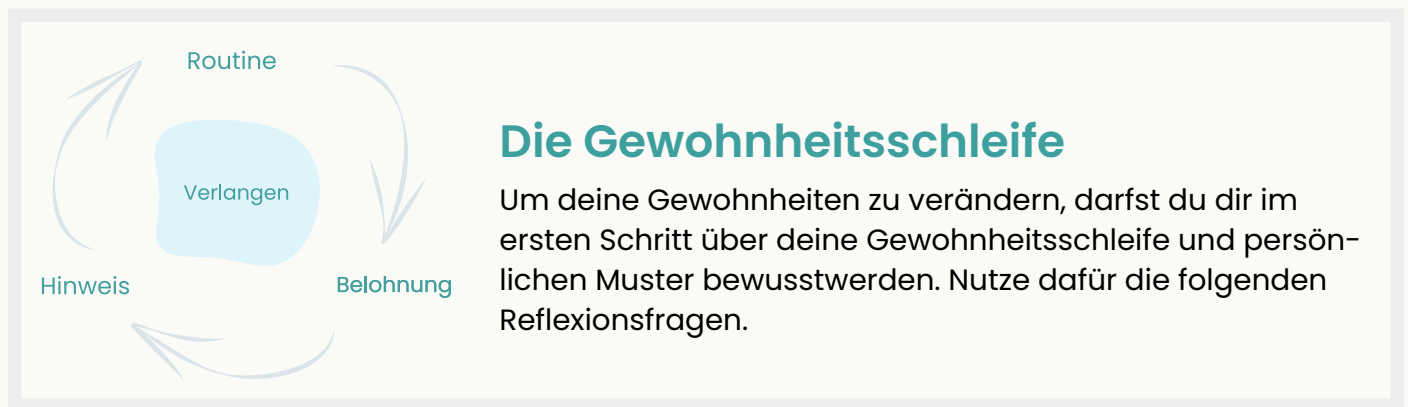


Gesunde Gewohnheiten

Wie verändere ich meine Gewohnheiten?



REFLEXIONSFRAGEN: Gewohnheiten bewusst machen

Welche ungesunde Gewohnheiten habe ich?

Welche Auslöser (z. B. Situationen, Orte, Menschen, Zeiträume) stehen dieser Gewohnheit bevor?

Welches Bedürfnis möchtest du mit dieser Gewohnheit befriedigen und welche Belohnungen (z. B. Gefühle oder körperliche Empfindungen) erhoffst du dir?

Die goldene Regel, um eine alte Gewohnheit loszulassen besteht darin, sie mit einer gesunde Verhaltensweise zu ersetzen, die das gleiche Ziel verfolgt.

