

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann  
Prof. Dr. Peter Axt

# Vom Glück der kleinen Schritte



*In 52 Wochen  
gesünder, schöner  
und vitaler*

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann  
Prof. Dr. Peter Axt

# Vom Glück der kleinen Schritte

Step by step  
das Gewohnheitstier  
in uns überlisten

**HERBiG**

Besuchen Sie uns im Internet unter:  
[www.herbig-verlag.de](http://www.herbig-verlag.de)

1. Auflage September 2008
2. Auflage Dezember 2008

© 2008 by F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München  
Alle Rechte vorbehalten  
Einbandgestaltung: Wolfgang Heinzel, unter Verwendung  
einer Illustration von Steffen Butz  
Layout: Wolfgang Heinzel  
Illustration: Steffen Butz  
Lektorat: Gabriele Berding  
Herstellung und Satz: VerlagsService Dr. Helmut Neuberger  
& Karl Schaumann GmbH, Heimstetten  
Gesetzt aus der 10/14 Punkt Garamond BQ Regular  
Druck und Binden: Print Consult, Grünwald b. München  
Printed in the EU  
ISBN 978-3-7766-2584-4





## Inhalt

Vorwort	.....	10
1. Woche	Essen Sie ab heute jeden Tag einen Apfel! .....	12
2. Woche	Gehen Sie ab heute täglich 30 Minuten ins Freie! .....	14
3. Woche	Machen Sie in dieser Woche einen Ölwechsel! .....	16
4. Woche	Pflegen Sie ab heute Ihre Zähne jeden Tag besonders gründlich! .....	18
5. Woche	Lernen Sie ab heute jeden Tag zwei Vokabeln einer neuen Sprache! .....	20
6. Woche	Trinken Sie ab heute jeden Tag ein Glas Saft! .....	22
7. Woche	Machen Sie ab heute täglich mindestens 3000 Schritte! .....	24
8. Woche	Leisten Sie ab heute jeden Tag einen kleinen Beitrag für die Umwelt! .....	26
9. Woche	Gehen Sie ab heute großzügig mit Lob um! .....	28
10. Woche	Frühstücken Sie ab heute jeden Morgen – am besten Vollkornprodukte! .....	30

11. Woche	Versuchen Sie ab heute mehr zu schlafen! . . . . .	32
12. Woche	Verwenden Sie ab heute täglich Sonnenschutz! . . . . .	34
13. Woche	Trainieren Sie ab heute jeden Tag Ihr Gleichgewicht! . . . . .	36
14. Woche	Naschen Sie ab heute täglich etwas dunkle Schokolade! . . . . .	38
15. Woche	Pflegen Sie ab heute jeden Tag Ihre Freundschaften! . . . . .	40
16. Woche	Kauen Sie ab heute jeden Tag Kaugummi! . . . . .	42
17. Woche	Trinken Sie ab heute täglich grünen Tee! . . . . .	44
18. Woche	Schließen Sie ab heute jeden Tag positiv ab! . . . . .	46
19. Woche	Essen Sie ab heute zu jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse! . . . . .	48
20. Woche	Trainieren Sie ab heute jeden Tag Ihre Muskeln mit kleinen Alltagsübungen! . . . . .	50
21. Woche	Räumen Sie täglich zehn Minuten auf – aber nicht mehr! . . . . .	52
22. Woche	Trinken Sie ab heute häufiger ein kleines (!) Glas Rotwein! . . . . .	54
23. Woche	Trainieren Sie ab heute jeden Tag Ihre Füße! . . . . .	56



