion

hsm healthstyle.media GmbH
redaktion@healthstyle-magazin.de

Artikel, die mit Namen oder den Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte vor, ebenso eine Kürzung der Leserbriefe. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Für Hinweise auf Präparate bzw. auf therapeutische Geräte kann weder von der Redaktion noch vom Verlag eine Gewähr übernommen werden. Etwaige Angaben sind vom Anwender mittels eines Therapeuten zu prüfen.

Satz und Gestaltung

AKOM.media GmbH
www.akom.media
Das Gestaltungskonzept wurde von HOTTERS Frankfurt, Dipl. Designerin Sabine Hotter, entwickelt. hotter-s.de

Anzeigenberatung

z. Zt. gilt die Anzeigenpreisliste vom Januar 2026
Erscheinungsweise: 6x im Jahr

healthstyle wird online über verschiedene Kanäle und Online-Kioske verbreitet. Readly, United Kiosk, Yumpu, sharemagazines, read-it etc. Als Abonnement kann sie auch direkt beim Verlag gedruckt bestellt werden.

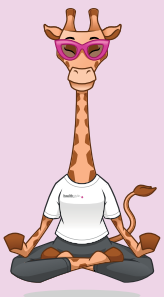
Druck

saxoprint.de

healthstyle ist das offizielle Mitteilungsorgan der **Deutschen Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.**

facebook.com/healthstyle.medien

instagram.com/healthstyle.media



Meet Bente!

healthstyle
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

05 | 2026

Persönlichkeit: Innere Integration – neue Gewohnheiten nachhaltig etablieren



Glück
Sandra Ribits-Perner 4

Gesundheit: Fokus und Stärke | Herzintelligenz | Lichttherapie | Mykotherapie



Das fein gestimmte Nervensystem (Teil 7)
Reiner Krutti 8

Die 10 Wurzeln der Gesundheit
Juliane Danziger 54

Sporternährung neu gedacht
Dr. rer. nat. Corinna Göldner 58

Bauchgefühl ist Biologie
Dr. Josef Scheiber 62

Photobiomodulation: Therapie der Haut mit Licht
Dr. Svenja Maier 66

Mykologie: Die Heilkraft der Pilze – Auricularia (Auricularia auricula-judae) – Teil 11/2
Abbas Schirmohammadi und Kian Schirmohammadi 70

Beziehungen: Soziale Resilienz im Beruf – so förderst du den Teamspirit



Teamspirit im Arbeitsalltag
Doris Neuherz 12

Soziale Resilienz
Helga Odendahl 16

Karriere: Biohacke deinen Stress – gehe vom Überleben zum Gestalten über



„Was muss ich tun, damit du Ja sagst?“
Ekata Nieschalk 19

Mut, Mut, Mut
Jakob Lipp 22

Vom Funktionieren ins Gestalten
Verena Wolf und Marina Neumeister 26

Freizeit: Micro-Retreats – Erholung zwischen Arbeit und Alltag



Die Kraft bewusster Auszeiten
Sabine Peavy 30

Einen Platz nur für mich, bitte!
Elisa Feldmann 34

Kreativität: Design Thinking – probiere bewusst neue Denkansätze aus



Denkwege, die hängen bleiben
Verena Labatut 38

Vision: Zielanpassung und Priorisierung – ziehe Bilanz mit System



Stimmige Prioritäten entstehen lassen
Gabriele Thies 42

Finanzen: Tools & Strategien – plane deine Finanzen mit Weitblick



Du planst, 90 zu werden. Plant dein Geld das auch?
Daya Nalini Gudermuth 46

Finanzminimalismus
Sabine Berger 50

Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.

Mitteilung des Vorstandes 74

Termine 74

Neues aus der Wissenschaft
Extreme Hitze, ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko für ältere Menschen
Dr. Dieter Riebe 75

Rubriken

Editorial 1

Impressum 2

Büchertipps 73



Mehrner Quelle

Aus den Tiefen der Tiroler Bergwelt bahnt sich dieses herausragende Quellwasser über 30 Jahre lang seinen Weg durch unterirdische Höhlen und Gesteinsschichten, nimmt dabei wertvolle Mineralien auf und reichert sich mit positiver Energie an, bis es artesisch in Brixlegg am Eingang des Alpbachtal entspringt.
Die einzigartige Mineralisierung aus 339 mg Calcium, 56 mg Magnesium, 802 mg Sulfat und 318 mg Hydrogencarbonat pro Liter, verleiht diesem artesischen, leicht basischen Quellwasser, seine hervorragende Trinkqualität.
Dieses lebendige Wasser hat einen ganz eigenen, individuellen Charakter und schmeckt weich, lieblich und freundlich.

Basierend auf den Untersuchungen von Dr. M. Emoto besitzt die Mehrner Quelle eine stark ausgeprägte, harmonische Kristallstruktur. Dies bestätigt ein weiteres Qualitätsmerkmal der Mehrner Quelle.

Das Wasser wird vom Familienbetrieb direkt aus dem Berg in die Flaschen abgefüllt. Reiner und lebendiger kann ein Wasser nicht sein.
Dieses einzigartige Wasser ist ab sofort in Deutschland erhältlich unter

www.MehrnerQuelle.de

Glück

Persönlichkeit |
Warum ein erfülltes Leben mehr ist als ein gutes Gefühl



#glück #gewohnheiten #gehirn #resilienz
#wohlbefinden #persönlicheswachstum

Foto: © Artistic Memory – stockadobe.com

Sandra Ribits-Perner

Glück – was bedeutet das eigentlich? Für die einen ist es der Sonnenaufgang am Meer, für andere ein herzliches Lachen, ein gelungenes Projekt oder ein ruhiger Abend mit der Familie. So unterschiedlich diese Momente auch sind, eines haben sie gemeinsam: Sie tragen zu unserem Wohlbefinden bei. Jeder Mensch möchte glücklich sein. Trotzdem verbringen wir einen großen Teil unseres Lebens damit, dem Glück hinterherzulaufen – in der Hoffnung, dass der nächste Urlaub, die Gehaltserhöhung, das neue Auto oder der berufliche Erfolg uns dauerhaft zufriedener machen. Doch unser Gehirn funktioniert anders.

Glück ist kein Dauerzustand und auch keine Belohnung, die wir irgendwann erreichen. Es entsteht immer wieder neu – aus unserem Alltag, unseren Beziehungen, unseren Gewohnheiten und der Art, wie wir mit den Höhen und Tiefen des Lebens umgehen.

Die moderne Glücksforschung zeigt, dass Glück wesentlich komplexer ist als ein angenehmes Gefühl. Es entsteht aus dem Zusammenspiel unserer Biologie, unserer Gedanken, unserer Erfahrungen und unseres sozialen Umfeldes.

Die gute Nachricht dabei ist: Viele Faktoren, die unser Wohlbefinden fördern, können wir selbst beeinflussen!

Zwei Arten von Glück

Wenn wir von Glück sprechen, meinen wir oft unterschiedliche Dinge. Manchmal geht es um den kurzen Moment der Freude – etwa nach einem schönen Essen, einem gelungenen Ausflug oder einem Kompliment. Manchmal meinen wir jedoch etwas viel Tieferes: das Gefühl, mit dem eigenen Leben zufrieden zu sein.

Die Wissenschaft unterscheidet deshalb zwischen zwei Formen des Wohlbefindens:
Das **hedonische Wohlbefinden** beschreibt angenehme Gefühle wie Freude, Genuss, Spaß oder Entspannung. Es geht darum, sich im Moment gut zu fühlen.

Das **eudaimonische Wohlbefinden** reicht deutlich weiter. Es entsteht durch Sinnhaftigkeit, persönliche Werte, soziale Verbundenheit, persönliche Entwicklung und das Gefühl, ein erfülltes Leben zu führen.

Beide Formen sind wichtig, denn ein glückliches Leben besteht nicht nur aus schönen Momenten, sondern ebenso aus dem Gefühl, dass das eigene Leben Bedeutung hat.

Auch unser Gehirn spielt dabei eine entscheidende Rolle. Allerdings gibt es kein einzelnes „Glückszentrum“ und keinen Botenstoff, der allein für Glück verantwortlich ist. Vielmehr entsteht Wohlbefinden durch das Zusammenspiel von Botenstoffen, unseren Erfahrungen und unserem Lebensstil.

Wenn wir ein Ziel verfolgen, etwas Neues lernen oder einen Erfolg erleben, wird unter anderem das **Dopaminsystem** aktiviert. Dopamin unterstützt Motivation und Lernen. Es hilft uns, aktiv zu werden, Herausforderungen anzunehmen und aus Erfahrungen zu lernen.

Dopamin wird häufig als Glückshormon bezeichnet. Tatsächlich sorgt es vor allem dafür, dass wir motiviert bleiben. Interessanterweise wird Dopamin oft schon während der Vorfreude ausgeschüttet. Deshalb kann bereits die Planung eines Wochenendausflugs, eines Treffens mit Freunden oder eines kleinen persönlichen Projekts unser Wohlbefinden steigern. Unser Gehirn liebt Entwicklung, neue Erfahrungen und das Gefühl, voranzukommen.

Neben Motivation spielt auch emotionale Ausgeglichenheit eine wichtige Rolle. Daran ist unter anderem **Serotonin** beteiligt – ein Botenstoff, der vielfältige Aufgaben im Körper übernimmt und unter anderem an Stimmung, Schlaf und emotionaler Regulation beteiligt ist. Ebenso tragen weitere Botenstoffe wie **Oxytocin**, das soziale Nähe unterstützt, oder körpereigene **Endorphine**, die beispielsweise bei Bewegung ausgeschüttet werden, zu unserem Wohlbefinden bei. Rituale sind genauso entscheidend, indem sie für Sicherheit sorgen. Das Gefühl der Sicherheit und Struktur lässt uns ebenfalls ins Tun kommen.

Entscheidend ist: Glück entsteht nie durch einen einzelnen Botenstoff. Beziehungen, körperliche Gesundheit, Schlaf, Bewegung, Ernährung, unsere Gedanken und die Art, wie wir mit Herausforderungen umgehen, beeinflussen gemeinsam, wie wir unser Leben erleben.

Geld, Beziehungen und Lebensstil

Macht Geld glücklich?
Die Antwort darauf ist viel komplexer als Ja oder Nein. Geld kann vieles leichter machen. Es schafft Sicherheit, reduziert finanzielle Sorgen, ermöglicht bessere medizinische Versorgung, gesunde Ernährung, Bildung und mehr Freizeit. Wer sich keine existenziellen Sorgen machen muss, erlebt häufig deutlich weniger Stress.

Geld allein kann zwar zu weniger Stress oder Sorgen führen, aber nicht automatisch zu einem glücklichen Leben.

Viele Menschen glauben, ein großer Lottogewinn würde dauerhaft glücklich machen. Tatsächlich zeigt sich immer wieder ein anderes Bild. Zwar erleben die meisten Gewinner zunächst eine

Sandra Ribits-Perner



ist Unternehmerin, Trainerin, Logistikerin und überzeugte Gedächtnistrainerin. Sie zeigt, wie kleine Übungen große Wirkung entfalten – für mehr Fokus, mentale Stärke und Leichtigkeit in Alltag und Beruf. Mit praxisnahen Methoden unterstützt sie Menschen und Unternehmen dabei, mentale Fitness neu zu entdecken.

Kontakt: sandra.ribits-perner@gedaechtnis.at
www.gedaechtnis.at

Phase großer Euphorie. Mit der Zeit gewöhnen sich Gehirn und Psyche jedoch an den neuen Lebensstandard. Die anfängliche Freude nimmt langsam ab und viele Menschen kehren wieder zu ihrem ursprünglichen Zufriedenheitsniveau zurück. Manche erleben sogar zusätzliche Belastungen – etwa durch Konflikte innerhalb der Familie, veränderte Freundschaften, hohe Erwartungen des Umfeldes oder den Verlust vertrauter Strukturen.

Geld macht das Leben also häufig einfacher – dauerhaft glücklicher macht es uns jedoch meist nicht. Für langfristiges Wohlbefinden sind vielmehr Faktoren wie Gesundheit, Sinnhaftigkeit, persönliche Entwicklung und soziale Verbundenheit entscheidend.

Vor allem stabile Beziehungen machen glücklicher als Besitz

Wenn Menschen am Ende ihres Lebens gefragt werden, worauf sie besonders stolz sind oder was sie am glücklichsten gemacht hat, nennen die wenigsten ihren Kontostand oder ihre beruflichen Erfolge. Es sind vielmehr die Menschen, die sie begleitet haben: Familie, Freundschaften, Partnerschaften und echte Begegnungen.

Vertrauensvolle Beziehungen gehören zu den stärksten Schutzfaktoren für unsere psychische und körperliche Gesundheit.

Gemeinsames Lachen, ehrliche Gespräche, gegenseitige Unterstützung und das Gefühl, dazuzugehören, fördern unser Wohlbefinden weit nachhaltiger als materieller Besitz. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, sich mit anderen Menschen zu verbinden.

Auch unser Lebensstil beeinflusst unser Glück
Die gute Nachricht lautet: Viele Faktoren für mehr Wohlbefinden können wir selbst beeinflussen:

Regelmäßige Bewegung verbessert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern unterstützt auch Konzentration, Stimmung und Stressregulation.

Ausreichender Schlaf hilft unserem Gehirn, Erlebnisse zu verarbeiten und emotionale Stabilität aufzubauen.

Auch unsere Ernährung spielt eine Rolle. Eine vielfältige, ausgewogene Ernährung und ausreichend Wasser trinken scheint sich positiv auf unser Wohlbefinden auszuwirken. Schon eine geringe Dehydrierung wirkt sich negativ auf unsere Konzentration aus und wir können somit nicht die normale Leistung bringen.

Ebenso wichtig sind **feste Rituale**. Sie vermitteln unserem Gehirn Sicherheit, schaffen Orientierung und helfen dabei, auch in stressigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben.

Muss man immer glücklich sein?

Social Media zeigt uns oft, wie glücklich und toll alle anderen sind. Durch Social Media setzen wir uns selbst unter Druck, möglichst ständig glücklich sein zu müssen. Genau dieser Anspruch selbst kann jedoch zur Belastung werden.

Traurigkeit, Angst, Wut oder Enttäuschung gehören genauso zum Leben wie Freude. Diese Gefühle sind keine Schwäche oder Fehler. Sie zeigen uns, dass etwas nicht stimmt, wir einen Verlust verarbeiten oder Veränderungen notwendig sind. Glück bedeutet nicht, niemals schwierige Zeiten zu erleben.

Viel wichtiger ist die Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen und nach Rückschlägen wieder ins Gleichgewicht zu finden. Diese Fähigkeit nennen wir Resilienz. Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, die manche Menschen besitzen und andere nicht. Unser Gehirn ist erstaunlich anpassungsfähig. Es kann neue Denk- und Verhaltensmuster entwickeln, aus Erfahrungen lernen und sich immer wieder auf veränderte Lebenssituationen einstellen.

Diese Fähigkeit wird als Neuroplastizität bezeichnet. Wer lernt, Probleme Schritt für Schritt zu lösen, Unterstützung anzunehmen oder den Blick bewusst auf das zu richten, was trotz schwieriger Umstände gelingt, stärkt langfristig seine psychische Widerstandskraft.

Resilienz wächst also mit jeder gemeisterten Herausforderung.

Genau hier besteht die Verbindung zum Glück: Glück bedeutet nicht, ein Leben ohne Krisen zu führen. Vielmehr entsteht langfristiges Wohlbefinden dadurch, dass wir Vertrauen in unsere eigene Fähigkeit entwickeln, auch schwierige Situationen bewältigen zu können.

Menschen mit einer ausgeprägten Resilienz erleben genauso Traurigkeit, Angst oder Enttäuschung wie andere. Sie finden jedoch meist schneller wieder zurück in ihre innere Balance und können selbst belastenden Erfahrungen häufig einen Sinn abgewinnen. Vielleicht ist Resilienz deshalb einer der wichtigsten Bausteine eines glücklichen Lebens – weil sie uns zeigt, dass wir an Krisen wachsen können. Nicht selten entstehen persönliches

Wachstum, neue Stärke und tiefes Lebensverständnis gerade nach herausfordernden Zeiten.

Kleine Impulse für mehr Glück im Alltag

Neue Gewohnheiten entstehen nicht durch Motivation allein, sondern durch Regelmäßigkeit. Nehmen Sie sich deshalb nicht vor, alle Tipps gleichzeitig umzusetzen. Wählen Sie lieber ein oder zwei Gewohnheiten aus, die gut zu Ihrem Alltag passen, und führen Sie diese täglich oder mehrmals pro Woche bewusst durch. Planen Sie dafür einen festen Zeitpunkt ein – idealerweise gleich zu Beginn des Tages, wenn Ihnen die Umsetzung noch schwerfällt.

Im Laufe eines Tages trifft unser Gehirn unzählige Entscheidungen. Dadurch können unsere mentalen Ressourcen nach und nach nachlassen, sodass es uns am Abend oft schwerer fällt, bewusst neue Entscheidungen zu treffen oder gute Vorsätze umzusetzen.

Gerade in der Anfangsphase einer neuen Gewohnheit, in der noch bewusste Entscheidungen erforderlich sind, ist deshalb der Morgen häufig der günstigste Zeitpunkt.

Unser Gehirn liebt Routinen. Je häufiger wir eine Handlung in einem festen Zusammenhang wiederholen, desto automatischer wird sie. Entscheidend ist außerdem, dass die Gewohnheit für Sie persönlich einen Wert hat. Denn was uns wichtig ist, dem räumen wir im Alltag eher Zeit ein.

Kleine, konsequent umgesetzte Schritte sind deshalb oft wirkungsvoller als große Vorsätze, die nach wenigen Tagen wieder in Vergessenheit geraten:

- Gehen Sie täglich 20 bis 30 Minuten spazieren – idealerweise im Tageslicht.
- Planen Sie bewusst kleine Dinge, auf die Sie sich freuen können – einen Kinobesuch, einen Waldspaziergang, ein Picknick oder Sterne beobachten.
- Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge des Tages auf, für die Sie dankbar sind.
- Pflegen Sie Freundschaften – rufen Sie einen Freund oder eine Freundin an und fragen Sie, wie ihr Tag war.
- Umarmen Sie Menschen, die Ihnen wichtig sind.
- Lernen Sie regelmäßig etwas Neues – Ihr Gehirn liebt Entwicklung.
- Reduzieren Sie bewusst die Zeit in sozialen Medien und schaffen Sie digitale Pausen.
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf und regelmäßige Erholung.
- Seien Sie stolz auf sich (und sagen Sie sich jeden Tag, wofür Sie heute stolz auf sich selbst sind).

Fazit

Glück ist kein Ziel, das wir irgendwann erreichen und anschließend für immer behalten. Es ist ein dynamischer Prozess, der jeden Tag neu entsteht. Unser Gehirn liefert dafür die biologischen Voraussetzungen.

Wie glücklich wir uns fühlen, hängt jedoch genauso von unseren Beziehungen, unseren Gewohnheiten, unserer Gesundheit und unserem Umgang mit Herausforderungen ab. Vielleicht besteht das eigentliche Geheimnis des Glücks deshalb gar nicht darin, ständig dem nächsten großen Glücksmoment hinterherzulaufen. Vielleicht liegt es vielmehr darin, die kleinen Augenblicke bewusst wahrzunehmen, die unserem Leben Tag für Tag Sinn, Freude und Verbundenheit schenken.

healthstyle

Anzeige



ISBN: 978-3-943261-10-3
18,90 €

So sichern Sie das Gleichgewicht Ihrer Kräfte!

Heilen heißt nicht, ein Symptom zu beseitigen. Körperliche oder seelische Beschwerden sind wichtige Warnhinweise. Unterdrücken wir sie mit Medikamenten, dann verschiebt sich das Problem oft in ein anderes Organsystem oder auf die Seelen-Ebene. Wenn wir Gesundheit nachhaltig fördern wollen, brauchen wir einen neuen Ansatz, der den ganzen Menschen im Blick hat.

www.**health**style.store

Das fein gestimmte Nervensystem

Herzintelligenz | Die Kraft der Herzkohärenz (Teil 7)



Foto: ©yodiyim – stockadobe.com

#hochsensibilität #nervensystem
#reaktivität #widerstandskraft

Reiner Krutti

Jonas ist 36 und sitzt in einem Großraumbüro. Um ihn herum klingeln Telefone, eine Kollegin lacht, die Klimaanlage rauscht, am Nachbartisch läuft eine angeregte Diskussion. Für die meisten ist das der gewöhnliche Geräuschpegel eines Arbeitstags. Für Jonas ist es viel. Am späten Nachmittag, in einer Besprechung, fällt ein Satz etwas schärfer aus als nötig, nicht einmal an ihn gerichtet. Die anderen haben ihn längst vergessen. Jonas nicht. Abends auf dem Sofa läuft der Satz noch in ihm nach, mitsamt dem Tonfall, dem Gesichtsausdruck, der ganzen Stimmung des Raums. Während die Kollegen den Tag abgestreift haben wie einen Mantel, ist sein System noch auf Betriebstemperatur.

Diesen einen Satz kennt Jonas seit seiner Kindheit: Du bist zu empfindlich. Mal besorgt gesagt, mal vorwurfsvoll. Dabei nimmt er auch das wahr, was anderen entgeht. Die feine Verschiebung in der Stimme eines Freundes. Die unausgesprochene Spannung in einem Raum. Das Licht eines Spätsommerabends, an dem andere vorbeigehen. Beides gehört zusammen. Es ist dasselbe fein reagierende Nervensystem, das ihn abends nicht zur Ruhe kommen lässt und das ihn tagsüber Dinge spüren lässt, für die viele keine Antenne haben.

Am Ende von Teil 6 dieser Serie stand ein Versprechen. Wir würden uns einer Gruppe zuwenden, die von HRV- und Kohärenztraining besonders profitiert, und die Forschung dazu sei mehr als ermutigend. Diese Gruppe sind Menschen wie Jonas. In den ersten Teilen haben wir die Herzratenvariabilität als stillen Frühindikator für gesundes Altern entdeckt,[1] verstanden, wie das Herz dem Gehirn den Rhythmus vorgibt,[2] Biofeedback als ehrlichen Spiegel kennengelernt,[3] die intuitive Tiefe des Herzens erkundet,[4] mit Martina die Resilienz als trainierbare Fähigkeit entdeckt[5] und mit Clara gelernt, Messwerte als Werkzeug statt als Urteil zu lesen.[6] Jetzt geht es um die Frage, die Jonas sein Leben lang begleitet: Was bedeutet das alles für Menschen, deren Nervensystem von Natur aus feiner eingestellt ist?

„Zu empfindlich" ist ein irreführendes Etikett

Zunächst lohnt sich eine genaue Unterscheidung, denn empfindlich ist ein Alltagswort, das vieles meinen kann. Manchmal beschreibt es jemanden, dessen Alarmsystem über Jahre der Dauerbelastung empfindlicher geworden ist, wie bei Martina in Teil 5. Das ist ein erworbener Zustand, ein anderer Fall. Im Folgenden geht es um die angeborene Veranlagung, die manche Menschen von Beginn an feiner auf ihre Umgebung ansprechen lässt.

Diese Veranlagung hat einen gut erforschten Namen: Hochsensibilität, in der Forschung sensory processing sensitivity genannt.

Die Psychologin Elaine Aron beschrieb sie 1997 erstmals wissenschaftlich.

Gemeint ist eine angeborene Neigung, Reize tiefer zu verarbeiten, sich rascher überreizt zu fühlen, emotional stärker mitzuschwingen und feine Unterschiede wahrzunehmen, die anderen entgehen. Wichtig ist dabei eines: Hochsensibilität ist keine Krankheit und keine Diagnose. Sie steht in keinem Klassifikationssystem der Medizin, sondern gilt als Temperamentsmerkmal, so wie es zurückhaltende und draufgängerische Naturen gibt.

Wie verbreitet ist diese Veranlagung? Eine Untersuchung von Francesca Lionetti und Kollegen aus dem Jahr 2018 legt nahe, dass Sensibilität kein Entweder-oder ist, sondern ein fließendes Spektrum, auf dem jeder Mensch irgendwo liegt. Anhand der gängigen Sensibilitäts-Fragebögen fanden die Forscher drei Gruppen: etwa ein Drittel reagiert eher robust auf seine Umgebung, rund 40 Prozent liegen im Mittelfeld, und etwa ein Drittel ist deutlich feiner ansprechbar, also hochsensibel im engeren Sinn.

Eine ausgeprägte Sensibilität ist demnach keine seltene Ausnahme, sondern eine verbreitete Spielart des Menschseins.

Was in einem fein reagierenden System geschieht

Erinnern Sie sich an die drei Fragen aus Teil 5? Was trägt das System im Hintergrund, auch wenn gerade nichts Akutes passiert? Wie reagiert es, wenn es wirklich zählt? Und wie schnell findet es danach zurück? Bei einem fein gestimmten Nervensystem fallen die Antworten charakteristisch aus.

Die Reizschwelle liegt niedriger, deshalb meldet sich das System schon bei Dingen, die andere gar nicht registrieren. Die Reaktion fällt oft kräftiger aus. Und die Rückkehr in den Ruhezustand dauert tendenziell länger.

Jonas auf dem Sofa ist dafür ein gutes Bild.

1 healthstyle Magazin 04/2025, S. 4-7

2 healthstyle Magazin 05/2025, S. 36-39

3 healthstyle Magazin 01/2026, S. 54-57

4 healthstyle Magazin 02/2026, S. 60-64

5 healthstyle Magazin 03/2026, S. 56-59

6 healthstyle Magazin 04/2026, S. 64-67

Reiner Krutti



ist Gründer und Ausbildungsleiter von HeartMath Deutschland sowie einer der Leiter von HeartMath Europe. Als Diplom-Kaufmann, Heilpraktiker und Osteopath bildet er seit vielen Jahren Coaches, Therapeuten und Trainer in HRV, Herzkohärenz und Herzintelligenz aus. Seine Arbeit verbindet fundierte Wissenschaft mit emotionaler Selbstregulation – für mehr Resilienz, innere Balance und Herzensverbundenheit.

Kontakt: www.heartmathdeutschland.de

Physiologisch kann sich eine solche Reaktivität in belastenden Phasen in einer eher niedrigen Herzratenvariabilität niederschlagen, also in jener Kennzahl, die seit Teil 1 unser roter Faden ist. Sie spiegelt, wie viel Regulationskraft gerade zur Verfügung steht. Der Neurowissenschaftler Julian Thayer hat beschrieben, wie eng diese Kennzahl mit der Arbeit des Stirnhirns zusammenhängt. Vereinfacht gesagt:

Wenn diese Regulationskraft tragfähig ist, kann das Stirnhirn die Amygdala, das Alarmzentrum, gewissermaßen leiser stellen.

Sinkt die Kapazität, meldet das Alarmzentrum häufiger und lauter. Was sich dann wie Überempfindlichkeit anfühlt, ist eigentlich ein System, das viel verarbeitet und gerade wenig Spielraum hat.

Die überraschende Wende

Hier kommt der Befund, der diese Gruppe in ein neues Licht rückt. Lange hat die Forschung eine hohe Sensibilität vor allem als Verletzlichkeit betrachtet: Wer feiner reagiert, leidet stärker unter Stress, schläft schlechter, ermüdet rascher. Das stimmt auch. Aber es ist nur die Hälfte des Bildes.

Die Psychologen Michael Pluess und Jay Belsky haben für die andere Hälfte einen Begriff geprägt: vantage sensitivity, die Empfänglichkeit für das Gute. Ihre Überlegung, gestützt auf zahlreiche Studien: Dieselbe Feinfühligkeit, die einen Menschen stärker auf Belastung reagieren lässt, lässt ihn auch stärker auf Förderung ansprechen. Auf Zuwendung. Auf Schönheit. Und auf Training. Hochsensible Menschen sind also nicht einfach zerbrechlicher als andere. Sie sind in beide Richtungen durchlässiger, ins Belastende wie ins Nährende.

Für genau diese Gruppe ergibt sich aus der Forschung ein Bild, das mehr als ermutigend ist:

> Die hohe Empfänglichkeit, die bei Belastung verletzlich macht, lässt unter unterstützenden Bedingungen oft besonders viel wachsen. Wer leicht aus dem Gleichgewicht gerät, findet oft auch leicht wieder hinein, sobald er die passenden Werkzeuge hat.

Was die Wirksamkeitsforschung zeigt

Dass Herzkohärenz- und HRV-Training wirkt, ist gut belegt. Eine Meta-Analyse von Goessl und Kollegen aus dem Jahr 2017, die zwei Dutzend Einzelstudien zusammenfasste, fand eine deutliche Verringerung von Stress und Angst durch HRV-Biofeedback. Ein systematischer Überblick von Blase, Vermetten, Lehrer und Gevirtz aus dem Jahr 2021 bestätigt das für eine ganze Reihe stressbezogener Beschwerden. Das ist die allgemeine Grundlage, auf der dieser Teil steht.

Spannend wird es im Zusammenspiel mit dem vorigen Abschnitt. Wenn gerade hochsensible Menschen stärker auf Förderung ansprechen, dann liegt im Training oft ein besonders ergiebiger Ansatzpunkt. Dazu passt eine Beobachtung von Gulla und Golonka aus dem Jahr 2021: Bei hochsensiblen Menschen hängt die rein emotionale Reaktivität mit geringerer Widerstandskraft zusammen, das feine Wahrnehmen aber, das Gespür für das Subtile, mit höherer.

Es kommt also nicht darauf an, die Sensibilität abzuschalten, sondern darauf, welche Seite der Veranlagung gestärkt wird.

Sanft üben, nicht erzwingen

Wie übt man, wenn das eigene System leicht anspringt? Hier zählt jedes Detail. Das Ziel ist nicht, sich zur Ruhe zu zwingen, denn genau das funktioniert bei hochsensiblen Menschen besonders schlecht. Wir haben in Teil 6 das Forcieren beschrieben: jenen Moment, in dem aus dem Wunsch, gut zu sein, ein Greifen nach dem Ergebnis wird, woraufhin die Kohärenz prompt abbricht. Bei einem fein reagierenden System geschieht das noch schneller.

Ein Befund aus der Schmerzforschung macht das anschaulich. Volker Busch und Kollegen verglichen zwei Formen derselben langsamen, tiefen Atmung. In der einen atmeten die Teilnehmer ruhig und entspannt. In der anderen führten sie exakt dieselbe Atmung als konzentrierte Aufgabe aus, mit ständiger Aufmerksamkeit auf eine Rückmeldung. Nur die entspannte Variante beruhigte das vegetative Nervensystem und hob die Schmerzschwelle. Dieselbe Atmung, als Leistungsaufgabe ausgeführt, brachte diesen Effekt nicht. Nicht allein die Technik wirkt, sondern die Haltung, in der man sie ausführt.

Für sensible Menschen heißt das ganz praktisch: lieber kurz und oft als lang und verbissen.

Die herzfokussierte Atmung aus der Quick-Coherence-Technik, die wir in Teil 3 kennengelernt haben, eignet sich gut als sanfter Einstieg, weil sie das System ohne kognitiven Druck vorbereitet. Wer rasch unter Anspannung gerät, beginnt am besten zunächst ganz ohne Gerät, um den Bildschirm nicht als zusätzliche Bühne zu erleben. Und statt langer Sitzungen helfen kurze, anlasslose Einheiten über den Tag verteilt, im Geist jenes proaktiven Übens, das wir in Teil 5 das Bewahren genannt haben. Wichtig bleibt, was diese Serie von Anfang an betont:

Kohärenz ist keine Entspannung. Es geht nicht um Wegdämmern, sondern um einen aktiv hergestellten, geordneten Zustand, getragen von einem echten, wohlwollenden Gefühl.

Mit der Zeit geschieht etwas Bemerkenswertes. Regelmäßiges Üben macht die Feinregulation von Herzschlag und Kreislauf empfindlicher, fast wie ein genauer eingestellter Thermostat. Das Stirnhirn gewinnt an Kraft, das Alarmzentrum zu beruhigen. Und das Nervensystem legt nach und nach eine neue Grundlinie an, einen Zustand, den es als sicher abspeichert. Was in Teil 3 ein neuer Referenzpunkt hieß und in Teil 5 ein neuer Normalzustand, ist genau das:

Das System lernt, dass ein ruhiger, geordneter Herzrhythmus möglich und ungefährlich ist, und beginnt mit der Zeit, ihn zu bevorzugen.

Messen, ohne sich zu überwachen

Gerade für sensible Menschen gilt in besonderem Maß, was wir in Teil 6 mit Clara durchgespielt haben. Die beiden Formen der Messung, das beiläufige Monitoring im Hintergrund und das aktive Biofeedback-Training, wollen verschieden gelesen werden. Wer fein reagiert, läuft eher Gefahr, dass die Zahl selbst zur Belastung wird, dass aus einer Information ein Urteil über den eigenen Tag entsteht, noch bevor er begonnen hat.

Diese Sorge kennt Jutta Böttcher, HeartMath-zertifizierte Coach mit Spezialisierung auf Hochsensibilität, Inhaberin des Kompetenzzentrums Aurum Cordis in Buxtehude, aus ihrer Praxis. Sie beobachtet sie besonders bei Klienten, die sich über Jahre eine Meditations- oder Achtsamkeitspraxis erarbeitet haben: jenen stillen, inneren Rückzugsort, der für sie sicher geworden ist. „Da ist die Angst groß, dass die Messung diesen inneren Raum entwerten könnte“, sagt sie. Sie verschiebt die Frage dann gern: Es gehe nicht darum, einen sicheren Ort aufzugeben, sondern darum, mitten im Leben stehen und im Kontakt bleiben zu können, ohne die Kontrolle über das eigene Befinden zu verlieren.

Die Antwort ist dieselbe wie bei der Atmung. Den Wert mit Neugier lesen, nicht mit Bereitschaft zu urteilen. Den eigenen Score nur als persönlichen Maßstab nehmen, niemals im Vergleich mit anderen. Und sich daran erinnern, dass auch hier gilt, was die Atemstudie zeigte: Sobald das Üben zur angespannten Kontrolle wird, kippt die Wirkung.

Das Werkzeug soll dienen, nicht beherrschen.

Was hochsensible Menschen der Welt geben

Kehren wir zu Jonas zurück. Er übt seit einigen Monaten, regelmäßig und ohne Druck. Nicht jeder Tag gelingt, und an manchen ist die Welt so laut wie zuvor. Aber über die Wochen verschiebt sich etwas, langsam und nicht geradlinig. Er ist nicht weniger empfindlich geworden, und das ist auch nicht das Ziel. Was sich verändert, ist die Erholung. Die kleinen Reize werfen ihn etwas seltener aus der Bahn, nach einem schwierigen Gespräch findet er oft schneller zurück, und der schärfere Satz im Meeting läuft abends seltener noch lange in ihm nach. Wie weit das trägt, ist bei jedem verschieden. Aber die Richtung stimmt.

Jutta Böttcher beobachtet diese Bewegung in ihrer Praxis ähnlich. „Selbst wenn wir uns im Tempo von drei Schritten voraus und zwei Schritten wieder zurückbewegen, verändert sich der Ausgangspunkt unserer gemeinsamen Arbeit“, sagt sie. Was sich bei ihren Klienten dann oft zeige, sei ein langsam wachsendes Vertrauen in den eigenen Prozess und die Erleichterung, mit der eigenen Hochsensibilität bewusster weitergehen zu können, statt sich selbst darin zu managen.

So kann auch bei Jonas nach und nach Platz frei werden für die andere Seite seiner Veranlagung. Jonas spürt feine Stimmungen, bevor sie ausgesprochen sind. Er geht behutsam mit Menschen um, weil er wahrnimmt, wie es ihnen geht. Er erlebt Musik, ein Gespräch, einen Abendhimmel mit einer Tiefe, die andere überrascht. Das Training nimmt ihm nichts von dieser Feinfühligkeit. Es schützt das Instrument, damit es spielen kann.

Fazit

Das ist vielleicht die wichtigste Botschaft dieses Teils. Wer lernt, mit einem leicht erregbaren Nervensystem klug umzugehen, beruhigt nicht nur die Schattenseite seiner Veranlagung. Er befreit ihre Begabung.

Hochsensible Menschen haben der Welt viel zu geben: Tiefe, Mitgefühl, ein Gespür für das, was andere übersehen, und eine besondere Empfänglichkeit für das Gute, sobald sie gelernt haben, sich darin nicht zu verlieren.

Resilienz, so hieß es in Teil 5, zeigt sich nicht darin, unbewegt zu bleiben, sondern darin, zurückzufinden. Für ein fein gestimmtes Herz gilt das in besonderem Maß.

Im nächsten Teil dieser Serie wenden wir uns einer Gruppe zu, deren Körper eigenen, wiederkehrenden Rhythmen folgt: den Frauen. Wie Zyklus und Hormone die Herzratenvariabilität über den Monat verändern, warum derselbe Wert dann etwas ganz anderes bedeuten kann und was das für Messen und Training heißt.

healthstyle

Teamspirit im Arbeitsalltag

Beziehungen | Wie du die soziale Resilienz im Team beeinflussen kannst



#resilienz #vertrauen #feedback
#selbstwirksamkeit #zielorientierung

Foto: © Curioso.Photography – stock.adobe.com

Doris Neuherz

„Es läuft richtig harmonisch bei uns im Team und wir sehen uns auch privat regelmäßig." Dieser Satz lässt mich als Coachin hellhörig werden und ich frage dann gerne: „Wann ist bei euch das letzte Mal etwas schiefgelaufen und wie habt ihr es gelöst?". Das interessiert mich, weil es für die soziale Resilienz relevant ist, wie das Team mit Herausforderungen umgeht und ob es gestärkt aus Krisen hervorgeht.

Manchmal ist es so, dass die Wohlfühlatmosphäre von den Teammitgliedern unter allen Umständen verteidigt wird. Dabei nehmen sie unbewusst in Kauf, dass Probleme ungelöst bleiben, Prozesse nicht verbessert und neue Perspektiven unterdrückt werden.

Manchmal ist es aber auch so, dass die Harmonie im Team entsteht, weil es bedingungslos wertschätzend miteinander umgeht und jede Krise durch konstruktives Feedback, Lösungsorientierung, gegenseitige Unterstützung und gemeinsames Lernen meistert. Während das eine Team durch oberflächlichen Kitt versucht, die brüchige Mauer schön zu halten, reißt das andere Team bei Bedarf die Mauer ein und baut sie aus neuem, widerstandsfähigem Material wieder auf.

Ein gutes Gefühl im Team ist leider kein Selbstläufer, denn es benötigt Vertrauen untereinander sowie ehrliche Kommunikation miteinander. Guter Teamspirit bedeutet, dass der Zusammenhalt und die kollegiale Zusammenarbeit auch unter Stress erhalten bleiben und die Widerstandskraft des Teams wächst.

