

**DR. RANGAN CHATTERJEE**

**DIE 5-MINUTEN-FORMEL  
FÜR IHRE GESUNDHEIT**



**GOLDMANN**

Lesen erleben



**DR. RANGAN CHATTERJEE**

**DIE 5**  
**MINUTEN**  
**FORMEL**  
**FÜR IHRE**  
**GESUNDHEIT**

**Ganz einfach  
abnehmen, besser  
schlafen und  
entspannter leben**

AUS DEM ENGLISCHEN VON IMKE BRODERSEN

FOTOS VON CLARE WINFIELD

**GOLDMANN**

Die englische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel  
»Feel better in 5« bei Penguin Random House UK, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Dezember 2021

Copyright © 2019 der Originalausgabe: Dr. Rangan Chatterjee.

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

Copyright © 2021 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Clare Winfield

Fotos: © Clare Winfield 2019

Redaktion: Andrea Kalbe

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: DZS Grafik d.o.o. GmbH, Ljubljana, Slovenien

Printed in Germany

CH · IH

ISBN 978-3-442-17926-8

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Alle Namen und persönlichen Umstände wurden verändert.  
Jede Ähnlichkeit zu realen Personen ist absolut zufällig.*

Für meine Mutter.  
Danke für alles.



# INHALT

5 Minuten allein für Sie! 9

Leben ist die beste Medizin 15 | Anders leben, anders denken 19

Reine Gewohnheit 22 | Der Welleneffekt 25

Sechs Tipps für nachhaltige Veränderung 26 | Einfach anfangen 38

5 Minuten mit Wirkung! 40 | Drei Portionen Gesundheit bitte 42

Ein Menü für weniger ... 45 | Ein Menü für mehr ... 51

## 1

### KOPF

WEGSCHREIBEN

65

NATUR

74

FLOW

84

ATMEN

92

NÄHREN

102

## 2

### KÖRPER

MUSKELKRAFT

116

SCHWITZEN

134

SPIELEN

154

MEHR SPIELRAUM

166

AUFLADEN

188

## 3

### HERZ

VERBINDEN

212

VERZEIHEN

226

ANERKENNEN

234

Zum Abschluss: So selbstverständlich wie Zähneputzen 259

Fragen & Antworten 264 | Mehr erfahren 266 | Dank 267

Die 5-Minuten-Einheiten im Überblick 268 | Register 269



# 5 MINUTEN ALLEIN FÜR SIE!

**Es klappt einfach nicht, oder?** Das fantastische Gesundheitskonzept, an das Sie sich eisern halten wollten. Der feste Vorsatz, dreimal in der Woche zu trainieren, sich gesund zu ernähren und das lästige Übergewicht abzubauen, das Sie schon seit Jahren stört.

Anfangs sind Sie guten Mutes und machen sich voller Energie und Optimismus an die Umsetzung. Die ersten ein, zwei Tage schaffen Sie locker, bersten vor Stolz und sind davon überzeugt, dass Sie dieses Konzept dauerhaft durchziehen. Aber dann wird es schwieriger. Der Reiz des Neuen verfliegt. Der Alltag drängt sich dazwischen. Dennoch schaffen Sie eine oder zwei Wochen, vielleicht einen Monat, womöglich mehrere Monate. Und irgendwann stehen Sie wieder ganz am Anfang und machen sich Vorwürfe: Sie hätten kein Durchhaltevermögen. Es mangle Ihnen an Willenskraft. Sie seien einfach nicht gut genug. Sie hätten versagt.

Stimmt nicht! Dass die eben beschriebene Erfahrung derart vorhersehbar ist, sollte als Beweis ausreichen, dass nicht *Sie* das Problem sind. Den Vorsatz, sich besser zu ernähren und gesünder zu leben, halten nur die wenigsten Menschen dauerhaft durch.

Als Allgemeinmediziner sehe ich das regelmäßig: Intelligente, willensstarke Menschen, die gern mehr für ihre Gesundheit tun möchten und sich das fest vornehmen. Mit den besten Vorsätzen folgen sie dem neuesten Trend. Diesmal wollen sie es unbedingt schaffen, wollen ihr Leben umkrempeln – und ein paar Monate später sitzen sie kleinlaut wieder vor mir und entschuldigen sich unglücklich für ihr Scheitern.

Dabei gibt es nichts, wofür sie sich schämen müssten. Und das gilt auch für Sie. Denn die meisten Gesundheitskonzepte basieren auf der ebenso verbreiteten wie falschen Annahme, dass es bei dauerhaften Lebensumstellungen *nur* auf Willenskraft und Motivation ankommt. Es wird suggeriert, dass man einfach beschließen kann, ein anderer Mensch zu werden, eine neue, gesunde, energiegeladene, strahlend perfekte Version des alten Ichs, und dann klappt das auch. Für die allermeisten von uns trifft das jedoch nicht zu.