24. Woche	Gähnen Sie ab heute öfters! . . . . .	58
25. Woche	Pflegen Sie ab heute täglich Ihre Hände! . . . . .	60
26. Woche	Überprüfen Sie in dieser Woche Ihren Impfstatus und schließen Sie Impflücken! . . . . .	62
27. Woche	Ziehen Sie in dieser Woche eine Zwischenbilanz – und machen Sie das immer wieder! . . . . .	64
28. Woche	Nehmen Sie sich ab heute mehr Zeit für Ihre Mahlzeiten! . . .	66
29. Woche	Sparen Sie ab heute täglich beim Autofahren Kraftstoff! . . . . .	68
30. Woche	Bieten Sie ab heute Ihrem Gehirn täglich etwas Neues! . . . . .	70
31. Woche	Essen Sie ab heute jeden Tag eine Handvoll Nüsse! . . . . .	72
32. Woche	Lesen Sie ab heute jeden Tag! . . . . .	74
33. Woche	Dehnen Sie sich ab heute jeden Tag mit kleinen Alltagsübungen! . . . . .	76
34. Woche	Überprüfen Sie heute, ob Ihr Schlafzimmer ein Schlafzimmer ist! . . . . .	78

35. Woche	Plaudern und tratschen Sie ab heute täglich! . . . . .	80
36. Woche	Nehmen Sie ab heute mehr Ballaststoffe zu sich! . . . . .	82
37. Woche	Trainieren Sie ab heute jeden Tag Ihre Sehfähigkeit! . . . . .	84
38. Woche	Trinken Sie ab heute mehr! . . . . .	86
39. Woche	Sagen Sie ab heute öfters »Nein« und streichen Sie Unwichtiges! . . . . .	88
40. Woche	Essen Sie ab heute regelmäßig Fisch! . . . . .	90
41. Woche	Legen Sie ab heute Zeiten fest, an denen Sie nicht erreichbar sind! . . . . .	92
42. Woche	Lachen Sie ab heute mehrmals täglich! . . . . .	94
43. Woche	Essen Sie ab heute drei statt fünf Mahlzeiten! . . . . .	96
44. Woche	Machen Sie ab heute aus Ihrer Umgebung eine grüne Oase! . . . . .	98



45. Woche	Essen Sie ab heute abends eiweißreicher! . . . . .	100
46. Woche	Stärken Sie ab heute Ihre Körpermitte! . . . . .	102
47. Woche	Machen Sie ab heute täglich Wechselduschen! . . . . .	104
48. Woche	Suchen Sie ab heute im Alltag Abenteuer und neue Erlebnisse! . . . . .	106
49. Woche	Schließen Sie ab heute Lücken in Ihrer Nährstoffversorgung! . . . . .	108
50. Woche	Suchen Sie ab heute Ruheinseln im Alltag! . . . . .	110
51. Woche	Trinken Sie ab heute jeden Tag zwei Tassen Kaffee! . . . . .	112
52. Woche	Belohnen Sie sich in dieser Woche – und auch sonst öfters mal! . . . . .	114
<b>Literatur und Studien zu einzelnen Wochentipps . . . . .</b>		<b>116</b>



## Vorwort

**H**and aufs Herz: Wie oft haben Sie sich schon vorgenommen, Ihr Leben zu ändern und zukünftig etwas mehr für Ihre Gesundheit zu tun? Anlässe für Veränderungen gibt es im Verlauf eines Jahres ja genug. Der eigene Geburtstag, der Jahreswechsel, der Beginn der Fastenzeit, ein Familienfest, ein geplanter Urlaub oder sogar der Besuch beim Arzt sind Zeitpunkte, an denen oft Vorsätze für einen neuen Lebensstil gefasst werden. Leider bleibt es meist bei diesen guten Absichten oder der Neuanfang wird nach kurzer Zeit vom Alltag eingeholt. Die alten

Gewohnheiten kehren zurück. Das Leben geht schon nach kurzer Zeit wieder weiter wie bisher. Es gibt zahlreiche plausible Gründe, warum wir so gerne in unseren alten Trott zurückfallen. Entweder waren die Veränderungsschritte zu groß und die Ziele für den Anfang zu hoch gesteckt oder es stand zu wenig Zeit für die Anpassung an den neuen Lebensstil zur Verfügung.