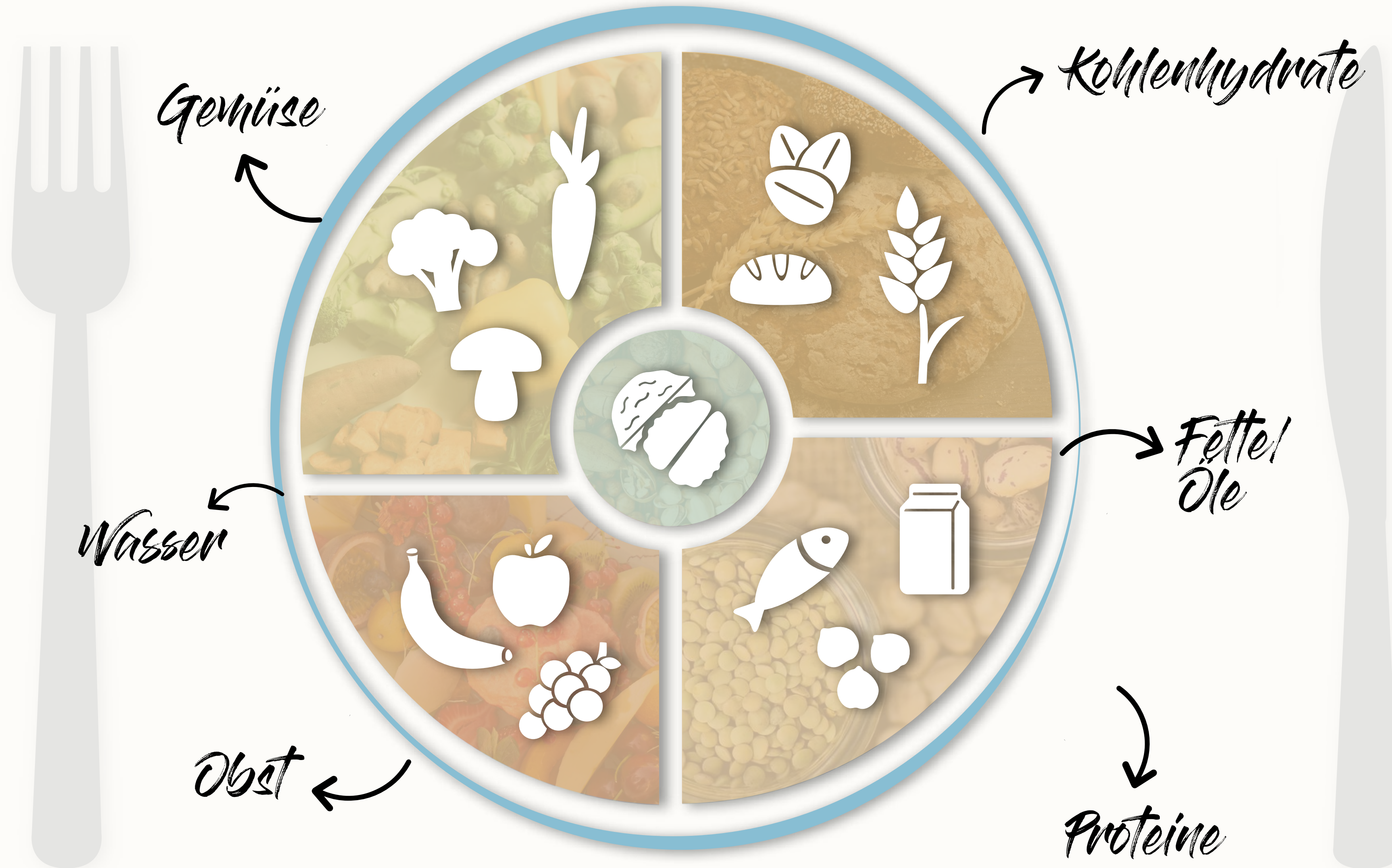
REFLEXIONSFRAGEN: Gewohnheiten verändern

Welche alternativen Handlungen oder Gewohnheiten stillen das Bedürfnis oder Verlangen?

Was brauchst du, damit sich die neue Gewohnheit etabliert?

"Der Teller der gesunden Ernährung"

als Orientierungshilfe für die perfekte Telleraufteilung



SMARTe Ernährungs-Ziele

Wenn es darum geht, Neues zu lernen, neigen die meisten von uns dazu, ihre Absichten zu vage zu formulieren und ihre Ziele aus dem Blick zu verlieren. Damit das nicht passiert, dürfen wir unsere Ziele genau und präzise formulieren – mit Hilfe der SMART-Methode. Die folgenden Fragen können dir dabei helfen, deine Ziele so zu formulieren, dass du sie mit Leichtigkeit und Spaß erreichst!



Aufgabe:

Formuliere SMARTe Ziele, indem du dich an den Impulsfragen orientierst.

SPEZIFISCH

- Was genau möchte ich erreichen?
- Setze dir nicht nur ein Endziel, sondern auch wöchentliche oder monatliche Ziele.

MESSBAR

- Woran merke ich, dass das Ziel erreicht ist?
- Wie werde ich meinen Fortschritt messen?

ATTRAKTIV

- Warum ist dieses Ziel für mich attraktiv und motivierend?
- Welche positiven Veränderungen erwarte ich durch dieses Ziel?

REALISTISCH

- Habe ich die Fähigkeiten und Mittel, um dieses Ziel zu erreichen?
- Was könnte mich daran hindern, dieses Ziel zu erreichen?

TERMINIERT

- Zu welchen Zeitpunkten setze ich mein neues Lernziel um?
- Wie werde ich meinen Fortschritt regelmäßig überprüfen?

Ernährungs- & Aktivitätstagebuch

Woche/Monat:

Tag	Zeit	Speisen	Getränke	Aktivität	Wirkung
Wochentag	Tageszeit	Was habe ich gegessen und wie viel?	Was habe ich getrunken und wie viel?	Wie habe ich mich bewegt und wie lange?	  
					  
					  
					  
					  
					  
					  
					  

Notizen:

Bewegung für erholsamen Schlaf

Dein Wochenplan



Regelmäßige körperliche Aktivität kann die Schlafqualität verbessern, das Einschlafen erleichtern und die Schlafdauer positiv beeinflussen. Allerdings spielt das „Wann“ und „Wie“ eine entscheidende Rolle:

- **Moderate Bewegung** (z. B. Spaziergänge, Yoga, leichtes Krafttraining) fördert die Entspannung und kann bis kurz vor dem Schlafengehen durchgeführt werden.
- **Intensives Training** (z. B. HIIT, schweres Krafttraining) kann durch eine erhöhte Herzfrequenz und Stresshormone den Schlaf verzögern – idealerweise mindestens 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen beenden.