Wie du täglich selbst etwas dazu beitragen kannst und welche 5 Bausteine dabei helfen, verrate ich gleich. Ich unterscheide übrigens nicht zwischen Führungskraft und Mitarbeitenden, da nachfolgende Verhaltensweisen von allen gelebt werden müssen. Doch zu Beginn kommen wir nochmal kurz zu folgender Frage zurück:

Was ist soziale Resilienz und wozu ist sie gut?

Die soziale Resilienz im Beruf beschreibt die Fähigkeit, auch unter Belastung in Beziehung zu bleiben und gemeinsam handlungsfähig zu sein. Entscheidend ist also, wie im Team mit Druck, Unsicherheit, Missverständnissen oder Fehlern umgegangen wird und wie die Zusammenarbeit in ruhigen Phasen funktioniert. Zusätzlicher Nutzen ist, dass ihr euch durch diese Fähigkeit vor Überlastung schützt.

Hast du schon einmal Kritik zurückgehalten, um die gute Beziehung und Stimmung nicht zu gefährden, oder dich dem Team untergeordnet, obwohl du relevante Lösungsvorschläge gehabt hättest? Dieses Verhalten wirkt oberflächlich oft friedensstiftend, aber langfristig schwächt es das Vertrauen untereinander, die Motivation, Einsatzbereitschaft und somit den gemeinsamen Erfolg.

Wir merken uns also: Harmonie ≠ Teamspirit.

Dass soziale Beziehungen im Arbeitskontext eine große Rolle spielen, zeigt auch die arbeitswissenschaftliche Forschung. Die BAuA-Scoping-Review kommt zu dem Ergebnis, dass soziale Beziehungen am Arbeitsplatz eng mit mentaler Gesundheit, Motivation, Arbeitszufriedenheit und Leistung zusammenhängen.[1]

Kommen wir nun also zum ersten wichtigen Baustein, um Teamspirit aufzubauen, und wie du ihn selbst im Arbeitsalltag nutzen kannst.

Baustein 1: Psychologische Sicherheit und Vertrauen

Ein zentraler Faktor für soziale Resilienz im Beruf ist die sogenannte psychologische Sicherheit. Gemeint ist damit ein Arbeitsklima, in dem Fragen gestellt, Unsicherheiten benannt und Risiken angesprochen werden können, ohne dass mit Abwertung gerechnet werden muss. Auch in der Konfliktklärung hilft das, weil du Spannungen frühzeitig ansprechen kannst und sie damit bearbeitbar werden.

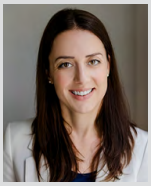
Wie relevant das ist, kann sich beispielsweise an einem Projekt zeigen. Wenn mehrere Fachbereiche zusammenarbeiten, wird in Meetings meist sehr sachlich und effizient gesprochen. Gleichzeitig bleiben aber kritische Punkte manchmal zu lange unausgesprochen, weil niemand den Eindruck erwecken möchte, mäkelig zu sein oder den regulären Ablauf zu stören. Nach außen wirkt das Projekt stabil, aber innerlich steigt der Druck. Sozial resiliente Teams schaffen es, Gefahren, Engpässe und Unterstützungsbedarfe anzusprechen und gemeinsam Lösungen dafür zu finden.

Praxistipp: Nutze in der Besprechung das Sinnbild eines Heißluftballons am Boden und frage „Welche Leine ist noch nicht gelöst? Welchen Ballast sollten wir abwerfen? Was brauchen wir noch, um erfolgreich aufsteigen zu können?". Diese Perspektive hilft euch im Team, die gemeinsame Handlungsfähigkeit zu erhöhen. Das Vorantreiben des Projekts in hoher Qualität und innerhalb der Timeline steht im Mittelpunkt und die Person oder die Störung, die sie verursacht hat, wird automatisch unwichtig.

Wie entwickelt sich nun Vertrauen im Team? Die gut gemeinte Aussage „Vertrau mir" ist es schon mal nicht, denn:

1 Quelle: Die Rolle sozialer Beziehungen am Arbeitsplatz bei Arbeit unter Zeit- und Leistungsdruck | springermedizin.de

Doris Neuherz



bringt zehn Jahre Führungserfahrung im Konzernumfeld mit und hat Führungskräfte und Teams bereits in über 500 Workshops und Entwicklungsprozessen begleitet. Als Agile Coachin, diplomierte systemische Coachin und zertifizierte Change Managerin legt sie Wert auf praxisnahe Ansätze, die im Arbeitsalltag sofort umsetzbar sind. Ihre Schwerpunkte liegen in den Bereichen Feedbackkultur, Eigenverantwortung und kundenorientierte Zusammenarbeit.

Kontakt: www.coaching-neuherz.at

Vertrauen entsteht nur durch verlässliches Handeln.

Gehe mit gutem Vorbild voran und kommuniziere nachvollziehbar, halte Zusagen ein und unterstütze andere im Team. Wenn sich im Team alle „sicher" fühlen, ist der Grundstein für wachsendes Vertrauen und gelingenden Beziehungsaufbau (z.B. durch Interesse am Gegenüber) gelegt.

Baustein 2: Klare Kommunikation und konstruktive Feedbackkultur

Auch wenn ihr im Team das Gefühl habt, dass ihr euch schon lange kennt und quasi „blind" versteht, werden Gefühle, Erkenntnisse, Ideen oder Wünsche leider nicht automatisch von Mensch zu Mensch übertragen.

Klare Kommunikation hilft euch dabei, Grübeln und Missverständnisse zu reduzieren, produktiv voranzukommen und eure Ziele zu erreichen.

Weißt du beispielsweise von jedem Teammitglied, was es braucht, um die eigene Arbeit gut zu machen (z.B. Rahmenbedingungen, Personen, Material, Stimmung)?

Ich empfehle Teams gerne, nach dem Motto „Weich zum Menschen, klar in der Sache" zu agieren. Das bedeutet, dass ihr Mensch und Thema trennt und im Team jederzeit respektvoll miteinander sprecht, die Bedürfnisse des anderen erkundet und gleichzeitig hartnäckig am Sachthema dranbleibt.

In einem Team im Einzelhandel etwa kann der Arbeitstag unter Spannung stehen, wenn Informationen beim Schichtwechsel nicht vollständig weitergegeben werden und es durch eine offen gebliebene Reklamation oder kurzfristige Änderung im Ablauf überrascht wird. Was zunächst wie eine Kleinigkeit wirkt, führt mit der Zeit zu Frust, Vorwürfen und dem Gefühl, sich aufeinander nicht mehr richtig verlassen zu können. Vieles im Team entspannt sich bereits, wenn die Übergabe in Form einer offenen Routinebesprechung erfolgt.

Praxistipp: Neben grundlegenden Auskünften wie „Was war heute besonders? Was ist offengeblieben?" versuche es mal mit dieser Erkundigung: „Was braucht ihr von uns, damit eure Arbeit leichter gelingt?". Solche Fragen sind der Inbegriff von klarer Kommunikation, kosten nur wenige Minuten Zeit, geben euch untereinander Orientierung und erhöhen die Verlässlichkeit und das Vertrauen im Team.

Auch eine positive Feedbackkultur ist ein wichtiger Bestandteil sozialer Resilienz. Ich meine damit weniger die formalen Feedbackgespräche, wie das jährliche Mitarbeitergespräch, sondern mehr den Umstand, wie ihr euch im Alltag Rückmeldung gebt. Beschreibt ihr Verhalten nachvollziehbar („Wir konnten nicht alle Themen besprechen, weil du 10 Minuten zu spät gekommen bist und uns daher die Zeit dafür fehlte.") oder bewertet ihr die Person („Du bist immer so unzuverlässig.")? Klärt ihr mit dem Feedback Erwartungen („Uns ist wichtig, dass wir die wertvolle Zeit aller Beteiligten bestmöglich nutzen und Themen gemeinsam voranbringen.") oder erhöht ihr damit den Druck („Wenn das nicht besser wird, gibt es Konsequenzen.")?

Die bekannte Meta-Analyse von Kluger und DeNisi zeigt, dass Feedback leistungsförderlich sein kann, wenn es an konkrete Aufgaben und veränderbares Verhalten anknüpft und sogar eine resilienzförderliche Arbeitsumgebung stärkt.[2] Um Feedback leistungsförderlich zu gestalten, empfehle ich meist die „WWW-Methode". Die W's stehen für **W**ahrnehmung, **W**irkung und **W**unsch und bilden die Struktur für Feedback, das auf das eigene Erleben fokussiert sowie wertschätzend und lösungsorientiert formuliert ist.

Praxistipp: Angenommen, in einer Gemeinschaftspraxis werden Terminänderungen nicht weitergegeben. Wie könntest du das ansprechen? Vorschlag: „Ich habe bemerkt, dass gestern zwei Terminänderungen nicht weitergegeben wurden. Dadurch ist der Behandlungsablauf unter Druck geraten und die Kund:innen konnten nicht in der gewohnten Qualität behandelt werden. Mir ist wichtig, dass wir stressfrei arbeiten können, und wünsche mir daher, dass wir eine Lösung finden, wie die Informationsweitergabe künftig verlässlicher gelingt."

Baustein 3: Rollen- und Aufgabenklarheit

Ein weiterer Punkt, der für einen positiven Teamspirit oft unterschätzt wird, ist die Rollen- und Aufgabenklarheit. Viele Schwierigkeiten können durch konkrete Erwartungen an Rollen und Aufgaben vermieden werden. Werden bei euch zentral wichtige Themen wie „Wer kümmert sich um was bis wann?" oder „Wer entscheidet was?" transparent besprochen und schriftlich festgehalten? Falls nicht, richtet ihr euch wahrscheinlich eher nach eurer persönlichen Interpretation und das kann zu unnötigen Missverständnissen und Konflikten führen.

2 Quelle: (PDF) Kluger DeNisi 1996 meta analysis

Das ist in interdisziplinären Teams im Gesundheitswesen ebenso relevant wie in klassischen Projektstrukturen. Wenn unklar ist, wer einer Patientin Rückmeldung gibt, wer organisatorische Änderungen weiterleitet oder wer an einer Schnittstelle die letzte Entscheidung trifft, entwickelt sich schnell Reibung. Äußerlich wirkt das dann häufig wie ein zwischenmenschliches Problem, doch die Ursache liegt oft in der fehlenden Rollenklärung.

Fühle dich dafür verantwortlich, den Interpretationsspielraum zu minimieren und im Bedarfsfall gezielt nachzuhaken.

„Passt es, wenn ich die Änderung per Mail zusammenfasse und bis morgen Mittag an den Kundenverteiler sende? Oder brauchst du eine Freigabeschleife?". Besonders förderlich ist bei diesem Thema auch das Bewusstsein im Team, dass jeder seine Stärken einbringt, man zusammen wirksam ist und dadurch die Ziele erreicht.

Praxistipp: Ich empfehle, bei Besprechungen und Workshops immer einen Zeitslot am Ende zu reservieren, in dem ihr Themen, Verantwortlichkeiten, Timelines und Entscheidungsspielräume gemeinsam abstimmt und schriftlich festhaltet. Dadurch erhaltet ihr mehr Transparenz, Verbindlichkeit und mentale Entlastung, was sich wiederum positiv auf euren Teamspirit auswirkt.

Baustein 4: Selbstwirksamkeit und Beteiligung aus eigener Überzeugung

Wahrscheinlich erlebst du dich selbst wirksam, wenn du den Eindruck hast, mit deinem Verhalten und Handeln etwas bewirken zu können. Im beruflichen Alltag stärkt das die Motivation und auch die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen und sich konstruktiv einzubringen. Wenn du beispielsweise anderen Personen zuarbeitest und Aufgaben erledigst, ohne dass dir Mitsprache möglich ist, äußert sich das wahrscheinlich in mittelmäßiger Qualität. Wenn du hingegen gefragt wirst, welche Timelines realistisch sind oder welche Ideen du zum Thema hast, wächst die Lust auf Beteiligung aus eigener Überzeugung und die Qualität steigt.

Diese wichtige innere Beteiligung lässt sich nicht verordnen, denn sie entwickelt sich bei Menschen, die merken, dass ihre Sicht ernst genommen wird und ihr Beitrag wichtig ist. Wie oft fragst du Kolleg:innen nach ihrer Expertise?

Praxistipp: Du brauchst nicht auf Aufträge warten, denn du kannst selbst wirksam werden, indem du beispielsweise sagst „Ich habe gesehen, dass der Prozess nicht richtig rund läuft und hätte eine Idee, wie er optimiert werden kann. Dazu würde ich ein grobes Konzept erstellen und im nächsten Meeting vorstellen. Spricht etwas dagegen?"

Baustein 5: Zielorientierung und Anpassungsfähigkeit

Als letztes widmen wir uns den wichtigen Themen Zielorientierung und Anpassungsfähigkeit eines Teams. Jedes Teammitglied sollte die Frage „Wozu gibt es uns?" glasklar beantworten können. D.h. „Was tun wir jeden Tag, damit sich für Kund:innen etwas Konkretes verbessert?". Ein Ziel hilft dir, den Blick auf den eigentlichen Zweck deiner Arbeit zu lenken und dich weniger an Routineaufgaben oder spontanen Anforderungen abzuarbeiten.

Darüber hinaus zahlt es auf die soziale Resilienz ein, wenn ein Team erkennt, dass das gemeinsame Ziel angepasst werden muss, um auch in Zukunft noch erfolgreich zu sein. Es stärkt den Teamspirit, wenn es eine inspirierende Vision gibt, auf die gemeinsam hingearbeitet wird. Bestimmt fühlt es sich für dich auch erleichternd an, wenn du weißt, dass ihr Rückschläge akzeptieren könnt und euch gleichzeitig mit einer optimistischen Grundhaltung die Anpassung an neue Rahmenbedingungen immer wieder gelingt.

Praxistipp: Wenn du im Arbeitsalltag zielorientierter handeln möchtest, kannst du dich bei wichtigen Aufgaben bewusst challengen „Inwiefern trägt das, was ich gerade tue, zu unserem Ziel bei?". Das hilft dir auch, zwischen dringlich und wirklich wichtig zu unterscheiden und lenkt den Blick darauf, welchen Nutzen eine Aufgabe für Kund:innen, Kolleg:innen, das Projekt oder das gemeinsame Teamziel hat.

Fazit

Vorbild sein wirkt

Du beeinflusst durch dein Verhalten jeden Tag, wie sich der Teamspirit im beruflichen Alltag anfühlt. Du machst den Unterschied für deine Kolleg:innen, wenn du Feedback konkret statt pauschal und bewertend formulierst oder wenn du Lösungsmöglichkeiten vorschlägst, statt Probleme nur zu benennen. Führungskräfte sind allenfalls Vorbild, denn Mitglieder eines Teams beobachten sehr genau, ob Vorschläge willkommen sind, Unsicherheiten offen angesprochen werden können und die Übernahme von Verantwortung möglich ist.

Im Alltag helfen euch die vorgestellten Methoden und Fragestellungen, um Schritt für Schritt resilienter zu werden und den Teamspirit zu erhöhen. Ich wünsche euch gutes Gelingen!

healthstyle

Soziale Resilienz

Beziehungen | Warum wir andere Menschen brauchen, wenn das Leben schwierig ist



Foto: ©ShahariarWahid – stock.adobe.com

Helga Odendahl

Wir investieren viel Zeit in unsere körperliche Gesundheit. Doch ein wichtiger Schutzfaktor wird dabei häufig unterschätzt: unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass soziale Beziehungen einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere psychische Widerstandskraft haben.

Niemand ist allein stark

Viele Menschen erleben Tage oder Wochen, in denen einfach alles zusammenkommt: Krankheit, Stress im Job oder der Uni, eine Deadline, eine Familienfeier oder ein Geburtstag, das Kind ist krank, die Eltern brauchen Unterstützung, eine Trennung oder weltweite Krisen...

Kennst du das auch? Du fühlst dich erschöpft und fragst dich, wie du das alles schaffen kannst.

Manchmal reichen dann schon kleine Angebote oder Fragen wie „Wie kann ich dir helfen?“. Eine vertraute Person hört einfach nur zu, eine Kollegin oder ein Kollege übernimmt einen Termin oder eine Aufgabe, Freund:innen bieten an, dein Kind für ein paar Stunden zu betreuen. Plötzlich fühlt sich die Belastung leichter an, obwohl die Probleme noch da sind. Doch sie müssen nicht mehr allein getragen werden.

Was soziale Resilienz eigentlich bedeutet

Vielleicht kennst du Menschen, die auch in schwierigen Lebensphasen gelassener, zuversichtlicher und positiver wirken. Häufig kommt dann der Gedanke auf: „Die sind einfach besonders stark.“ Doch wenn man genauer hinsieht, zeigt sich oft etwas anderes. Viele dieser Menschen haben ein stabiles soziales Umfeld. Sie können über ihre Sorgen sprechen, wissen, dass sie Unterstützung erhalten und im Notfall nicht allein sind.

Genau das beschreibt der Begriff „soziale Resilienz“. Während individuelle Resilienz persönliche Fähigkeiten eines Menschen umfasst, beispielsweise Optimismus, Selbstvertrauen oder Selbstwirksamkeit, bezieht sich soziale Resilienz auf die Ressourcen und Beziehungen im sozialen Umfeld. Sie wird durch vertrauensvolle Beziehungen, gegenseitige Unterstützung und das Gefühl, dazuzugehören, gestärkt.

Der Mensch ist von Natur aus ein soziales Wesen. Bereits als Kind sind wir auf andere Menschen angewiesen. Doch auch im Erwachsenenalter geben uns Familie, Freund:innen, Nachbar:innen oder Kolleg:innen Sicherheit und Orientierung.

Resilienz entwickelt sich deshalb immer im Zusammenspiel mit unserem sozialen Umfeld. Forschende sprechen in diesem Zusammenhang von sozialen Ressourcen, also von Beziehungen und Netzwerken, die uns helfen, Belastungen zu bewältigen und Krisen besser zu überstehen.

Dabei kommt es nicht darauf an, möglichst viele Kontakte zu haben. Entscheidend ist die Qualität der Beziehungen.

Soziale Unterstützung kann dabei unterschiedlich aussehen:

- **Emotionale Unterstützung:** Menschen hören uns zu, zeigen Verständnis, geben Wertschätzung und vermitteln das Gefühl, angenommen und nicht allein zu sein.
- **Soziale Verbundenheit:** Gemeinsame Zeit mit Familie oder Freunden, Gespräche oder Freizeitaktivitäten stärken das Gefühl, dazuzugehören und Teil einer Gemeinschaft zu sein.

Helga Odendahl



Geschäftsführerin des Medizinischen Versorgungszentrums Köln für Psychotherapie GmbH Odendahl & Brinkmann, ist approbierte tiefenpsychologische Psychotherapeutin, Diplom Psychologin, Supervisorin, Business Coach & Ausbilderin für Psychotherapeut:innen. Sie begleitet Menschen in herausfordernden Lebensphasen und bei psychischen Belastungen wie Traumata, Depressionen oder ADHS und unterstützt sie dabei, ihre psychische Gesundheit zu stärken und neue Perspektiven zu entwickeln.

Kontakt: helga@odendahl-kollegen.de

- **Praktische Unterstützung:** Manchmal hilft jemand ganz konkret, z.B. bei der Kinderbetreuung, einem Umzug, Einkäufen oder organisatorischen Aufgaben.
- **Informationelle Unterstützung:** Andere Menschen können neue Perspektiven eröffnen, Erfahrungen teilen oder gemeinsam mit uns nach Lösungen für ein Problem suchen.

All diese Formen sozialer Unterstützung tragen dazu bei, dass wir Herausforderungen nicht allein bewältigen müssen. Sie stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, vermitteln Sicherheit und fördern das Gefühl von Selbstwirksamkeit.

Soziale Resilienz bedeutet deshalb nicht nur, Hilfe anzunehmen, sondern auch selbst für andere da zu sein.

Warum Gemeinschaft uns gesund hält

Körper und Psyche reagieren unmittelbar darauf, ob wir uns allein oder von anderen Menschen unterstützt fühlen.

Unser Körper schüttet unter Stress vermehrt das Stresshormon Cortisol aus. Dieses Hormon hilft uns kurzfristig dabei, leistungsfähig zu bleiben und bevorstehende Herausforderungen zu bewältigen. Allerdings kann ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel unsere Gesundheit beeinträchtigen. Das passiert, wenn Belastungen und Stress über einen längeren Zeitraum bestehen.

Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel führt z.B. zu einem erhöhten Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Hier kommen soziale Beziehungen ins Spiel. Studien zeigen, dass emotionale Unterstützung dazu führt, dass Menschen Belastungen als weniger bedrohlich wahrnehmen. Das Gefühl, nicht allein zu sein, kann die Stressreaktion des Körpers abschwächen und den Cortisolspiegel senken. Gleichzeitig wird die Ausschüttung von Oxytocin gefördert.

Oxytocin ist das sogenannte Bindungshormon. Es stärkt Vertrauen, Verbundenheit und das Gefühl von Sicherheit.

Das sind alles Punkte, die wichtige Voraussetzungen dafür sind, schwierige Lebenssituationen besser zu bewältigen.

Das Gegenteil zeigt sich bei Einsamkeit. Einsamkeit umfasst nicht nur, allein zu sein, sondern auch, sich dauerhaft sozial isoliert oder nicht zugehörig zu fühlen.

Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko für Depressionen, Angststörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlafprobleme. Entscheidend ist auch hier weniger die Anzahl sozialer Kontakte als die Qualität unserer Beziehungen und das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein.

Die weltweit längste Langzeitstudie zur Lebenszufriedenheit, die Harvard Study of Adult Developement, bestätigt, wie bedeutsam soziale Beziehungen für unsere Gesundheit sind. Seit mehr als 85 Jahren begleitet sie Menschen durch verschiedene Lebensphasen, mit dem Ergebnis, dass die wichtigste Voraussetzung für ein gesundes und zufriedenes Leben stabile, vertrauensvolle Beziehungen sind. Menschen, die diese haben, bleiben körperlich uns psychisch häufig länger gesund und bewältigen Krisen besser.

Auch in der modernen Psychologie gewinnt das Gefühl der Zugehörigkeit, im Englischen „Belonging“, zunehmend an Bedeutung. Ob in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz: Das Erleben, angenommen zu werden und dazuzugehören, stärkt unser Selbstwertgefühl, fördert die psychische Gesundheit und macht widerstandsfähiger gegenüber den Herausforderungen des Lebens.

Wenn das Leben aus dem Gleichgewicht gerät

Krankheit, Trennung, finanzielle Sorgen oder der Verlust des Arbeitsplatzes gehören zu den Lebensereignissen, die fast jeden Menschen irgendwann treffen (können). Solche Veränderungen bringen oft den Alltag durcheinander und stellen unsere gewohnten Routinen, unsere Gefühle und unser Sicherheitsgefühl auf die Probe.

In belastenden Situationen fällt es uns häufig schwer, weitblickend zu denken. Viele Menschen beginnen zu grübeln, ziehen sich zurück oder versuchen, alle Herausforderungen allein zu bewältigen. Gleichzeitig fehlt oft der Austausch mit anderen, genau das, was dann guttun würde. Aus Sorge, niemandem zur Last zu fallen oder Schwäche zu zeigen, werden Einladungen abgesagt, Nachrichten unbeantwortet gelassen oder Probleme für sich behalten.

Dabei zeigen psychologische Studien, dass Rückzug in Krisenzeiten die Belastung häufig verstärken kann.

Wer seine Sorgen teilt und soziale Unterstützung nutzt, entwickelt häufiger neue Perspektiven und erlebt ein größeres Gefühl von Kontrolle über die Situation. Krisen lassen sich dadurch nicht vermeiden, sie müssen aber auch nicht allein bewältigt werden.

So stärkst du soziale Resilienz

Die gute Nachricht: Resilienz und soziale Resilienz lassen sich bewusst stärken. Durch kleine Handlungen lassen sich bereits große Erfolg erzielen. Und je stärker dein soziales Netzwerk ist, desto leichter fällt es dir, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen.

Hier einige Tipps:

- **Melde dich regelmäßig bei Menschen, die dir wichtig sind:** Oft reicht schon eine kurze Nachricht oder ein kurzes Telefonat oder ein gemeinsamer kurzer Spaziergang in der Mittagspause.
- **Bitte um Hilfe, wenn dir alles zu viel wird:** Vielen Menschen fällt es schwer, da sie niemandem zur Last fallen wollen oder glauben, alles allein schaffen zu können. Hilfe anzunehmen ist kein Ausdruck von Schwäche, vielmehr ist es ein Ausdruck von Vertrauen.
- **Höre anderen aufmerksam zu:** Soziale Resilienz lebt von gegenseitigem Interesse. Höre anderen aufmerksam zu, frage ehrlich nach, wie es ihnen geht, und teile auch deine eigenen Gedanken und Gefühle. Offene Kommunikation schafft Vertrauen und vertieft Beziehungen. Häufig fühlen wir uns bereits entlastet, wenn wir Sorgen aussprechen können und erleben, dass jemand zuhört, ohne zu bewerten.
- **Nimm Einladungen an, auch wenn dir manchmal nicht danach ist:** Gemeinschaft entsteht, wenn Menschen sich begegnen. Nimm Einladungen an, auch wenn dir manchmal nicht danach ist. Gemeinsame Erlebnisse fördern das Gefühl der Zugehörigkeit.
- **Lerne deine Nachbarn kennen:** Zum Beispiel dadurch, dass du an Nachbarschaftstreffen teilnimmst, bei Straßenfesten dabei bist oder in Nachbarschaftsnetzwerke eintrittst.
- **Bedanke dich bewusst für Unterstützung:** Dankbarkeit zeigt Wertschätzung und stärkt Beziehungen. Wer Hilfe nicht als selbstverständlich betrachtet, fördert Vertrauen und gegenseitige Verbundenheit. Gleichzeitig zeigen Studien der Positiven Psychologie, dass Dankbarkeit das eigene Wohlbefinden steigern und positive Emotionen fördern kann.
- **Sprich offen über deine Gefühle:** Gefühle auszusprechen kann entlasten und verhindert, dass Sorgen dauerhaft mit sich herumgetragen werden. Offene Kommunikation schafft Verständnis, stärkt das Vertrauen und erleichtert es anderen, passende Unterstützung anzubieten. Wer über Belastungen spricht, erlebt häufiger soziale Verbundenheit und fühlt sich mit schwierigen Situationen weniger allein.
- **Pflege kleine Rituale mit Familie oder Freunden:** Oft sind es besonders die kleinen Rituale, die Beziehungen festigen. Ein gemeinsamer Kaffee am Sonntag, ein regelmäßiger Spaziergang, ein Spieleabend oder ein fester Telefontermin geben das Gefühl, füreinander da zu sein.

Fazit

Soziale Resilienz bedeutet nicht, immer stark zu sein oder jede Herausforderung allein bewältigen zu müssen. Sie entsteht, wenn Menschen füreinander da sind.

Gerade in schwierigen Lebensphasen sind es oft nicht die großen Lösungen, die den entscheidenden Unterschied machen, sondern die Menschen, die uns zuhören, mitdenken oder einfach an unserer Seite bleiben.

healthstyle

Mehr zum Thema

Algoe, S. B. (2012). Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships. Social And Personality Psychology Compass, 6(6), 455–469. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x

Baumann, K., Rotter, M. & Linden, M. (2009). Kompetenzen zur Bewältigung belastender Lebensereignisse und der Schutz von Anpassungsstörungen. Journal für Kardiologie (Krause & Pachernegg GmbH), 10(1), 82–86. http://www.kup.at/kup/pdf/7792.pdf

Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin, 117(3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? American Psychologist, 59(1), 20–28. https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.1.20

Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal Of Personality And Social Psychology, 84(2), 377–389. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

Heinrichs, M., Baumgartner, T., Kirschbaum, C. & Ehlert, U. (2003). Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress. Biological Psychiatry, 54(12), 1389–1398. https://doi.org/10.1016/s0006-3223(03)00465-7

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Medicine, 7(7), e1000316. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316

Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. Child Development, 71(3), 543–562. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56(3), 227–238. https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227

Mineo, L. & Mineo, L. (2024, 11. Januar). Good genes are nice, but joy is better. Harvard Gazette. https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/

Social Isolation and Loneliness. (2025, 30. Juni). https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C. & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. European Journal Of Psychotraumatology, 5(1). https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338

„Was muss ich tun, damit du Ja sagst?“

Business | Diese Frage bestimmt die meisten Verkaufsgespräche, ohne dass es jemandem auffällt. Wahrhaftiges Verkaufen fragt nach etwas anderem.

Ekata Nieschalk

November 2010. Ein Seminarraum in einem Hotel in Deutschland. Vorn agiert eine Vertriebstrainerin mit hoher Energie. Im Raum 50 Vertriebler*innen.

Einer meldet sich: Bei einem Kunden bekomme er einfach keinen Termin. Sie lacht, greift zum Hörer, ruft selbst an, mitten im Training – über Lautsprecher. Alle hören mit.

Keine zehn Minuten später legt sie auf, der Termin für den Teilnehmer steht. Die Gruppe applaudiert. Genau das ist ihr Ruf: Sie lehrt es nicht nur, sie kann es auch und schafft das, was andere nicht schaffen: verkaufen. Und zwar schnell und viel: Vom ersten Termin bis zum hochpreisigen Abschluss.

Was niemand sieht: Tief in ihr baut sich seit Monaten ein leises Unbehagen auf. Nicht während der Performance auf der Bühne. Aber wenn sie morgens im Hotel aufwacht und erst mal überlegen muss, in welcher Stadt sie ist und für welchen Kunden sie gerade im Einsatz ist.

Mehr und mehr spürt sie in sich die wachsende Diskrepanz zwischen „Das bin ich“ und „Das tue ich“. Bis zu einem Morgen im Frühjahr 2011, als sie für immer die Reißleine zieht und ihr ganz klar ist: Das war‘s. Nie wieder Sales.

Diese Trainerin war ich.

Elf Jahre später bin ich zurückgekehrt in die Welt des Verkaufens. Von der „dunklen Seite der Macht“ auf die andere Seite. Und dahin nehme ich dich heute mit.

Doch zuvor schaue ich mir mit dir an, wie die meisten Menschen Verkaufen wahrnehmen, warum das so ist, und was das für dich bedeutet, wenn du jemand bist, der ein wertvolles Angebot hat. Und natürlich zeige ich dir, wie es funktionieren kann.

Wenn Verkaufen sich falsch anfühlt

Menschen, wie ich damals einer war, haben unser Bild vom Verkaufen geprägt: als etwas, was hoch manipulativ ist, bei dem man Druck aufbauen muss, als etwas, was unangenehm ist, wenn man eben nicht um jeden Preis etwas verkaufen will.

Dieses Bild belastet besonders die Menschen, die anderen helfen wollen: Menschen aus Coaching, Beratung und Mentoring, die brillant sind in dem, was sie tun – doch die beim Wort „Verkaufsgespräch“ unruhig werden. Und wenn du anderen helfen möchtest und merkst, das Thema Verkaufen gehört nicht zu deinen Lieblingsbeschäftigungen, schau mal, ob eine der nachfolgenden Beschreibungen auf dich zutrifft.



Foto: ©InsideCreativeHouse – stock.adobe.com

#verkaufen #vertrieb
#kundengespräche #aufaugenhöhe
#vertrauen

Manche schieben es auf, mit einem größeren Angebot rauszugehen, einem, mit dem sie bei ihren Kundinnen wirklich einen Unterschied machen könnten. Aber das würde bedeuten, aktiv Verkaufsgespräche zu führen. Denn da geht es um eine größere Investition. Und das kaufen Leute in der Regel nicht, indem sie auf einen Link klicken. Da wollen sie vorher mit dir sprechen. Um sicher zu sein, ob auch wirklich alles für sie passt.

Ekata Nieschalk



ist Mentorin für wahrhaftiges Verkaufen. Mit 40 Jahren Kommunikations- und Sales-Erfahrung und über 8.000 selbst geführten Verkaufsgesprächen begleitet sie heute Menschen aus Coaching, Mentoring und Beratung, ihr Angebot entspannt und erfolgreich ohne Druck oder Manipulation zu verkaufen. Schwerpunkte im 1:1 Mentoring: innere Arbeit (individuelle geführte Meditationen, Transformation nicht dienlicher Glaubenssätze), Entwicklung des persönlichen Verkaufsstils.

Kontakt: www.ekata.de

Andere führen zwar Gespräche, aber jedes Mal mit großer Überwindung. Und verabschieden die meisten mit einem: „Denk einfach noch mal in Ruhe drüber nach."

Wieder andere haben aufgehört, aktiv Gespräche zu führen, und warten, bis jemand ihr Angebot auf der Webseite entdeckt und von sich aus ein Gespräch bucht.

Wenn du dich bei der ein oder anderen Beschreibung wiedererkannt hast, wirst du höchstwahrscheinlich nicht so vielen Menschen helfen können, wie du möchtest, und auch nicht annähernd so vielen, wie du bräuchtest, um wirklich gut und entspannt von deinem Business leben zu können.

Und egal, was bei dir genau dazu führt, dass deine Verkaufsgespräche nicht entspannt und erfolgreich sind, es gibt einen gemeinsamen Kern. Da ist ein Bild vom Verkaufen in deinem Kopf, das sich falsch anfühlt. Eines, das dich ausbremst, oft, ohne dass es dir bewusst ist.

Woher dieses Bild stammt

Wir alle saugen von Kindesbeinen an auf, was Verkaufen ist und was da passiert. Vielleicht hattest du als Kind einen Kaufmannsladen. Und während du dort noch mit viel Freude am Werk warst, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sich das Bild mehr und mehr geändert hat. Weil wir das überall um uns herum gelernt haben. Oft auch von unseren Eltern. Die uns gesagt haben, dass Verkäufer unredlich sind, Beutelschneider. „Die wollen dir nur was verkaufen!" wurde zum Ausdruck für etwas, womit man nichts zu tun haben will.

Viele, die sich selbstständig machen im Bereich Coaching, Beratung oder Mentoring, machen irgendwann mal ein Business-Training oder ein Verkaufstraining, weil sie eben wissen: Am Ende des Tages muss ich mein Angebot verkaufen.

Und auch hier gibt es viele Möglichkeiten, wie sich das negative Bild vom Verkaufen weiter festigen kann. Vermutlich wirst du etwas davon wiedererkennen:

Manche haben es als Käufer*in erlebt: ein Webinar, das mit Mehrwert gelockt hat und mit Druck endete. Strategien, die uns aus dem Kontakt mit uns selbst gebracht haben und die uns haben Entscheidungen treffen lassen, die wir Stunden später bereuten, aber dann war es zu spät und man durfte nur noch gute Miene zum bösen Spiel machen.

Vielleicht hast du es auch in Trainings gelernt. Hast dort ein Verkaufsskript bekommen, vertriebsoptimiert, tausendfach getestet, einen Lückentext, in den du nur noch die eigenen Variablen einfügen musstest. Absolut idiotensicher.

Und wenn das Skript für dich dann nicht funktioniert hat, kam oft nur eine Antwort: Du musst an deinem Mindset arbeiten. Als läge der Fehler bei dir.

Und manche haben es beim Training aufgesogen. Vielleicht hast du auch diese Rollenspiele erlebt, wo du Einwandbehandlung üben darfst und jede Unsicherheit des Gegenübers gezielt größer machen solltest, um den Abschluss zu bekommen. Oder du musstest erfahren, dass dein Mentor, der dir Nähe vorgetäuscht hat, um dein Vertrauen zu gewinnen, das nur tat, um es dann für seine Zwecke zu nutzen.

All das hat sich eingebrannt. Und das Tückische daran: In der jeweiligen Situation hat es sich oft nach Motivation angefühlt, nach gutem Rat, nach „das gehört eben dazu". Nach Schritten aus der Komfortzone. Nach allem Möglichen, nur nicht als das, was es wirklich war: gut verpackte Manipulation.

Gravierende Folgen fürs Verkaufen

Ein Bild, das sich so eingebrannt hat, bleibt nicht folgenlos. Es hat immer Auswirkungen auf deine eigenen Verkaufsgespräche – auch wenn kein einziges falsches Wort fällt. Auch wenn du gefühlt jedes Wort auf die Goldwaage legst, um ja nicht verkäuferisch zu wirken.

Denn genau das ist schon ein Teil des Problems, weil du weder in Kontakt mit dir bist noch in Kontakt mit der Person, mit der du gerade sprichst.

Stattdessen überlegst du, wie dein nächstes Argument klingen muss. Du spürst den Druck, dass es jetzt darum geht, etwas zu verkaufen, einen Abschluss zu bekommen. Das alles sorgt dafür, dass du mit dir selbst beschäftigt bist, mit deinem nächsten Satz, mit dem Ergebnis.

Und genau deshalb kannst du der Person vor dir in diesem Moment nicht wirklich helfen. Du bist zu sehr mit dir selbst beschäftigt, um den nötigen Raum für sie zu haben und dein Gegenüber spürt das. Auch wenn keines deiner Worte verrät, dass gerade Druck im Raum ist.

Die innere Haltung, die dieser Art des Verkaufens zugrunde liegt, egal wie sanft sie verpackt ist, ist immer: Was muss ich tun, damit du Ja sagst? Und egal wie empathisch du bist, egal wie sehr du dich bemühst, alles richtig zu machen: Ab dem

Moment, in dem diese Haltung dein Verhalten bestimmt, besteht keine Augenhöhe mehr zwischen euch. Weil du einen Weg finden möchtest, dein Gegenüber zu überzeugen, weil du dir sicher bist, zu wissen, was das Richtige für dein Gegenüber ist. Weil du möchtest, dass dein Gegenüber das tut, was du willst, nämlich Ja sagen und bei dir kaufen.

Der Weg aus diesem Dilemma: wahrhaftiges Verkaufen

Wenn du mit deinem Gegenüber wirklich in Kontakt und auf Augenhöhe sein willst, geht das nur, wenn du die Idee loslässt, dass du etwas von deinem Gegenüber möchtest, dass dein Gegenüber tun soll, was du willst oder dass du besser weißt, was für dein Gegenüber gut ist, als er oder sie selbst.

Deswegen braucht es eine andere innere Haltung, aus der heraus du verkaufst. Statt die Frage zu stellen, was muss ich tun, damit du Ja sagst, fragst du, wenn du wahrhaftig verkaufst:

Was brauchst du, um für dich Klarheit zu bekommen? Was brauchst du, um die für dich bestmögliche Entscheidung zu treffen?

Lass das zu deinem Nordstern werden: Ich helfe meinem Gegenüber, die für sich selbst beste Entscheidung zu treffen. Und ja, die kann ja oder nein sein.