Für eine Lebensumstellung allein auf Willenskraft zu setzen, ist die beste Voraussetzung, um zu scheitern. Das liegt nicht am Einzelnen, sondern an der Methode. Willenskraft und Motivation sind wichtige Faktoren, um loszulegen, aber langfristig reichen sie in der Regel nicht aus – wie die Millionen Menschen weltweit beweisen,

die es immer und immer wieder angehen und trotzdem mit trauriger Regelmäßigkeit wieder ganz am Anfang stehen.

Wenn Sie sich in dieser Beschreibung wiedererkennen, sollten Sie nicht verzweifeln. Denn Sie halten gerade ein Rezept in der Hand, das Ihnen endlich helfen kann. Mit meinem Ansatz wird es Ihnen schon sehr bald in vielerlei Hinsicht besser gehen, und diese Veränderung wird von Dauer sein. Meine Impulse sind leicht umzusetzen, leicht in den Alltag zu integrieren und erfordern nur minimale Willenskraft.

Die *5-Minuten-Formel* wurde von meinen Patienten erprobt, und das sind Menschen, die viel um die Ohren haben – genau wie Sie. Dass dieses Konzept funktioniert, liegt daran, dass es aktuelle Erkenntnisse zu erfolgreichen Verhaltensumstellungen beachtet und anerkennt, dass die Mehrzahl der heutigen Gesundheitsprobleme auf diversen modernen Lebensstilfaktoren beruht.

Das Revolutionäre daran ist, dass Sie bald erkennbare Veränderungen wahrnehmen werden – ganz ohne den Anspruch, ab morgen ein völlig neuer Mensch zu sein. Alles, was Sie brauchen, sind fünf Minuten Zeit, dreimal am Tag, an fünf Tagen in der Woche.

5

MINUTEN VON IHRER ZEIT



3x

AM TAG

MEINE FORMEL IST EINFACH UMZUSETZEN,  
ES FÄLLT LEICHT DABEIZUBLEIBEN,  
UND MAN BRAUCHT DAZU NUR  
MINIMALE WILLENSKRAFT.



## LEBEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Ehe wir uns die 5-Minuten-Formel im Detail vornehmen, möchte ich kurz erklären, warum sie so wirkungsvoll ist. Mein Ansatz beruht auf der einfachen Tatsache, dass unsere Gesundheit in hohem Maße von alltäglichen Verhaltensweisen geprägt ist. Wenn wir ständig gute Entscheidungen treffen, geht es uns in der Regel gut. Wenn wir regelmäßig schlechte Entscheidungen treffen, geraten wir aus dem Gleichgewicht und werden krank. Das liegt auf der Hand, überraschenderweise ist das jedoch nicht die übliche Einstellung zu Gesundheit.

Nehmen wir einmal an, Sie gehen zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, weil Sie Kopfschmerzen haben. Sie beschreiben die Symptome, werden untersucht und erhalten eine Diagnose, beispielsweise Spannungskopfschmerzen oder Migräne. Anschließend bekommen Sie ein Rezept für ein oder mehrere Schmerzmittel. So werden Mediziner ausgebildet. So habe auch ich es an einer hervorragenden Universität gelernt.

Selbstverständlich ist an dem Schmerzmittel im Grunde nichts auszusetzen. Ich bin jedoch davon überzeugt, dass es viel besser wäre, die eigentliche Ursache Ihrer Kopfschmerzen zu suchen. Vielleicht trinken Sie nicht genug Wasser. Oder Sie haben zu viel Stress oder eine Lebensmittelunverträglichkeit oder ein Nackenproblem, sitzen zu viel vor dem Bildschirm oder bekommen nicht genug Schlaf. Ein Medikament hilft kurzfristig. Langfristig jedoch sollte man die eigentliche Ursache der Kopfschmerzen beseitigen.

Genau darum geht es in der 5-Minuten-Formel. Sie erkennt an, dass Gesundheit und gesundheitliche Beschwerden mehrheitlich auf Lebensstilfaktoren beruhen. Rund 80 Prozent aller Probleme, mit denen ich als Allgemeinmediziner konfrontiert bin, rühren nicht von einem körperlichen Defekt her, der einfach nur repariert werden muss. In aller Regel sind sie ein Hinweis auf unausgewogene Alltagsaktivitäten. Damit meine ich nicht nur Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes oder Übergewicht, die nachweislich mit der Lebensweise zusammenhängen können. Unser modernes Leben verursacht auch viele andere Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, verminderten Sexualdrang, Konzentrationsschwierigkeiten, gestörten Hormonhaushalt und hohen Blutdruck.

Solche Beschwerden können auf unpassende Ernährungsentscheidungen zurückgehen, aber auch auf Stress oder einen Mangel an erfüllenden, engen Beziehungen. Vielleicht liegt eine behandlungsbedürftige Depression oder Angststörung zugrunde, oder die Person hat zu wenig Bewegung oder schläft schlecht. Fast immer greifen mehrere dieser Faktoren ineinander, und oft stelle ich fest, dass schon kleine Lebensstilveränderungen nachhaltiger wirken als eine Packung Tabletten.