In kleinen Schritten stellen wir Ihnen ein Veränderungsprogramm für ein gesünderes, zufriedeneres Leben vor. Ein Jahr lang



können Sie einmal pro Woche an der Veränderungsschraube drehen. Woche für Woche kommen Sie dadurch Ihrem Ziel etwas näher. Nach 52 Wochen hat sich Ihr Leben – da sind wir uns sicher – grundlegend zum Positiven verändert. Unsere Tipps und Empfehlungen sind keinesfalls willkürlich zusammengestellt. Ihre gesundheitsfördernde Wirkung wurde in fast allen Fällen durch wissenschaftliche Studien nachgewiesen. Die entsprechenden Literaturstellen finden Sie im Anhang.

Bitte halten Sie sich an die von uns vor-

geschlagene Reihenfolge der Empfehlungen. Und wenn einige Vorschläge von Ihnen bereits praktiziert werden, sollten Sie trotzdem wöchentlich nur eine Veränderung vornehmen. Ziehen Sie nach einem Jahr Bilanz und überprüfen Sie, welche unserer Vorschläge für Sie zu neuen Lebensgewohnheiten geworden sind. Selbst wenn Sie nur die Hälfte unserer Empfehlungen praktizieren sollten, würden sich diese neuen Verhaltensweisen positiv auf Ihre Gesundheit auswirken. Wir wünschen Ihnen Erfolg und viel Spaß bei der Umsetzung unserer Vorschläge!

The image shows two handwritten signatures in black ink. The top signature is 'Michaela Axt-Gadermann' and the bottom signature is 'Peter Axt'. Both are written in a cursive, flowing style.

Michaela Axt-Gadermann

Peter Axt

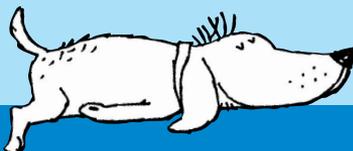


Essen Sie ab heute jeden Tag einen Apfel!

Ihr 52-Wochen-Programm beginnt mit einer ganz einfachen Empfehlung: Essen Sie ab heute täglich einen Apfel! Diesen können Sie bereits zum Frühstück ins Müsli schneiden oder zu einer anderen Mahlzeit verzehren. Wenn Sie heute mit diesem ersten Schritt starten, profitiert Ihre Gesundheit bereits in einem Jahr von den Inhaltsstoffen aus etwa 75 Kilogramm Äpfeln!

Auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Äpfeln weist nicht nur das englische

Sprichwort »An apple a day keeps the doctor away« (»Ein Apfel am Tag erspart den Doktor«) hin. Was das liebste Obst der Deutschen alles für unsere Gesundheit tun kann, ist inzwischen auch wissenschaftlich untersucht. So haben Forscher der renommierten amerikanischen Cornell-Universität erst kürzlich herausgefunden, dass bereits ein Apfel täglich unser Gehirn vor Schäden schützt und so das Risiko von Demenz und Alzheimer deutlich senken kann. Für diese Wirkung



verantwortlich ist der Apfelinhaltsstoff Quercetin, der entzündungshemmend wirkt und freie Radikale unschädlich macht.

Bei regelmäßigem Verzehr kann die knackige Frucht zudem den Cholesterinspiegel um bis zu 10% senken. Die Wirkung tritt bereits nach etwa sechs Wochen ein. In Äpfeln findet man den Ballaststoff Pektin, der im Darm Cholesterin bindet und so die Aufnahme des Fettes in die Blutbahn verhindert.



Essen Sie  
ab heute  
jeden Tag  
einen Apfel!

Die meisten Schutzstoffe – das wusste schon unsere Großmutter – sitzen in und direkt unter der Schale, diese sollte deshalb mitgegessen werden. Wenn Sie den Apfel schälen, wandern die wertvollsten Inhaltsstoffe der Frucht in die Mülltonne.