Dein interaktiver Wochenplan

Dieser Plan hilft dir, Bewegung gezielt in deinen Alltag zu integrieren und eine Routine zu entwickeln, die deinen Schlaf unterstützt. Trage ein, welche Bewegung du ausprobierst, wie lange du sie machst und wie du dich danach fühlst.

Wochentag	Art der Bewegung (z. B. Yoga, Spaziergang)	Dauer (Min)	Uhrzeit	Wie fühle ich mich danach?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Tipps für besseren Schlaf durch Bewegung

- Teste verschiedene Aktivitäten, um herauszufinden, was dir guttut.
- Plane feste Zeiten für deine Bewegung, um eine Routine zu entwickeln.
- Achte darauf, späte intensive Workouts zu vermeiden, falls du dadurch schlechter schläfst.
- Kombiniere Bewegung mit Entspannungstechniken (z. B. Dehnen, Meditation), um den Körper auf den Schlaf vorzubereiten.
- Achte auf deine Bedürfnisse – Bewegung sollte dich nicht zusätzlich stressen, sondern entspannen.

Nutze diese Woche, um herauszufinden, welche Bewegungsgewohnheiten dir helfen, besser zu schlafen.



Deine Ernährung hat einen direkten Einfluss darauf, wie gut du schläfst. Bestimmte Lebensmittel können deinen Körper dabei unterstützen, zur Ruhe zu kommen, während andere deinen Schlaf stören können. In diesem Handout findest du Tipps, eine Liste hilfreicher und hinderlicher Lebensmittel sowie Rezeptideen für eine schlaffördernde Ernährung.

Schlaffördernde Lebensmittel

Tryptophanreiche Lebensmittel unterstützen die Produktion von Serotonin und Melatonin.

- Sojaprodukte
- Nüsse & Samen
- Haferflocken

Magnesiumreiche Lebensmittel entspannen Muskeln und Nerven und fördert das Einschlafen.

- Bananen
- Avocado
- Grünes Blattgemüse

Melatoninreiche Lebensmittel fördern die Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus.

- Sauerkirschen
- Pistazien
- Tomaten

Entspannende Getränke.

- Beruhigende Kräutertees (Kamille, Lavendel, Baldrian)
- Warme Milch mit Honig

Schlafstörende Lebensmittel

Koffeinhaltige Lebensmittel & Getränke wirken anregend und können das Einschlafen erschweren.

- Kaffee & Espresso
- Grüner & Schwarzer Tee
- (insb. dunkle) Schokolade

Große Mengen rotes Fleisch & eiweißreiche Mahlzeiten werden langsamer verdaut und können den Körper nachts belasten.

- Steak & Schweinefleisch
- Harte Käsesorten
- Bohnen & Hülsenfrüchte in großen Mengen

Alkoholhaltige Getränke können das Einschlafen erleichtern, stören aber die Schlafqualität.

- Wein, Bier, hochprozentiger Alkohol

Zuckerreiche & stark verarbeitete Lebensmittel können den Blutzucker stark schwanken lassen und Schlafprobleme verursachen.

- Süßigkeiten, Limonaden & Fruchtsäfte
- Weißmehlprodukte

Flüssigkeitsreiche Lebensmittel am Abend erhöhen den Harndrang und können den Schlaf unterbrechen.

- Wassermelone & Gurken
- Suppen

Scharfe & fettige Speisen können die Verdauung belasten und zu Sodbrennen führen.

- Fast Food & Frittiertes
- Scharfe Gewürze



Deine Ernährung hat einen direkten Einfluss darauf, wie gut du schläfst. Bestimmte Lebensmittel können deinen Körper dabei unterstützen, zur Ruhe zu kommen, während andere deinen Schlaf stören können. In diesem Handout findest du Tipps, eine Liste hilfreicher und hinderlicher Lebensmittel sowie Rezeptideen für eine schlaffördernde Ernährung.

Schlaffördernde Lebensmittel

Tryptophanreiche Lebensmittel unterstützen die Produktion von Serotonin und Melatonin.

- Sojaprodukte
- Nüsse & Samen
- Haferflocken

Magnesiumreiche Lebensmittel entspannen Muskeln und Nerven und fördert das Einschlafen.

- Bananen
- Avocado
- Grünes Blattgemüse

Melatoninreiche Lebensmittel fördern die Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus.

- Sauerkirschen
- Pistazien
- Tomaten

Entspannende Getränke.