Aus dieser Haltung heraus bist du in Kontakt mit dir und mit der Person vor dir. Du bist präsent, geerdet, neugierig. Du hörst wirklich zu, weil du ein ehrliches Interesse an deinem Gegenüber hast. Du bist bereit, den Raum zu halten. Du bist bereit, deinem Gegenüber wirklich zu helfen, für sich Klarheit zu gewinnen, um diese Entscheidung treffen zu können.

Während klassische Vertriebstrainings auf Tools und Techniken setzen, auf Gesprächsführung, auf Skripte, setzt wahrhaftiges Verkaufen bei der inneren Arbeit an, bei der Haltung, bei der Transformation nicht dienlicher Glaubenssätze.

Aus meiner Erfahrung macht das 80% aus, gerade bei Menschen, die anderen helfen wollen. Denn ihr negatives Bild vom Verkaufen hat sie so geprägt, dass sie gar nicht mehr den Mut haben, ihrem Gegenüber wirklich zu helfen.

Wenn das geklärt ist, gibt es ein paar Werkzeuge, die dir helfen, gut zu kommunizieren, und gute Fragen zu stellen, nur:

Etwas zum Hören

Exklusiv für dich, liebe Leserin und lieber Leser dieses healthstyle-Magazins, habe ich eine geführte Meditation aufgenommen. Sie begleitet dich in den Kontakt zu dir selbst und lässt dich diese innere Haltung erfahren, aus der heraus du in echten Kontakt zu anderen gehen kannst. Zu den Menschen, denen du mit deinem wertvollen Angebot wirklich helfen kannst. Ich wünsche dir viel Freude damit.

Ohne stimmige Haltung nützt das beste Werkzeug nichts.

Und das Erstaunliche: Die meisten Menschen in Coaching, Beratung und Mentoring kennen sowohl die Werkzeuge als auch die Haltung in ihrer Arbeit. Sie sind präsent, wenn sie zuhören; geerdet, wenn sie jemanden begleiten; neugierig, wenn sie eine Frage stellen.

Nur, dass Ihnen nicht klar ist, wie viele Parallelen es zu einer für beide Seiten stimmigen Art des Verkaufens tatsächlich gibt.

Fazit

Das Bild, das du vom Verkaufen im Kopf hast, bestimmt die Art und Weise, wie du verkaufst. In dem Moment, in dem du dir dessen bewusst wirst, kannst du es verändern. Das Wichtigste ist deine Entscheidung für eine Haltung, die geprägt ist von Augenhöhe, von ehrlichem Interesse, von Vertrauen, von Wahrhaftigkeit. Eine Haltung, die deinem Gegenüber wirklich dienlich sein will, aus der heraus du diesem Menschen wirklich helfen möchtest, die für sich selbst beste Entscheidung zu treffen.

Und diese Haltung verändert nicht nur die Art, wie du Verkaufsgespräche führst. Eine Kundin sagte es mir kürzlich so: Sie habe erkannt, dass sich diese Haltung auf ihr gesamtes Leben auswirkt, auf die Art, wie sie mit anderen in Kontakt ist, auf die Gespräche, in der Familie, im Team, in der Partnerschaft.

Mut, Mut, Mut

Karriere | Der Treibstoff für Erfolg!



#mutigsein #trainierbar #charaktereigenschaft
#vorbilder #veränderungen

Foto: ©Karmiyem – stock.adobe.com

Jakob Lipp

Mut. Ein kurzes Wort mit nur drei Buchstaben und doch von so großer Bedeutung. Unmut, Schwermut, Hochmut, Anmut, Langmut; jemandem etwas zumuten, jemanden ermutigen.

Wir kennen die unterschiedlichsten Ausprägungen von Mut, die wiederum in unserer Sprache auf vielfältige Weise zum Ausdruck kommen.

Mut bedeutet für uns heutzutage in den meisten Fällen, sich einer bestimmten Herausforderung zu stellen. Dabei gibt es verschiedene Arten von Mut, die zum Tragen kommen.

Die Wissenschaft kennt drei Varianten von Mut:
1. Mut, der angeboren ist.
2. Mut, der durch Vernunft erworben wird.
3. Mut in seiner extremen Form, bei der das Risikobewusstsein fehlt.

Wenn Angst keine Rolle spielt

In dieser dritten und seltensten Form des Mutes tun manche Menschen Dinge, die uns „Mittelmutigen" schlicht als verrückt erscheinen. Ein Paradebeispiel sind Extremsportler.

Untersuchungen innerhalb dieser Gruppe haben ergeben, dass bestimmte Areale im Gehirn, vor allem das Angstzentrum, in Extremsituationen kaum aktiv werden.

Das ist der Grund, warum Extremsportler keine Angst verspüren – ganz gleich, ob sie auf einer Slackline zwischen zwei Felsspalten balancieren oder an der Kante eines Wolkenkratzers einen Handstand ausüben.

Diese Form von Mut, die man eher als fehlendes Risikobewusstsein verstehen muss, ist angeboren.

Mut lässt sich trainieren

Beim erworbenen Mut sieht es dagegen ganz anders aus. Das menschliche Belohnungssystem spielt hier eine entscheidende Rolle. Unser Gehirn schüttet das Hormon Dopamin aus. Viele von uns bezeichnen es auch als Feel-Good-Hormon. Es wird immer dann ausgeschüttet, wenn wir erkennen, dass sich eine von uns geleistete Anstrengung ausgezahlt hat.

Wir werden also belohnt, wenn sich ein Gefühl von Zufriedenheit und Glück einstellt. Ganz nach dem Motto: Mut tut gut!

Bliebe noch der Mut, der uns angeboren ist. Er ist eine auf eine bestimmte Handlung gerichtete Motivation, die von gesundem Menschenverstand begleitet wird. Hier hat die Vernunft die Oberhand. Angeborener Mut kann von klein auf gefördert werden. Doch auch im Erwachsenenalter lässt er sich noch weiterentwickeln und trainieren. Auch das sollte uns Mut machen.

Zwischen Leichtsinn und Mutlosigkeit

Mut ist eine Charaktereigenschaft, die irgendwo zwischen Leichtsinn und Mutlosigkeit liegt. Eine klare Grenze lässt sich hier nicht ziehen.

Eindeutig ist jedoch die Abgrenzung zwischen den beiden Extremen:
Leichtsinn ist Handeln ohne Verstand. Mutlosigkeit hingegen ist das Resultat eigener, scheinbar unüberwindbarer Emotionen.

Den Ausgang einer mutigen Handlung können wir nicht voraussagen – genau das macht Mut so besonders.

Gleichzeitig wissen wir, dass unser Handeln auch negative Folgen haben kann. Hier führen Verstand und Emotionen einen permanenten Kampf um die Vorherrschaft.

Warum Unternehmen heute Mut brauchen

Und was ist Mut aus der Sicht der Wirtschaft? Und um welche großen Herausforderungen geht es aktuell im beruflichen Kontext?

Es geht heute in den Unternehmen darum, ein Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem sich Menschen wertgeschätzt fühlen und ihre individuellen Potenziale entfalten können. Das hört sich leicht an. Doch genau hier sind derzeit besonders viel Mut und entschlossenes Handeln gefragt.

Es braucht einen ganzheitlichen Ansatz, der auf Vertrauen, offener Kommunikation und einer gemeinsamen Vision basiert.

Nur wenn Führungskräfte authentisch vorangehen, Mut zeigen und die Unternehmenskultur aktiv gestalten, können nachhaltige Bindungen entstehen.

Führung beginnt mit Vorbild

Wie möchte man Werte im gesamten Unternehmen verankern, wenn die Führungskraft sie nicht selbst vorlebt?

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter orientieren sich stark an ihren Vorbildern. Zeigen diese nicht den nötigen Mut und die Leidenschaft für Veränderung, fehlt oft die Inspiration, selbst Verantwortung zu übernehmen.

Authentizität und Vorbildfunktion sind hier entscheidend. Sie schaffen Vertrauen, fördern ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und stärken damit die Bindung.

Dialog schafft Veränderung

In Vorträgen erörtere ich immer wieder, wie wichtig es ist, den Dialog im Unternehmen zu fördern und ihm eine starke Gewichtung einzuräumen.[1] Das bedeutet, Räume zu schaffen, in denen Mitarbeitende ihre Ideen und Bedenken äußern können. Weiterbildung spielt dabei eine zentrale Rolle: Seminare, Workshops und Coaching-Maßnahmen helfen, ein agiles Mindset zu entwickeln und Mitarbeitende für den Wandel zu sensibilisieren.

Ebenso wichtig ist es, Erfolge im Veränderungsprozess sichtbar zu machen.

Das schafft Motivation und stärkt das Selbstvertrauen der Teams. Ein kontinuierlicher, transparenter und partizipativer Ansatz ist daher essenziell.

Die größten Bremsen im Kopf

Soweit mein Idealbild. Eines ist für mich darin unbestreitbar: Mut ist die Farbe, mit der dieses Bild gemalt wird. Ohne Mut bliebe es blass. Mut war schon immer entscheidend in Zeiten großer Herausforderungen.

1 Siehe auch mein Buch „Alles auf Veränderung!“ (erschienen im Campus Verlag).

Jakob Lipp



steht seit über 20 Jahren als Keynote Speaker und Gastredner mit seinen Impulsvorträgen für Unternehmen, Verbände und Organisationen auf den Bühnen im deutschsprachigen Raum.

Als Experte für nonverbale Kommunikation zeigt er, wie beeinflussbar wir sind, da unterbewusst ablaufende Denk- und Handlungsmuster durchschaubar und vor allem vorhersehbar sind.

Jakob Lipp ist Mutmacher und Buchautor. Seine Bücher „Kommunikative Kompetenz“ und „Alles auf Veränderung“ (beide im Campus Verlag) sind erfolgreiche Ratgeber.

Aktuell ist Jakob Lipp mit seinem Vortrags- und Coachingsprogramm regelmäßiger Gast bei den Top Events, Kongressen und Veranstaltungen führender Unternehmen und Verbände.

Kontakt: www.jakoblipp.com

Doch woher kommt der Mut? Falsche Frage! Fragen wir uns lieber, was uns daran hindert, mutig zu sein.

Leider lassen sich darauf viele Antworten finden. Der Mensch ist brillant, wenn es darum geht, nach Ausreden zu suchen: Wir sind erfolgsverwöhnt, wir sind satt, wir sind selbstgefällig, uns mangelt es an Selbstreflexion, wir lieben unsere Komfortzone, uns fehlt der Leidensdruck, gleichzeitig leiden wir unter Konformitätszwang. Wir fühlen uns ratlos und orientieren uns deshalb an der Meinung anderer. Wir leiden unter Perspektivlosigkeit, haben kein Rückgrat, scheuen die Gegenwehr, es fehlt uns an Durchsetzungs- und Durchhaltevermögen und wir sind nicht belastbar.

Der erste Schritt zählt

Halt! Halt! Vor lauter Schwarzmalerei sieht man ja gar keine Farbe mehr!

Tut mir leid, aber dieser Kontrast war bitter nötig, um Klarheit zu schaffen. Es hilft uns nicht weiter, um den heißen Brei herumzureden. Mut entsteht nur dann, wenn wir uns den Herausforderungen stellen. Tun wir das nicht, haben wir überhaupt keinen Grund, mutig zu sein. Mut ist die Kraft, aufzustehen und aktiv zu werden.

Mut erfordert Charakter und Standhaftigkeit. Charakter und Standhaftigkeit werden geschätzt und sorgen für Anerkennung.

Mut steckt an. Wer Mut zeigt, ermutigt auch andere.

Wäre es nicht wunderbar, wenn auch Sie vom Mutigsein erzählen könnten? Als Mensch, als Unternehmer, als Firmenlenker, als Führungskraft oder als Entscheider?

Ein Zukunfts-Bild mit Haltung

Meine Wunschvorstellung: Der Mensch der Zukunft ist ein mutiger Mensch. Die mutige Person hat in der Ressource Mut die zentrale, erfolgsrelevante Energie erkannt, ohne die nachhaltiger Erfolg nicht möglich ist.

Die mutige Person setzt auf Mut als Veränderungsenergie. Diese Veränderungsenergie ist unverzichtbar, wenn es darum geht, die großen Entwicklungs- und Veränderungsthemen unserer Zeit erfolgreich zu gestalten.

Die Person der Zukunft malt sich schon heute ein Zukunftsbild von sich selbst. Es ist ein Bild, das zeigt, dass es sich lohnt, mutig zu sein. Sie wird heute und morgen von ihrem Mut erzählen können.

Sie wird davon erzählen, wie wichtig es ist, stets ein Mut-Bild von der Zukunft vor Augen zu haben, um die Entscheidungen der Gegenwart daran auszurichten. Mit diesem Mut-Bild macht

sie die Zukunft für alle Menschen in ihrem Umfeld und im Unternehmen greifbar.

> Das Mut-Bild ist ein konkretes, emotionales Zielbild der Zukunft. Es macht Zukunft sichtbar und spürbar. Es manifestiert schon heute, was morgen sein soll: Morgen werden wir eine mutige Person sein!

Dieser Glaube, diese Überzeugung, hilft uns allen – und insbesondere Unternehmen –, bereits heute offensiv zu handeln und die Dinge mutig anzupacken.

Mut wirkt nach innen und außen

Die Stärke der Person der Zukunft ist ihr Mut. Dieser Mut unterscheidet sie von anderen – und ebenso von anderen Unternehmen. Auch deshalb, weil sie von ihrem Mut erzählen kann.

Ihre Erzählung strahlt nach außen und nach innen. Nach außen erzeugt sie Anziehungskraft und macht potenzielle Geschäftspartner aufmerksam. Nach innen wirkt sie bestärkend. Sie schafft Energie, Klarheit und Kraft.

Wer hoch hinaus will

Wer nicht mutig ist und selbst auf den hohen Kirschbaum klettert, muss dem mutigen Kirschbaumkletterer zusehen und sich mit dem begnügen, was an Kirschen am Ende für ihn noch abfällt.

Mut vermeidet die Angst also nicht, hilft aber, sie zu überwinden.

Das Klettern auf den Kirschbaum im Bewusstsein des Risikos erhöht die Wachsamkeit und verringert damit die Wahrscheinlichkeit, wie eine Kirsche vom Baum zu fallen. Vorausgesetzt, man glaubt an sich – Vertrauen, Vertrauen, Vertrauen! – und an die eigenen Fähigkeiten.

Mut ist besonders dort gefragt, wo die Erfüllung einer Aufgabe keine alltagsübliche Routine ist.

Wenn die süßen, reifen, saftigen und knallroten Kirschen locken, die Furcht vor dem Baum aber größer ist, als der Baum hoch ist, braucht es eine ordentliche Portion Mut, um mit der Unsicherheit und der Angst umgehen zu lernen. Und das lernt man nur, indem man es tut.

„Done is better than perfect" lautet eine bekannte Strategieregel.

Fazit

Drei Impulse für mehr Mut im Alltag
Abschließend noch drei Hilfestellungen „to go" für ein mutiges Miteinander:

Mein erster Tipp: Setzen Sie auf authentische Kommunikation. Nicht Wasser predigen und Wein trinken. Gelungene Kommunikation ist ein zentrales Element meiner Impulsvorträge und Keynotes für mutige Unternehmen und Verbände. Seien Sie transparent, präsent und ansprechbar – kurz: nahbar. Das schafft Vertrauen.

Mein zweiter Tipp: Investieren Sie in Weiterbildung – nicht nur auf fachlicher Ebene, sondern auch in die Persönlichkeitsentwicklung. Schaffen Sie Freiräume und Entwicklungsräume und fördern Sie dadurch ein agiles Mindset.

Mein dritter Tipp: Binden Sie Ihr Umfeld aktiv in Veränderungsprozesse ein. Feiern Sie Erfolge gemeinsam – auch kleine Meilensteine. Das stärkt Ihr Handeln und fördert die Identifikation. Nur so schaffen Sie eine nachhaltige Basis, auf der Ihr Unternehmen auch in herausfordernden Zeiten erfolgreich agieren kann.

healthstyle

Mehr zum Thema

Buchtipp:
Alles auf Veränderung!: Mit Mut und gelungener Kommunikation den Wandel gestalten

Jakob Lipp / Campus Verlag
30,00 € / ISBN 978-3593519371



Anzeige

Schützen sie ihren Körper
durch die Belastungen von eSmog



Reso Shield eSmog Neutralisierung

Unterwegs - im Auto
zu Hause - im Büro

Reso Shield

WhatsApp: +49-160-3239649 • Website: www.resoshield.de

Vom Funktionieren ins Gestalten

Karriere | Die fünf Grundlagen für mehr Energie, Fokus und nachhaltige Leistungsfähigkeit im Alltag



#stressmanagement #leistungsfähigkeit
#resilienz #regeneration #peakperformance

Foto: © Айман Дайрабаева – stockadobe.com

Verena Wolf und Marina Neumeister

Es ist kurz nach acht Uhr morgens. Der erste Kaffee steht auf dem Schreibtisch. Das Postfach ist bereits geöffnet, die ersten Nachrichten sind beantwortet und der Kalender für den Tag ist komplett verplant. Noch bevor der eigentliche Arbeitstag begonnen hat, fühlt sich der Kopf bereits beschäftigt an. Man hetzt durch den Tag und gleichzeitig ist da so eine Energielosigkeit.

Für viele Menschen ist das längst kein Ausnahmezustand mehr. In Coachings und Workshops erleben wir immer wieder dieselbe Situation: Menschen glauben, sie müssten ihre Zeit lediglich besser organisieren. Schließlich haben alle dieselben 24 Stunden zur Verfügung.

Genau diese Beobachtung hat uns in den vergangenen Jahren beschäftigt. Warum bleiben manche Menschen selbst in anspruchsvollen Lebensphasen klar, belastbar und energiegeladen, während andere trotz hoher Motivation zunehmend erschöpfen?

Die Antworten fanden wir nicht in weiteren Produktivitätstechniken oder Zeitmanagement-Methoden. Sie sind vielschichtiger.

Aus dieser Erkenntnis entstanden die **Fünf Säulen der Peak Performance**. Ein Modell, das die Faktoren beschreibt, die aus unserer Erfahrung den größten Einfluss auf Energie, Gesundheit und nachhaltige Leistungsfähigkeit haben: Regeneration und Schlaf, Licht und Biorhythmus, Bewegung, Ernährung sowie Mindset und Stressphysiologie.

Warum klassische Stressbewältigung oft zu kurz greift

Wer Stress reduzieren möchte, sucht häufig nach einer zusätzlichen Lösung, beispielsweise eine App, eine Atemtechnik, eine Meditation oder ein neues Buch.

All das kann hilfreich sein. Was dabei jedoch häufig übersehen wird:

Stress entsteht nicht ausschließlich im Kopf. Stress ist immer auch ein körperliches Geschehen.

Unser Nervensystem bewertet permanent, ob Sicherheit oder Bedrohung vorliegt. Dabei spielen Faktoren eine Rolle, die auf den ersten Blick weniger mit Stress zu tun haben: Schlafmangel, fehlendes Tageslicht, Bewegungsmangel, Blutzuckerschwankungen oder die Tatsache, dass echte Erholungsphasen im Alltag immer seltener werden.

Viele Menschen beschreiben einen Zustand, in dem sie körperlich erschöpft sind, innerlich jedoch nicht zur Ruhe kommen. Der Arbeitstag ist vorbei, die wichtigsten Aufgaben sind erledigt und dennoch kreisen die Gedanken weiter. Der Körper sitzt auf dem Sofa, während der Kopf bereits die Termine am nächsten Tag plant.

Wer sich gestresst und müde fühlt, sucht die Lösung oft an einer einzelnen Stelle. Doch der Körper funktioniert nicht wie ein Gerät, bei dem sich Probleme durch das Drehen an einer einzigen Schraube lösen lassen. Die entscheidenden Einflussfaktoren wirken nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel.

Die fünf Säulen der Peak Performance

Regeneration und Schlaf

Warum guter Schlaf nicht erst am Abend beginnt

Eine aktuelle Umfrage des Robert-Koch-Instituts zeigt, dass mehr als ein Drittel der deutschen Bevölkerung unter Schlafproblemen leidet. Dabei gehört Schlaf zu den wichtigsten Grundlagen für Gesundheit, Resilienz und Leistungsfähigkeit. Was viele Menschen dabei übersehen:

Ob wir nachts gut schlafen, entscheidet sich häufig schon viele Stunden vor dem Zubettgehen.

Für viele Menschen beginnt der Tag inzwischen auf ähnliche Weise. Noch bevor die Füße den Boden berühren, landet der Blick auf dem Smartphone. Die ersten Nachrichten werden beantwortet, die Gedanken drehen sich bereits um den Tag und wenig später sorgt der erste Kaffee dafür, in die Gänge zu kommen.

Unser Körper startet jeden Morgen mit einem biologischen Programm. In den ersten Minuten nach dem Aufwachen werden Hormone ausgeschüttet, die Energie bereitstellen und den Körper auf den Tag vorbereiten.

Wenn wir direkt mit Bildschirmlicht, E-Mails oder Koffein in den Tag starten, greifen wir häufig unbewusst in diesen natürlichen Rhythmus ein. Wie wir morgens in den Tag starten und wie wir ihn am Abend beenden, beeinflusst maßgeblich, ob unser Körper nachts wirklich regenerieren kann.

Wenn wir nur eine Empfehlung für besseren Schlaf geben dürften, dann wäre diese überraschend einfach: Schaffen Sie mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen einen echten Feierabend und das auch für Ihr Gehirn. Unser Nervensystem braucht ein klares Signal, dass der Tag endet.

Licht und Biorhythmus

Der unterschätzte Leistungshebel

Eine Frage stellen wir in Workshops gerne: „Wer verbringt morgens innerhalb der ersten Stunde nach dem Aufstehen mindestens fünf Minuten draußen?“ Erstaunlich wenige Hände gehen

Verena Wolf und Marina Neumeister



sind die Gründerinnen von MindsAhead. Seit über zehn Jahren begleiten sie Organisationen, Führungskräfte und Teams an der Schnittstelle von Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Zusammenarbeit. Gemeinsam entwickelten sie die Fünf Säulen der Peak Performance – ein Modell, das Erkenntnisse aus Neurowissenschaften, Stressmedizin, Leistungsphysiologie, Ernährungswissenschaft und Verhaltenspsychologie praxisnah verbindet.

Schwerpunkte:
- Nachhaltige Leistungsfähigkeit
- Führung und Veränderung
- Mentale Stärke und Resilienz

Kontakt: www.mindsahead.work

nach oben. Dabei ist Licht einer der wichtigsten Taktgeber unseres Körpers.

Über die Netzhaut erhält das Gehirn Informationen über die Helligkeit der Umgebung und stimmt darauf wichtige Prozesse wie Hormonhaushalt, Stoffwechsel, Körpertemperatur und Wachheit ab.

Fehlt dieser Lichtimpuls am Morgen, startet das biologische System häufig mit angezogener Handbremse.

Viele Menschen beschreiben das als Müdigkeit, fehlenden Fokus oder mangelnde Motivation, obwohl sie ausreichend geschlafen haben. Deshalb empfehlen wir einen einfachen Grundsatz:

Erst Licht, dann Kaffee.

Empfehlenswert sind ca. 5-10 Minuten Tageslicht innerhalb der ersten Stunde nach dem Aufstehen.

Bereits wenige Minuten Tageslicht am Morgen stabilisieren den natürlichen Rhythmus. Dadurch wird Cortisol, unser Wachhormon, zur richtigen Zeit ausgeschüttet und kann im Tagesverlauf wieder absinken, sodass am Abend ausreichend Melatonin für erholsamen Schlaf gebildet wird.

Bewegung
Warum Sitzen mehr beeinflusst als wir denken
Der Satz „Sitzen ist das neue Rauchen" hat in den vergangenen Jahren viel Aufmerksamkeit bekommen. Auch wenn dieser Vergleich wissenschaftlich zu kurz greift, zeigen große Bevölkerungsstudien eindeutig: Ein bewegungsarmer Alltag erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und eine frühere Sterblichkeit deutlich.

Wenn über Bewegung gesprochen wird, denken viele zuerst an Sport. Aus unserer Sicht beginnt Bewegung jedoch deutlich früher. Nämlich bei der Frage, wie viel wir uns zwischen Aufstehen und Schlafengehen tatsächlich bewegen.

Evolutionsbiologisch folgte auf Stress meist körperliche Aktivität. Heute sind die Auslöser andere, etwa ein voller Kalender oder das nächste Meeting, doch biologisch reagiert der Körper ähnlich und bereitet sich auf Leistung vor. Häufig bleibt die körperliche Reaktion aus. Stattdessen sitzen wir weiter am Schreibtisch, während der Körper im Aktivierungsmodus bleibt.

Bewegung wirkt hier wie ein biologischer Regulator.

Sie unterstützt den Abbau von Stresshormonen, verbessert die Durchblutung des Gehirns und fördert die Regeneration.

Große Studien zeigen, dass bereits etwa 7.000 Schritte pro Tag mit deutlichen gesundheitlichen Vorteilen verbunden sind. Entscheidend ist dabei nicht die perfekte Trainingseinheit, sondern die Summe vieler kleiner Bewegungsmomente im Alltag. Wie etwa ein Spaziergang nach dem Mittagessen, Telefonate im Gehen oder kurze Bewegungspausen zwischen Meetings.

Ernährung und Mikronährstoffe
Energie für Gehirn und Nervensystem
Obwohl unser Gehirn nur rund zwei Prozent unseres Körpergewichts ausmacht, benötigt es in Ruhe etwa ein Fünftel der Energie, die unser Körper verbraucht. Entsprechend sensibel reagiert es auf Schwankungen in der Energieversorgung.

Wer mittags hauptsächlich schnelle Kohlenhydrate isst, kennt das Phänomen wahrscheinlich: Kurz nach dem Essen steigt die Energie zunächst an, wenig später folgt das bekannte Mittagstief.

Steigt der Blutzucker nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit stark an und fällt anschließend rasch ab, reagiert der Körper mit Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol. Müdigkeit, Konzentrationsabfall, Reizbarkeit oder Heißhunger sind häufig die Folge.

Ein überraschend einfacher Hebel besteht darin, die Reihenfolge der Mahlzeiten bewusst zu verändern.

Wer mit Protein und ballaststoffreichem Gemüse beginnt und Kohlenhydrate erst anschließend isst, verlangsamt den Blutzuckeranstieg und sorgt häufig für eine deutlich stabilere Energie über mehrere Stunden.

Auch Mikronährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Magnesium oder Kreatin können sinnvoll sein.

Nahrungsergänzungsmittel unterstützen die Versorgung gezielt, sie ersetzen jedoch niemals die Grundlagen.

Entscheidend bleibt eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Protein sowie ballaststoffreichen und möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln.

Mindset und Stressphysiologie
Warum das Nervensystem die eigentliche Schaltzentrale ist
Wenn über Stress gesprochen wird, denken viele zuerst an Termine, Deadlines oder äußere Belastungen. Doch dieselbe Situation kann völlig unterschiedlich wirken, je nachdem, wie wir sie individuell bewerten. Ein voller Kalender ist für den einen Druck, für den anderen ein guter Tag.

Stress entsteht deshalb nicht nur durch das, was passiert, sondern auch durch unsere inneren Muster.

Gedanken wie „Ich muss perfekt sein" oder „Ich muss die Erwartungen anderer erfüllen" laufen oft unbemerkt im Hintergrund und verstärken den Druck. Sich diese Muster bewusst zu machen, ist häufig wirkungsvoller als jede zusätzliche Technik.

Doch Stress entsteht nicht nur im Kopf.

Auf körperlicher Ebene entscheidet das Nervensystem darüber, wie wir auf Belastungen reagieren. Vereinfacht bewegt sich unser Nervensystem zwischen Aktivierung (Sympathikus) und Regeneration (Parasympathikus). Problematisch wird es, wenn wir dauerhaft im Aktivierungsmodus bleiben.

Die gute Nachricht: Diesen Wechsel kann man aktiv anstoßen. Ein direkter Hebel ist der Vagusnerv, die wichtigste Verbindung zum Parasympathikus. So kannst du ihn ansteuern:

- **Länger ausatmen als einatmen.** Etwa vier Sekunden ein, sechs bis acht Sekunden aus. Das verlängerte Ausatmen aktiviert den Vagusnerv direkt und signalisiert dem Körper Entwarnung.
- **Summen, Brummen oder Singen.** Schon wenige Töne können beruhigend auf das Nervensystem wirken.
- **Bewegung als Ventil.** Nach einer Stressspitze kurz aufstehen und gehen. Das hilft beim Abbau von Stresshormonen.

Diese kleinen Signale senden dem Körper dieselbe Botschaft: Gerade ist keine Gefahr und genau diese Sicherheit ist die Voraussetzung dafür, dass Regeneration überhaupt stattfinden kann.

Vom Funktionieren ins Gestalten

Was uns in den vergangenen Jahren immer wieder aufgefallen ist: Viele Menschen haben sich an einen Zustand gewöhnt, in dem Müdigkeit, innere Unruhe oder fehlende Energie zum Alltag gehören. Oft werden diese Signale als normale Begleiterscheinung eines vollen Lebens akzeptiert.

Wer sich mit Leistungsfähigkeit beschäftigt, erkennt früher oder später: Mehr Energie entsteht selten durch noch mehr Disziplin oder einzelne Optimierungsmaßnahmen. Die größten Veränderungen beginnen meist, wenn Menschen die Grundlagen ernst nehmen: Schlaf, Licht, Bewegung, Ernährung und ein Nervensystem, das regelmäßig zwischen Anspannung und Erholung wechseln darf.

Gerade weil diese Faktoren unspektakulär wirken, werden sie häufig unterschätzt. Dabei entscheiden sie darüber, wie klar wir denken, wie belastbar wir bleiben und mit welcher Energie wir durch den Alltag gehen.

Die Fünf Säulen der Peak Performance sind deshalb kein weiterer Versuch der Selbstoptimierung. Sie sind eine Erinnerung daran, dass Gesundheit und Leistungsfähigkeit keine Gegensätze sind. Denn wer die biologischen Grundlagen versteht, auf denen Leistung entsteht, gewinnt oft weit mehr zurück als Energie: nämlich Gestaltungsspielraum.

healthstyle

Mehr zum Thema

Erschöpfung ist für viele Menschen so selbstverständlich geworden, dass sie kaum noch hinterfragt wird. Müdigkeit, innere Unruhe oder das Gefühl, ständig unter Strom zu stehen, gelten häufig als normaler Bestandteil eines vollen Lebens.

Dabei lohnt sich ein genauerer Blick: Schlaf, Nervensystem, Ernährung, Bewegung und tägliche Gewohnheiten beeinflussen unsere Energie und Belastbarkeit stärker, als vielen bewusst ist.

In unserem kostenfreien Webinar „Energie statt Erschöpfung. Dein Weg raus aus dem Dauerstress" geben wir einen vertieften Einblick in die Zusammenhänge von Stress, Regeneration und Leistungsfähigkeit und zeigen praktische Ansätze für den Alltag.

QR-Code zum Webinar:

www.healthstyle.blog
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Die Kraft bewusster Auszeiten

Freizeit | Von Micro-Retreats bis Retreat-Reisen



#retreatreisen #retreatwochenende
#retreatbuchen #auszeitfürdieseele

Sabine Peavy

Regeneration als unterschätzter Gesundheitsfaktor

Gesundheit wird in diesen Tagen häufig mit Ernährung, Bewegung oder Supplementierung verbunden. Allerdings bleibt dabei ein zentraler Faktor oft unterbelichtet: die Fähigkeit der bewussten Erholung.

In der Präventionsmedizin, im Kontext von Longevity und zunehmend auch in der Epigenetik wird deutlich, wie eng Stress, Nervensystem und langfristige Gesundheit miteinander verknüpft sind. Regeneration ist damit kein Wellness-Thema, sondern ein biologischer Prozess.

Wenn der Körper im Dauerbetrieb bleibt

In der heutigen Realität leben viele Menschen mit Stress, und teilweise sogar im Dauerstressmodus. Dabei ist das menschliche Nervensystem darauf ausgelegt, zwischen Aktivität und Ruhe zu wechseln.

Dieses Ungleichgewicht führt zu:
- innerer Unruhe trotz äußerer Ruhe
- Schwierigkeiten abzuschalten
- gedanklichem Kreisen auch in freien Momenten
- reduzierter emotionaler Belastbarkeit

Dabei spielt weniger ein einzelnes Ereignis eine Rolle als vielmehr die Summe aus beruflicher Überlastung, digitaler Dauererreichbarkeit und mentaler Überforderung.

Micro-Retreats: Kleine Unterbrechungen im Alltag

Micro-Retreats beschreiben bewusst gestaltete, kurze Auszeiten im Alltag. Sie unterscheiden sich von spontanen Pausen dadurch, dass sie gezielt der Regulation des Nervensystems dienen.

Dabei ist es unerheblich, wie lange die Pause dauert. Wichtig ist ihre Qualität.

Typische Formen:
- Ein kurzer Spaziergang ohne Smartphone
- Drei Minuten bewusste Atmung
- Ein Moment Stille zwischen zwei Aufgaben
- Bewusstes Erden mit Wahrnehmung von Körperkontakt zum Boden
- Kurze Momente in der Natur

Diese Unterbrechungen wirken wie kleine Resets. Sie helfen, aus automatisierten Denkprozessen und Grübeleien auszusteigen und die Aufmerksamkeit zurück in den Körper zu bringen.

Mini-Impuls: 3 Micro-Retreats für den Alltag:
- 5 bewusste Atemzüge vor jeder neuen Aufgabe
- 1 Minute Stille mit geschlossenen Augen zwischen zwei Terminen
- Schaue bewusst in die Ferne und beobachte aktiv, was du siehst

Warum kleine Pausen oft nicht ausreichen

So wirksam Micro-Retreats im Alltag sein können, stoßen sie bei Belastung über längere Zeit an ihre Grenzen. Denn was im Alltag entstanden ist, lässt sich dort oft nicht allein wieder lösen.

Ein Grund dafür liegt in der Stabilität unserer Gewohnheitsstrukturen. Orte, Routinen und soziale Rollen halten bestimmte Muster aufrecht. Das Gehirn bleibt dadurch häufig in denselben Denkbahnen, selbst wenn äußerlich Ruhe herrscht.

Wenn Abstand zum entscheidenden Faktor wird

In solchen Situationen kann ein größerer Perspektivenwechsel hilfreich sein. Das kommt keiner Flucht gleich, sondern ist eine Unterbrechung von gewohnten Kontexten.

Psychologisch gesehen verändert ein Ortswechsel sowohl die Umgebung als auch Verhalten, Wahrnehmung und innere Dynamik.

Wenn Reisen mehr werden als Urlaub

Retreat-Reisen spielen eine immer größere Rolle am Urlaubsmarkt. Anders als klassische Erholungsreisen verfolgen Retreat-Reisen ein konkretes Anliegen als bewusst gestaltete Auszeit außerhalb des Alltags.

Sie kombinieren oft mehrere Elemente:
- Zeitlicher und räumlicher Abstand
- Reduzierte äußere Reize
- Klare Struktur im Tagesablauf
- Elemente aus Coaching, Achtsamkeit, Spiritualität oder Körperarbeit
- Häufig bildet die Natur den Rahmen

Sabine Peavy



Was als Begeisterung für Reisen und transformative Erfahrungen begann, wurde 2019 zur Gründung von Find Your Retreat. Sabine Peavy, Betriebswirtin und Reiseverkehrskauffrau, verbindet auf ihrer Plattform Menschen mit den Retreats, die zu ihrer aktuellen Lebenssituation passen. Dabei schlägt sie die Brücke zwischen Retreat-Leadern und Teilnehmern und macht die Vielfalt der Retreat-Welt leichter zugänglich. Im September 2026 wurde Find Your Retreat vollständig neu konzipiert und zu einer zentralen Anlaufstelle für Retreat-Suchende und Retreat-Leader weiterentwickelt.

Kontakt: www.findyourretreat.de

Im Unterschied zu klassischen Reisen steht keine Ablenkung im Vordergrund, sondern Regulation, Reflexion und Neuorientierung.

Die Vielfalt moderner Retreats

Wer das Wort Retreat hört, denkt häufig zuerst an Yoga, Meditation oder Schweigen. Tatsächlich hat sich die Retreat-Landschaft in den vergangenen Jahren stark erweitert. Heute gibt es für nahezu jede Lebensphase, jedes Interesse und jedes persönliche Ziel passende Angebote.

Gemeinsam ist den meisten Retreats, dass sie einen geschützten Raum schaffen. Die Teilnehmer verlassen bewusst ihren gewohnten Alltag, reduzieren äußere Ablenkungen und richten die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Thema.

Dabei stehen das Innehalten und sich selbst wieder bewusster wahrnehmen im Vordergrund.

Retreats, die viele gar nicht als solche wahrnehmen

Interessanterweise nehmen viele Menschen bereits an Retreats teil, ohne diese als solche zu bezeichnen.

Ein Ayurveda-Aufenthalt in Indien oder Sri Lanka beispielsweise verbindet Ernährung, Anwendungen, Bewegung, Achtsamkeit und feste Tagesstrukturen. Die Teilnehmer ziehen sich bewusst aus dem Alltag zurück und widmen sich ihrer Gesundheit. Das sind klassische Merkmale eines Retreats.

Ähnliches gilt für Fastenwochen, Pilgerreisen, Klosteraufenthalte oder mehrtägige Wüstenwanderungen. Auch hier entsteht durch die Kombination aus Abstand, Einfachheit und Reflexion ein Raum für innere Prozesse.

Gerade Wüstenreisen werden von vielen Teilnehmern als besonders intensive Erfahrung beschrieben. Die Weite der Landschaft, die Reduktion auf das Wesentliche, Schlafen unter dem Sternenhimmel und die Abwesenheit ständiger Reize schaffen Bedingungen, die in unserer modernen Lebenswelt selten geworden sind.

Gesundheitsretreats und Prävention

Im Bereich Prävention und Longevity gewinnen Gesundheitsretreats zunehmend an Bedeutung.

Verschiedene Elemente wie Bewegung, Ernährung, Schlafoptimierung, Entspannungsverfahren und Stressmanagement werden kombiniert. Ziel ist die Entwicklung nachhaltiger Gewohnheiten, das Etablieren gesünderer Routinen und das Hinterfragen von bestehenden Verhaltensmustern.

Außerhalb des gewohnten Umfelds fällt es oft leichter, neue Impulse anzunehmen und dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

Naturretreats: Zurück zur ursprünglichen Umgebung

Der Mensch hat den Großteil seiner Entwicklungsgeschichte in engem Kontakt mit der Natur verbracht. Umso bemerkenswerter ist es, dass viele Menschen heute den Großteil ihres Tages in Innenräumen verbringen.