- Beruhigende Kräutertees (Kamille, Lavendel, Baldrian)
- Warme Milch mit Honig

Schlafstörende Lebensmittel

Koffeinhaltige Lebensmittel & Getränke wirken anregend und können das Einschlafen erschweren.

- Kaffee & Espresso
- Grüner & Schwarzer Tee
- (insb. dunkle) Schokolade

Große Mengen rotes Fleisch & eiweißreiche Mahlzeiten werden langsamer verdaut und können den Körper nachts belasten.

- Steak & Schweinefleisch
- Harte Käsesorten
- Bohnen & Hülsenfrüchte in großen Mengen

Alkoholhaltige Getränke können das Einschlafen erleichtern, stören aber die Schlafqualität.

- Wein, Bier, hochprozentiger Alkohol

Zuckerreiche & stark verarbeitete Lebensmittel können den Blutzucker stark schwanken lassen und Schlafprobleme verursachen.

- Süßigkeiten, Limonaden & Fruchtsäfte
- Weißmehlprodukte

Flüssigkeitsreiche Lebensmittel am Abend erhöhen den Harndrang und können den Schlaf unterbrechen.

- Wassermelone & Gurken
- Suppen

Scharfe & fettige Speisen können die Verdauung belasten und zu Sodbrennen führen.

- Fast Food & Frittiertes
- Scharfe Gewürze



Guten Schlaf Porridge

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken
- 1 reife Banane, in Scheiben
- 1 TL Honig
- 1 TL Leinsamen
- 200 ml warme Milch oder pflanzliche Alternative

Zubereitung:

1. Haferflocken mit warmer Milch übergießen.
2. Banane und Leinsamen dazugeben.
3. Mit Honig süßen und genießen.



Entspannender Mandel-Kirsch-Smoothie

Zutaten für 1 Portion:

- 200 ml Mandelmilch
- 100 g Kirschen (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Cremig mixen und kalt genießen.



Individuelle Morgen- und Abendroutinen für besseren Schlaf



Ein gesunder Schlafrhythmus beginnt und endet mit einer guten Routine. Dein Körper hat eine innere Uhr, die durch feste Gewohnheiten optimal eingestellt werden kann. In diesem Handout erfährst du, welche Morgen- und Abendroutinen dir helfen, besser zu schlafen, und bekommst Vorlagen zur individuellen Gestaltung deiner eigenen Routine.

Morgenroutine für einen energiereichen Start

Eine gute Morgenroutine hilft dir, deinen Tag bewusst und aktiv zu beginnen. Sie gibt dir Struktur und Energie für den Tag.

Beispielhafte Morgenroutinen:

- **Natürliches Licht tanken:** Gehe direkt nach dem Aufstehen ans Fenster oder nach draußen.
- **Wasser trinken:** Nach der Nacht ist dein Körper dehydriert – ein Glas Wasser weckt dich auf.
- **Sanfte Bewegung:** Ein kurzes Stretching oder Yoga kurbeln den Kreislauf an.
- **Bewusste Atmung oder Meditation:** Den Tag entspannt starten mit ein paar Minuten Ruhe.
- **Gesunde Morgenmahlzeit:** Frische und nährstoffreiche Nahrung versorgt dich mit Energie.

Nun überlege dir, welche der genannten Ideen du für deine Morgenroutine umsetzen möchtest. Trage sie in der Übersicht ein und tracke deinen Fortschritt.

Tipp: Suche dir zunächst 1-3 Aktivitäten aus, um langfristig eine Routine zu entwickeln.

Deine Morgenroutine

Aktivitäten Woche 1

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Aktivitäten Woche 2

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Aktivitäten Woche 3

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Aktivitäten Woche 4

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Nachdem du deine neue Morgenroutine 1-4 Wochen ausprobiert hast, kannst du die folgenden Reflexionsfragen nutzen, um sie noch besser an dich und deine Bedürfnisse anzupassen.



Reflexion:

Was hat gut funktioniert?



Reflexion:

Was möchtest du anpassen?

Abendroutine für erholsamen Schlaf

Eine entspannende Abendroutine signalisiert deinem Körper, dass es Zeit ist, zur Ruhe zu kommen. Vermeide hektische Aktivitäten und schaffe eine entspannende Atmosphäre.