Hier setzen Naturretreats an. Ob in den Bergen, am Meer, im Wald oder in der Wüste: Die natürliche Umgebung wird bewusst als Bestandteil des Erholungsprozesses genutzt.

Studien zeigen, dass Aufenthalte in der Natur Stress reduzieren, die Aufmerksamkeit verbessern und das subjektive Wohlbefinden steigern können. Gleichzeitig fällt es vielen Menschen leichter, Abstand von ihren Problemen zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln. Laut der Universitätsstudie Wien aus dem Jahr 2025 reduziert ein 20-minütiger Waldaufenthalt messbar den Stress und hebt die Stimmung.[1]

Coaching- und Persönlichkeitsretreats

Nicht jedes Retreat verfolgt gesundheitliche Ziele. Viele Menschen nutzen bewusste Auszeiten auch, um sich mit persönlichen und beruflichen Fragen auseinanderzusetzen.

Coaching-Retreats beschäftigen sich beispielsweise mit Themen der Lebensgestaltung, mit Beziehungen, Sinnfindung, beruflicher Neuorientierung oder persönlichem Wachstum. Allerdings werden auch hier Kombinationen angeboten, wie z.B. Surfen & Coaching, Yoga & Coaching oder Waldbaden & Coaching.

1 https://www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/2025/news-im-mai-2025/waldaufenthalt-reduziert-stress-in-nur-20-minuten/

Der Vorteil liegt darin, dass Reflexion und Entwicklung nicht zwischen Terminen und Verpflichtungen stattfinden müssen. Stattdessen entsteht ausreichend Zeit, um neue Gedanken entstehen zu lassen und konkrete nächste Schritte zu entwickeln.

Yoga- und Achtsamkeitsretreats

Wenn jemand bis jetzt wenig mit Retreats zu tun hatte, denkt er meist als erstes an Yoga-Retreats, sobald der Begriff fällt. Sie gehören neben Achtsamkeitsretreats zu den bekanntesten Retreat-Formaten und verbinden Bewegung, Atemarbeit, Meditation, Entspannung und Journaling.

Schweige- und Klosterretreats

In einer lauten Welt und mit ständiger Erreichbarkeit wächst bei vielen Menschen die Sehnsucht nach Stille. Schweigeretreats und Aufenthalte in Klöstern ermöglichen einen bewussten Rückzug von äußeren Reizen. Ohne permanente Gespräche richtet sich die Aufmerksamkeit stärker nach innen.

Die große Vielfalt zeigt: Es gibt nicht das eine ideale Retreat für alle Menschen.

Jeder sollte sich vor einem Retreat die Frage stellen: Was brauche ich gerade? Je klarer die Antwort ausfällt, desto leichter fällt die Auswahl eines passenden Formats.

Gemeinschaft als unterschätzter Faktor

Obwohl auch 1:1-Retreats angeboten werden, finden die meisten Retreats in der Gruppe statt. Das Gemeinschaftsgefühl wird als Aspekt bei Retreats häufig übersehen.

Viele Teilnehmer reisen zunächst wegen eines bestimmten Themas an, berichten allerdings oft von der besonderen Erfahrung, Menschen mit ähnlichen Fragen, Interessen oder Herausforderungen begegnet zu sein.

Der Austausch mit anderen kann neue Sichtweisen eröffnen und das Gefühl vermitteln, mit den eigenen Themen nicht allein zu sein.

Gerade mit der jetzigen Digitalisierung erleben viele diese Form echter Begegnung als wertvollen Teil der Auszeit.

Warum Retreats im Trend liegen

Laut Reise- und Gesundheitsexperten verändert sich das Reiseverhalten vieler Menschen.

Während früher hauptsächlich Erholung oder Sehenswürdigkeiten im Mittelpunkt standen, suchen heute immer mehr Menschen nach Reisen mit persönlichem Mehrwert. Sie möchten nicht nur neue Orte entdecken, sondern auch neue Perspektiven gewinnen, gesündere Gewohnheiten entwickeln oder bewusster leben lernen.

Die wachsende Beliebtheit von Retreats lässt sich auch als Reaktion auf gesellschaftliche Entwicklungen verstehen. Unser Alltag wird schneller, digitaler und komplexer. Gleichzeitig steigt die Sehnsucht nach Einfachheit, Orientierung und echter Präsenz.

Retreats bieten hier einen Gegenpol.

Sie schaffen bewusst Räume, in denen weniger Ablenkung, weniger Konsum und weniger äußere Anforderungen vorhanden sind. Und darin liegt ihre besondere Kraft.

Ein Kontinuum bewusster Auszeiten

Statt einzelne Methoden gegeneinanderzustellen, lässt sich Regeneration als Spektrum verstehen:

- Micro-Retreats im Alltag
- Bewusste halbe oder ganze Tage der Auszeit
- Mehrtägige Retreats mit strukturiertem Rahmen

Je nach Belastung, Lebensphase und persönlicher Situation kann eine andere Form sinnvoll sein.

Fazit

Regeneration ist eine Kompetenz

Bewusste Auszeiten sind keine Gegenbewegung zum Alltag, sondern Teil eines gesunden Lebensstils. Micro-Retreats helfen, im Alltag präsent zu bleiben. Retreats ermöglichen Abstand, wenn Präsenz im Alltag nicht mehr ausreicht.

Die Fähigkeit, bewusst zu pausieren, ist in unserer Zeit vielleicht die wichtigste Fähigkeit. Regeneration wird damit zu einer Kompetenz, die ebenso trainiert werden kann wie Fokus, Bewegung oder mentale Stärke.

healthstyle

Einen Platz nur für mich, bitte!

Freizeit | Warum immer mehr Menschen allein zu Retreats reisen



#retreat #alleinreisen #selfcare
#mentalegesundheit #achtsamkeit

Elisa Feldmann

Ganz ohne Familie oder Freunde in den Urlaub fahren? Fühlt sich das nicht langweilig oder gar einsam an? Diejenigen, die noch nie an einem Retreat teilgenommen haben, können sich das oft gar nicht vorstellen, aber tatsächlich reisen die meisten Teilnehmenden ohne Begleitung an.

Alle teilen das Gefühl, dass der Alltag hektisch und stressig ist und sich selbst freie Tage nicht mehr wirklich wie Erholung anfühlen. Die Wochenenden vergehen zwar, aber der Kopf wird dabei nicht mehr still. Die digitale, künstliche Welt begleitet uns mittlerweile nicht mehr nur während der Arbeitszeit, sie hat auch unsere Freizeit erobert. Leider können wir uns nicht in die Entspannung „scrollen" und so hilft es wenig, wenn wir abends erschöpft auf dem Sofa liegen und in Serien, Podcasts oder digitalen Inhalten nach Erholung suchen.

Ob wir es wollen oder nicht: Das menschliche Nervensystem stammt aus einer völlig anderen Zeit. Es reagiert auf Dauerreize sehr empfindlich und braucht langsame Übergänge, Sicherheit, Ruhephasen und Momente ohne permanente Ablenkung, um wirklich herunterzufahren.

Wir Menschen brauchen dringend Pause von dem (manchmal schon krankhaften) Künstlichen.

Wir brauchen mehr Natürlichkeit, denn wir und unsere Körper sind selbst Teil der Natur. Weniger Handy, Laptop und Schreibtisch, mehr Bewegung, Wald und frische Atemluft.

Genau deshalb wächst seit einigen Jahren der Trend, dass immer mehr Menschen allein zu einem Retreat reisen. Es ist nicht die Einsamkeit oder die Abenteuerlust, die sie dabei reizen. Sie wollen bewusst aus dem Zustand permanenter Reizüberflutung aussteigen und im eigenen Körper ankommen.

Ein Gefühl, das ein Bildschirm nie ersetzen kann

Was wir heutzutage als „Pause" bezeichnen, ist oft keine echte Pause, da das Gehirn weiterhin beschäftigt bleibt. Zeit auf Streamingplattformen oder Social Media wirkt stimulierend und sorgt dafür, dass das Nervensystem kaum noch echte Leerlaufmomente erlebt. Man versucht abzuschalten und konsumiert dabei gleichzeitig weiter. Genau deshalb beschreiben viele Menschen das Gefühl, zwar ständig beschäftigt zu sein, aber gleichzeitig kaum noch wirkliche Präsenz zu erleben. An diesem Punkt wird ein Retreat interessant. Durch Yoga, Wellness und viele andere Impulse ermöglicht es echte Entschleunigung, die im Alltag sehr selten geworden ist.

Dass viele Menschen diese Erfahrung bewusst allein suchen, ist dabei kein Zufall. Alleinsein beim Retreat bedeutet nicht Einsamkeit, sondern Raum – um für kurze Zeit wieder wahrzunehmen, wie sich der eigene Körper anfühlt; wann man müde ist, wann man Ruhe braucht; wo chronische Verspannungen sitzen und welche Bewegung sich gut anfühlt und diese lösen kann; wann man sprechen möchte und wann eben nicht. Es ist der Raum, um über die eigenen Ziele und Wünsche nachzudenken und bewusst zu reflektieren: Will ich mein Leben so leben? Möchte ich etwas ändern? Das sind Fragen, für die im Alltag oft keine Zeit bleibt.

Dabei braucht der Körper Zeit, um von Dauerstress und Hektik langsam umzuschalten.

Der Atem wird Tag für Tag ruhiger, die Gedanken langsamer und der Schlaf tiefer. Und genau dann beginnt erst die eigentliche Regeneration, die sich so viele Menschen von einem Retreat erhoffen.

Ein gutes Retreat versteht es, sanfte Yogaübungen mit ausgewählten Meditationen und Achtsamkeitsübungen ideal aufeinander abzustimmen. Neben festen Programmpunkten gibt es freie Zeiten für den persönlichen Rückzug und innere Reflexion. Genau dieser Leerlauf, der im Alltag zu kurz kommt, sollte deshalb immer fester Teil eines Retreat-Konzeptes sein.

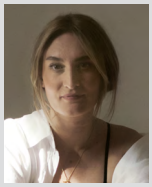
Soll ich das wirklich allein machen?

Kaum eine Unsicherheit wird von Interessierten so häufig geäußert wie diese. Was, wenn die anderen sich bereits kennen? Finde ich Anschluss oder sitze ich beim Abendessen allein am Tisch? Diese Gedanken sind völlig normal und begleiten viele Menschen vor ihrem ersten Retreat.

Genau hier zeigt sich, wie entscheidend eine gute Retreatleitung ist. Sie schafft einen Rahmen, in dem sich niemand erklären oder anpassen muss. Die schönsten Retreats zeichnen sich insbesondere durch eine lockere und entspannte Atmosphäre aus, in der jeder ganz authentisch dem eigenen Rhythmus folgen kann. Wer nach dem Abendessen noch lange mit der Gruppe zusammensitzen und Gespräche führen möchte, kann genau das tun. Wer stattdessen lieber früh aufs Zimmer geht, ein Buch liest oder einfach einen Moment für sich braucht, fühlt sich damit genauso willkommen.

Und so fällt vielen Menschen genau unter Fremden das Loslassen leichter als im eigenen Freundes- oder Familienkreis. Während wir uns im Alltag in festen Rollen (z.B. als Partner:in, Kolleg:in, Tochter oder Sohn, Führungskraft) bewegen, kennt diese Rollen beim Retreat niemand. Niemand hat Erwartungen oder verbindet eine Geschichte mit einer Person. Das wirkt befreiend und schafft Raum für echte Entspannung. Diese Freiheit nimmt vielen schon nach kurzer Zeit die anfängliche Unsicherheit.

Elisa Feldmann



ist Gründerin von Mindglow Retreats und Expertin für moderne Wellbeing-Retreats. Seit 2022 hat sie mehr als 90 Retreats konzipiert und durchgeführt. Hierbei verbindet sie wissenschaftlich fundierte Impulse zur mentalen Gesundheit mit Yoga und Achtsamkeit, abseits traditioneller Dogmen.
Die studierte IBSlerin und Zweifach-Mama war zuvor 8 Jahre in internationalen Unternehmen tätig und kennt die Herausforderungen eines leistungsorientierten Alltags daher aus eigener Erfahrung.

Kontakt: www.mindglowretreats.com

Bei einem Retreat gibt es kein „richtig“ oder „falsch“.

Niemand erwartet, dass man besonders offen, gesellig oder extrovertiert ist. Alle sind da, um für ein paar Tage endlich mal nichts zu müssen.

Der entscheidende Unterschied zu einem Solo-Urlaub?

Könnte man nicht stattdessen einfach allein verreisen? Ein schönes Hotel buchen, morgens Yoga machen und nachmittags spazieren gehen? Genau hier endet der Vergleich. Denn ein Retreat ist keine Ansammlung von einzelnen Programmpunkten.

Anzeige



INTENSIVTAGE IM HARZ

„Hinschauen statt wegtrainieren“

Deine Inklusivleistungen

- 3 Übernachtungen
- täglich abwechslungsreiches Frühstücksbuffet
- täglich 4-Gang Wahl-Menü am Abend
- individuelle Coachings nach Deinen Bedürfnissen
- Nutzung der eingezäunten Hundewiese mit Agility Parcours
- Nutzung von Pool & Sauna
- kostenfreie Parkplätze vor Ort

BUCHUNGSCODE: HEAL-0926
(Nur per Telefon oder E-Mail einlösbar)

Freue Dich auf

- 1 mal ausführliches Anamnese Gespräch (ca. 60 Minuten)
- 3 mal individuelles Coaching
- 2 mal Aktivität in der Gruppe
- 2 mal Theorie-Einheit (Themenauswahl individuell)





DER WOLFSHOF | Kreuzallee 22 - 26 | 38685 Langelsheim
info@wolfshof.de | +49 5326 7990 | www.wolfshof.de

Das, was ein Retreat ausmacht ist das feine Zusammenspiel dieser Programmpunkte im Tagesverlauf und an einem Ort und mit einer Gruppe, die ebenfalls darauf ausgerichtet sind.

Erst wenn der Körper langsam zur Ruhe kommt, entsteht Platz für neue Gedanken. Viele Retreats nutzen diesen Moment ganz bewusst für Journalingfragen, Reflexionsübungen oder Coaching-Impulse, die den Blick nach innen richten. Dabei sollen nicht möglichst viele Seiten ausgefüllt werden, denn darum geht es nicht. Es geht darum, sich Fragen zu stellen, die im hektischen Alltag oft untergehen: Welche Angewohnheiten möchte ich nach dem Retreat ändern? Welche Gewohnheiten stärken mich und welche kosten mich Kraft? Wofür möchte ich in meinem Leben mehr Zeit schaffen? Was ist mir wirklich wichtig?

Viele Retreats arbeiten außerdem mit Visualisierungen, die dabei helfen, den Blick bewusst auf die eigenen Wünsche und Träume zu richten.

Häufig entstehen daraus überraschende Erkenntnisse.

Weil der Kopf zum ersten Mal seit langer Zeit nicht mehr damit beschäftigt ist, z.B. die Einkaufsliste zu organisieren. Gedanken, die im Alltag permanent überlagert werden, werden plötzlich gehört.

Eine gute Retreatleitung weiß, welche Impulse zu welchem Zeitpunkt sinnvoll sind. Sie stellt die richtigen Fragen, gibt Denkanstöße und schafft einen Rahmen, in dem die eigene Gesundheit und die persönliche Entwicklung im Vordergrund stehen. Dadurch werden aus einzelnen Übungen in Summe Erfahrungen, die weit über das eigentliche Retreat hinaus nachwirken und auch Wochen später noch Entscheidungen und neue Gewohnheiten beeinflussen.

Wenn aus Fremden in nur wenigen Tagen Vertraute werden

Mindestens genauso wertvoll sind die Gespräche, die ganz ungeplant unter den Teilnehmenden entstehen. Sie finden nicht im Yogaraum statt und gehören nicht zum offiziellen Programm. Sie entstehen beim Frühstück, auf einer gemeinsamen Wanderung oder spontan mit einer Tasse Tee in der Hand nach der Sauna.

Erstaunlicherweise geht es dabei nur selten um oberflächlichen Small Talk. Stattdessen entwickeln sich häufig Gespräche über Themen, die im eigenen Umfeld nur wenig Raum bekommen. Die Teilnehmenden teilen offen ihre Gedanken über Erschöpfung, mentalen Druck, Beziehungen, Selbstzweifel oder die eigene Gesundheit. Alleinreisende beschreiben oft, wie befreiend es ist, dass sie bei dem Retreat niemanden persönlich kennen. Für ein paar Tage kann man jeglichen Druck loslassen, über alles sprechen (oder eben nicht) und kehrt erleichtert in seinen Alltag zurück, ohne dass man die anderen Menschen vielleicht jemals wiedersieht.

Gerade in homogenen Gruppen (z.B. reinen Frauen- oder Männergruppen) entsteht häufig eine ganz besondere Offenheit, weil die Teilnehmenden ähnliche Lebensphasen und Herausforderungen teilen. Und nicht selten werden aus anfänglich völlig fremden Menschen gute Freunde, die noch Jahre später in engem Kontakt stehen. Ein Umstand, der meist nur der Alleinreise zu verdanken ist, weil die freie Zeit nicht mit bestehenden Kontakten gefüllt wird.

Die Kunst, wieder mit sich selbst zu sein

Bei der hohen Unsicherheit der Alleinreise stellt sich letztendlich die Frage: Warum empfinden wir Alleinsein eigentlich immer noch als etwas, das erklärt werden muss? Wer allein verreist, bekommt erstaunlich oft dieselben Fragen gestellt: „Kommt sonst niemand mit?“. „Wird das nicht einsam sein, ohne eine weitere Person?“. „Warum fragst du nicht noch jemanden?“.

Kaum jemand würde einem Paar dieselben Fragen stellen. Das zeigt, wie tief die Vorstellung noch immer in unserer Gesellschaft verankert ist, dass besondere Erlebnisse idealerweise gemeinsam stattfinden.

Alleinsein scheint häufig erklärungsbedürftig zu sein.

Wer allein essen geht, allein auf ein Konzert oder allein in den Urlaub fährt, fällt auf, obwohl sich viele Menschen genau diese Zeit bewusst wünschen.

> Während wir Selbstständigkeit, Eigenverantwortung und Unabhängigkeit als erstrebenswerte Eigenschaften bewundern, verbinden wir bewusstes Alleinsein oft mit einem Mangel. Vielleicht sind Solo-Retreats deshalb auch Ausdruck eines gesellschaftlichen Wandels.

Immer mehr Menschen warten nicht mehr darauf, dass Freunde Zeit haben, der Partner dieselben Interessen teilt oder sich der richtige Moment ergibt. Sie erlauben sich, wichtige Erfahrungen unabhängig von anderen zu machen.

Fazit

Ein Retreat ist einer der wenigen Orte, an denen wir uns erlauben, uns selbst wichtiger zu nehmen als die Erwartungen anderer. Es sind ein paar Tage, an denen es nur um uns, unseren Körper, unsere Gesundheit und unsere Herzenswünsche geht. Sich selbst Zeit zu schenken und Selfcare zu leben, gilt heute fast als Luxus. Das ist durchaus kein Privileg – es ist vielmehr ein menschliches Grundbedürfnis, das wir im hektischen Alltag viel zu lange mit einem schlechten Gewissen verbunden haben.

Nach einem Retreat bleibt oft vor allem eine Erkenntnis: Regelmäßige Auszeiten mit sich selbst sind weder luxuriös noch einsam, sondern eine Investition in die wichtigste Beziehung unseres Lebens: die Beziehung zu uns selbst.

healthstyle

healthstyle lesen – immer ein Gewinn

Interessante Preisvorteile für unsere healthstyle-Leser

TJ-MOTION
be in balance



Kleine Schiene – große Wirkung.

Für mehr Leichtigkeit in Nacken, Schultern und Rücken – und im ganzen Alltag. Die kleine Silikonschiene wird sanft zwischen die Backenzähne gelegt und unterstützt dabei, den Kiefer bewusst zu entspannen.

Wirkprinzip: Ziel der TJ-Motion ist die sanfte Aktivierung des Kiefergelenks und der Kiefermuskulatur. Durch die leichte Dehnung wird der Entspannungsnerv (Nervus vagus) stimuliert, was sich positiv auf die gesamte Kiefer-, Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur auswirken kann. Verspannungen können sich lösen, der Körper kommt in einen Zustand der Entspannung.

Vorteile auf einen Blick:
- Entlastung von Kiefer, Nacken und Schultern
- Unterstützung bei Stress- und Spannungszuständen
- Einfach im Alltag anwendbar

healthstyle Vorteil:

10 % Rabatt für healthstyle-Leser

▶ **Code: HEALTHSTYLEHS**

ZELL HARMONIE®



Zell Harmonie unterstützt dich im Alltag auf ganzheitliche Weise – für mehr Energie, Fokus und innere Balance.

Die Rezepturen verbinden aktuelle Forschung mit traditioneller Medizin und enthalten u. a. Pflanzenextrakte, Vitamine, Mineralstoffe, lebende Bakterienkulturen und Ballaststoffe.

Was Nutzer erwarten können:
1. Monat – Zellenergie & Antrieb: Aktive Vitamine, Q10 und Magnesium wirken auf zellulärer Ebene. Viele berichten von weniger Müdigkeit, mehr Energie und klarerem Fokus.
2. Monat – Balance & innere Ruhe: Traditionell geschätzte Pflanzenextrakte wie Rosenwurz, Maca, Shilajit, Reishi und Mariendistel unterstützen emotionale Ausgeglichenheit und Stressresistenz.
3. Monat – Zellschutz & Immunsystem: Antioxidantien wie Alpha-Liponsäure tragen zum Zellschutz bei und stärken langfristig die Abwehrkräfte.

healthstyle Vorteil:

Über diesen Link erhaltet ihr bei eurer Bestellung fünf Reisepackungen sowie das Keramikgefäß kostenlos dazu (Wert 40 €).

▶ **https://zell-harmonie.com/healthstylehs**

epiAge™



Epigenetischer Alterstest für zu Hause zur Bestimmung des biologischen Alters.

Nutzen Sie den epiAge Test um Ihren Lebensstil auf den Prüfstand zu stellen und positive Änderungen zu bewerkstelligen. Als präzises Monitoring-Werkzeug hilft Ihnen der epiAge Test, Ihre Fortschritte immer wieder zu überprüfen.

So funktioniert es:
- Einfacher Speicheltest
- Einsendung der Probe
- Ergebnis innerhalb weniger Wochen

Wissenschaftlicher Hintergrund: Der epiAge Test analysiert Methylierungsmarker der DNA und liefert eine wissenschaftlich fundierte Einschätzung des tatsächlichen biologischen Alters. Analysiert in einem Europäischen Labor nach höchstem Standard.

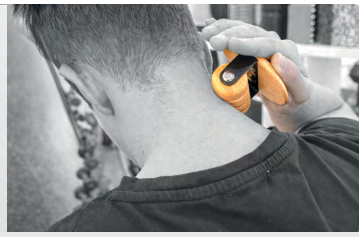
Nutzen: Grundlage für gesundheitsfördernde Maßnahmen und individuelle Anti-Aging-Strategien.

healthstyle Vorteil:

10 € Rabatt für healthstyle-Leser

▶ **Code: HEALTHSTYLEHS**

MYBDY



Entspannter. Gelöster. Leichter.

Der Fascinator ist ein in Europa handgefertigter Faszien-Massageroller für mehr Wohlbefinden im Alltag. Durch gezielte Selbstmassage können Verspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und die Beweglichkeit verbessert werden. Ob zu Hause, im Büro, beim Sport oder unterwegs – der Fascinator lässt sich flexibel einsetzen.

Sein durchdachtes Design ermöglicht eine besonders präzise und gleichzeitig angenehme Anwendung, auch an schwer erreichbaren Körperstellen. Im Vergleich zu herkömmlichen Faszienrollen ist er kompakt, handlich und unterstützt eine gezielte, punktuelle Behandlung statt großflächigem Druck. Hochwertige Materialien und sorgfältige Verarbeitung sorgen für Langlebigkeit und ein spürbar angenehmes Anwendungserlebnis.

healthstyle Vorteil:

5 % Rabatt für healthstyle-Leser

▶ **Code: HEALTHSTYLEHS**

Denkwege, die hängen bleiben

Kreativität | Wie Kreativität dein Gedächtnis stärkt

#gedächtnis #merktechniken #eselsbrücken #lerntipps #kreativität #mnemotechnik

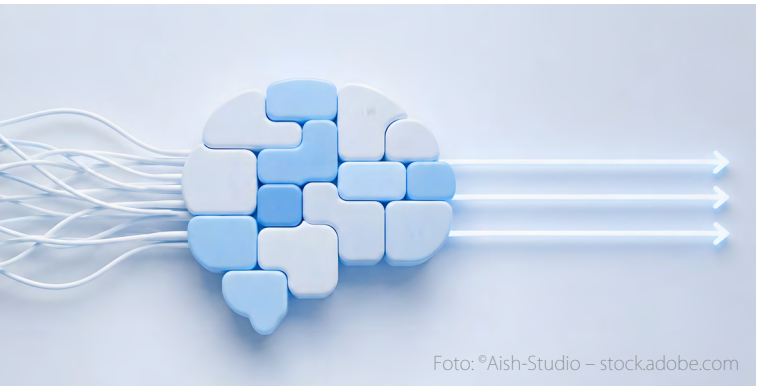


Foto: ©Aish-Studio – stock.adobe.com

Verena Labatut

Kommen Ihnen diese Sätze bekannt vor? „Sag mir deinen Namen, und ich vergesse ihn in der Sekunde, in der du ihn aussprichst!", „Ich weiß nicht einmal mehr, was ich gestern zu Mittag gegessen habe!" oder: „Bei Memory habe ich schon immer verloren!".

Viele Menschen glauben an den Mythos des schlechten Gedächtnisses und begehen damit einen fatalen Fehler: Sie unterschätzen nicht nur die erstaunlichen Fähigkeiten unseres Gehirns, sondern tun vermeintliche Schwächen auch als unumkehrbar ab. Zeit, diese Blockade aus dem Kopf zu jagen und zu entdecken, wie Kreativität einen Zugang zu gehirnoptimiertem Merken eröffnen kann!

Mythos schlechtes Gedächtnis

Streng genommen ist bereits die Rede von dem einen Gedächtnis eine allzu grobe Vereinfachung unserer komplexen Gedächtnisstrukturen und -prozesse. Als Annäherung an diese Komplexität dürfen Sie sich ein dreistufiges Modell vorstellen:

Auf unseren sensorischen Zwischenspeicher (Stufe 1) prasselt gleichzeitig eine gewaltige Menge an Sinnesreizen ein. Denken Sie etwa an eine Dinnerparty mit lauter Musik, Gesprächen, Getümmel, Essensgerüchen und vielem mehr. In unserem Arbeitsgedächtnis (Stufe 2) verarbeiten wir daraus ausgewählte Informationen. So gelingt es Ihnen beispielsweise, den Namen Ihres Gegenübers aus der Vielzahl an Geräuschen herauszufiltern. Damit diese Information schließlich in unser bestehendes Wissensnetz (Stufe 3) eingepflegt werden kann, bedarf es Zeit und Geschick.

Die menschliche Arbeitsgedächtniskapazität

In puncto Geschick trennt sich die Spreu vom Weizen, denn das „Wie" ist weitaus wichtiger als das „Wie viel". Studien belegen, dass wir ohne besondere Merktechniken ungefähr vier Informationseinheiten gleichzeitig behalten können, z.B. Gesicht, Stimme, Name und Beruf.

Durch geschicktes Verknüpfen lassen sich jedoch mehrere Informationen zu einer Einheit bündeln.

Verknüpfen Sie beispielsweise Name und Beruf miteinander, werden aus zwei Informationen eine gemeinsame Einheit und im Arbeitsgedächtnis wird wieder ein Platz frei. Der Fachbegriff dafür lautet Chunking. Gedächtniskünstler unterscheiden sich also von vermeintlich vergesslichen Menschen vor allem in zwei Dingen: der richtigen Technik und Übung.

Warum Kreativität die beste Gedächtnistechnik ist

Haben Sie schon einmal versucht, mithilfe künstlicher Intelligenz eine Eselsbrücke zu bauen? Probieren Sie es gern am Beispiel der Hauptstadt Rumäniens aus. Diese Merkhilfe ist KI-generiert: „In Rumänien ruft man nach dem Essen: Buch? – Kaum ein Rest! – Bu-ka-rest". Ganz sicher fällt Ihnen selbst eine einprägsamere Lösung ein.

Wie kann das sein? KI kann zwar ein satirisches Gedicht über Rumäniens Außenhandelsrecht auf Chinesisch verfassen, doch bei einer einfachen Eselsbrücke beißt sie scheinbar auf Granit.

Erstaunlicherweise arbeiten sowohl unser Gehirn als auch Sprachmodelle mit einem Netzwerk aus verknüpften Begriffen: dem sogenannten semantischen Assoziationsnetzwerk.

Wird in diesem gedanklichen Netz ein Knotenpunkt aktiviert, etwa das Wort „Herz", springen passende Assoziationen wie „Liebe" oder „Schlag" gewissermaßen mit an. Sprachmodelle wählen daraus vor allem die rechnerisch wahrscheinlichste Verknüpfung. Sie dagegen können etwas, das für gute Gedächtnistechniken entscheidend ist: mithilfe Ihrer Kreativität ungewöhnliche, persönliche und mitunter absurde Verbindungen herstellen. Machen Sie selbst den Test und verknüpfen Sie einmal einen Kaktus mit einer Zahnbürste.

Semantische Assoziationsnetzwerke clever nutzen

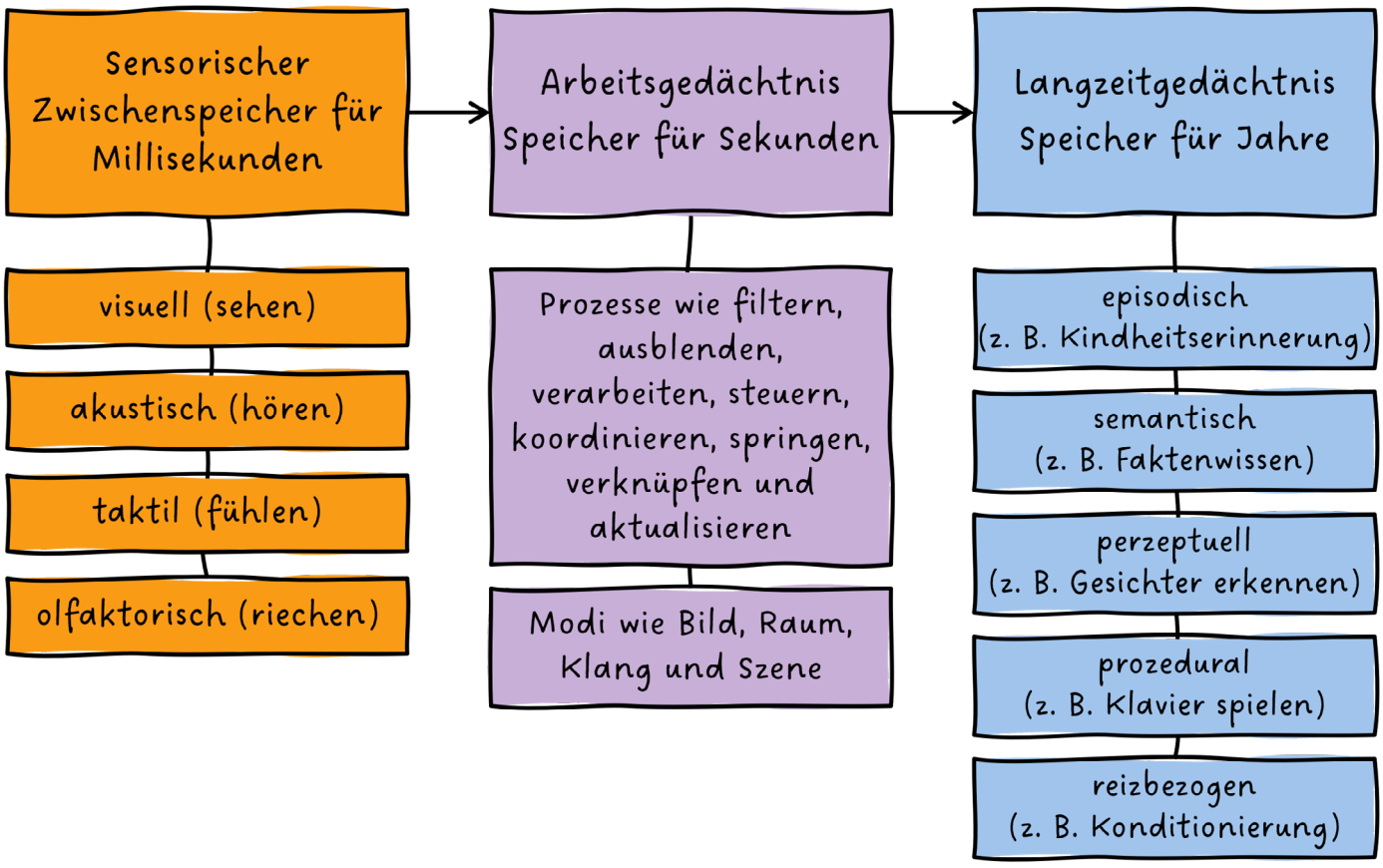
Um aus unserem Denkapparat das Beste herauszuholen, gilt es, mithilfe von Kreativität auch einmal um die Ecke zu denken. Wenn Sie sich ein Wort merken wollen, können Sie dafür unterschiedliche Assoziationsgrundlagen nutzen. Am Beispiel „Herz" wären das: ein Bild (Herz-Emoji), die Buchstaben (H-e-r-z), der Klang (reimt sich auf Scherz), ein Merkmal (rot), eine Eigenschaft (vier Kammern), eine Funktion (schlägt), die Form (Herzform), ein Ereignis (Herzinfarkt), ein Prototyp (Symbol für Liebe) oder die Kategorie (Organ).

Dieses bestehende Assoziationsnetzwerk können Sie nutzen, um neue Informationen daran anzuknüpfen. Wollen Sie sich beispielsweise den Namen unseres derzeitigen Bundeskanzlers einprägen, könnten Sie sich Herrn Merz vorstellen, wie er sich bei einer politischen Rede beherzt ans Herz greift: Merz – Herz. Doch es geht noch einprägsamer: Stellen Sie sich vor, wie ein übergroßes, animiertes Herz-Emoji Herrn Merz durch den Bundestag jagt. Finden Sie das komisch? Umso besser. Emotional aktivierende Bilder bleiben besonders gut im Gedächtnis.

Vorsicht, Falle!

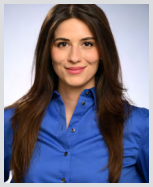
Bei aller Kreativität sollten Sie aber eine wichtige Regel einhalten, sonst bleibt die Merkhilfe am Ende nutzlos. Am vorherigen Beispiel lässt sich die typische Stolperfalle bereits erahnen:

Eine Merkhilfe muss geschmeidig abrufbar sein. Geschmeidig heißt so viel wie ohne Umwege, Verwechslungsgefahr oder langes Grübeln. Sobald Sie an den Bundeskanzler denken, soll-



1 Dreistufiges Gedächtnismodell nach Atkinson und Shiffrin (1968)

Verena Labatut



ist Psychologin (M. Sc.), psychologische Psychotherapeutin i.A. (KVT) und Autorin von „Masterplan Note 1,0“. Ihr Anspruch ist es, psychologisches Wissen mit wissenschaftlicher Fundierung ohne Realitätsferne, Leichtigkeit ohne Oberflächlichkeit, Begeisterung ohne Pathos, Herz ohne Kitsch und immer auf Augenhöhe zu vermitteln. Arbeitsschwerpunkte: Persönlichkeit und Identität, effiziente Prüfungsvorbereitung sowie Prävention psychischer Störungen.

Kontakt: www.masterplan-labatut.de

te Ihnen die Szene im Bundestag direkt in den Sinn kommen. Kontraproduktiv wäre es, wenn Sie bei der Frage nach dem Bundespräsidenten dieselbe Szene abspulen und am Schluss Herrn Merz mit Herrn Steinmeier verwechseln. Ebenso gescheitert wäre eine Merkhilfe auf Basis eines Reims, wenn Sie sich am Ende statt Herrn Merz einen Herrn Lerz merken. Oder aber Sie brauchen so lange, um auf die Eselsbrücke zu kommen, dass Sie im Pubquiz schon längst verloren haben.

Eine gute Eselsbrücke verläuft daher wie eine Domino-Reaktion: Die Frage stößt schnell und eindeutig die Merkhilfe an, und die Merkhilfe führt unmittelbar und eindeutig zur Antwort.

Sieben Wege, um mit Kreativität im Alltag zu glänzen

Nun kennen Sie die wichtigsten Technikregeln. Doch vorhin war auch von Übung als zweitem Erfolgsfaktor die Rede. Deshalb lade ich Sie herzlich ein, das Gelernte nun in die Praxis umzusetzen. In den folgenden sieben Alltagssituationen können Sie Ihre Kreativität gezielt einsetzen und Schritt für Schritt zum Gedächtniskünstler werden.

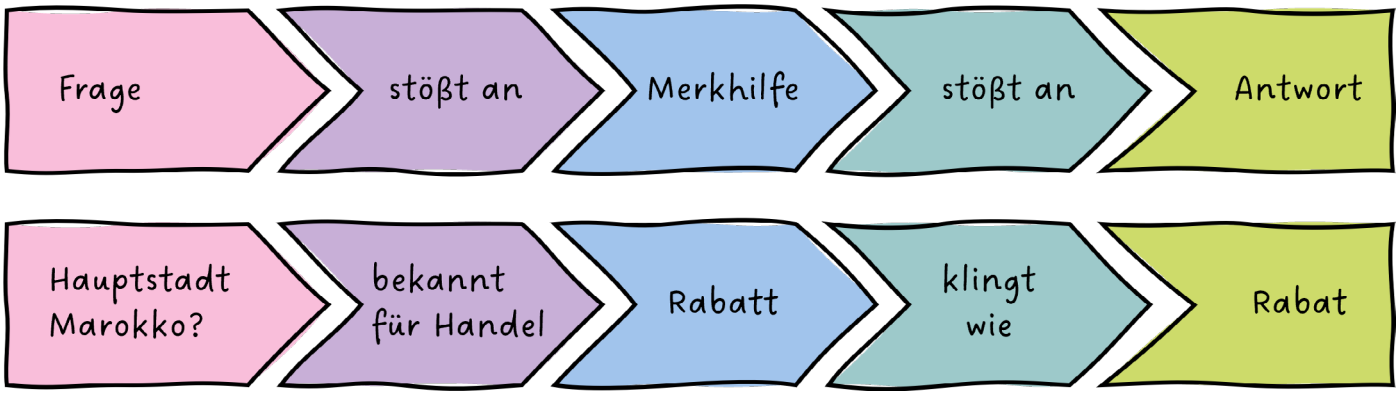
1. Personeninformationen behalten
Entsprechend unserer Gesichtsverarbeitung ergibt es Sinn, direkt nach dem Kennenlernen Namen, Beruf und weitere Personeninformationen mit markanten optischen Merkmalen der Person zu verknüpfen. Diese Merkmale sind Ihnen meist ohnehin bereits im Gedächtnis geblieben. Treffen Sie die Person später wieder, springt Ihnen das markante Merkmal direkt ins Auge und setzt die Gedächtniskette in Gang. Etwa mit der Eselsbrücke: „Markus mit dem markanten Kinn macht als Banker viel Gewinn.“

2. Spannenden Smalltalk führen
Der Satiriker Trevor Noah hat es treffend auf den Punkt gebracht: Während „Big Talk“, also Gespräche über Politik und Co., uns eher voneinander trennt, verbindet uns Smalltalk. Vielen Menschen fällt jedoch gerade das schwer.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und knüpfen Sie mithilfe Ihres Assoziationsnetzes an das Gesagte Ihres Gegenübers an: „Ach, Sie kommen aus Brüssel? Die Stadt steht auf meiner Reisewunschliste ganz oben. Letzten Sommer habe ich Rom von meiner Liste abgehakt, und dort ist mir etwas Wahnsinniges passiert: [...]“ Statt in einem inneren Monolog fieberhaft nach dem nächsten Gesprächsthema zu suchen, lassen Sie Ihr Gegenüber lieber an Ihren freien Assoziationen teilhaben.

3. Dinge nicht vergessen
Mnemotechniken sind Gedächtnistechniken, die sich systematisch bereits vorhandener Wissensstrukturen bedienen. Die Akronym-Technik, bei der jeder Buchstabe für ein Wort steht, ist vielen Menschen geläufig. Wenn es beispielsweise darum geht, auf dem Weg zum Sport wichtige Dinge nicht zu vergessen, eignet sie sich perfekt.

Ihr persönliches Merkwort „SPORTTASCHE“ kann so für alles stehen, was Sie brauchen: Schlüssel, Portemonnaie, Ohrhörer, Regenschirm, Trinkflasche, Turnschuhe, Anziehsachen, Smartphone, Chip, Handtuch und Energieriegel.



2 Der Domino-Effekt guter Merkhilfen (eigene Darstellung)

4. Zahlen leichter merken
Zahlen sind die Königsklasse der Gedächtniskunst. Nicht umsonst messen sich Gedächtnissportler im Auswendiglernen möglichst vieler Nachkommastellen der Kreiszahl Pi. Die Weltbesten schaffen Zehntausende Stellen. Ich habe mich selbst daran versucht und bin immerhin auf mehr als tausend gekommen.

Dabei nutzen viele dieselbe Basistechnik: Zahlen werden in Buchstaben verwandelt, damit aus abstrakten Ziffernfolgen bedeutungsvolle Einheiten entstehen. So wird beispielsweise aus einer 5 aufgrund ihrer Form ein S oder aus einer 0 ein O. Aus diesen Buchstaben kann anschließend ein einprägsames Merkwort gebildet werden, etwa „OASE" für die PIN 0453.

5. Individuelle Passwörter erstellen
Kreative Assoziationen sind gerade beim Erstellen sicherer Passwörter hilfreich, da sie von Mensch zu Mensch hochindividuell ausfallen und dadurch nicht so leicht zu knacken sind. Was schießt Ihnen als Erstes durch den Kopf, wenn Sie an Ihren liebsten Streamingdienst denken? Vielleicht eine völlig absurde, wenig bekannte Szene aus Ihrer Lieblingsserie. Schon haben Sie eine gute Grundlage für eine lange Passphrase zu diesem Nutzerkonto, die Sie mithilfe weiterer Eselsbrücken um Zahlen und Sonderzeichen ergänzen können.

In Anlehnung an die Serie Friends könnte so beispielsweise das Passwort R055schreit"P1V0T!" entstehen.

6. Präsentationen souverän halten
Beim Halten mündlicher Vorträge sind die Möglichkeiten begrenzt. Hier bleibt kaum Zeit, Inhalte mithilfe ausgeklügelter Merktechniken abzurufen, und die Aufregung macht es nicht gerade leichter. Dass grundsätzlich alles als Grundlage für Assoziationen dienen kann, kommt Ihnen hier zugute.

Verknüpfen Sie die inhaltlichen Oberpunkte Ihres Vortrags doch assoziativ mit Körperteilen, beispielsweise beginnend beim Kopf und dann senkrecht nach unten bis zu den Füßen. So werden die Menschen, die Ihnen zuhören, sogar nützlich, statt Sie nervös zu machen.

7. Prüfungen meistern
Faktenlernen für Prüfungen bedarf weitaus mehr als ein paar kreativer Eselsbrücken. Die Schwierigkeit besteht darin, das Gedächtnisnetz stetig umzubauen, wenn neues Wissen andockt, ohne frisch entstandene Verknüpfungen zu überschreiben oder zu zerstören.

Denn neue Verbindungen sind im Anfangsstadium noch fragil.

Wenn Sie für eine Prüfung enorme Mengen an Fakten auswendig lernen müssen, wird das schnell zu einer Wissenschaft für sich.[1]

Fazit

Bewusst neue Denkansätze auszuprobieren, spielt für unser Gedächtnis eine besondere Rolle. Menschen verfügen über erstaunlich ähnliche Voraussetzungen, wenn es darum geht, wie viele Informationen sie auf einmal behalten können und wie formbar ihre Gehirne sind.

Gedächtniskünstler unterscheiden sich von Menschen mit dem selbst auferlegten Label „schlechtes Gedächtnis" vor allem darin, wie geschickt sie neue Informationen mit ihrem bestehenden Wissensnetz verknüpfen. Diese Fähigkeit lässt sich mit Tipps, Tricks und Übung erweitern.

Kreativität ist dabei nicht nur der Schlüssel zu gehirnoptimierten Gedächtnistechniken, sondern auch das, was uns Menschen von der Maschine (zumindest noch) unterscheidet.

healthstyle

Mehr zum Thema

Buchtipp:
Masterplan Note 1,0
Verena Labatut / mvg Verlag
16,00 €
ISBN: 978-3747407028



Literatur / Quellen / andere Angaben:
Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. In K. W. Spence & J. T. Spence (Eds.), The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory (Vol. 2, pp. 89–195). Academic Press.
Collins, A. M., & Quillian, M. R. (1969). Retrieval time from semantic memory. Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior, 8(2), 240–247.
Cowan, N. (2001). The magical number 4 in short-term memory: A reconsideration of mental storage capacity. Behavioral and Brain Sciences, 24(1), 87–114.
Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review, 100(3), 363–406.

1 An dieser Stelle lade ich Sie ein, in meinem Ratgeber „Masterplan Note 1,0" zu entdecken, wie Sie mit Leichtigkeit gehirnoptimiert lernen können.

Stimmige Prioritäten entstehen lassen

Vision | Wie du deine Ausrichtung nicht über Ziele, sondern über innere Klarheit findest



#selbstführung #prioritäten #innereklarheit
#zielanpassung #bewusstelebensführung

Foto: © Petr – stock.adobe.com

Gabriele Thies

Es gibt diese Momente, in denen etwas nach einer Standortbestimmung ruft. Nicht immer laut und dramatisch, manchmal eher leise, z.B. am Ende eines Projekts, nach einer intensiven Phase oder dann, wenn das Gefühl entsteht, dass etwas nicht mehr ganz stimmig ist.

Manchmal zeigt sich dieses Gefühl plötzlich, manchmal schleicht es sich über Wochen ein: Ein Ziel, das einmal wichtig war, motiviert nicht mehr. Ein Projekt, für das wir gebrannt haben, fühlt sich schwer an. Ein Plan, der Orientierung geben sollte, erzeugt vor allem Druck. Das kann die Weiterbildung sein, für die du seit Monaten keine Energie aufbringst. Das Ehrenamt, das sich inzwischen eher wie eine Verpflichtung anfühlt. Oder der Vorsatz, mehr Zeit für dich selbst einzuplanen, der Woche für Woche hinter dringenderen Dingen verschwindet.

Viele reagieren darauf ganz naheliegend: Sie setzen sich neue Ziele, suchen nach einer besseren Methode oder versuchen, ihren Alltag noch genauer zu planen. Das kann durchaus helfen. Und trotzdem bleibt manchmal das Gefühl, am eigentlichen Thema vorbeizuarbeiten.

Bevor wir entscheiden, wohin wir wollen, lohnt sich ein anderer Blickwinkel. Die Frage lautet dann nicht mehr: „Was habe ich erreicht?“. Vielmehr rückt „Was ist eigentlich gerade da?“ in den Mittelpunkt.

So wird schnell klar: Bilanz zu ziehen bedeutet mehr, als Erfolge und unerledigte ToDos gegenüberzustellen. Es ist eine Einladung, ehrlich hinzuschauen – auf das, was gelungen ist, was Kraft gekostet hat, was noch trägt und was vielleicht längst nicht mehr zur Person passt, die wir heute sind. Wer diesen Schritt bewusst geht, schafft die Grundlage für Prioritäten, die sich nicht nur auf dem Papier sinnvoll anfühlen.

Zwischen Rückblick und Selbstkritik

Viele nehmen sich regelmäßig vor, Bilanz zu ziehen, schieben es aber immer wieder vor sich her. Warum? Eine ehrliche Bestandsaufnahme geht uns oft näher, als uns lieb ist. Sobald wir zurückschauen, tauchen neben den Erfolgen auch die Vorhaben auf, die liegengeblieben sind, oder die guten Vorsätze, die im Alltag untergegangen sind.

Deshalb wird Bilanzziehen häufig unbewusst zur Leistungsbewertung: „Was habe ich geschafft? Was nicht? Wo hätte ich konsequenter sein müssen?“

Problematisch wird es, wenn diese Fragen die einzigen bleiben, denn dann betrachten wir unser Leben vor allem durch die Brille der Leistung.

In einer Bilanz, in der nur festgehalten wird, was erreicht wurde, wird ein entscheidender Teil übersehen:

„Wie ging es mir eigentlich auf dem Weg dorthin?“

Vielleicht hast du beruflich viel geschafft, warst aber dauerhaft erschöpft. Vielleicht hast du dich zuverlässig um andere gekümmert und dabei die eigenen Bedürfnisse aus dem Blick verloren.

Nicht jedes unerreichte Ziel ist ein Zeichen mangelnder Disziplin. Manchmal zeigt es, dass sich Prioritäten verschoben haben oder ein Ziel nicht mehr zur aktuellen Lebensrealität passt. Wer Bilanz zieht, sollte deshalb nicht nur auf Ergebnisse schauen, auch die Erfahrungen, Bedürfnisse und Erkenntnisse dahinter sind wesentlich. Erst wenn wir aufhören, uns selbst zu bewerten, wird echte Erkenntnis möglich.

Reflexionsimpuls

Wenn du auf die vergangenen Monate zurückschaust:

- Worauf bist du stolz, unabhängig vom Ergebnis?
- Was hat dich Kraft gekostet, obwohl es nach außen vielleicht erfolgreich aussah?
- Welche Entwicklung würdest du übersehen, wenn du nur auf erreichte Ziele schaust?

Wenn Ziele klar sind und trotzdem nichts in Bewegung kommt

Genau an diesem Punkt greifen viele zu neuen Plänen und Zielsystemen. Daran ist grundsätzlich nichts falsch: Ziele können Orientierung geben, Struktur kann den Alltag erleichtern. Trotzdem erleben viele immer wieder dieselbe Enttäuschung: Obwohl die Ziele klar formuliert sind und der Plan steht, kommt die Umsetzung ins Stocken. Die Ursache liegt dabei oft nicht in mangelnder Disziplin.

Viele Zielsysteme setzen bei der Frage an, was erreicht werden soll. Was dabei häufig offen bleibt: ob das Ziel zur aktuellen Situation passt, ob genügend Energie vorhanden ist, ob es überhaupt noch stimmig ist. Manche Ziele stammen aus einer früheren Lebensphase, andere aus äußeren Erwartungen. Manche verfolgen wir weiter, obwohl wir innerlich längst spüren, dass sie nicht mehr zu uns passen.

Selbstführung beginnt deshalb nicht bei der Frage, wie wir etwas möglichst effizient erreichen. Sie beginnt bei der Frage, ob wir überhaupt noch in die richtige Richtung unterwegs sind. Solange unklar ist, was wirklich wesentlich ist, helfen auch die besten Methoden nur begrenzt. Deshalb ist es hilfreich, vor jeder Zielanpassung einen Schritt zurückzutreten und wieder den eigenen inneren Kompass zu aktivieren: Was wirklich wichtig ist, erkennen wir meist erst, wenn wir einen Moment innehalten.

Gabriele Thies



Mit ihrem Motto „Geh in deinem Business auf, nicht unter!“ begleitet Gabriele Thies Solopreneurinnen als Sparringspartnerin für ein smartes Zeit- & Selbstmanagement. Sie hilft dabei, aus dem Hamsterrad auszusteigen – mit individuellen Strategien statt starren Methoden und mit Blick fürs Wesentliche statt fürs Perfekte. Ihr Antrieb: Wertvolle Ideen sollen ihren Weg in die Welt finden – mit Leichtigkeit statt im Chaos.

Kontakt: www.gabrielethies.de

Innere Klarheit vor äußerer Ordnung

Wenn Menschen von Klarheit sprechen, meinen sie oft einen Zustand, in dem plötzlich alles eindeutig erscheint. Nur funktioniert dies im echten Leben selten so einfach.

Innere Klarheit bedeutet nicht, auf alles eine Antwort zu haben. Sie bedeutet, ehrlich wahrzunehmen, was gerade ist: was Energie gibt, was Kraft kostet, was sich entwickeln möchte und was vielleicht nicht mehr passt.

Viele von uns versuchen, ihr Leben im Außen zu ordnen, obwohl im Inneren noch Chaos herrscht. Wir sortieren Aufgaben, planen Wochen und setzen Prioritäten – und trotzdem bleibt das Gefühl, ständig beschäftigt zu sein, ohne wirklich voranzukommen. Vielleicht liegt genau darin der Knackpunkt: Äußere Ordnung kann innere Klarheit nicht ersetzen. Deshalb beginnt eine nachhaltige Neuausrichtung immer innen.

„Was ist für mich gerade wirklich wichtig?“
Diese Frage rückt dann in den Fokus.

Ein Ziel loszulassen ist nicht automatisch ein Zeichen von Scheitern. Manchmal ist es ein Zeichen von Neuausrichtung. Wir Menschen entwickeln uns weiter, Lebenssituationen verändern sich, Bedürfnisse verschieben sich. Was vor einigen Jahren richtig war, muss es heute nicht mehr sein.

Wer diese Veränderungen ernst nimmt, merkt oft ganz von selbst, was gerade wirklich wichtig ist. Innere Klarheit ist deshalb eine wichtige Voraussetzung für langfristig gute Entscheidungen.

Und genau aus dieser Klarheit heraus entsteht die Frage: „Was ist jetzt wirklich wesentlich?“

Fünf Fragen für eine stimmige persönliche Bilanz

Wer Bilanz zieht, sucht oft nach Antworten. Die wichtigsten Erkenntnisse beginnen bei den richtigen Fragen. Sie rücken damit zentrale Aspekte in den Mittelpunkt, die häufig übersehen werden.

1. Was hat mich in den letzten Monaten gestärkt?
Oft richten wir den Blick zuerst auf Probleme und Herausforderungen – und übersehen dabei leicht, was bereits funktioniert. Vielleicht gab es Menschen, die uns unterstützt haben, Routinen, die Stabilität gaben, oder Tätigkeiten, die Energie schenkten. In diesen Antworten liegt oft ein wichtiger Hinweis darauf, was künftig mehr Platz bekommen sollte.

Fragen zur Reflexion:
- Was hat mir in den vergangenen Monaten Kraft gegeben?
- Welche Menschen, Orte oder Tätigkeiten haben mich unterstützt?
- Was ist leichter gelungen, als ich erwartet hatte?
- Wo habe ich mich lebendig, verbunden oder erfüllt gefühlt?

2. Was hat mich mehr Kraft gekostet, als ich wahrhaben wollte?
Viele halten erstaunlich lange an Dingen fest, die sie dauerhaft erschöpfen – aus Verantwortungsgefühl, Gewohnheit oder weil sie sich eingestehen müssten, dass etwas nicht mehr passt. Manchmal entsteht Klarheit durch die Erkenntnis, was nicht länger gehalten werden möchte.

Fragen zur Reflexion:
- Welche Aufgaben oder Verpflichtungen haben mich regelmäßig erschöpft?
- Wo habe ich funktioniert, obwohl innerlich längst Widerstand spürbar war?
- Welche Ziele haben eher Druck als Orientierung erzeugt?
- Was habe ich länger mitgetragen, als es mir gutgetan hat?

3. Was ist nicht mehr stimmig?
Diese Frage erfordert Mut. Vielleicht gibt es Ziele, die einmal richtig waren, heute aber nicht mehr zur aktuellen Lebensphase passen. Veränderung bedeutet nicht automatisch, den Kurs komplett zu wechseln – manchmal bedeutet sie lediglich, ehrlich anzuerkennen, dass sich Prioritäten verschoben haben. Nicht alles, was einmal wichtig war, muss wichtig bleiben.

Fragen zur Reflexion:
- Welche Ziele fühlen sich heute anders an als noch vor einem Jahr?
- Wo halte ich eher aus Gewohnheit als aus Überzeugung fest?
- Was passt nicht mehr zu meiner aktuellen Lebensrealität?
- Was dürfte sich verändern, wenn ich es mir erlauben würde?

4. Was möchte wachsen?
Oft gibt es Themen oder Wünsche, die schon länger leise anklopfen – ein Herzensprojekt, das immer wieder auftaucht, ohne je oben auf der Prioritätenliste zu stehen. Diese leisen Signale verdienen Beachtung. Häufig zeigen sie, wohin Entwicklung stattfinden möchte.

Fragen zur Reflexion:
- Was beschäftigt mich immer wieder positiv?
- Welche Idee kehrt seit Monaten oder Jahren zurück?
- Wofür wünsche ich mir mehr Zeit oder Energie?
- Was fühlt sich lebendig und inspirierend an?

5. Was ist jetzt wirklich wesentlich?
Am Ende jeder Bilanz steht eine Form von Entscheidung. Nicht alles kann gleichzeitig Priorität haben. Das Wesentliche zeigt sich oft, wenn wir bereit sind, bewusst auszuwählen.

Fragen zur Reflexion:
- Was würde aktuell den größten Unterschied machen?
- Welche Entscheidung würde mehr Klarheit schaffen?
- Was darf bewusst warten?
- Was braucht einen konkreten nächsten Schritt?
- Worauf möchte ich meine Aufmerksamkeit in den kommenden Monaten richten?

Von der Erkenntnis zur Priorität

Wer sich diese Fragen ehrlich beantwortet, erhält am Ende ein klareres Bild der eigenen Situation: was Kraft gibt und was Kraft kostet, was bleiben und was gehen darf.

Innere Klarheit führt nicht automatisch zu mehr Aufgaben, oft passiert das Gegenteil. Sie hilft dabei, zwischen dem Wichtigen und dem Wesentlichen zu unterscheiden. Eine stimmige Priorität beantwortet nicht die Frage: „Was müsste ich alles tun?“. Relevant ist viel mehr die Frage: „Was ist in meiner aktuellen Situation wirklich dran?“.

Schließlich sind Prioritäten weit mehr als wichtige Aufgaben. Sie sind Entscheidungen darüber, wofür wir unsere wertvolle Zeit, Energie und Aufmerksamkeit einsetzen möchten – und diese Entscheidungen werden leichter, wenn sie aus der Klarheit und nicht aus Druck entstehen.

Tipp:
Wer die eigenen Antworten vertiefen möchte, kann sie mit einer vertrauten Person besprechen oder als Grundlage für einen reflektierenden Dialog mit einem KI-Tool nutzen. Oft entstehen gerade durch das Aussprechen oder Spiegeln neue Perspektiven.

Struktur gibt Halt, aber sie ersetzt keine Klarheit

Klarheit allein verändert noch nichts. Sie zeigt eine Richtung auf. Damit daraus konkrete Schritte entstehen, braucht es einen Rahmen – und hier kommt Struktur ins Spiel.

Allerdings wird Struktur häufig überschätzt. Viele hoffen, durch die richtige Methode oder das passende Tool endlich mehr Klarheit zu gewinnen. In der Praxis funktioniert es meist umgekehrt: Struktur kann Klarheit unterstützen, aber nicht erzeugen.

Wer fehlende Ausrichtung durch immer neue Systeme zu ersetzen versucht, landet oft im Kreislauf aus Planen, Umplanen und Neuplanen.

Wer hingegen weiß, was wirklich wesentlich ist, braucht häufig deutlich weniger Struktur als gedacht. Dann geht es nicht mehr darum, jeden Tag zu optimieren. Es geht darum, dem Wesentlichen regelmäßig Raum zu geben. Eine gute Struktur erzeugt keinen zusätzlichen Druck – sie schafft Entlastung, hilft Entscheidungen nicht täglich neu zu treffen und schützt davor, sich im Dringenden oder Unwichtigem zu verlieren.

Deshalb lohnt sich bei jeder Methode eine einfache Frage: „Unterstützt mich das dabei, meiner gewählten Priorität näherzukommen?“. Wenn ja, ist Struktur ein wertvoller Begleiter. Wenn nicht, entsteht nur mehr Komplexität.

Fazit

Ausrichtung entsteht von innen nach außen
Eine Bilanz umfasst weit mehr, als Ziele zu überprüfen oder offene Punkte abzuhaken. Es ist eine Einladung, innezuhalten und ehrlich hinzuschauen – auf das, was gelungen ist, was Kraft gekostet hat, was noch stimmig ist und was sich vielleicht verändern möchte.

Nicht jede Herausforderung lässt sich durch bessere Planung lösen, nicht jede Unsicherheit braucht ein neues Ziel. Manchmal beginnt echte Orientierung mit einem Moment der Ehrlichkeit – mit der Bereitschaft, alte Ziele zu hinterfragen, und dem Vertrauen, dass Zielanpassung kein Zeichen von Scheitern ist, sondern Ausdruck von Entwicklung sein kann. Nachhaltige Prioritäten entstehen aus Klarheit und innerer Ausrichtung. Genau dann wird es möglich, die nächsten Schritte bewusst, stimmig und mit mehr Leichtigkeit zu gehen.

healthstyle

Anzeige



Du planst, 90 zu werden. Plant dein Geld das auch?

Finanzen | Jedes Jahr, das du deiner Lebenszeit hinzufügst, will finanziert werden.

Daya Nalini Gudermuth

„Morgen früh werfen wir hier die Netze aus." Die Worte verhallen im Schilf eines indischen Waldsees. Drei Fische haben sie gehört. Für alle drei hat sich in diesem Moment die Welt geändert. Nur einer von ihnen handelt sofort. Die beiden anderen liegen am nächsten Morgen im Netz. Einer kommt noch einmal davon.

Der Erste heißt Anagatavidhata, der Sehende. Er beobachtet den Wind, liest die Strömungen, denkt einen Schritt voraus. Er zögert keine Sekunde. Noch in derselben Nacht sucht er den Abfluss, nimmt seine Familie und schwimmt durch einen schmalen Kanal in einen tiefen Fluss.

Der Zweite heißt Pratyutpannamati, der Geistesgegenwärtige. Blitzschnell, aber erst dann, wenn die Gefahr ihm schon auf dem Leib sitzt. Er hört zu, nickt und bleibt. Am nächsten Morgen tut er das Einzige, was ihm bleibt. Im Netz gefangen, hört er auf zu zappeln, dreht sich auf die Seite und stellt sich tot. Die Fischer sortieren ihn als verdorben aus und werfen



Foto: ©Cliff – stock.adobe.com

#longevity #finanzplanung #altersvorsorge
#rentenlücke #finanzielleselbstbestimmung

ihn auf die Böschung. Von dort schafft er es mit einem Sprung zurück ins Wasser.

Der Dritte heißt Yadbhavishya, der Schicksalsergebene. Sein Motto: Was kommt, das kommt. Warum heute sorgen? Er endet auf dem Fischmarkt.

In der Geschichte aus dem Panchatantra, einer indischen Fabelsammlung, hören alle drei Fische denselben Satz. Sie unterscheiden sich darin, was sie mit ihm anfangen.

Welcher Fisch bist du, wenn es um dein Geld im Alter geht?

Der Dritte hält die Zukunft für Schicksal. Er hofft, dass sich die Rentenlücke irgendwann von selbst schließt.

Der Zweite hält sie für einen Notfall. Er fängt an zu sparen, wenn die Renteninformation ihn erschreckt. Er kommt davon. Er hatte Glück, aber keinen Plan.

Der Erste hält sie für seine Verantwortung. Er beobachtet die Strömungen, während der See noch still daliegt. Deshalb weiß er in der einen Nacht, in der es darauf ankommt, wo der Abfluss liegt.

Das ist Weitblick. Hinschauen und handeln, solange die Fischer noch nicht am Ufer stehen.

Bei unserer Gesundheit sind wir längst der erste Fisch. Beim Geld warten wir häufig auf ein Symptom: Der Job ist weg. Die Trennung liegt auf dem Tisch. Nur sind das die Momente, in denen wir am wenigsten tun können.

Die Verzicht-Illusion

Warum du nicht zwischen Heute und Morgen wählen musst
Warum soll ich jetzt auf tolle Urlaube und schöne Dinge verzichten, nur um ein paar Euro für eine Rente beiseitezulegen, von der ich nicht einmal weiß, ob ich sie erlebe? Es kann doch jeden Moment alles vorbei sein.

Kennst du den Gedanken? Ich selbst habe ihn lange gedacht und mich dabei um meine Altersvorsorge gemogelt. Heute weiß ich, wenn ich ehrlich bin, steckt darin Selbsttäuschung. Wir sagen: Ich könnte morgen tot sein. Wir meinen: Ich möchte heute nicht rechnen.

In der Mitte des Lebens kam bei mir die Erkenntnis. Eines Morgens im Spätsommer zeigte mir der Spiegel erste Fältchen. Mein Körper lieferte das Signal, das die Zahlen vorher nicht geliefert haben. Plötzlich wurde mir klar: Ich werde doch älter. Und ich werde verdammt lange leben.

Ich hatte jahrelang ein Tagesgeldkonto, auf dem ich sparte. Irgendwann strich die Bank die Zinsen. Gemerkt habe ich es ein Jahr später, als ich die Steuerbescheinigung der Bank las. Ein Jahr lang hatte ich das Gefühl, mich zu kümmern, und in Wahrheit lag mein Geld nur ordentlich herum.

Die gute Nachricht ist: Du musst dich nicht zwischen einem tollen Leben heute und finanzieller Sicherheit morgen entscheiden.

Niemand verlangt, dass du dir den Cappuccino oder die Reise verbietest. Es geht darum, nicht über deine Verhältnisse zu leben.

> Du genießt heute 80 bis 90% deines Einkommens. Ein kleines Stück, etwa 10 bis 20%, zwackst du ab und pflanzt es als Samen für deine Zukunft.

Mit einem finanziellen Polster schläfst du ruhig und sagst selbstbewusster Nein.

Langlebigkeit erfordert Weitblick

Wir verbringen unser halbes Leben damit, gesund zu essen, Sport zu treiben und Biomarker zu optimieren, nur um am Ende 90 Jahre alt zu werden. Doch was nützt der beste Herzschlag, wenn bei jedem Blick auf das Bankkonto der Puls rast?

Wir leben gesünder und länger. Und genau das bringt eine unterschätzte Komponente mit sich: das finanzielle Langlebigkeitsrisiko.

Wer heute 65 wird, hat als Frau im Schnitt noch 21,2 Jahre vor sich, als Mann 18,2 Jahre (Statistisches Bundesamt, Sterbetafel, Juli 2026). Das sind rund 254 Monate für Frauen und rund 218 Monate für Männer, die finanziert werden müssen. Und weil das der Durchschnitt ist, lebt die Hälfte länger. Wer aktiv an der eigenen Gesundheit arbeitet, verschiebt sich mit einiger Wahrscheinlichkeit in die teure Hälfte der Statistik.

Dein Erspartes muss mit deiner Langlebigkeit Schritt halten.

Die gesetzliche Rente ist eine solide Basis, für deinen heutigen Lebensstil reicht sie nicht. Auch mit 85 willst du dich gut ernähren, beweglich bleiben, reisen, und du brauchst Gesundheitsleistungen, die keine Kasse zahlt. Geld ermöglicht das. Finanzielle Vorsorge ist die Schwester der Gesundheitsvorsorge.

5 Schritte für deine finanziell sichere Zukunft

Schritt 1: Vermögensübersicht – Ist-Zustand feststellen
Vor dem Vermögensaufbau steht die ehrliche Standortbestimmung. Die meisten haben eine ungefähre Vorstellung von ihren Zahlen. Die genaue Auflistung bringt fast immer Überraschungen.

Beide Ergebnisse helfen: Ist mehr da als gedacht, verschwindet ein Teil der Angst. Ist weniger da, weißt du endlich, woran du bist.

Daya Nalini Gudermuth



wuchs in Ost-Berlin auf, studierte Ethnologie und entdeckte erst spät ihre Leidenschaft für die Börse. Als Empowerment-Coach für Frauen, Diversity-Trainerin und erfahrene Investorin verbindet sie eigene Erfahrung mit fundiertem Finanzwissen.

Arbeitsschwerpunkte:
– Altersvorsorge und Finanzplanung für Frauen
– selbstbestimmtes Investieren
– Vielfalt in der Finanzwelt

Kontakt: www.nalinigudermuth.com

Bevor du irgendetwas aufbaust, musst du wissen, worauf du baust. Gehe durch deine Konten und trage die Zahlen in die Tabelle ein.

Schritt 2: Schuldenabbau – das Fundament sichern
Es gibt gute und schlechte Schulden. Alles, was mehr kostet, als dein Geld anderswo erwirtschaften kann, gehört weg. Alles darunter darf bleiben.

Tilge so schnell wie möglich die schlechten Schulden mit der Lawinenmethode.

Suche den Zinssatz deines teuersten Kredits heraus und starte damit.

Ein hilfreiches **Tool**, um zu sehen, wann genau du schuldenfrei bist, ist: Undebt.it (Die Verwendung der Daten in den Apps müssen auf den Webseiten der Apps nachgelesen werden.)

Schritt 3: Budget- und Ausgabencontrolling
Tracke deine Einnahmen und Ausgaben für mindestens 3 bis 6 Monate. Spüre Abo-Fallen, ungenutzte Mitgliedschaften und Impulskäufe auf.

Hilfreich ist auch, die Einnahmen in verschiedene Töpfe zu verteilen. Die 50/30/20-Regel (50% Fixkosten, 30% Wünsche, 20% Sparen/Investieren). Ist der Topf für die Wünsche leer, müssen sie bis zum nächsten Monat warten.

Hilfreiche Tools für Budget- und Ausgabencontrolling:
Apps Finanzguru oder MoneyMoney

Schritt 4: Notgroschen oder Luxuspolster
Der Notgroschen ist die finanzielle Basis: mindestens 3 bis 6 Monate Lebenshaltungskosten auf einem Tagesgeldkonto. Er schützt dich vor finanziellen Schocks, dem kaputten Auto, der Zahnarztrechnung.

Luxuspolster: Das Luxuspolster ist ein liquides Polster von 6 bis 12 Monatsausgaben. Es gibt dir die Macht, Nein zu toxischen Situationen zu sagen.

Der Hormon-Effekt: Ein Notgroschen verzinst sich nicht nur in Euro, sondern in Biologie. In den Women's Health and Aging Studies wiesen Frauen zwischen 70 und 79 Jahren, die von starker finanzieller Anspannung berichteten, um 13,4% höhere Werte eines Markers für oxidativen Stress auf (Palta et al. 2015). Oxidativer Stress ist genau das, wogegen du morgens deine Beeren isst.

Dein Notgroschen ist dein stärkstes Antioxidans.

Schritt 5: Rückwärts rechnen statt vorwärts sparen
Die meisten sparen den Betrag, der übrig bleibt. Weitblick heißt, vom Ziel her zu rechnen. Daraus ergeben sich 3 Fragen.

Was fehlt dir im Monat? Nimm den Betrag, den du im Alter zur Verfügung haben willst, und zieh deine zu erwartenden Rentenansprüche ab. Sagen wir, es fehlen monatlich 1.000 Euro.

Wie viel Kapital benötigst du? Hier hilft die Entnahmerate, also der Anteil deines Kapitals, den du pro Jahr entnehmen kannst, ohne dass es vorzeitig aufgebraucht ist. Üblich sind 4%. 12.000 Euro im Jahr bedeuten damit rund 300.000 Euro Zielkapital.

Vermögen		Schulden	
Bargeld		Dispokredit	
Girokonto		Autoleasing	
Tagesgeld		Konsumkredit	
Festgeld		Kreditkartenschulden	
Lebensversicherung (Rückkaufwert)		Studiendarlehen	
Depot (Aktien/Fonds/Anleihen...)		Private Darlehen	
Immobilien		Immobilienfinanzierung	
Edelmetalle (Gold, Silber, Platin...)			
Wertgegenstände (Auto, Schmuck, Bilder...)			
Summe		Summe	

Vermögen _____ – Schulden _____ = Mein Nettovermögen _____

1 Aufstellung Vermögen und Schulden

Hilfreiche Tools und **Rechner**, um deinen Entnahmeplan zu berechnen:
Zinsen-berechnen.de: Entnahmeplan online berechnen
Finanzen.net: Entnahmeplan-Rechner – so lange reicht dein Kapital im Ruhestand

Wie lange willst du sparen und mit welcher Rendite?

Das sind die größten Hebel: Zeit und Rendite.

Bei angenommenen 7% pro Jahr, dem unteren Mittel der historischen Werte breiter Welt-ETFs, sind es über 30 Jahre 246 Euro im Monat. Um mit 2% Zinsen auf dieselben 300.000 Euro zu kommen, brauchst du bei gleicher Sparrate 55,6 Jahre.
Ein Rechner zeigt das in 2 Minuten.

Hilfreiches Tool: Rentenlücke-Rechner Gudermuth: Berechne deine monatliche Sparrate (https://www.naliniguder muth.com/rentenluecken-rechner/).

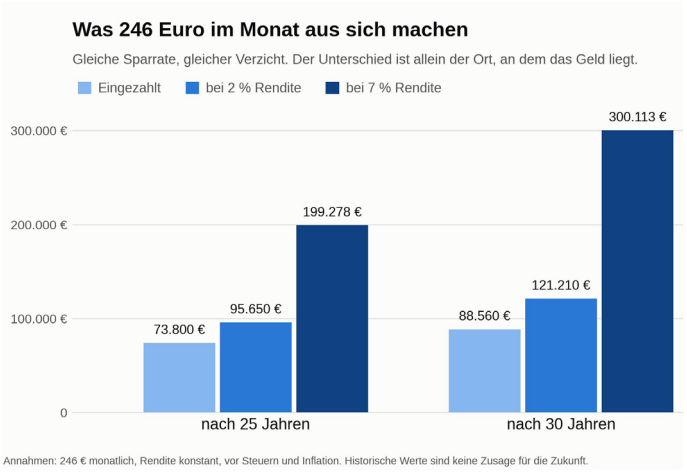
Das ist die Macht des Zinseszinses: Von den 300.000 Euro zahlst du 88.560 Euro selbst ein. Den Rest, mehr als zwei Drittel, macht die Zeit.

Deshalb ist Warten teuer. Wer 5 Jahre später anfängt, braucht für dieselbe Summe 370 Euro im Monat statt 246 Euro.

Hilfreiche Tools: Online-Rechner Finanzfluss Zinseszinsrechner oder Zinsen-Berechnen.de

Auf den Prüfstand gehören auch Kapitallebensversicherung, Bausparvertrag und Riester. Aus Gewohnheit weiterzuzahlen ist auch eine Entscheidung, nur keine, die dich finanziell absichert.

Noch zwei Dinge: 1.000 Euro von heute haben bei 2% Inflation in 30 Jahren noch die Kaufkraft von etwa 552 Euro. Das bedeutet, wer sich heute 1.000 Euro Kaufkraft wünscht, braucht in 30 Jahren rund 1.811 Euro. Und wenn die Sparrate höher ist als das, was du übrighast, war die Rechnung trotzdem nicht umsonst. Sie sagt dir jetzt, was Sache ist, statt in 20 Jahren. Und sie lässt dir 3 Stellschrauben: früher anfangen, länger arbeiten oder das



1 Gleiche Sparrate, unterschiedliche Zeit und Rendite (Quelle: eigene Berechnung)

Ziel ehrlich kleiner machen.

Fazit: Gesundheit und Geld altern gemeinsam

Du investierst heute in deinen Körper, um mit 85 nicht im Sessel zu sitzen, sondern auf Berge zu steigen, fremde Kontinente zu erkunden oder mit den Enkeln durch den Garten zu toben. Doch das beste Gesundheitsmanagement nützt nichts, wenn dir auf halber Strecke der finanzielle Atem ausgeht. Plane dein Geld über so viele Lebensjahre, wie du deinem Körper zutraust.

Die Fischer kommen morgen früh. Sie kommen immer morgen früh. Die einzige Frage ist, welcher Fisch du sein willst, wenn du sie am Ufer reden hörst.

Hinweis: Der Text dient der allgemeinen Information und ist keine Anlageberatung. Historische Renditen sind keine Zusage für die Zukunft.

healthstyle



healthstore

Traumjob?
Dein Purpose-Coaching mit Monika Sattler

Das Audioprogramm der Leadership-Coachin Monika Sattler soll dir dabei helfen, deinen persönlichen Traumjob zu finden. In ihrem bewährten Fünf-Stufen-Modell schaut ihr euch deine persönlichen Motivationen, Stärken, Werte und tägliche Routinen an, um daraus die richtigen Schlüsse zu ziehen und neue, zielführende Impulse zu setzen. Das kann dir eine Menge Selbsterkenntnis bringen und einen klaren Kopf schaffen, um dir zu zeigen, wofür du wirklich brennst. Der Weg zu deinem Traumjob startet heute.