Beispielhafte Abendroutinen:

- **Licht reduzieren:** Dimme das Licht und vermeide blaues Licht von Bildschirmen mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen.
- **Entspannungstechniken:** Atemübungen, Meditation oder ein warmes Bad helfen beim Runterkommen.
- **Reflexion & Dankbarkeit:** Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist, um mit positiven Gedanken einzuschlafen.
- **Regelmäßige Schlafenszeit:** Versuche, jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen, um deinen Rhythmus zu stabilisieren.
- **Buch statt Bildschirm:** Tausche das Handy gegen ein Buch oder ein Hörbuch, um deine Augen und dein Gehirn zu entlasten.

Überlege dir nun, welche der genannten Ideen du für deine Abendroutine umsetzen möchtest.

Tipp: Denk' dran zunächst 1-3 Aktivitäten zu wählen, um langfristig eine Routine zu entwickeln.

Deine Abendroutine

Aktivitäten Woche 1

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Aktivitäten Woche 2

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Aktivitäten Woche 3

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Aktivitäten Woche 4

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Nachdem du deine neue Abendroutine 1-4 Wochen ausprobiert hast, kannst du die folgenden Reflexionsfragen nutzen, um sie noch besser an dich und deine Bedürfnisse anzupassen.



Reflexion:

Was hat gut funktioniert?



Reflexion:

Was möchtest du anpassen?



Fazit: Dein individueller Rhythmus für besseren Schlaf

Deine Morgen- und Abendroutine bestimmt, wie erholsam dein Schlaf ist. Nutze die Vorlagen, um deine persönlichen Gewohnheiten zu gestalten. Starte mit kleinen Veränderungen und finde heraus, was dir am besten hilft.

Dein Schlafteracker



Ein erholsamer Schlaf ist essenziell für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Doch oft überschätzen wir, wie viel und wie gut wir tatsächlich schlafen. Mit diesem Schlafteracker kannst du deine Schlafgewohnheiten über einen Monat hinweg dokumentieren. Trage täglich die Anzahl der geschlafenen Stunden sowie deine subjektive Schlafqualität ein. So gewinnst du wertvolle Einblicke in dein Schlafverhalten und kannst Muster erkennen, die dir helfen, deine Schlafqualität zu verbessern.

Monat:

Wie viele Stunden hast du geschlafen?

1h 2h 3h 4h 5h 6h 7h 8h 9h 10h 11h 12h

Schlafqualität:

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

Vorrats Check - Lebensmittel für Meal Prep Profis



Nachdem der „Nutrition Plate“ dir die perfekte Tellerzusammenstellung gezeigt hat, gibt es jetzt eine Einkaufsliste, die dir hilft, ausgewogene und leckere Gerichte zu zaubern. Mit dieser Liste an gut lagerbaren Lebensmitteln hast Du immer eine gute Grundausstattung zum Meal Preppen zu Hause. Wähle dann immer aus den Kategorien des Tellers aus, auf was du am meisten Lust hast. So bleibt es definitiv abwechslungsreich in deiner Küche.



Komplexe Kohlenhydrate

- Vollkornbrot, Vollkornpasta & Naturreis
- Couscous, Hirse & Bulgur
- Buchweizen Quinoa & Amaranth (Pseudogetreide)
- Linsen, Kichererbsen, Bohnen & Erbsen (gerne auch aus der Dose)
- Kartoffeln & Süßkartoffeln
- Trockenobst wie Datteln & Aprikosen



Gesunde Fette

- Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Hanföl & Olivenöl
- Cashewmus, Mandelmus & Erdnussmus
- Macadamianüsse, Walnüsse, Mandeln, Chia-Samen, Lein- und Hanfsamen sowie Kürbiskerne
- Oliven



Nützliche Add-Ons:

- Tomatenprodukte (stückig oder passiert)
- Kokosmilch
- Tahini (Sesampaste)
- Sojasauce
- Agavendicksaft zum Süßen
- Gewürze zum Aufpeppen deiner Gerichte (beispielsweise Paprikapulver, Currypulver, Kurkuma, Ingwer, Salz und Pfeffer)



Proteine

- Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Erbsen & Lupinen (Hülsenfrüchte)
- Dinkel, Hafer, Hirse, Weizenkeime (Vollkorngetreide)
- Soja - Tofu, Tempeh & Seitan
- Buchweizen, Quinoa und Amaranth (Pseudogetreide)
- Nüsse und Samen (Mandeln, Cashewkerne, Walnüsse, Erdnüsse, Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Kürbiskerne & Sonnenblumenkerne)



Kleiner Tipp - Gute Kombinationen, um Proteine besser aufzunehmen: Getreide + Hülsenfrüchte
z.B. Linsensuppe mit Vollkornbrot



Tiefkühlware

- Gemüse wie Brokkoli, Blumenkohl, Spinat & Karotten
- Obst wie Himbeeren, Blaubeeren & Erdbeeren
- Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch & Dill