Jetzt downloaden!
Auch erhältlich bei den bekannten Online-Anbietern.
www.healthstyle.store

Produktart: Audio-Download (MP3)
Spielzeit: ca. 54 Min.
ISBN: 978-3-948849-73-3

Finanzminimalismus

Finanzen | Bewusste Entscheidungen für mehr Freiheit und Lebensqualität



#meinefinanzen
#finanzminimalismus
#einfachhalten
#überblick
#freiheit

Foto: ©patrozher – stock.adobe.com

Sabine Berger

Wer seine Finanzen wirklich versteht, braucht keine 20 Produkte. Er braucht Klarheit, eine gute Strategie und den Mut, zu vereinfachen. Was passiert, wenn man aufhört, Geld zu verwalten, und anfängt, es zu gestalten?

Stell dir vor, du öffnest heute Abend deinen Laptop, rufst alle deine Finanzen auf und verstehst in wenigen Minuten vollständig, wo du stehst, wohin dein Geld fließt und welche Ziele du damit erreichen kannst. Kein Suchen, kein Rechnen, kein Raten. Nur Klarheit. Für viele Menschen klingt das zunächst wie eine Utopie. Dabei ist es vor allem das Ergebnis einer einzigen konsequenten Entscheidung: weniger Komplexität, mehr Bewusstsein.

Finanzminimalismus ist kein Trend aus der Selbstoptimierungs-Bubble. Es ist eine Haltung, die auf einer schlichten Erkenntnis basiert:

Komplexität kostet. Sie kostet Zeit, Energie, Geld und vor allem mentale Kapazität.

Wer mehrere Girokonten, zahlreiche Versicherungen, alte Sparverträge und ein Depot führt, das seit Jahren nicht angeschaut wurde, ist nicht automatisch gut aufgestellt. Oft ist er vor allem beschäftigt. Und das ist ein wichtiger Unterschied.

Bewusste Finanzgestaltung bedeutet das Gegenteil: wenige, aber richtig gewählte Finanzprodukte. Klare Strukturen statt gewachsenem Chaos. Ziele statt Automatismen. Und ein Plan, den man auf einer einzigen Seite aufschreiben kann – und der trotzdem funktioniert.

Warum Einfachheit die klügere Strategie ist

Ein Beispiel aus der Praxis:
Ein Klient, Mitte vierzig, gutverdienend, kam mit zwölf aktiven Verträgen, drei Depots und dem Gefühl, irgendwie nicht vom Fleck zu kommen. Nach einem gemeinsamen Finanzaudit wurden sechs Verträge aufgelöst, die Depots zusammengeführt und eine klare Sparquote etabliert. Das Ergebnis: monatlich über 400 Euro mehr Liquidität, und zwar nicht durch Verzicht, sondern durch Klarheit. Und zum ersten Mal seit Jahren das Gefühl, das eigene Geld wirklich zu besitzen.

Grundsatz des Finanzminimalismus: „Finanzielle Freiheit beginnt nicht mit mehr Geld – sie beginnt mit weniger Unklarheit."

Was wäre, wenn deine Finanzen ab morgen auf eine Seite passen?

Finanzminimalismus ist der schnellste Weg zu echter finanzieller Klarheit und damit zur Freiheit, das Leben zu gestalten, das du dir vorstellst. Genau das ist die Arbeit, die ich täglich mit meinen Klienten mache: keine komplexen Konstrukte, keine Produktpakete, die niemand braucht, sondern eine klare Strategie, abgestimmt auf die Lebenssituation, die Ziele und den Zeithorizont.

Weißt du, wie ein solcher persönlicher Finanzplan für dich konkret aussehen könnte und welche deiner heutigen Verträge wirklich auf deine Ziele einzahlen und auf welche du verzichten könntest?

Der erste Schritt zu mehr Freiheit beginnt oft mit einer einzigen Frage: „Was reicht mir wirklich?"

Wenige, aber richtig gewählte Finanzprodukte

Die Finanzbranche lebt von Komplexität. Je unübersichtlicher das eigene Finanzleben, desto abhängiger fühlt man sich von Produkten, die man nicht versteht, und Verträgen, die man nicht braucht.

Das ist die Systemlogik. Umso wichtiger ist es, diese Logik zu durchbrechen.

Studien zur Verhaltensökonomie belegen seit Jahren: Zu viele Optionen lähmen.

Das sogenannte „Paradox of Choice" gilt besonders für Finanzentscheidungen. Wer zu viel hat und zu wenig versteht, entscheidet gar nicht mehr und zahlt dafür langfristig einen hohen Preis. Der Finanzminimalismus dreht dieses Prinzip um: Wenige, klar verstandene Entscheidungen schlagen viele diffuse immer. Je unübersichtlicher das eigene Finanzleben wird, desto schwieriger werden Entscheidungen. Verträge laufen weiter, Beiträge werden abgebucht, Sparraten verändern sich kaum und irgendwann ist nicht mehr klar, welcher Baustein eigentlich welches Ziel erfüllen soll. Das muss nicht bedeuten, dass die einzelnen Produkte schlecht sind. Aber:

Eine Sammlung guter Einzelentscheidungen ergibt noch lange keine gute Gesamtstrategie.

Methoden, die wirklich funktionieren

Methode 1: Die 3-Konten-Struktur
Ein Girokonto für laufende Einnahmen und feste Zahlungen, ein Ausgabenkonto für den Alltag, und ein separates Konto für Rücklagen und Investitionen können bereits viel Übersicht schaffen. Entscheidend ist nicht die exakte Anzahl der Konten, vielmehr die klare Aufgabe dahinter.

Jeder Euro bekommt einen Platz und einen Zweck.

So wird sichtbar, was für den heutigen Alltag benötigt wird und was für später gedacht ist.

Sabine Berger



vereint strategische Finanzberatung mit der Mentalität des Leistungssports. Die gelernte Bankkauffrau und Diplom-Sportwissenschaftlerin begleitet heute Unternehmer:innen, Sportler:innen und ambitionierte Menschen beim Aufbau von Wohlstand, der Umsetzung persönlicher und unternehmerischer Ziele sowie beim strategischen Unternehmensaufbau. Ihre Arbeit steht für Klarheit, Disziplin und konsequente Umsetzung. Schwerpunkte: Vermögensaufbau, Vorsorge, individuelle Strategien.

Kontakt: www.wohlstandsprofi.de

Methode 2: Zero-Based Budgeting
Beim Zero-Based Budgeting wird das verfügbare Einkommen vor Beginn des Monats auf konkrete Aufgaben verteilt. Wohnen, Lebenshaltung, Rücklagen, Investitionen und persönliche Wünsche erhalten jeweils einen geplanten Betrag. Das bedeutet nicht, dass jeder Kaffee vorab genehmigt werden muss. Es bedeutet vielmehr, dass du bewusst entscheidest, wofür dein Geld grundsätzlich eingesetzt werden soll, bevor es sich unbemerkt verteilt.

Methode 3: Das Jahres-Finanzaudit
Einmal jährlich alle Verträge, Versicherungen und Abos auf den Prüfstand. Was zahlt auf deine Ziele ein – und was nicht? Was du nicht bewusst brauchst, darfst du streichen.

Methode 4: Pay Yourself First
Sparen und Investieren passiert nicht mit dem Restbetrag – es passiert als Erstes. Wer sich selbst an die erste Stelle setzt, baut Vermögen auf. Alle anderen hoffen, dass am Monatsende noch etwas übrig bleibt.

Methode 5: Die 1-Seiten-Finanzstrategie
Eine gute Finanzstrategie muss nicht kompliziert sein. Im Idealfall kannst du auf einer Seite festhalten: Wo stehst du heute? Was willst du erreichen? Bis wann? Wie viel kannst du regelmäßig dafür einsetzen? Welche Risiken musst du absichern? Und welche Maßnahmen setzt du jetzt um? Wenn diese Fragen beantwortet sind, entsteht aus vielen Einzelinformationen ein verständlicher Plan.

Methode 6: Die Freiheitsformel
Ein konkretes Ziel hilft mehr als ein allgemeiner Wunsch nach finanzieller Freiheit. Überlege, welche monatlichen Ausgaben du langfristig abdecken möchtest und welche Einnahmen oder Vermögenswerte dafür zur Verfügung stehen sollen. Die notwendige Summe hängt von deiner Lebenssituation, deinem Zeithorizont, deiner Anlagestrategie und vielen weiteren Faktoren ab. Wichtig ist vor allem, eine Größenordnung zu kennen. Aus einem abstrakten Wunsch wird dadurch ein überprüfbares Ziel.

Freiheit ist keine Frage des Einkommens

Einer der hartnäckigsten Mythen im Umgang mit Geld lautet: Wer mehr verdient, ist automatisch besser aufgestellt. Die Realität sieht anders aus. Ein hohes Einkommen schafft mehr Möglichkeiten, garantiert aber weder Rücklagen noch Sicherheit. Entscheidend ist, was nach den laufenden Ausgaben übrig bleibt, welche Verpflichtungen bestehen und ob das vorhandene Geld systematisch für die eigenen Ziele eingesetzt wird.

Finanzielle Freiheit ist deshalb nicht nur ein Einkommensthema. Sie ist ein Entscheidungsthema.

Die zentrale Frage lautet: Was reicht mir wirklich – heute und später? Wer darauf eine ehrliche Antwort findet, kann seine finanziellen Entscheidungen daran ausrichten. So entsteht Schritt für Schritt ein Leben, in dem Geld nicht ständig neue Sorgen erzeugt, sondern bewusst eingesetzt wird.

Dabei hilft eine einfache Regel: Erst verstehen, dann entscheiden.

Ein Finanzprodukt sollte nicht allein deshalb behalten oder abgeschlossen werden, weil es einmal empfohlen wurde. Entscheidend ist, ob es heute noch einen nachvollziehbaren Zweck erfüllt und zu deiner persönlichen Situation passt. Genau diese Haltung verhindert vorschnelle Entscheidungen – sowohl beim Abschluss als auch bei der Kündigung.

Bewusst entscheiden – was das konkret bedeutet

Finanzminimalismus ist kein Aufruf zum Geiz. Es ist eine Einladung zur Bewusstheit. Du musst nicht auf alles verzichten, was dir Freude macht. Im Gegenteil:

Wenn du weißt, welche Ausgaben dir wirklich wichtig sind, kannst du dein Geld dort einsetzen, wo es für dich den größten Wert hat.

Bewusst zu sparen bedeutet nicht, weniger zu leben. Es bedeutet, nicht unbewusst für Dinge zu bezahlen, die dir eigentlich nichts bedeuten.

Besonders wichtig ist dabei der Blick auf den Zeithorizont. Geld für eine Ausgabe in sechs Monaten braucht eine andere Planung als Geld, das erst in zwanzig Jahren benötigt wird. Je nach Ziel können Liquidität, Sicherheit, Renditechancen und Schwankungsrisiken unterschiedlich gewichtet werden.

Nicht die einzelne Anlage steht am Anfang, viel wichtiger ist die Frage, wann und wofür das Geld gebraucht wird.

Finanzen, Tools und Strategien: Plane deine Finanzen mit Weitblick

Eine gute Finanzplanung beginnt mit einem klaren Bild deiner Situation. Digitale Werkzeuge können dabei helfen, aus vielen einzelnen Zahlen ein verständliches System zu machen. Ob einfache Tabellen, Banking-Übersichten, Haushalts-Apps oder digitale Finanzplaner:

Das beste Tool ist das, das du tatsächlich regelmäßig nutzt.

Ein sinnvoller Finanzplan kann dabei aus wenigen Bausteinen bestehen. Erfasse zunächst deine monatlichen Einnahmen und Fixkosten. Ergänze variable Ausgaben und wiederkehrende Jahreskosten, die sonst leicht übersehen werden. Danach legst du fest, welche Rücklagen du für kurzfristige und unerwartete Ausgaben brauchst. Erst anschließend wird sichtbar, welcher Betrag für mittel- und langfristige Ziele zur Verfügung steht.

Hilfreich ist auch eine einfache Jahresübersicht. Ein Monat kann zufällig gut oder schlecht laufen. Das Jahr zeigt dagegen größere Zusammenhänge: Versicherungsbeiträge, Urlaub, Reparaturen, Steuerzahlungen, Geschenke oder andere unregelmäßige Ausgaben. Wenn solche Kosten frühzeitig eingeplant werden, verlieren sie ihren Überraschungseffekt. Aus unregelmäßigen Belastungen werden planbare Bestandteile deines Finanzsystems.

Auch für den Vermögensaufbau ist Weitblick entscheidend. Statt nur auf die nächste Rendite oder die aktuelle Marktlage zu schauen, solltest du dein Ziel, den Zeitraum und deine persönliche Risikotragfähigkeit betrachten. Regelmäßigkeit kann dabei wichtiger sein als der Versuch, immer den perfekten Zeitpunkt zu erwischen. Ein langfristiger Plan hilft außerdem, kurzfristige Schwankungen besser einzuordnen und nicht jede Marktbewegung als Handlungsaufforderung zu verstehen.

Ein weiteres nützliches Instrument ist eine persönliche Finanzampel: Grün bedeutet, dass laufende Kosten, Rücklagen und Sparziele im gewünschten Rahmen liegen. Gelb zeigt, dass bestimmte Bereiche überprüft werden sollten. Rot signalisiert, dass beispielsweise zu wenig Liquidität vorhanden ist, hohe Schulden bestehen oder wichtige Risiken nicht ausreichend berücksichtigt wurden. Die Ampel ersetzt keine detaillierte Analyse, kann aber im Alltag eine schnelle Orientierung geben.

Plane außerdem mit verschiedenen Szenarien. Was passiert, wenn dein Einkommen vorübergehend sinkt? Wie verändert sich deine Planung bei höheren Wohnkosten? Was wäre, wenn du früher weniger arbeiten möchtest? Und welche finanziellen Ziele könnten in den nächsten fünf, zehn oder zwanzig Jahren wichtig werden? Weitblick bedeutet nicht, die Zukunft exakt vorherzusagen. Es bedeutet, mehrere mögliche Entwicklungen mitzudenken und die eigene Finanzstruktur so aufzubauen, dass sie nicht bei jeder Veränderung aus dem Gleichgewicht gerät.

Der wichtigste Schritt bleibt dabei erstaunlich einfach: regelmäßig hinschauen.

Dein Finanzplan sollte ein lebendiges System sein, das sich an deinem Leben orientiert. Ein kurzer Finanzcheck pro Monat und ein ausführlicherer Jahrescheck können ausreichen, um Veränderungen früh zu erkennen und Entscheidungen bewusst zu treffen.

Fazit

Finanzminimalismus schafft Raum für die Fragen, die wirklich zählen: Was ist dir wichtig? Welche Entscheidungen bringen dich deinen Zielen näher? Welche Risiken möchtest du absichern? Und wie soll dein Leben in einigen Jahren aussehen? Je klarer die Antworten werden, desto leichter lässt sich auch die finanzielle Struktur darauf ausrichten.

Du musst nicht heute alles verändern. Du kannst mit einem Konto, einer Ausgabenübersicht oder einem einzigen finanziellen Ziel beginnen.

Wichtig ist, dass aus Informationen Entscheidungen werden und aus Entscheidungen Gewohnheiten.

So entsteht mit der Zeit ein System, das nicht mehr zusätzliche Aufmerksamkeit fordert, sondern dir Aufmerksamkeit zurückgibt.

Denn am Ende ist finanzielle Freiheit nicht die Zahl auf einem Konto. Sie ist das Gefühl, die eigenen Möglichkeiten zu kennen und Entscheidungen nicht aus Unklarheit treffen zu müssen.

Weniger Lärm, mehr Wirkung. Weniger Zufall, mehr Plan. Und vor allem: ein Finanzsystem, das zu deinem Leben passt – heute und mit Blick auf morgen.

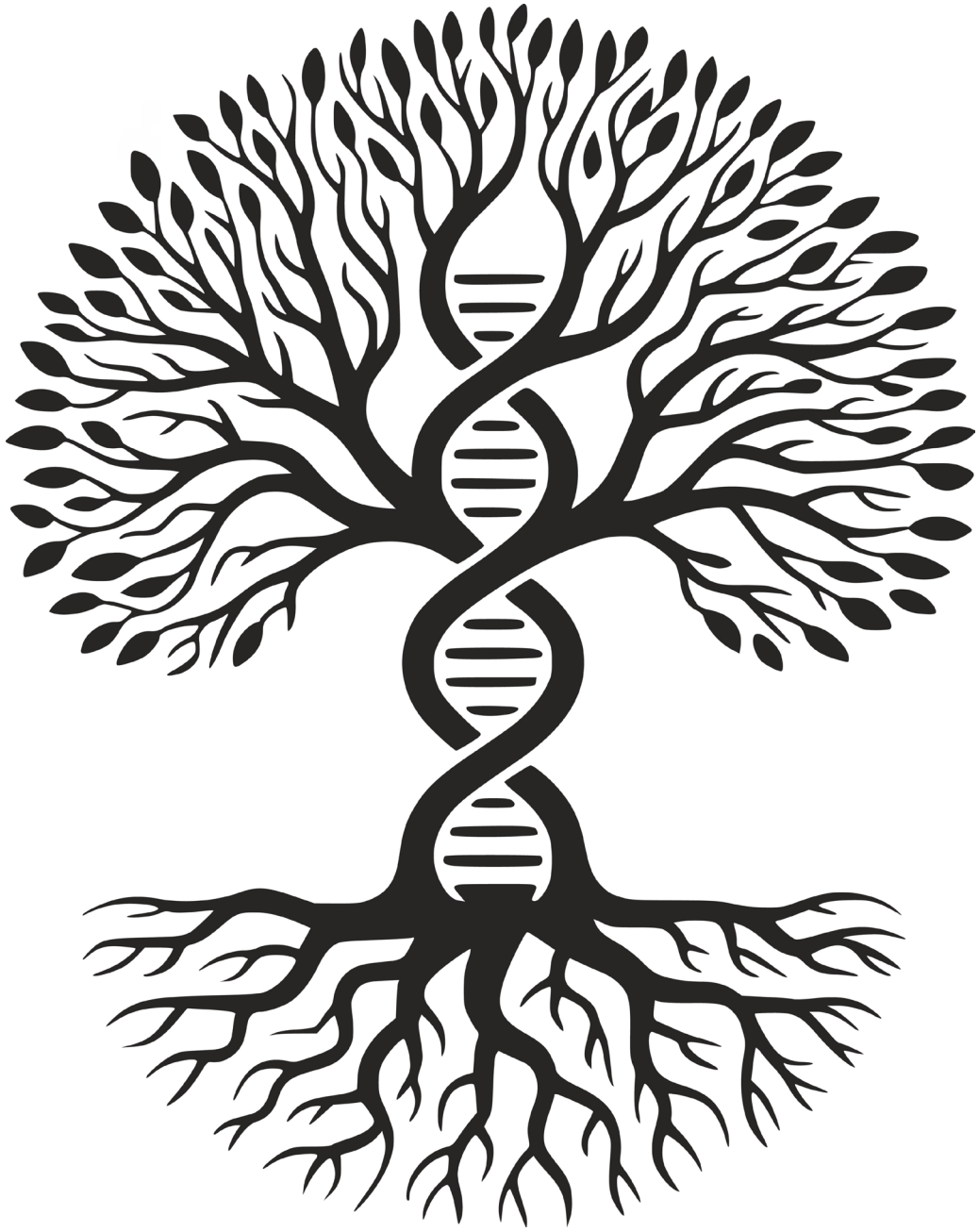
healthstyle

Anzeige



Die 10 Wurzeln der Gesundheit

Regulationsmedizin | Gesundheit kann erst entstehen, wenn der Körper in der Lage ist, sich selbst zu helfen und sich zu regulieren.



#ganzheitlichegesundheit #regulationsmedizin
#longevity #prävention

Foto: ©Hasnahlena55 – stockadobe.com

Juliane Danziger

Beschwerden wie Müdigkeit, Migräne, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme oder Erschöpfung begegnen mir täglich in meiner Praxis – und fast immer sagt der Hausarzt: Befund unauffällig, Sie sind gesund.

Aber wie wäre es, wenn wir einmal aus einer ganz anderen Perspektive auf die Beschwerden schauen? Was wäre, wenn wir uns nicht fragen: „Was hat der Patient?", sondern vielmehr: „Was hindert den Körper daran, sich selbst zu helfen?".

Das ist die Frage, die heute in vielen Praxen nie gestellt wird.

Der Körper will heilen – immer

Der menschliche Körper ist von Natur aus ein Meister der Selbstheilung, das sehen wir täglich, egal ob ein Schnitt in den Finger oder ein Pickelchen im Gesicht. Er reguliert ununterbrochen – Temperatur, Hormone, Immunsystem, Nervensystem und Entzündungsreaktionen.

Wenn ein Symptom entsteht – egal, ob Schmerz, Erschöpfung oder Schlaflosigkeit –, dann ist das das Signal des Körpers: Hier ist etwas, das meine Regulationsfähigkeit überfordert.

Symptome sind Botschaften

Viele Menschen sehen Symptome eher als „Feind" oder „Problem". Doch ich erlebe täglich das Gegenteil: Fieber bekämpft Krankheitserreger, Schmerzen schützen verletztes Gewebe und Müdigkeit erzwingt Erholung. Selbst eine Entzündung ist der Versuch des Körpers, Schaden zu begrenzen und Heilung einzuleiten.

Krankheitssymptome sind Botschaften und zeigen, dass die Regulationsfähigkeit ins Stocken geraten ist.

Die Frage ist nicht: Welche Pille bringt das Symptom zum Schweigen? Sondern: Was stört die Regulation dieses Menschen?

Gesundheit beginnt an der Wurzel

Stelle dir einen Baum vor, dessen Blätter gelb werden. Niemand käme auf die Idee, jedes Blatt einzeln zu behandeln. Wir untersuchen den Boden, die Wasserversorgung und die Wurzeln, um herauszufinden, was dem Baum eventuell fehlt.

Mit unserem Körper ist es genauso: Kopfschmerzen, Hautprobleme und Schlafstörungen sind selten die eigentliche Ursache, sie sind Ausdruck eines Körpers, dessen Regulationsfähigkeit gestört ist. Der menschliche Körper gleicht dabei einem Orchester.

Sind mehrere Bereiche gleichzeitig belastet, verliert das System seine Fähigkeit, sich selbst zu regulieren.

Zum Beispiel beeinflusst Stress die Hormone, sie verändern den Schlaf und schlechter Schlaf schwächt das Immunsystem. Das Immunsystem wiederum reagiert mit Entzündung und darauf reagiert der Körper als Ganzes.

Die 10 Wurzeln oder: Was die Regulation hindert

In meiner Arbeit der letzten 25 Jahre habe ich mein eigenes System entwickelt: die 10 Wurzeln der Gesundheit. Zehn Bereiche, die die natürliche Regulationsfähigkeit dauerhaft stören können. Nicht jeder ist bei jedem belastet. Aber ich schaue auf alle zehn – weil ich weiß, ich kann nur das finden, was ich auch suche.

Wurzel 1: Mentale Themen und Traumata
Unverarbeitete Erlebnisse, emotionale Belastungen und Traumata halten das Nervensystem häufig in Alarmbereitschaft. Jedoch kann ein Körper im Alarmmodus nicht heilen – er überlebt lediglich.

Zum Beispiel kam eine Patientin zu mir, sie klagte über chronische Erschöpfung – hatte jedoch unauffällige Laborwerte. In unserem Gespräch zeigte sich, dass ihr Nervensystem seit einer schwierigen Trennung nie wieder richtig zur Ruhe gekommen ist. Wir arbeiteten an dem seelischen Konflikt. Der Körper begann, sich zu erholen, und die Beschwerden ließen nach.

Wurzel 2: Narben und Störfelder
Chronisch entzündete Zähne, belastete Kiefergelenke oder alte Narben können als Störsender wirken. Sie stören Regulationssignale und den Energiefluss der Meridiane. Das hält das System in einer permanenten Anspannung.

Bei einem Patienten mit jahrelangen Rückenschmerzen fand sich eine kaum sichtbare Blinddarmnarbe aus der Jugend. Sie hatte das gesamte fasziale Netz unter Spannung gehalten und die Regulation im Rücken gestört.

Wurzel 3: Allergien und Unverträglichkeiten
Wenn das Immunsystem Stoffe aus der Nahrung oder der Umgebung dauerhaft als Bedrohung bewertet, läuft es ständig auf Hochtouren und verbraucht Ressourcen, die der Körper eigentlich für die Regulation bräuchte. Mastzellaktivierung, Histamin und stille Entzündungen stören den Schlaf, die Verdauung und die Konzentration, oft ohne erkennbaren Auslöser.

Juliane Danziger



ist Heilpraktikerin, Osteopathin und Physiotherapeutin. Seit über 25 Jahren begleitet sie Erwachsene und Kinder dabei, die Wurzeln ihrer Krankheitssymptome zu finden und den Körper in die Selbstregulation zurückzuführen. Ihre Schwerpunkte sind Osteopathie, Ganzheitliche Labordiagnostik, Kinesiologie, Homöopathie und Regulationsmedizin.

Ihre Kunden und Patienten betreut sie in ihrer Naturheilpaxis in Bispingen (Lüneburger Heide) und auch in der Onlinepraxis.

Kontakt: www.praxis-danziger.de

Eine Mutter kam mit ihrem Kind zu mir, das nach dem Mittagessen regelmäßig überdreht war. Eine unerkannte Glutenunverträglichkeit beschäftigte das Immunsystem immer wieder, die seit der Ernährungsanpassung keine Probleme mehr macht.

Wurzel 4: Umweltfaktoren und Geo-Pathologie
Schimmel hinter der Tapete, Wasseradern unter dem Bett, Elektrosmog im Alltag – der Körper reagiert ständig auf seine Umgebung, auch wenn wir es nicht bewusst wahrnehmen. Diese dauerhaften Reize können die nächtliche Regenerationsfähigkeit des Nervensystems erheblich einschränken.

Eine Patientin mit langjährigen Schlafproblemen hatte alles versucht, um herauszufinden, was hinter ihren Beschwerden lag, die kurz nach einem Umzug begannen. In der kinesiologischen Testung zeigte sich der Schlafplatz auffällig – sie ließ ihn prüfen. Ein Geopathologe fand direkt darunter eine Wasserader. Seit dem Umstellen des Bettes schläft sie wieder durch.

Wurzel 5: Chronische Infektionen
Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten halten das Immunsystem in einem stillen Dauerkampf – und verbrauchen die Energie, die der Körper für Regulation bräuchte. Borrelien, reaktiviertes Epstein-Barr-Virus, Candida tauchen im Standardlabor meist nicht auf. Sie beschäftigen das Immunsystem heimlich, still und leise. Einer Patientin mit Müdigkeit und Gelenkschmerzen hatte der Arzt gesagt, sie sei völlig gesund – bis wir Borrelien und ein reaktiviertes Ebstein-Barr-Virus fanden. Diese Infektionen erklärten ihre Beschwerden.

Wurzel 6: Toxine und Schwermetalle
Quecksilber, Aluminium, Pestizide oder Lösungsmittel – was wir täglich aufnehmen, summiert sich und sammelt sich im Gewebe an. Bildlich ist es ein Fass, das sich mit den Lebensjahren kontinuierlich füllt. Ein gesundes System kann mit gewissen Belastungen umgehen – übersteigen sie jedoch eine individuelle Schwelle, bricht die Regulation ein.

Ein Patient Mitte vierzig kam mit zunehmendem Gehirnnebel – 2 Jahre nach einer Amalgam-Sanierung, leider ohne entsprechende Ausleitung. Das Blutbild war unauffällig, jedoch zeigte sich im Urin nach einem Provokationstest eine erhebliche Quecksilberbelastung.

Wurzel 7: Ernährung und Nährstoffmängel
Der Körper kann nur so gut regulieren, wie seine Nährstoffversorgung es erlaubt. Magnesium, Vitamin D, Omega-3, B-Vitamine, Zink – all diese Mikronährstoffe sind an hunderten Regulationsprozessen beteiligt. Fehlen sie, weil die Ernährung nicht optimal ist oder weil sie nicht in aktive Formen umgewandelt werden können, arbeiten Nervensystem, Immunsystem und Hormonsystem auf Sparflamme.

Wurzel 8: Strukturelle Belastungen
Blockaden in der Wirbelsäule, fasziale Spannungen oder ein belastetes Kiefergelenk halten das Nervensystem in dauerhafter Anspannung – ein Nervensystem unter Daueranspannung kann jedoch nicht regulieren. Eine osteopathische Behandlung setzt genau dort an. Ich erlebe regelmäßig, wie sich nach einer Behandlung nicht nur Schmerzen lösen; sondern auch Schlaf, Verdauung und Stimmung sich verändern.

Wurzel 9: Nervensystemreife und frühkindliche Reflexe
Ein Nervensystem, das nie vollständig in seine Reife gefunden hat, kann schlecht zwischen Alarm und Ruhe unterscheiden – Regulation wird zur Ausnahme statt zur Norm. Einer der am wenigsten bekannten Gründe für ADHS, ADS und Entwicklungsverzögerungen sind frühkindliche Reflexe, die noch aktiv sind, obwohl sie das schon längst nicht mehr sein sollten.

Zum Beispiel kam ein neunjähriger Junge mit Konzentrationsstörungen, einer fehlenden Impulskontrolle und Problemen mit dem Lesen und dem Schreiben in meine Praxis – die Ärzte äußerten einen ADHS-Verdacht – Medikamente waren im Gespräch. Bei der Untersuchung fand ich unter anderem einen noch aktiven Moro-Reflex. Sein Nervensystem war nicht in der Lage, in die Ruhe zu kommen, weil die neurologische Reife fehlte. Mit gezielten Reflexintegrationsübungen veränderte sich dieser Junge innerhalb von Monaten und konnte fehlende Entwicklungserfahrungen nachholen.

Wurzel 10: Lebensstil und Umfeld
Schlaf, Bewegung, Reizüberflutung und familiäres Umfeld entscheiden täglich darüber, ob sich das System regenerieren kann oder nicht. Keine der anderen neun Wurzeln lässt sich dauerhaft lösen, wenn diese Wurzel belastet bleibt. Viele gesundheitsbewußte Menschen machen alles richtig: Sport, gute Ernährung, Supplemente, ausreichend Schlaf – und trotzdem sind sie erschöpft. Häufig stecken jahrelange chronische Grenzüberschreitungen am Arbeitsplatz dahinter. Kein Supplement der Welt kompensiert eine Umgebung, die den Körper belastet. Dein Alltag ist deine Medizin – oder dein Gift.

Wie findet man heraus, welche Wurzel blockiert?

Nicht jede Wurzel zeigt sich im Standard-Blutbild. Manche brauchen ein erweitertes Labor, andere eine osteopathische Untersuchung, wieder andere eine kinesiologische Testung oder einen zahnärztlichen Befund.

Die Kinesiologie z.B. kann wertvolle Hinweise geben – auf Unverträglichkeiten, Störfelder oder chronische Belastungen, die sich anderweitig nicht zeigen. In Kombination mit Labordiagnostik entsteht ein Bild, das weit über das hinausgeht, was ein einzelnes Diagnoseverfahren allein zeigen kann.

Der Schlüssel liegt darin, systematisch auf allen zehn Ebenen zu suchen.

Alles hängt zusammen

Keine dieser zehn Wurzeln wirkt isoliert. Je mehr Bereiche gleichzeitig belastet sind, desto schwerer fällt es dem Körper, zu regulieren. Gesundheit entsteht, wenn Zusammenhänge erkannt werden und wenn die Frage lautet: „Was hindert diesen Körper daran, das zu tun, was er von Natur aus tun will?"

Fazit

Gesundheit ist weit mehr als das Fehlen von Krankheit. Sie ist der Zustand eines Körpers, der regulieren kann – der reagiert, sich erholt und ins Gleichgewicht zurückfindet.

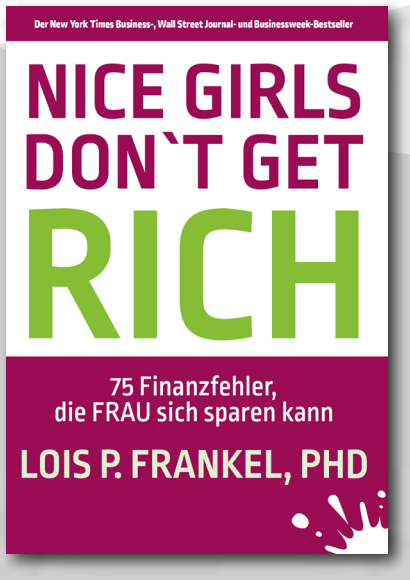
Wenn du dich nach diesem Artikel fragst, welche Wurzeln bei dir eine Rolle spielen, dann vertraue diesem Gefühl und beginne dort hinzuschauen, wo vielleicht bisher noch niemand hingesehen hat. Unterstützung findest du bei einer qualifizierten Therapeutin, einem Therapeuten oder einer Ärztin bzw. einem Arzt, die oder der deine Beschwerden ganzheitlich betrachtet und dich individuell begleitet.

Wer nur die Blätter behandelt, wird die Wurzeln nie verstehen. Gesundheit beginnt, wenn wir den Mut haben, tiefer zu schauen.

healthstyle

healthstyle
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Der Einstieg in dein sorgenfreies Leben



Über Geld spricht man nicht!

Kommt dir diese Aussage bekannt vor? Wir reden über Geld (!) und stellen ein Buch vor, das deine Glaubenssätze und alles, was du bisher über Geld gedacht hast, auf den Kopf stellt. „Nice girl's don't get rich – 75 Finanzfehler, die FRAU sich sparen kann" gibt konkrete Tipps, deine finanzielle Unabhängigkeit zu erreichen. Denn das ist laut Autorin Lois P. Frankel, ein essenzieller Bestandteil eines zufriedenen und glücklichen Lebens. Dabei macht sie klar, dass jede Frau selbst bestimmt, was reich sein für sie bedeutet. „Es kommt nicht darauf an, wie viel Geld du hast, sondern darauf, unabhängig handeln zu können, und das macht ein reiches Leben aus."

Die Autorin bietet dir alle wichtigen Infos für ein gesundes Money-Mindset, um negative Verhaltensweisen zu ändern, kluge Geldentscheidungen zu treffen und das Leben, das du dir wünschst, anzunehmen.

Wenn du lernen möchtest, wie du dich aus unnötiger Enge befreien und in ein zufriedeneres und glücklicheres Leben hineinwachsen kannst, dann legen wir dir „NICE GIRLS DON'T GET RICH" wärmstens ans Herz. du wirst sehen: Es ist leichter als du denkst.

ISBN: 978-3-943261-69-1
288 Seiten
Preis: 13,50 €

Weitere Informationen unter:

www.**healthstyle**.store

Sporternährung neu gedacht

Gesundheit | Spitzenleistung beginnt in der Zelle



Dr. rer. nat. Corinna Göldner

Protein und Kohlenhydrate gelten seit Jahrzehnten als Grundpfeiler der Sporternährung. Doch Spitzenleistung beginnt nicht erst auf dem Teller oder im Fitnessstudio – sie beginnt in der Gesundheit jeder einzelnen Körperzelle. Eine moderne Sporternährung berücksichtigt deshalb Makronährstoffe ebenso wie Zellmembranen, Mitochondrien, Darmgesundheit und epigenetische Einflüsse.

Mehr als Protein und Kohlenhydrate

Wer an Sporternährung denkt, verbindet sie meist mit Proteinshakes, Energieriegeln oder kohlenhydratreichen Mahlzeiten vor dem Training. Tatsächlich sind Eiweiß und Kohlenhydrate unverzichtbare Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung für sportlich aktive Menschen. Sie liefern Energie und Baustoffe für den Muskelaufbau. Dennoch greift diese Betrachtungsweise zu kurz.

Denn Muskeln können nur dann wachsen, regenerieren und leistungsfähig bleiben, wenn die Zellen, aus denen sie bestehen, optimal funktionieren.

Genau hier setzt eine moderne Sichtweise der Sporternährung an: Nicht allein die Menge der aufgenommenen Nährstoffe entscheidet über den Trainingserfolg – ebenso wichtig ist es, wie gut diese vom Körper aufgenommen, verarbeitet und in den Muskelzellen genutzt werden können.

Die Zelle – der eigentliche Trainingsort

Jede Bewegung beginnt in Milliarden einzelner Körperzellen. Dort wird Energie erzeugt, Muskelgewebe aufgebaut und der Organismus an Trainingsreize angepasst.

Eine Schlüsselrolle übernimmt dabei die Zellmembran.

Sie umgibt jede Körperzelle wie eine hochspezialisierte Schutzhülle und steuert den Austausch zwischen dem Zellinneren und seiner Umgebung.

Sie entscheidet beispielsweise darüber:
- welche Nährstoffe aufgenommen werden
- welche Stoffwechselprodukte ausgeschieden werden
- wie Hormone und Botenstoffe ihre Signale übertragen
- wie effizient Stoffwechselprozesse ablaufen

Damit wird deutlich: Selbst die hochwertigste Ernährung kann ihre Wirkung nur dann vollständig entfalten, wenn die Zellmembran optimal funktioniert.

Membranfluidität – ein oft übersehener Leistungsfaktor

Die Zellmembran besteht überwiegend aus Fettsäuren. Ihre Zusammensetzung bestimmt, wie beweglich und durchlässig sie ist. Dieser Zustand wird als **Membranfluidität** bezeichnet.

Eine flexible Zellmembran erleichtert den Transport von Aminosäuren, Glukose, Vitaminen und Mineralstoffen in die Zelle. Gleichzeitig können Stoffwechselprodukte schneller ausgeschieden und Informationen zwischen den Zellen effizient weitergeleitet werden.

Für Sportler sind das günstige Voraussetzungen für:
- Muskelaufbau
- Regeneration
- Energiegewinnung
- Zellkommunikation
- Anpassung an Trainingsreize

Verändert sich dagegen die Zusammensetzung der Fettsäuren ungünstig, verliert die Zellmembran an Beweglichkeit. Dadurch können wichtige Stoffwechselprozesse weniger effizient ablaufen.

Die Gesundheit der Zellmembran bildet somit eine wichtige Grundlage für körperliche Leistungsfähigkeit.

Protein – unverzichtbar, aber nicht ausreichend

Proteine liefern die Bausteine für Muskeln, Enzyme, Hormone und zahlreiche weitere Strukturen unseres Körpers.

Nach dem Training repariert der Organismus kleinste Muskelschäden und bildet neues Muskelgewebe. Dafür werden Aminosäuren benötigt.

Häufig entsteht jedoch der Eindruck, eine möglichst hohe Eiweißzufuhr allein führe automatisch zu mehr Muskelmasse. So einfach ist es nicht.

Die aufgenommenen Proteine müssen zunächst verdaut, im Darm aufgenommen, über den Blutkreislauf transportiert und schließlich durch die Zellmembran in die Muskelzellen eingeschleust werden. Erst dort können sie ihre eigentliche Aufgabe erfüllen.

Nicht allein die Menge des Proteins entscheidet, sondern auch, wie effizient die Zellen die enthaltenen Aminosäuren aufnehmen und verwerten können.

Kohlenhydrate – der wichtigste Energielieferant

Bei intensiver körperlicher Belastung bleiben Kohlenhydrate der wichtigste Energielieferant. Sie werden als Glykogen in Muskulatur und Leber gespeichert und stehen bei Belastung schnell zur Verfügung.

Je nach Sportart unterscheiden sich die Anforderungen erheblich.

Ausdauerathleten benötigen eine kontinuierliche Energieversorgung über einen längeren Zeitraum, während Kraftsportler vor allem von gut gefüllten Glykogenspeichern für intensive Trainingseinheiten profitieren.

Auch hier entscheidet letztlich die Funktion der Muskelzellen darüber, wie effizient Glukose aufgenommen und zur Energiegewinnung genutzt werden kann.

Gesunde Fette – heute wichtiger denn je

Lange Zeit wurden Fette in der Sporternährung vor allem unter dem Aspekt der Kalorien betrachtet. Heute wissen wir, dass insbesondere Omega-3-Fettsäuren zahlreiche Aufgaben im Organismus übernehmen.

Sie:
- sind Bestandteil der Zellmembran
- unterstützen eine normale Herzfunktion
- tragen zu einer normalen Gehirnfunktion bei
- unterstützen eine normale Entzündungsregulation
- fördern die Flexibilität der Zellmembranen

Für Sportler bedeutet dies mehr als nur eine ausreichende Fettzufuhr.

Entscheidend ist die Qualität der aufgenommenen Fettsäuren.

Ein ausgewogenes Fettsäuremuster unterstützt die Voraussetzungen für Regeneration, Belastbarkeit und langfristige Gesundheit. Dabei gewinnt ein weiterer Gedanke zunehmend an Bedeutung: Leistungsfähigkeit und gesundes Altern schließen sich nicht aus. Wer seine Zellen langfristig gesund erhält, schafft gleichzeitig wichtige Voraussetzungen für Vitalität bis ins hohe Alter.

Mitochondrien – die Kraftwerke der Muskelzellen

Im Inneren jeder Muskelzelle befinden sich zahlreiche Mitochondrien. Sie wandeln Sauerstoff und Nährstoffe in Energie um und versorgen den Körper mit Adenosintriphosphat (ATP) – dem universellen Energieträger jeder Zelle.

Regelmäßiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und regt zugleich die Bildung neuer Mitochondrien an. Dadurch kann der Organismus Energie effizienter bereitstellen und Belastungen besser bewältigen.

Für ihre Arbeit benötigen Mitochondrien jedoch eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen.

Fehlen diese Bausteine, kann die Energieproduktion eingeschränkt sein – mit Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit und Regeneration.

Mikronährstoffe – kleine Helfer mit großer Wirkung

Damit Mitochondrien ihre Aufgabe optimal erfüllen können, benötigen sie zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe.

Besonders wichtig sind:
- Magnesium
- Eisen
- Zink
- B-Vitamine
- Vitamin D
- Selen

Sie unterstützen den Energiestoffwechsel und tragen dazu bei, dass Muskelzellen ihre Leistungsfähigkeit entfalten können. Bereits geringe Defizite können die Energieproduktion beeinträchtigen und die Regeneration nach intensiven Trainingseinheiten verzögern.

Eine abwechslungsreiche und nährstoffreiche Ernährung bildet deshalb die Basis jeder modernen Sporternährung.

Der Darm trainiert mit

Die beste Ernährung nützt wenig, wenn die enthaltenen Nährstoffe nicht ausreichend aufgenommen werden können. Deshalb rückt die Darmgesundheit zunehmend in den Fokus der Sportmedizin.

Das Darmmikrobiom besteht aus Billionen von Mikroorganismen, die Verdauung, Stoffwechsel und Immunsystem beeinflussen. Gerät dieses komplexe Ökosystem aus dem Gleichgewicht, kann sich dies auch auf Leistungsfähigkeit und Regeneration auswirken.

Eine zentrale Rolle spielen Ballaststoffe.

Sie dienen den nützlichen Darmbakterien als Nahrung. Dabei entsteht unter anderem **Butyrat**, die wichtigste Energiequelle für die Zellen der Darmschleimhaut.

Dr. rer. nat. Corinna Göldner



ist promovierte Biologin, Heilpraktikerin und Expertin für Zellgesundheit, Epigenetik und Präventionsmedizin. Seit mehr als 26 Jahren begleitet sie Menschen auf dem Weg zu mehr Gesundheit durch eine ursachenorientierte Medizin. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf der messbaren Zellgesundheit, der Membranfluidität sowie der individuellen Optimierung von Ernährung und Lebensstil.

Kontakt: www.dr-corinna-goeldner.de

Eine gesunde Darmbarriere unterstützt:
- eine effiziente Nährstoffaufnahme
- die Stabilität der Darmschleimhaut
- eine normale Immunfunktion
- eine ausgewogene Entzündungsregulation

Gerade Sportler mit hohen Trainingsumfängen profitieren deshalb von einer Ernährung, die auch die Gesundheit des Darms berücksichtigt.

Regeneration – hier entsteht Leistungsfähigkeit

Jede Trainingseinheit setzt einen Anpassungsreiz. Leistungsfähiger wird der Körper jedoch erst in den Stunden und Tagen danach.

Während der Regeneration werden Muskelfasern repariert, Energiespeicher aufgefüllt und neue Anpassungen aufgebaut. Ausreichender Schlaf, eine hochwertige Ernährung und ein sinnvoller Trainingsrhythmus sind deshalb genauso wichtig wie das Training selbst.

Zu einer guten Regeneration gehören:
- ausreichend Schlaf
- hochwertiges Eiweiß
- ein ausgewogenes Fettsäuremuster
- eine optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen
- ausreichend Flüssigkeit
- ein bewusster Umgang mit Stress

Epigenetik – Ernährung beeinflusst biologische Prozesse

Die moderne Epigenetik zeigt, dass Ernährung weit mehr ist als reine Energiezufuhr.

Nährstoffe, Bewegung, Schlaf und weitere Lebensstilfaktoren können beeinflussen, welche Gene stärker oder schwächer aktiviert werden. Die Erbinformation selbst bleibt dabei unverändert – reguliert wird vielmehr ihre Aktivität.

Training setzt den Reiz. Ernährung liefert die Bausteine. Gemeinsam unterstützen beide die biologischen Anpassungsprozesse des Körpers.

Diese Erkenntnisse erweitern den Blick auf die Sporternährung erheblich. Es stehen nicht einzelne Nährstoffe im Mittelpunkt: Es ist das Zusammenspiel aller Faktoren, die unsere Zellgesundheit beeinflussen.

Zellgesundheit ist heute messbar

Ein großer Fortschritt der modernen Präventionsmedizin besteht darin, dass sich bestimmte Aspekte der Zellgesundheit heute objektiv erfassen lassen. So kann beispielsweise die Fettsäurezusammensetzung der Zellmembranen analysiert werden. Diese Untersuchung liefert wertvolle Hinweise auf die Versorgung mit essenziellen Fettsäuren und die Qualität der Zellmembranen.

Messbare Werte ermöglichen eine individuelle Betrachtung der Ernährung und können helfen, persönliche Optimierungspotenziale frühzeitig zu erkennen. Prävention wird dadurch nachvollziehbar und überprüfbar.

Ganzheitliche Sporternährung

Eine zeitgemäße Sporternährung umfasst weit mehr als Proteine und Kohlenhydrate.

Sie berücksichtigt:
- eine ausreichende Eiweißversorgung
- hochwertige Kohlenhydrate
- ein ausgewogenes Fettsäuremuster
- eine optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen
- eine gesunde Darmflora
- ausreichend Flüssigkeit und Elektrolyte
- guten Schlaf
- regelmäßige Regeneration
- die Gesundheit jeder einzelnen Körperzelle

Erst das Zusammenspiel all dieser Faktoren schafft die Grundlage für Leistungsfähigkeit, Gesundheit und langfristige Vitalität.

Fazit

Muskelaufbau beginnt nicht erst im Fitnessstudio und endet nicht mit dem Proteinshake.

Leistungsfähigkeit entsteht in jeder einzelnen Körperzelle.

Je besser Zellmembranen funktionieren, desto effizienter können Nährstoffe aufgenommen, Energie produziert und Regenerationsprozesse unterstützt werden. Eine moderne Sporternährung betrachtet deshalb nicht nur Makronährstoffe, sondern den gesamten Organismus – von der Darmgesundheit über die Mitochondrien bis hin zur Zellgesundheit.

Die Zukunftsfrage der Sporternährung lautet deshalb nicht mehr: Protein oder Kohlenhydrate? Die entscheidende Frage lautet: Wie gesund ist die Zelle, die diese Nährstoffe verarbeiten soll?

Das ist heutzutage gut messbar. Und genau dort beginnt nachhaltige Leistungsfähigkeit – im Sport ebenso wie im Alltag.

Bauchgefühl ist Biologie

Gesundheit | Was Darm, Mikrobiom und Nervensystem miteinander zu tun haben



#darm-hirn-achse #mikrobiom
#neurotransmitter #vagusnerv #longevity

Foto: © Jdgkxbnc – stock.adobe.com

Dr. Josef Scheiber

Manchmal meldet sich der Bauch früher als der Kopf. Vor einem schwierigen Gespräch, in Dauerstressphasen oder nach Nächten mit schlechtem Schlaf zeigt er es zuerst: Druck, Unruhe, Appetitlosigkeit oder plötzlicher Heißhunger. Lange galt das als Nebensache, bestenfalls als Redewendung „ein ungutes Bauchgefühl". Heute weiß man: Zwischen Darm und Gehirn läuft ein ständiger Austausch über Nervenbahnen, Hormone und Botenstoffe.

Diese Verbindung, die Fachleute Darm-Hirn-Achse nennen, ist keine neue Entdeckung, aber sie erlebt gerade eine Renaissance in der Forschung.

Was früher als vage Analogie galt, lässt sich heute mit Biomarkern, Mikrobiomanalysen und bildgebenden Verfahren nachzeichnen. Für alle, die an ihrer Vitalität, Konzentration oder Stressresistenz arbeiten, lohnt sich ein genauerer Blick auf dieses System. Denn wer den Darm versteht, versteht einen wichtigen Ansatzpunkt für das Gehirn. Und dieser Ansatzpunkt lässt sich, anders als viele andere biologische Stellschrauben, mit vergleichsweise einfachen Mitteln bewegen.

Ein zweites Nervensystem im Bauch

Der Darm verfügt über ein eigenes Nervensystem, das enterische Nervensystem, mit schätzungsweise 100 bis 200 Millionen Nervenzellen – das sind mehr als im Rückenmark. Es kann eigenständig arbeiten, auch ohne Steuerung durch das Gehirn.

Verbunden ist es über den Vagusnerv, den längsten Hirnnerv des Körpers, der Darm und Gehirn in beide Richtungen vernetzt.

Bemerkenswert: Der überwiegende Teil der Fasern verläuft vom Darm zum Gehirn, nicht umgekehrt. Der Bauch sendet also mehr Informationen nach oben, als er empfängt.

Ergänzt wird diese neuronale Route durch das Immunsystem und den Hormonhaushalt, die beide eng mit der Darmschleimhaut verzahnt sind. Hinzu kommen Hormone wie Ghrelin und GLP-1, die im Darm gebildet werden und direkt auf die Hunger-, Sättigungs- und Belohnungszentren im Gehirn wirken. Zusammengenommen entsteht ein Kommunikationssystem, das weit über die reine Verdauung hinausgeht und praktisch jede Minute aktiv ist. Meist, ohne dass es bewusst wahrgenommen wird.

Das Mikrobiom als stiller Dirigent

Im Darm leben Billionen Mikroorganismen – Bakterien, Pilze, Viren –, deren Gesamtheit als Mikrobiom bezeichnet wird. Diese Gemeinschaft ist keineswegs passiv. Sie produziert kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat, die Darmschleimhaut und Nervenzellen ernähren, und sie ist an der Herstellung von Neurotransmittern beteiligt.

Ein oft zitierter Befund: Ein Großteil des körpereigenen Serotonins entsteht nicht im Gehirn, sondern im Darm, produziert von spezialisierten Zellen der Darmschleimhaut unter Einfluss der Mikrobiota. Auch Vorstufen von Dopamin und GABA werden im Darm gebildet oder beeinflusst.

Wichtig für die Einordnung: Darm-Serotonin gelangt nicht einfach direkt als Gehirn-Serotonin ins Nervensystem, die beiden Pools sind weitgehend getrennt. Die Zusammensetzung des Mikrobioms kann aber beeinflussen, welche Vorstufen, Stoffwechselprodukte und Signale dem Körper zur Verfügung stehen, und damit indirekt auch Prozesse, die Stimmung, Antrieb und Stressverarbeitung mitprägen.

Diversität gilt in der Forschung als einer der robustesten Marker für ein gesundes Mikrobiom, deutlich wichtiger als das bloße Vorhandensein einzelner „guter" Bakterienstämme.

Psychobiotika: ein neuer Begriff für einen alten Zusammenhang

Für Bakterienstämme mit nachweisbarem Effekt auf Stimmung oder Stressverarbeitung hat sich in der Forschung der Begriff „Psychobiotika" etabliert. Untersucht werden vor allem Vertreter der Gattungen Lactobacillus und Bifidobacterium, die in kontrollierten Studien Stresshormonspiegel senken oder Angstverhalten reduzieren konnten. Bislang meist in kleineren Studien, aber mit wachsender Evidenzbasis.

Wichtig für die Einordnung: Es geht dabei nicht um ein einzelnes „Wunderbakterium", vielmehr um das Zusammenspiel vieler Stämme mit ihrem jeweiligen Wirt. Genau das macht die Forschung an dieser Stelle auch schwierig, erklärt allerdings, warum pauschale Probiotika-Empfehlungen oft enttäuschen, während individuell abgestimmte Ansätze deutlich vielversprechender sind.

Wenn der Darm aus dem Takt gerät

Die Kommunikation zwischen Darm und Gehirn funktioniert in beide Richtungen. Und das hat eine Kehrseite.

Chronischer Stress verändert nachweislich die Zusammensetzung des Mikrobioms und kann die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut erhöhen – ein Zustand, der umgangssprachlich als „Leaky Gut" bezeichnet wird.

Ein gestresstes Gehirn stört den Darm, ein gestörter Darm belastet das Gehirn.

Dr. Josef Scheiber



ist Wissenschaftler, Unternehmer und Netzwerker. Nach Stationen bei Roche und Novartis in USA und Schweiz brachte er sein internationales Know-how zurück in die Oberpfalz. Als prägende Stimme für digitale Gesundheitsinnovationen verbindet der Absolvent des Global Healthcare Leaders Program der Harvard Medical School modernste Forschung und biomedizinische Daten mit der Vision, personalisierte Medizin, Epigenetik, Biohacking und Longevity allen Menschen zugänglich zu machen.

Kontakt: mail@josef-scheiber.de

Gelangen dadurch vermehrt bakterielle Bestandteile in den Blutkreislauf, kann dies leichte, aber chronische Entzündungsprozesse begünstigen, mit möglichen Auswirkungen auf Konzentration, Antrieb und Stimmung, dem sogenannten „Brain Fog". Vermittelt wird dieser Effekt unter anderem über die HPA-Achse, die Stresshormonachse zwischen Gehirn, Hypophyse und Nebennieren:

> Chronisch erhöhtes Cortisol verändert das Milieu im Darm messbar und begünstigt eine Verschiebung hin zu weniger nützlichen Bakterienstämmen, ein Zustand, den Fachleute als Dysbiose bezeichnen.

Auch der moderne Lebensstil spielt eine Rolle: einseitige, ballaststoffarme Ernährung, häufiger Antibiotikaeinsatz, Schlafmangel und ständige Reizüberflutung setzen dem Mikrobiom zusätzlich zu. Die Achse funktioniert eben in beide Richtungen:

Ein gestresstes Gehirn stört den Darm, ein gestörter Darm belastet das Gehirn.

Das ist ein Kreislauf, der sich selbst verstärken kann, wenn niemand eingreift.

Was die Forschung heute weiß – und was noch offen ist

Die Datenlage zur Darm-Hirn-Achse ist umfangreich, aber uneinheitlich. Tierstudien liefern oft klare, teils dramatische Effekte. Etwa wenn keimfrei aufgezogene Mäuse nach Übertragung von Mikrobiota aus ängstlichen Spendertieren selbst ängstliches Verhalten zeigen. Beim Menschen sind die Zusammenhänge komplexer und die Effektstärken meist kleiner.

Klar ist: Es gibt signifikante Assoziationen zwischen der Zusammensetzung des Mikrobioms und psychischer Gesundheit, doch Kausalität ist schwer zu belegen, da viele Faktoren – Ernährung, Bewegung, Genetik, Stresslevel – gleichzeitig wirken. Erschwerend kommt hinzu, dass sich das Mikrobiom von Mensch zu Mensch stark unterscheidet und Studienergebnisse deshalb schwer zu verallgemeinern sind.

Wer beruflich mit Gesundheitsdaten arbeitet, kennt dieses Muster: Gesucht wird meist der eine fehlende Wert, der alles erklärt. Tatsächlich zeigt sich fast immer etwas anderes:

Nicht ein einzelner Marker entscheidet, sondern das Zusammenspiel aus Ernährung, Schlaf, Stress und mikrobieller Vielfalt.

Randomisiert-kontrollierte Interventionsstudien, etwa zu gezielten Probiotika-Kombinationen oder Stuhltransplantationen, liefern zunehmend belastbarere Daten, doch Standardprotokolle für die breite Anwendung fehlen bislang.

> Aus Sicht der Longevity-Forschung ist die Darm-Hirn-Achse dennoch ein vielversprechender Ansatzpunkt, weil sie mehrere biologische Systeme gleichzeitig adressiert: Entzündungsgeschehen, Stoffwechsel, Nervensystem.

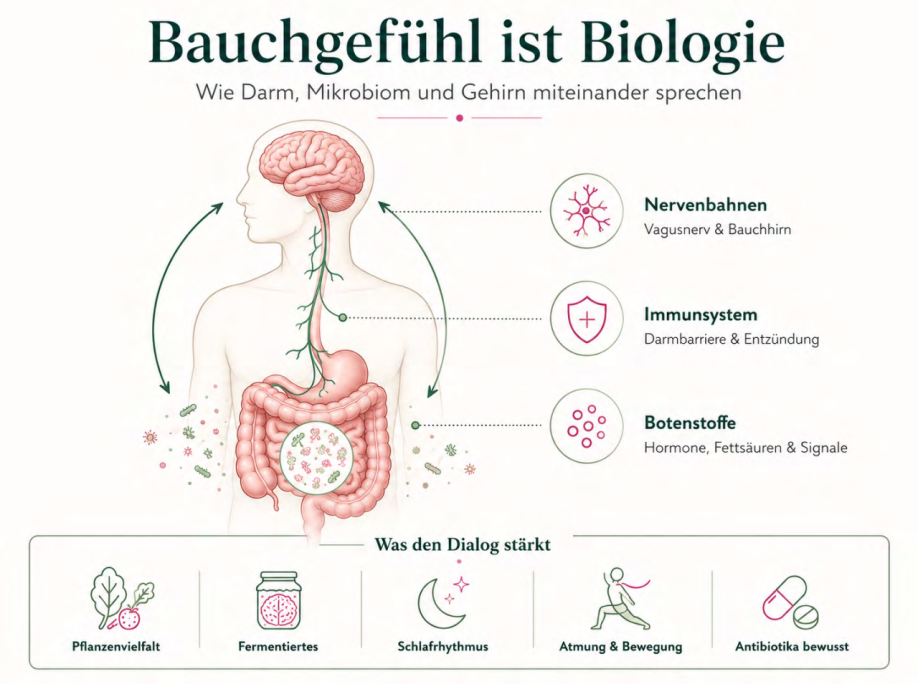
Wer hier ansetzt, wirkt selten nur auf ein Symptom, vielmehr auf ein ganzes Netzwerk zugleich. Das ist ein Grund, warum die Achse zunehmend auch außerhalb der Gastroenterologie ernst genommen wird.

Praktische Hebel für den Alltag

Die gute Nachricht: Das Mikrobiom reagiert vergleichsweise schnell auf Veränderungen, teils innerhalb weniger Tage.

Fünf Hebel mit einer gut nachvollziehbaren Studienlage:

1. **Pflanzenvielfalt erhöhen.** Nicht ein „Superfood", sondern die Anzahl unterschiedlicher pflanzlicher Lebensmittel pro Woche korreliert am stärksten mit einem diversen Mikrobiom. Ziel: möglichst breite Vielfalt an Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Nüssen und Samen – ergänzt durch polyphenolreiche Lebensmittel wie Beeren, grüner Tee oder Olivenöl.
2. **Fermentiertes regelmäßig, nicht heroisch.** Sauerkraut, Kimchi, Kefir oder unpasteurisiertes Joghurt liefern lebende Kulturen und können die Diversität unterstützen. Entscheidend ist Regelmäßigkeit in kleinen Mengen, nicht die einmalige große Portion.
3. **Schlafrhythmus stabilisieren.** Die Darmflora folgt einem eigenen zirkadianen Rhythmus. Nicht nur die Schlafdauer zählt, auch ähnliche Einschlaf- und Aufwachzeiten wirken sich nachweislich auf das Mikrobiom aus.
4. **Stress über den Körper regulieren.** Da die Achse in beide Richtungen wirkt, kann Stressregulation den Darm spürbar entlasten. Besonders gut anschlussfähig sind einfache Methoden wie langsames, bewusstes Atmen, regelmäßige Bewegung, kurze Pausen im Alltag oder achtsames, langsames Essen. Bei intensiveren Reizen wie Kälteexposition lohnt sich eine individuelle, vorsichtige Herangehensweise.
5. **Antibiotika bewusst einsetzen.** Jede Antibiotikaeinnahme verändert das Mikrobiom messbar, teils über Monate. Das bedeutet nicht, notwendige Behandlungen zu verweigern, wohl aber, den Einsatz kritisch zu hinterfragen und die Erholung danach – etwa mit fermentierten Lebensmitteln und ballaststoffreicher Kost – aktiv zu unterstützen.



Kleiner Selbstcheck für die Praxis

Wer wissen möchte, wo er steht, kann sich sieben Tage lang drei Fragen stellen:

1. Wie viele verschiedene pflanzliche Lebensmittel kamen heute auf den Teller?
2. Gab es eine bewusste Erholungsphase für das Nervensystem – Atemübung, Spaziergang, Pause ohne Bildschirm?
3. Wie war die Schlafqualität, nicht nur die Schlafdauer?

Schon dieses einfache Tracking macht sichtbar, wo die größten Lücken liegen, ganz ohne komplizierte Technik oder Labortests.

Für alle, die tiefer einsteigen möchten, liefern Stuhlmikrobiomanalysen inzwischen detaillierte Diversitätsprofile, als Ausgangspunkt für eine gezielte, individuelle Anpassung, statt für pauschale Empfehlungen nach dem Gießkannenprinzip.

Fazit

Die Darm-Hirn-Achse ist ein gut erforschtes Zusammenspiel von Nerven, Immunzellen, Hormonen und Mikroben mit messbarem Einfluss auf Stimmung, Konzentration und Stressverarbeitung. Sie liefert keine schnelle Lösung, aber einen gut nachvollziehbaren Ansatzpunkt:

Wer die Vielfalt seiner Ernährung erhöht, auf einen stabilen Schlafrhythmus achtet und Stress aktiv reguliert, arbeitet nicht nur an seinem Bauchgefühl, sondern an einem wichtigen Baustein seiner Vitalität ... mit Wirkung bis ins Gehirn. Die Investition lohnt sich doppelt: Sie wirkt spürbar im Alltag und legt zugleich eine biologische Basis, die weit über den Darm hinausreicht.

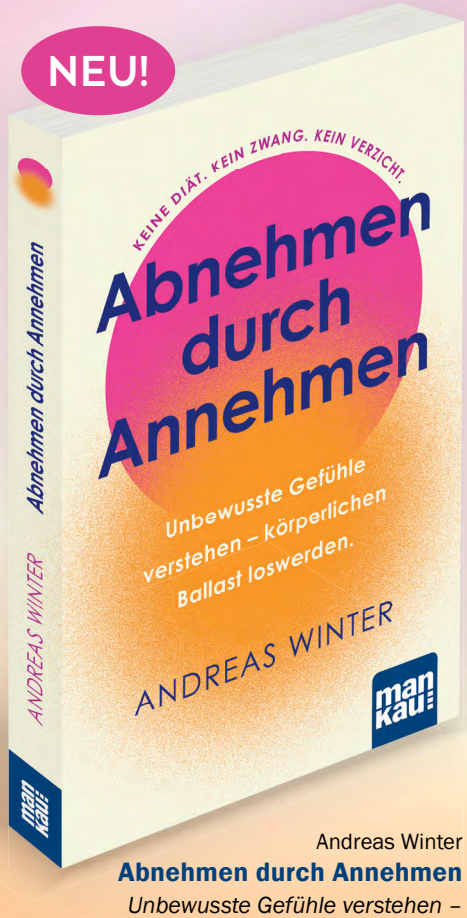
healthstyle

Buchtipp zum Thema

„Das zweite Gehirn: Wie der Darm unsere Stimmung, unsere Entscheidungen und unser Wohlbefinden beeinflusst" von Emeran Mayer. Riva, München 2016, 320 Seiten, 9,99 €, ISBN 978-3742300171.

Gefangen im Kreislauf von Frustessen, Selbstkritik und Diätversagen?

Ohne Diät und Zwang: Erfolgscoach Andreas Winter begleitet dich Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht. **Mit »Zehn-Tage-Abnehm-Offensive«!**



Andreas Winter
Abnehmen durch Annehmen
Unbewusste Gefühle verstehen – körperlichen Ballast loswerden

190 Seiten, Klappenbroschur 13,5 × 21,5 cm
€ 18,00 (D) | € 18,50 (A)
ISBN 978-3-86374-794-7

Auch als Hörbuch erhältlich:
1 MP3-CD im Jewelcase, Laufzeit ca. 304 Min., 8-seit. Booklet | UVP € 18,00 (D) | € 18,50 (A)
ISBN 978-3-86374-797-8
Oder als Download: € 12,99

Leseproben, Autorenvideos und mehr:
www.mankau-verlag.de

Bücher, die den Horizont erweitern
mankau

Photobiomodulation: Therapie der Haut mit Licht

Gesundheit | Wie unterschiedliche Wellenlängen des Lichts unsere Haut beeinflussen können


Foto: ©Nadia – stockadobe.com

#wellenlängen #infrarotesspektrum #biologischeimpulse #chromophore

Dr. Svenja Maier

Gezielt eingesetzte Wellenlängen aus dem sichtbaren und nahinfraroten Spektrum können verschiedene biologische Prozesse in Hautzellen günstig beeinflussen. Bekannt sind vor allem Anwendungen mit rotem, infrarotem und blauem Licht. Aber auch andere Spektralbereiche wie Grün, Gelb und Orange werden zur Behandlung der Haut eingesetzt. Dabei hat jede Wellenlänge einen unterschiedlichen Anwendungsfokus.

Licht als biologischer Impuls

Wenn Licht auf unsere Zellen trifft, kommt es zu verschiedenen biologischen Wechselwirkungen.

Setzt man einzelne Wellenlängen gezielt für therapeutische Zwecke ein, spricht man von Photobiomodulation. Technisch werden dafür zumeist LEDs oder niedrigenergetische Laser eingesetzt.

Licht wirkt über sogenannte Chromophore. Diese Moleküle absorbieren bestimmte Wellenlängen und wandeln die Energie in ein zelluläres Signal um. Je nach Lichtfarbe stehen andere Zielstrukturen im Vordergrund, etwa Bestandteile der mitochondrialen Atmungskette, bakterielle Porphyrine, Melanin, Hämoglobin oder lichtempfindliche Ionenkanäle.

Entsprechend unterscheiden sich die biologischen Effekte der einzelnen Spektralfarben.

Wellenlängen im Überblick

Die Wellenlänge beschreibt den Abstand zwischen zwei gleichartigen Punkten einer Lichtwelle, beispielsweise zwei Wellenbergen. Sie wird in Nanometern, kurz nm, angegeben. Grundsätzlich gilt:

Je kürzer die Wellenlänge, desto energiereicher ist das Licht.

Die Übergänge zwischen den Farben sind fließend und die Nanometer-Angaben können je nach Quelle etwas abweichen.

Relevante Wellenlängenbereiche:
- Nahinfrarot: 760 bis 1.400 nm
- Rot: 620 bis 760 nm
- Orange: 590 bis 620 nm
- Gelb: 570 bis 590 nm
- Grün: 495 bis 570 nm
- Blau: 450 bis 495 nm
- Violett: 380 bis 450 nm
- Ultraviolett: 100 bis 380 nm

Das sichtbare Spektrum reicht von Violett bis Rot. UV- und Infrarotstrahlung sind für das menschliche Auge unsichtbar. UV-

Dr. Svenja Maier



ist promovierte Tierärztin und Medizinjournalistin. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind:

- Longevity Science und gesundes Altern
- Funktionelle Medizin und ganzheitliche Gesundheit
- Photobiomodulation, Rot- und Infrarottherapie

Sie ist Co-Gründerin von InfraredGuide, einem Wissensportal für evidenzbasierte Lichttherapie.

Kontakt: svenja-maier@gmx.de | www.infraredguide.com

Licht wird zwar zur Therapie verschiedener Hauterkrankungen eingesetzt, gehört jedoch nicht zu den typischen niedrig dosierten LED-Anwendungen und muss medizinisch kontrolliert dosiert werden.

Im Folgenden werden die zum aktuellen Zeitpunkt bekannten biologischen Effekte und Einsatzzwecke der verschiedenen Wellenlängenbereiche für die Anwendung auf der Haut dargestellt (1).

Nahinfrarot und Rot – Anti-Aging und Wundheilung

Zur Anwendung von rotem und nahinfrarotem Licht existiert im Vergleich zu den anderen Spektralbereichen mit Abstand die größte wissenschaftliche Basis. Häufig verwendet werden rote Wellenlängen um 630 bis 660 nm sowie nahinfrarote Wellenlängen um 810 bis 850 nm.

Mehrere Wirkmechanismen greifen dabei ineinander:
Aktivierung der Cytochrom-c-Oxidase: Dieses wichtige Enzym der mitochondrialen Atmungskette kann rotes beziehungsweise nahinfrarotes Licht absorbieren. Dadurch wird die Energiegewinnung in den Mitochondrien effizienter und es wird mehr Adenosintriphosphat, kurz ATP, gebildet. Hierdurch können potenziell viele zelluläre Vorgänge verbessert werden, da der Zelle letztlich mehr Energie zur Verfügung steht.

Modulation reaktiver Sauerstoffspezies: Photobiomodulation mit Rot- und Infrarotlicht kann in gesunden Zellen zu einem kurzzeitigen, milden Anstieg reaktiver Sauerstoffspezies führen, wodurch verschiedene günstige Anpassungen ausgelöst werden können. Beispielsweise werden verschiedene zelluläre Schutz- und Reparaturprogramme aktiviert. In belasteten Zellen kann eine verbesserte Mitochondrienfunktion zugleich übermäßigen oxidativen Stress reduzieren.

Veränderung von Wasser an Grenzflächen: Neuere Modelle gehen davon aus, dass Infrarotlicht die Eigenschaften von Wassermolekülen an Grenzflächen in den Mitochondrien beeinflusst, wodurch die zelluläre Energiegewinnung zusätzlich verbessert werden könnte.

Aktivierung lichtsensitiver Ionenkanäle: Bestimmte Wellenlängen im roten und nahinfraroten Bereich können lichtempfindliche Ionenkanäle in der Zellmembran aktivieren. Dies führt unter anderem zu einem vermehrten Einstrom von Calcium-Ionen in die Zelle, wodurch verschiedene Signalprozesse in der Zelle moduliert werden können.

Steigerung des mitochondrialen Membranpotenzials: Eine effizientere Atmungskette kann das Membranpotenzial stabilisieren und dadurch ATP-Bildung und Zellfunktion zusätzlich unterstützen.

Freisetzung von Stickstoffmonoxid: Licht kann Stickstoffmonoxid von Enzymen der Atmungskette lösen und damit deren Aktivität verbessern. Als Gefäßbotenstoff kann das Molekül außerdem die lokale Durchblutung verbessern.

Einsatzgebiete von Rot und Nahinfrarot

Für die Haut ist besonders die Wirkung auf Fibroblasten interessant. Diese Zellen kommen in der Unterhaut vor und bilden Kollagen, Elastin und weitere Bestandteile des Bindegewebes.

In klinischen Studien führten wiederholte Anwendungen von rotem und nahinfrarotem Licht unter anderem zu einer verbesserten Hautstruktur, einer erhöhten Kollagendichte und einer moderaten Abnahme feiner Linien und Falten. Auch Porenbild und Hautton können sich verbessern (2, 3). Ein weiterer Schwerpunkt der Anwendung ist die Wundheilung. Rotes und nahinfrarotes Licht können Zellteilung, Mikrozirkulation und Entzündungsprozesse beeinflussen. Untersucht wird der Einsatz unter anderem bei postoperativen Wunden, chronischen Läsionen und Narben. Auch für Akne, Psoriasis, Rosazea oder Ekzeme wurden günstige Effekte beschrieben. Allerdings gibt es bislang nur wenige Studien zum Einsatz bei Hauterkrankungen. Aufgrund der antimikrobiellen Effekte von blauem Licht wird dieses auch gerne in Kombination mit Rot bzw. Infrarot für Wunden oder verschiedene Hauterkrankungen verwendet.

Orange und Gelb – Hautton und Rötungen

Gelbes und oranges Licht reicht je nach Einteilung von etwa 570 bis 620 nm. Häufig genutzt wird sogenanntes amberfarbenes Licht mit einer Wellenlänge um 590 nm.

Da Hämoglobin in Teilen dieses Bereichs Licht absorbiert, werden mögliche Effekte auf die Mikrozirkulation und oberflächliche Blutgefäße sowie auf Rötungen und entzündliche Prozesse diskutiert. Zudem sind Effekte auf die Fibroblastenaktivität beschrieben, was sich wiederum günstig auf die Hautstruktur und das Bindegewebe auswirken kann.

Grün – Pigmentierungen

Grünes Licht im Bereich von etwa 495 bis 570 nm wird vor allem von Melanin, dem natürlichen Farbpigment der Haut, und

von Hämoglobin aufgenommen und wirkt überwiegend in den oberen Hautschichten. Daraus ergibt sich die Idee, grüne Wellenlängen bei ungleichmäßiger Pigmentierung oder Rötungen einzusetzen. In Laboruntersuchungen wurden Einflüsse auf pigmentbildende Zellen und entzündliche Signalwege beobachtet.

Bei Hauterkrankungen wie Melasma, die mit einer übermäßigen Pigmentierung einhergehen, ist jedoch Zurückhaltung beim Einsatz geboten, da eine eigenmächtig durchgeführte Fehlbehandlung mit Lichttherapie den Krankheitsprozess verschlimmern könnte.

Blau und Violett – Antibakteriell

Blaues beziehungsweise blau-violettes Licht liegt am energiereichen Rand des sichtbaren Spektrums und umfasst Wellenlängen von etwa 380 bis 495 nm. Blaues und violettes Licht werden insbesondere im Zusammenhang mit Akne oder zur Wundbehandlung eingesetzt, da bestimmte Farbstoffe in Bakterien, sogenannte Porphyrine, diese Wellenlängen absorbieren können. Durch diesen Prozess entstehen reaktive Sauerstoffverbindungen, die die Bakterien schädigen. Zusätzlich werden Effekte auf Talgdrüsenzellen und lokale Entzündungsreaktionen diskutiert.

Eindringtiefe in die Haut: Unterschiede je nach Wellenlänge

Sobald Licht auf die Haut trifft, wird es reflektiert, gestreut und von Chromophoren absorbiert. Die eintreffende Lichtmenge nimmt daher grundsätzlich mit zunehmender Tiefe stark ab. Dennoch können unterschiedliche Wellenlänge eine unterschiedliche Eindringtiefe erreichen. Dabei kann man sich merken:

Kurzwelliges Licht wie Blau oder Violett wirkt eher oberflächlich, während längere Wellenlängen wie Rot und Infrarot in größerem Umfang auch in tiefere Schichten der Haut gelangen können.

Pauschale Zentimeterangaben bei Herstellerseiten sind jedoch mit Vorsicht zu betrachten, da viele Faktoren einen Einfluss auf die Eindringtiefe haben, darunter z.B. auch individuelle Faktoren wie die Hautfarbe oder die Hydrierung der Haut.

Warum mehr Licht nicht automatisch mehr bewirkt

Eine zu geringe Strahlungsdosis bleibt wirkungslos, eine zu hohe kann den Effekt abschwächen oder die Haut reizen.

Für die Planung eines Behandlungsprotokolls sind neben der Wellenlänge auch Parameter wie die Intensität der Strahlung (Leistung pro behandelter Hautfläche), die Behandlungsdauer, der Abstand der Haut zur Lichtquelle oder die Anwendungshäufigkeit wichtig.

Seriöse Hersteller nennen Wellenlängen und geben Empfehlungen für Abstand, Sitzungsdauer und Anwendungshäufigkeit sowie Hinweise zu Augenschutz und Kontraindikationen. Technische Prüfungen und realistische Aussagen zur Wirkung sind weitere Qualitätsmerkmale, um ein Gerät wie eine LED-Gesichtsmaske oder ein LED-Panel auszuwählen.

Sicherheit: Nicht jede Haut sollte einfach bestrahlt werden

Unerwünschte Effekte bei Photobiomodulation treten überwiegend bei falscher Dosierung oder unsachgemäßer Anwendung auf. Zu den häufigsten Risiken zählen lokale Hautreizungen infolge zu hoher Strahlungsdosen. Dies betrifft insbesondere die Anwendung von LED-Gesichtsmasken bei empfindlicher oder vorgeschädigter Haut. Bei energiereicheren Wellenlängen wie Blau und Violett besteht bei zu hohen Dosen und entsprechender Neigung der Haut zudem ein Risiko für Pigmentveränderungen.

Bei Hautkrebs in der Vorgeschichte, bei Einnahme photosensibilisierender Medikamente, bei lichtempfindlichen Hauterkrankungen oder sonstigen Diagnosen in Zusammenhang mit der Haut sollte die Anwendung nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen.

Fazit

Photobiomodulation nutzt die Fähigkeit der Hautzellen, Licht bestimmter Wellenlängen in biologische Signale umzuwandeln. Rotes und nahinfrarotes Licht sind vor allem für die Hautregeneration, den Kollagenstoffwechsel und die Wundheilung von Interesse. Blaues und violettes Licht werden insbesondere bei Akne eingesetzt. Für grünes sowie gelb-oranges Licht bestehen unter anderem Ansätze zur Behandlung von Hyperpigmentierungen und Rötungen, die wissenschaftliche Datenlage ist jedoch bislang deutlich begrenzter.

healthstyle

Mehr zum Thema

1. Ziveh T, Arjmand B, Razzaghi Z, Hossein-Khannazer N. Biological and Therapeutic Responses of Human Skin to Different Wavelengths of Light: A Comprehensive Review. J Lasers Med Sci. 2025;16:e69. Published 2025 Dec 23. doi:10.34172/jlms.2025.69

2. Couturaud V, Le Fur M, Pelletier M, Granotier F. Reverse skin aging signs by red light photobiomodulation. Skin Res Technol. 2023;29(7):e13391.

3. Mineroff J, Austin E, Feit E, et al. Male facial rejuvenation using a combination 633, 830, and 1072 nm LED face mask. Arch Dermatol Res. 2023;315(9):2605-2611.

Body Detox Swiss AG
Wittenwilerstrasse 25
CH- 8355 Aadorf

+41 52 368 00 59
info@body-detox-swiss.ch
www.body-detox-swiss.ch

body`detox®
unleash your potential

Entsäuern & Entschlacken

Body Detox ® - das professionelle Elektrolyse Fussbad mit System.



- tief und gleichzeitig sanft wirksam
- ausgesprochen gut verträglich
- sofort sicht- und spürbare Erfolge
- rein physikalische Methode



www.body-detox-swiss.ch

Mykologie:
Die Heilkraft der Pilze

Serie | Auricularia (Auricularia auricula-judae) – Teil 11/2



Foto: © zhane luk - Stock.Adobe.com

Abbas Schirmohammadi
und Kian Schirmohammadi

Fortsetzung aus healthstyle 04/2026.

Wirkmechanismen und Indikationen

Einfluss auf Blutfluss und Gerinnung

In der Mykotherapie wird Auricularia als „Blut- und Gefäßpilz" geschätzt, weil er an mehreren Stellen in den Blutfluss und die Gerinnung eingreift. Zentral sind dabei seine Polysaccharide und Lectine, die auf Thrombozyten, Plasmaviskosität und Gefäßinnenwände wirken.

Auricularia zeigt in experimentellen Untersuchungen eine Hemmung der Thrombozytenaggregation. Vereinfacht gesagt, neigen Blutplättchen unter seinem Einfluss weniger stark dazu, verklumpte „Pfropfen" zu bilden. Das kann helfen, einer übermäßigen Gerinnungsneigung und Mikrothrombenbildung entgegenzuwirken, v.a. im Bereich der Mikrozirkulation.

Parallel gibt es Hinweise, dass Auricularia die Fließeigenschaften des Blutes verbessert – über eine günstigere Verformbarkeit der Erythrozyten und Senkung der Plasmaviskosität. In der Praxis wird das als „leichteres" oder „dünneres" Blut beschrieben, was sich in besser durchbluteten Akren, Entlastung venöser Stauungsgefühle und einer vitaleren Mikrozirkulation zeigen kann.

Polysaccharid-Fraktionen des Pilzes scheinen einzelne Schritte der Gerinnungskaskade zu modulieren. Man kann Auricularia deshalb mykotherapeutisch als natürliche, sanft gerinnungshemmende Komponente in einem Gefäß- und Blutflusskonzept verstehen. Diese Eigenschaft macht jedoch eine sorgfältige Indikationsstellung notwendig: Bei Menschen, die Gerinnungs- oder Thrombozytenaggregationshemmer (z.B. ASS, Clopidogrel, NO-

#mykotherapie #judasohr
#chinaknolle #blut #gefäßpilz

Abbas Schirmohammadi



Heilpraktiker für Psychotherapie, Wellnesstrainer, Personal Coach, Mediator. Zählt zu Deutschlands führenden Experten für Ganzheitliche Gesundheit. Autor von über 230 Gesundheits-Audioprogrammen, -Büchern und -Kartensets. Medizinjournalist und Dozent.

Kontakt: www.gesundheits-cds.de
www.abbas-schirmohammadi.de

Kian Schirmohammadi



Heilpraktiker, Psychologischer Berater, Personal Coach. Führt seit 15 Jahren seine eigene Naturheilpraxis in Schleiden/Eifel und hat sich auf Schmerztherapie, Ernährungsberatung und Raucherentwöhnung spezialisiert. Medizinjournalist und Dozent.

Kontakt: www.naturheilpraxis-schirmohammadi.de

AKs, Marcumar) einnehmen, besteht die Gefahr additiver Effekte. Hier ist Auricularia nur unter ärztlicher Kontrolle sinnvoll.

Für die Praxis bedeutet das: Auricularia eignet sich als ergänzende Maßnahme bei leichten bis mittleren Störungen der Mikrozirkulation, bei venösen Stauungsgefühlen oder im Rahmen einer kardiovaskulären Prävention, sofern keine Gerinnungsstörung oder Antikoagulation vorliegt. Er ersetzt weder eine schulmedizinische Diagnostik noch eine antithrombotische Therapie, kann diese aber sinnvoll flankieren, indem er Blutfluss, Gefäßinnenwände und die Feinregulation der Hämostase unterstützt.

Gefäßschutz und Endothelfunktion

Auricularia ist nicht nur ein „Blutverdünner light", sondern ein Gefäßschützer, der an der Schnittstelle zwischen Blut und Gefäßwand ansetzt. Das Endothel ist eine hochaktive Zellschicht, die Durchblutung, Gerinnung, Entzündung und Gefäßtonus steuert. Chronischer Stress, Hypertonie, Blutzucker- und Fettstoffwechselstörungen, Nikotin und oxidativer Stress schädigen diese Schicht und fördern Arteriosklerose und Mikrozirkulationsstörungen.

Die in Auricularia enthaltenen Polysaccharide, Ballaststoffe und antioxidativen Komponenten können auf mehreren Ebenen gegensteuern. Zum einen gibt es Hinweise darauf, dass sie oxidativen Stress an der Gefäßinnenwand reduzieren und so die Integrität der Endothelzellen schützen. Eine stabilere Endothelfunktion geht mit einer besseren Stickstoffmonoxid-(NO)-Verfügbarkeit einher – NO ist ein Botenstoff für Gefäßweitstellung und gesunde Gefäßreaktion. Indirekt kann dies zu einer flexibleren Gefäßantwort, geringerer Verhärtung und verbesserter Mikrozirkulation beitragen. Zum anderen wirken die Polysaccharide modulierend auf niedriggradige Entzündungsprozesse (stille Entzündung), die als wichtiger Motor kardiovaskulärer Schäden gelten. Durch Dämpfung proinflammatorischer Zytokine und Förderung regulierender Immunantworten wird das Endothel weniger gereizt.

Gleichzeitig können präbiotische Effekte im Darm systemische Entzündungsmarker senken, was die Gefäßinnenwände entlastet. Auricularia zielt also auf eine verbesserte Endothelfunktion, weniger oxidative und inflammatorische Belastung sowie ein freundlicheres Milieu für Gefäße ab. Praktisch lässt er sich sinnvoll in Konzepte integrieren, die auf Gefäßprophylaxe und Mikrozirkulationsverbesserung zielen: bei Hypertonie (Ergänzung zu Standardtherapie), metabolischem Syndrom, erhöhtem Arterioskleroserisiko oder beginnenden Mikroangiopathien.

Entscheidend ist stets die Kombination mit klassischen Maßnahmen wie Blutdruckkontrolle, Bewegung, Ernährung und (bei Bedarf) schulmedizinischen Medikamenten. Auricularia kann das Endothel stabilisieren und hilft den Gefäßen, auf Dauer „jung" und reaktionsfähig zu bleiben.

Immunmodulation und antientzündliche Effekte

Auricularia entfaltet seine Wirkung nicht nur über Blutfluss und Gefäße, sondern auch über feine Modulation des Immunsystems und Dämpfung chronisch-entzündlicher Prozesse. Grundlage dafür sind seine β-Glucane, Heteropolysaccharide und Lectine, die an Rezeptoren auf Immunzellen binden und Regulationsprozesse anstoßen. Anders als klassische Immunsuppressiva „drücken" sie das Immunsystem nicht herunter, sondern wirken balancierend: Überaktive, proinflammatorische Reaktionen werden gebremst, gleichzeitig können unspezifische Abwehrmechanismen (z.B. Phagozytose, Aktivität natürlicher Killerzellen) unterstützt werden. Auf der Ebene der Botenstoffe zeigt sich dies in einer Reduktion proinflammatorischer Zytokine (TNF-α, IL-1, IL-6) und Förderung regulierender Signalwege, die für eine kontrollierte Entzündungsantwort sorgen. Relevant ist das bei niedriggradigen chronischen Entzündungen, die unbemerkt im Hintergrund laufen – etwa bei metabolischem Syndrom, Gefäßschäden oder Darmdysbiosen – und an der Entstehung kardiovaskulärer Erkrankungen, Autoimmunprozesse und degenerativer Veränderungen beteiligt sind. Durch die Kombination aus immunmodulierenden Polysacchariden und antioxidativen Komponenten trägt Auricularia dazu bei, dieses entzündliche Grundrauschen zu senken. Ein weiterer Baustein ist die Wirkung auf den Darm. Die ballaststoff- und polysaccharidreichen Fraktionen wirken präbiotisch, fördern nützliche Bakterien und die Bildung kurzkettiger Fettsäuren. Diese SCFAs wirken entzündungsmodulierend, stärken die Darmschleimhaut, beeinflussen Immun- und Entzündungsprozesse positiv. Damit fügt sich Auricularia gut in naturheilkundliche Strategien ein, die Darm, Gefäße und Immunsystem als Netzwerk betrachten. In der Praxis nutzt man die antientzündlichen und immunmodulierenden Eigenschaften v.a. zur Begleitung von Gefäß- und Stoffwechselerkrankungen mit entzündlicher Komponente, im Rahmen von Präventionskonzepten bei stiller Entzündung und bei funktionellen Beschwerden, bei denen eine chronisch erhöhte Entzündungsbereitschaft vermutet wird.

Wirkung auf Schleimhäute und Darm

Auricularia entfaltet auch Effekte auf Schleimhäute und Darm, die in ganzheitlichen Konzepten genutzt werden. Grundlage ist sein

hoher Gehalt an Polysacchariden und Ballaststoffen, die im Verdauungstrakt kaum oder nicht verdaut werden, aber als Substrat für die Darmmikrobiota dienen und mit der Schleimhaut in Kontakt kommen.

Im Darmlumen wirken die Auricularia-Polysaccharide präbiotisch: Sie dienen guten Bakterienstämmen als Nahrungsquelle, fördern so deren Wachstum und Aktivität. Über die vermehrte Bildung kurzkettiger Fettsäuren (z.B. Butyrat) können sie zur Stabilisierung der Darmschleimhaut beitragen. Butyrat – ein Energielieferant für Kolonozyten – unterstützt die Regeneration der Schleimhaut und wirkt entzündungsmodulierend. Indirekt verbessern sich so Barrierefunktion und lokale Immunregulation – wichtig bei Darmbeschwerden, Reizdarmkonstellationen und niedriggradigen entzündlichen Prozessen der Schleimhaut.

Durch ihren Wasserbindungs- und Quellcharakter haben die faserreichen Fraktionen des Pilzes einen mechanischen Effekt: Sie erhöhen das Stuhlvolumen, machen den Darminhalt weicher und fördern eine regulierte Peristaltik. Klinisch äußert sich das als sanfte, stuhlerweichende Wirkung mit verbesserter Stuhlfrequenz. Schleimhautoberfläche und Darmlumen können von gebundenem Wasser, Toxinen und Stoffwechselprodukten profitieren, was als „Schleimhautpflege von innen" verstanden werden kann.

Auricularia spielt auch für andere Schleimhäute eine Rolle: Eine beruhigte Darmschleimhaut und ein balancierteres Mikrobiom wirken sich auf das darmassoziierte Immunsystem aus, das mit den Schleimhäuten in Atemwegen und Urogenitaltrakt vernetzt ist. Die antientzündlichen und immunmodulierenden Effekte der Polysaccharide können zur Reduktion des entzündlichen Grundrauschens an verschiedenen Schleimhautoberflächen beitragen. In der Praxis wird Auricularia häufig in Protokollen eingesetzt, die Darmbarriere, Gefäße und Schleimhautsysteme adressieren – bei Patienten mit Kombinationen aus Reizmagen/-darm, venösen Beschwerden, stiller Entzündung oder wiederkehrenden Schleimhautirritationen. Die Wirkung ist eher regulierend und langfristig, weniger spektakulär akut; sie entfaltet sich v.a. im Rahmen eines darmfreundlichen Lebensstils und sinnvoller Kombination mit anderen Vitalpilzen.

Indikationsliste

- Unterstützung der Mikrozirkulation
- Begleitend bei arterieller Hypertonie
- Gefäßprophylaxe bei erhöhtem kardiovaskulärem Risiko
- Unterstützung bei Mikroangiopathien im Frühstadium
- Chronisch-venöse Insuffizienz, Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen
- Neigung zu venösen Stauungen
- Ergänzend bei Thromboserisiko
- Konstellationen mit erhöhter Gerinnungsneigung bzw. „zähflüssigem Blut"
- Präventive Unterstützung der Fließeigenschaften des Blutes in Risikokonstellationen
- Unterstützung bei funktionellen Verdauungsstörungen
- Begleitend in Konzepten zur Darmbarriere- und Schleimhautpflege
- Baustein in Programmen zur Reduktion stiller Entzündung
- Tinnitus, Schwindel mit vermuteter Durchblutungskomponente
- Kopfschmerzen/Migräne mit vaskulärem Anteil
- Alterungsprophylaxe der Gefäße

Sicherheit, Grenzen und Hinweise

Bei aller spannenden Wirksamkeit gehört Auricularia in die Hand von Therapeuten, die seine Möglichkeiten und Grenzen kennen, v.a. wegen seines Einflusses auf Blutfluss und Gerinnung. Für eine verantwortungsvolle Anwendung braucht es eine saubere Anamnese, das Bewusstsein für Kontraindikationen und eine enge Abstimmung mit schulmedizinischen Maßnahmen. Auricularia wirkt mild blutverdünnend und gefäßaktiv. Genau das macht ihn wertvoll, erhöht aber auch das Risiko unerwünschter Effekte, wenn ohnehin schon in die Gerinnung eingegriffen wird. Zentrale Vorsichtspunkte sind:

- gleichzeitige Einnahme von Antikoagulanzien
- Medikamente zur Thrombozytenhemmung
- bekannte Blutungsneigung, ungeklärte Hämatome, häufiges Nasen- oder Zahnfleischbluten
- geplante Operationen, invasive Eingriffe oder Zahn-OPs

In diesen Situationen ist Auricularia nur zu verantworten, wenn der behandelnde Arzt eingebunden ist und Nutzen und Risiko abgewogen wurden. Bei frischen Blutungen, kurz vor oder unmittelbar nach OPs und bei nicht abgeklärten Blutungszeichen sollte Auricularia nicht gegeben werden. Zeigen sich unter laufender Einnahme neue, vermehrte Blutungszeichen, ist die Einnahme sofort zu pausieren und ärztlich abzuklären. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, schweren Leber- oder Nierenerkrankungen sowie komplexer Mehrfachmedikation ist Zurückhaltung geboten. Hier gilt: Im Zweifel lieber auf Auricularia verzichten oder auf weniger hämostaseaktive Vitalpilze ausweichen.

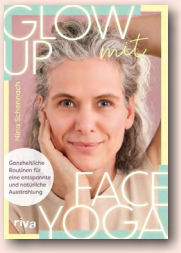
Ein weiterer Punkt: Auricularia ist ein komplementärer Baustein. Er ersetzt weder eine leitliniengerechte Behandlung von Hypertonie, Dyslipidämie, Diabetes oder Gerinnungsstörungen, noch eine indizierte Antikoagulation oder Thromboseschutztherapie. Sein Platz liegt in ganzheitlichen Präventions- und Begleitkonzepten, die auch Lebensstilmaßnahmen (Ernährung, Bewegung, Gewichtsreduktion, Rauchstopp) und schulmedizinische Therapie einbeziehen.

Für die Praxis empfiehlt es sich, mit niedrigen Dosierungen zu beginnen, Verträglichkeit und klinische Zeichen (Energie, Durchblutung, Blutungsneigung, Verdauung) zu beobachten und Auricularia bei Bedarf mit solchen Vitalpilzen zu kombinieren, die stärker immun- oder stoffwechselorientiert, aber weniger hämostaseaktiv sind. Transparente Aufklärung durch einen Therapeuten gehört dazu: Hinweise auf mögliche Blutungszeichen, rechtzeitiges Pausieren vor Eingriffen und Notwendigkeit, den behandelnden Arzt über eine mykotherapeutische Begleitung zu informieren. Insgesamt ist Auricularia ein hochinteressanter Vitalpilz mit Potenzial im Gefäß- und Blutflussbereich.

healthstyle

Glow up mit Face Yoga

Ganzheitliche Routinen für eine entspannte und natürliche Ausstrahlung

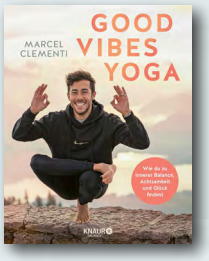


Kennst du das? Du schaust morgens in den Spiegel und dein Gesicht wirkt müder und angespannter, als du dich fühlst. Feine Linien, weichere Konturen und Spannungsmuster verändern dein Erscheinungsbild – oft schleichend und unbemerkt. Die gute Nachricht: Deine Gesichtsmuskeln lassen sich genauso gezielt trainieren wie jeder andere Muskel deines Körpers. Mit einem ganzheitlichen Programm aus Übungen, Massage und bewusster Atmung verleihst du deinem Gesicht neue Frische – ganz ohne Spritzen oder teure Treatments. Lerne, deine Gesichtsmuskeln gezielt anzusteuern, und verringere Zornesfalten, Schlupflider und mehr. Löse Kieferverspannungen und reduziere Bruxismus durch bewusste Wahrnehmungsschulung und Muskelarbeit.

Nina Schennach, riva Verlag, 20,00 €, ISBN 978-3742330482

Good Vibes Yoga

Wie du zu innerer Balance, Achtsamkeit und Glück findest



Der international erfolgreiche Yoga-Lehrer Marcel Clementi ist durch seine Youtube-Videos und seinen Good Vibes-Podcast bekannt geworden. Er zeigt in seinem Ratgeber, wie Yoga dir hilft, im Moment zu leben, deine Gedanken zu ordnen und dein Glück selbst die Hand zu nehmen. Mit seinem Good-Vibes-Programm hilft Marcel dir dabei, mithilfe von leicht umsetzbaren Übungen Stress abzubauen, stärker auf dein Bauchgefühl zu vertrauen und die für dich richtigen Steps auf deinem Lebensweg auszumachen.

Marcel Clementi, Knaur Balance, 25,00 €, ISBN 978-3426447499

25 letzte Sommer

Eine warme, tiefe Erzählung, die uns in unserer Sehnsucht nach einem Leben in Gleichgewicht abholt



Am Küchentisch eines alten Bauernhauses treffen zwei Menschen aufeinander, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Der Erzähler führt ein gehetztes Leben, das er als endlose To-do-Liste empfindet; Karl hingegen sortiert Tag für Tag Kartoffeln – und denkt nach. Als Karl seinen Gast mit der Tatsache konfrontiert, dass ihm noch ungefähr 25 Sommer bleiben, beginnen beide ein Gespräch über die großen Fragen des Lebens: Warum verbringen wir so viel Zeit mit unserer Arbeit anstatt mit den Menschen und Dingen, die uns wirklich wichtig sind? Woher nehmen wir den Mut, unsere eigenen Träume zu verwirklichen? Und warum beginnt das richtige Leben oft erst, wenn wir erkennen, dass wir nur eines haben? Stephan Schäfer bringt uns dazu, Antworten auf diese Fragen in uns selbst zu suchen.

Stephan Schäfer, park x ullstein, 22,00 €, ISBN 978-3988160096

Das Leben schwer nehmen ist einfach zu anstrengend



Wie du Tag für Tag Freude und Leichtigkeit einlädst

Warum wirkt bei dir eigentlich alles so leicht?" lautet die am häufigsten gestellte Frage an die beliebte Schauspielerin Susan Sideropoulos. Ihre Antwort: „Das Leben schwer nehmen ist einfach zu anstrengend!" Und so lautet auch das Motto dieses zauberhaften Wegbegleiters. Kapitel für Kapitel schenkt Susan ihren Leserinnen neue Impulse, inspirierende Geschichten aus ihrem Leben und: gute Fragen, die weiterbringen. Leicht verpackt zeigt sie easy Tools, um Gedanken ins Positive zu drehen, das gewünschte Leben zu manifestieren, Schweres und Altes loszulassen und mit dem inneren Kind eine Runde auf dem großen Spielplatz der Welt zu drehen.

Susan Sideropoulos, Gräfe und Unzer Autorenverlag, 19,99 €, ISBN 978-3833888779

Älterwerden für Anfänger

Was ich mir dabei von Nana Mouskouri, Thomas Gottschalk und meiner Mutter abschauen möchte – und was lieber nicht



Die Generation Golf kommt in die Jahre: Eben noch Trendsetter und jetzt gesiezt: „In wenigen Monaten wird etwas Dramatisches passieren. Ich werde 50. Mehr als die Hälfte meiner Zeit ist dann vermutlich rum. Wir, die Generation Golf, gehören zu den Oldtimern. Ich trage jetzt eine Gleitsichtbrille, der Ischias tut weh. In Cafés, in denen junge Gäste geduzt werden, siezt die Kellnerin mich. In der Firma gehöre ich plötzlich zu den Älteren. Wie blicken die Jüngeren wohl auf mich? Und wie vermeide ich es, ein Früher-war-alles-Besserwisser zu werden? Wie werde ich ein cooler Alter, der die moderne Welt als bereichernd empfindet, der neugierig ist und offen?" In diesem Buch erzählt SPIEGEL-Reporter Alexander Kühn von dem Jahr, in dem er 50 wurde – und wie es ihm gelang, seinen Frieden zu machen mit dem Älterwerden.

Alexander Kühn, Deutsche Verlags-Anstalt, 22,00 €, ISBN 978-3421070548

Das Renten-Set

Rentenbeginn planen, Früher aufhören zu arbeiten, Rente berechnen und optimieren, Rentenantrag stellen



Jetzt in Rente – mit optimalem Finanzplan: Die Babyboomer-Generation steht vor dem Ruhestand – und vor vielen Fragen: Kann ich früher aufhören zu arbeiten? Reicht meine Rente? Wie hole ich mehr raus? Diese komplett aktualisierte Neuausgabe unseres Renten-Bestsellers gibt alle Antworten. Praxisnahe Beispielrechnungen zeigen, ob Frührente oder Weiterbeschäftigung die bessere Wahl ist. Der Ratgeber begleitet beim Ausfüllen des Rentenantrags, erklärt verständlich den Rentenbescheid, klärt über Steuern und Abgaben auf und zeigt, wie sich die Rente durch freiwillige Beiträge, Nebenjobs oder die neue Aktivrente aufbessern lässt. Mit heraustrennbaren Checklisten und Download-Formularen lassen sich alle wichtigen Entscheidungen Schritt für Schritt bearbeiten.

Annika Krempel, Stiftung Warentest, 16,90 €, ISBN 978-3747110034



Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.

Mitteilung des Vorstandes

Informationen über die Arbeit der DGPP und die Möglichkeit einer Mitgliedschaft erhalten Sie unter **www.dgppev.de** oder über die Geschäftsstelle: **Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.**, c/o Lymphzentrum Ingrid Käppel Lip&Lymph, Klosterstr. 4, 08523 Plauen; Tel.: 0174/3102507, E-Mail: ingrid.kaeppel@gmail.com

Termine

PMT SwingWalking®, Ursula Häberling

Präventiv-Medizinisches Trampolintraining
PMT SwingWalking® wirkt den zwei wesentlichsten Aspekten des Älterwerdens entgegen. Dies sind Verlust der Gangsicherheit, Zunahme kognitiver Beeinträchtigungen bzw. Demenzerkrankungen.

Für alle, die bisher einen großen Bogen um das kleine Runde gemacht haben. Auch für Menschen mit bestehenden Beschwerden (Arthrose, eingeschränkte Gangsicherheit etc.) oder chronischen Erkrankungen (Parkinson, MS etc.). Sanft und schonend zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Online-Kurse für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Anfängerinnen und Anfänger
Online-Angebote, Seminare, Trainerinnen/Ausbildung
www.swingwalking.com
info@swingwalking.com

Basic-Kurse: In je 5 Lektionen für die Grundlagen und deren Vertiefung werden die wesentlichen Grundlagen und Zusammenhänge auf leicht verständliche Weise vermittelt.

Vagus-Management

Tel. 07533/935222 • www.vagus-management.de • info@vagus-management.de
Online-Schulungen und Entspannungsseminare

Was können wir tun, um ein erfülltes und gesundes Leben zu haben?
Erfahren Sie, wie Sie die neue Vagus-Power zur Stressbewältigung nutzen können. Lernen Sie, welchen Einfluss Entspannung, Bewegung und Vagus-Meditation nach Prof. Dr. Gerd Schnack auf Ihr Wohlbefinden haben und wie Sie einfache Übungen mit Ritualen fest in Ihrem Alltag verankern können. So können Sie Ihren Jahren mehr Leben geben und vielleicht Ihrem Leben auch mehr Jahre. Denn der Vagusnerv ist unsere Chance, um ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Leben führen zu können und auch den anstehenden Herausforderungen des schnellen Internets gerecht zu werden!

Bei allgemeinem Stress:
- Ausdauertraining durch Tanzjogging auf dem Mini-Trampolin

Bei peripherem Stress:
- Elastizitätsübungen durch Faszienstretching
- Die Naturhocke
- Die richtigen Gehübungen

Bei zentralem Stress:
- die Vagus-Meditation, neurophysiologisch begründet und schnell wirksam
- kognitive Umstrukturierung
- eigene Stressoren erkennen
- eigene Werte besser in den Alltag integrieren
- Zeitmanagement im Arbeitsalltag nach der inneren Uhr

Das Seminar ist nicht geeignet zur Akuttherapie. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung für die Übungen und Turnschuhe für draußen mit.

Jürgen Schilling

www.schmauen.com
Veranstaltungsort: München

1.) Schmauen-Schlank-Intensiv-Coaching (BASIC)
19.09., 17.10. und 14.11.2026 (11.00 – 18.00 Uhr)

2.) SchmauenCoach-Ausbildung „Werde Schmauen-Schlank-Coach!“, Personal-Intensiv-Coaching für optimale Stoffwechsel-Potenzierung
20.09., 18.10., 15.11. 2026 (12.00 – 18.00 Uhr)

3) Zusätzlich Ärzte-Fortbildungsseminare auf Anfrage.

Michael Burger und Ingeborg Burger-Günter

Infovita GmbH • Institut für ganzheitliche Gesundheit •
Postfach 229 • CH 3360 Herzogenbuchsee •
Tel. 0041-062-6918948 • www.infovita.ch

Vitapower AG • Langenthalstrasse 7 • CH-3367 Thörigen •
Tel. 0041-62-9611026 • info@vitapower.ch •
www.vitapowershop.ch
Seminarort
Kurszentrum Infovita, Langenthalstrasse 7, CH-3367 Thörigen

1. Stopp Alzheimer, Demenz und Parkinson
Natürlich vorsorgen und aktiv aufhalten
30.10.2026, 03.11.2026, 27.05.2027 (jeweils 10:00-17:00)

2. Iss Dich gesund mit Rohkost
Rohkost wirkt – eine kleine Auswahl der Vorteile: Sehr reich an Vitalstoffen, basisch, verjüngend (Longevity), verbessert die Darmgesundheit, stärkt das Immunsystem, tut der Psyche gut, stabilisiert den Blutzuckerspiegel und senkt den Blutddruck.
05.11.2026, 05.06.2027 (jeweils 10:00-17:00)

3. Darmgesunde Vitalkost: Praxisseminar
Einführung in die darmgesunde Küche und in die Geheimnisse des Fermentierens
01.06.2027, 03.06.2027 (jeweils 10:00-17:30)

Gesundheitswoche in Pura, Südtessin
Aus- und Ferienzeit im Parkhotel Paladina, über den Luganersee
Inklusive Ihrem Vitalpackage mit gratis Trampolinlektionen, aktuellen Fachvorträgen, Workshops und Abendprogramm an ausgewählten Abenden. Alles natürlich 100% freiwillig. Sie und Ihre Erholung stehen im Zentrum. Herrliche Vitalkostbuffets morgens und am Mittag. Auswahlmöglichkeiten am Abend. **03.-10.04.2027**

Dr. Feil Forschungsgruppe

www.dr-feil.com/termine

Neues aus der Wissenschaft

Extreme Hitze, ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko für ältere Menschen

Klimawandel und Gesundheit
Klimaanlage und Sterblichkeit bei extremer Hitze in Pflegeheimen

#extremehitze #gesundheitsrisiko #älteremenschen #klimawandel #pflegeheimklimaanlagen

Extreme Hitze stellt ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko für ältere Menschen nicht nur im Freien, sondern auch in Innenräumen dar, da sie im Allgemeinen anfälliger für hitzebedingte Todesfälle sind.

Bei einer Hitzebelastung mit einer vermehrten Wärmeabgabe über Schweiß und Atmung kommt es zu einer starken Belastung von Herz, Lunge und Nieren. Die Blutgefäße in der Haut erweitern sich. Die Herz- und Atemfrequenz steigt. Hohe Luftfeuchtigkeit oder unzureichende Abkühlung können zu hohen Körperkerntemperaturen über 40°C führen, mit Erschöpfung, Kreislaufproblemen, Verwirrtheit und neurologischen Ausfällen. Wenn die eigene Temperaturregulation des Körpers versagt, kommt es zu einer lebensbedrohenden Überhitzung (Hitzschlag).

Nicht nur ältere Menschen werden durch starke Hitze belastet. Auch Säuglinge, Kleinkinder und erkrankte Menschen sind gefährdet.

Wenn z.B. durch eine Klimaanlage die Umgebungstemperatur gesenkt wird, kann der Körper leichter wieder Wärme an die Umgebung abgeben.

Kanadische Forscher und Forscherinnen aus Toronto in Ontario, bewerteten in vorliegender Studie der Sterblichkeitsraten an extremen Hitzetagen in Pflegeheimen mit Klimaanlage im Vergleich zu solchen ohne Klimaanlage. Viele Pflegeheime in den USA und anderswo verfügen über keine Klimaanlage. Ökologische Studien haben die schützende Rolle von Klimaanlagen

gegen Sterblichkeit an extremen Hitzetagen in Gefängnissen und großen städtischen Gebieten untersucht; allerdings ist das Pflegeheim-Umfeld weiterhin wenig erforscht.

Methode
Durchgeführt wurde eine Fall-Crossover-Studie zur Bestimmung der Sterblichkeitswahrscheinlichkeiten im Zusammenhang mit extremen Hitzetagen in Pflegeheimen mit und ohne Klimaanlagen mittels bedingter logistischer Regression. Ein Tag mit einer extremen Hitze wurde definiert als jeder Tag im ≥90. Perzentil des Wärmeindex (Umgebungstemperatur und relative Luftfeuchtigkeit) für einen bestimmten Pflegeheimstandort während des Studienzeitraums. In die Studie wurden Pflegeheimbewohner eingeschlossen, die während der warmen Monate (Juni bis September) von 2010 bis 2023 starben. Die Datenanalyse erfolgte von Juni 2024 bis April 2025.

Ergebnisse
Gesamtmortalität (Sterblichkeit) in Pflegeheimen an extremen Hitzetagen in Abhängigkeit vom Klimaanlagenstatus:
Von 73.578 Todesfällen von Pflegeheimbewohnern in den Jahren 2010 bis 2023 starben 40.255 Bewohner (mittleres Sterbe-Alter, 86,8 [8,8] Jahre; 65,6 % Frauen) in 276 Pflegeheimen mit Klimaanlage und 33.323 Bewohner (mittleres Sterbe-Alter, 87,2 [8,7] Jahre; 64,8 % Frauen) in 339 Pflegeheimen ohne Klimaanlage. Insgesamt traten an extremen Hitzetagen 4.889 Todesfälle (13,8 %) in Pflegeheimen ohne Klimaanlage auf, verglichen mit 4.611 Todesfällen (12,1 %) in Pflegeheimen mit Klimaanlage. Extreme Hitze war verbunden mit signifikant erhöhten Sterblichkeitswahrscheinlichkeiten in Pflegeheimen ohne Klimaanlage (Odds Ratio 1,11; 95 %-KI, 1,06-1,16), aber nicht bei denen mit Klimaanlage (Odds Ratio 1,03; 95 %-KI, 0,98-1,07). Im Vergleich zu Pflegeheimen mit Klimaanlage waren Pflegeheime ohne Klimaanlage mit signifikant höheren relativen Sterblichkeitswahrscheinlichkeiten an extremen Hitzetagen assoziiert (relative Odds Ratio, 1,08; 95%-KI, 1,01-1,15).

Die Analysen deuten darauf hin, dass die damit verbundenen Effekte extremer Hitze noch drei Tage über die erste Exposition hinaus anhielten.

Fazit
Die vorliegende Studie zeigt, dass in Pflegeheimen mit einer Klimaanlage bei extremer Hitze die Sterblichkeit älterer Bewohner geringer ist.

Wenn hohe Raumtemperaturen in Wohnungen, Kinderzimmer, Krankenhäuser, Pflegeheimen, Kitas, Schulen und an Arbeitsplätzen den Körper über Stunden oder Tage belasten, ist die aktive Kühlung eine wichtige Hitzeschutzmaßnahme im Sinne der Gesundheitsversorgung.

In medizinischen Einrichtungen muss eine Klimaanlage mit Infektionsschutz, Luftführung und Notstromkonzepten kombiniert werden. Aufgrund des Klimawandels nehmen Anzahl, Dauer und Intensität heißer Tage zu, sodass Kühlung zu einer Infrastrukturfrage wird, ähnlich wie hitzeangepasste Arbeitsorganisation, Schatten, Trinkwasser und Warnsysteme.

Offen bleibt, welche Kombination aus Gebäudedämmung, Verschattung, Begrünung, Lüftung und Klimaanlage am effizientesten ist.

Berücksichtigt werden muss jedoch, dass Klimaanlagen Energie verbrauchen und bei schlechter Planung Außenbereiche zusätzlich erwärmen können.

Wer Interesse an weiterführende Informationen zum Forschungsdesign und zu den Ergebnissen hat, findet diese in der ausführlichen wissenschaftlichen Original-Veröffentlichung (siehe Quelle).

Dr. Dieter Riebe (Präsident der DGPP e.V.)

Quelle:
Gabrielle M Katz, Kevin A Brown, Vasily Giannakeas, Nathan M Stall. Air Conditioning in Nursing Homes and Mortality During Extreme Heat; JAMA Internal Medicine, 2026;186;(2):243-251, published online: December 15, 2025, doi:10.1001/jamainternmed.2025.6595

Gabrielle M Katz, Kevin A Brown, Vasily Giannakeas, Nathan M Stall. Klimaanlage in Pflegeheimen und Sterblichkeit bei extremer Hitze, JAMA Internal Medicine, 2026;186;(2):243-251. Online veröffentlicht: 15. Dezember 2025, doi:10.1001/jamainternmed.2025.6595

Verhaltensmaßnahmen bei Hitze (Dr. Dieter Riebe)

Bei Bewusstseinsstörungen, Verwirrtheit, heißer trockener Haut, starker Schwäche oder anhaltendem Erbrechen sofort medizinische Hilfe organisieren.

Kontrolle gefährdeter Menschen.

Einen kühlen Raum als Rückzugsort insbesondere für gefährdete Menschen festlegen.

Klimaanlagen sollen Räume spürbar kühlen. Starke Zugluft vermeiden.

Eine technische Kühlung ersetzt nicht allgemeine Kühlungsmaßnahmen.

Allgemeine Kühlungsmaßnahmen bei Hitze
Ausreichend Wasser trinken, leichte Kleidung, Schatten, kühlende Umschläge, angepasste Arbeitszeiten.

Tagsüber Fenster und Sonnenschutz geschlossen halten.

Bei deutlich gefallender Außentemperatur (früh morgens, spät abends oder nachts) lüften.

Körperliche Aktivitäten in die kühleren Stunden verlegen.

Ventilatoren können bei moderater Hitze die Verdunstung von Schweiß unterstützen.

Dein neues *Zyklusgefühl.*

NEU



Hier kaufen:

PZN 20998667



Nur 1 Kapsel täglich

CycloFine™ mit BloomEase™ – dem standardisierten Rohstoffkomplex aus Schafgarbenkraut-Extrakt und Magnesium – untersucht in einer placebokontrollierten Studie mit 167 Frauen über vier Zyklen.

78%* würden es weiterempfehlen

76%* würden es kaufen



ANONYME UMFRAGE

Wie fühlt sich *dein Zyklus an?*

Die Tage vor den Tagen: gereizt, erschöpft, Schmerzen, dünnes Nervenkostüm – und trotzdem funktionieren müssen. Dafür gibt es einen Namen – PMS, das prämenstruelle Syndrom. Wir möchten echte Erfahrungen rund um den Zyklus sammeln – anonym, ohne Namen, ohne Kontaktdaten. **Mach mit: www.CycloFine.de**

Hier an der anonymen Umfrage teilnehmen. Vielen Dank!

BloomEase™ ist eine eingetragene Marke von NEXIRA.

*Selbsteinschätzung der 167 Teilnehmerinnen der BloomEase™-Studie am Ende der Untersuchung – erhoben in der BloomEase™-Gruppe, ohne Vergleich mit Placebo.

BloomEase

AI GENERATED

www.CycloFine.de

Praxis-Kickoff



25 Jahre
Erfahrung
im Heilpraktiker-Bereich
+ ein starkes Netzwerk

IN 12 WOCHEN ZUR EIGENEN PRAXIS!

Wir machen den Unterschied!
Praxisgründung von A bis Z: inkl. Design (Logo), Website, Begleitung, Struktur und Umsetzung

- Professionelle Website – fertig für dich gebaut
- Logo & Visitenkarten – fertig für dich designt
- 12 Module mit Live-Begleitung
- 1:1 Intensiv-Coaching
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Praxisaufbau & Angebotsentwicklung

WWW.PRAXIS-KICKOFF.DE
SCHAU VORBEI!