Auf dieser Vorstellung beruht die 5-Minuten-Formel. Ich werde Sie bitten, drei einfache Übungen in Ihren Alltag einzuflechten, und zwar fünfmal in der Woche. Jede dieser Übungen bezeichne ich als eine »Portion Gesundheit« – einmal Auftanken sozusagen. So eine Portion nimmt nur fünf Minuten Zeit in Anspruch. Diese Zeitspanne lässt sich auch in einen straffen Tagesablauf einbauen und reicht trotzdem aus, um davon zu profitieren.

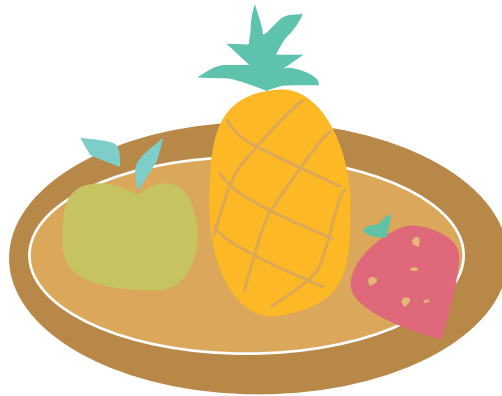
Jede Portion konzentriert sich dabei auf einen anderen Aspekt der Gesundheit: Kopf, Körper und Herz. Wer etwas für die Gesundheit tun will, konzentriert sich häufig nur auf einen Bereich. Deshalb sind die Ergebnisse so kurzlebig. Vielleicht wollen Sie Ihren Zucker- oder Alkoholkonsum einschränken. Anfangs klappt das auch, denn die Motivation ist hoch, aber nach ein bis zwei Wochen fallen Sie in alte Verhaltensmuster zurück. Denn der eigentliche Grund, weshalb Sie zu viel Zucker und Alkohol zu sich nehmen, ist vielleicht der Wunsch, besser mit dem Stress in Ihrem Leben klarzukommen. Solange Sie den Stress nicht angehen, wird sich Ihr Verhalten nicht dauerhaft ändern. Deshalb spricht meine 5-Minuten-Formel alle Gesundheitsaspekte an.

Wenn Sie auf diese Weise dreimal pro Tag Gesundheit tanken, werden Sie bald zufriedener und gelassener sein und mehr Energie haben. Das unterstützt die körperliche Gesundheit, und so geht auch das Übergewicht zurück.

EINMAL AUFTANKEN FÜR DEN **KOPF**,  
INDEM SIE AKTIV STRESS UND ANGST ABBAUEN.

EINMAL AUFTANKEN FÜR DEN **KÖRPER**,  
INDEM SIE SICH MEHR BEWEGUNG VERSCHAFFEN.

EINMAL AUFTANKEN FÜRS **HERZ**,  
INDEM SIE PERSÖNLICHE BINDUNGEN FESTIGEN.



Dieser ganzheitliche Ansatz stellt sicher, dass tatsächlich das gesamte System mit Körper, Geist und Psyche angesprochen wird.



## ANDERS LEBEN, ANDERS DENKEN

Woran scheitern traditionelle Gesundheitsprogramme? Warum nimmt man nach Diäten wieder zu? Warum können wir nicht einfach beschließen, unser Leben zu ändern, und schon geht's los? All diese Ansätze beruhen leider auf einem sehr verbreiteten Missverständnis, denn sie betrachten »Gesundheit« als Ziel, an dem man ankommen kann.

Denken wir noch einmal an die Situation in der Arztpraxis: Sie kommen mit Kopfschmerzen. Das ist ein Symptom, das ärztlich behandelt werden soll. Natürlich erscheint es absolut logisch, sich auf das Symptom zu konzentrieren, denn das beeinträchtigt gerade Ihr Leben. Aktuelle Schmerzen oder Beschwerden erwecken in der Regel unsere Aufmerksamkeit. Doch derartige Symptome sind normalerweise nur das Ergebnis eines langen Weges, den meine Patienten schon seit Monaten oder über Jahre beschreiten. Natürlich muss man die Schmerzen lindern, aber das tatsächliche Problem ist nicht der Punkt, an dem sich ein Patient gerade befindet, sondern die lange Reise dorthin.

Depressionen sind ein anderes Beispiel. Die Antriebslosigkeit lässt sich vielleicht mit einem Antidepressivum behandeln, ist aber nur das aktuelle Symptom. Sie ist die Station, die ein Mensch gerade erreicht hat. Die wahren Wurzeln sind vielleicht weit weniger offensichtlich, zum Beispiel unzureichende Schlafqualität. Falsche Ernährung kann einen wesentlichen Beitrag leisten. Mitunter geht es in Wahrheit um zu wenig tragfähige Beziehungen oder das Empfinden, das eigene Leben sei sinnlos.

Wenn wir beschließen, gesünder zu leben und unser Leben zu verändern, haben wir ein ideales Selbst vor Augen. Diesen Traum verankern wir in unserem Gehirn – so wollen wir werden! Wir denken an die perfekte Strandfigur in ästhetischer Yoga-Position oder an den durchtrainierten Sportler, der locker seine 20 Kilometer läuft, und denken: »So werde ich sein!« Wir arbeiten auf das ferne Ideal hin und reagieren überrascht, wenn wir enttäuscht und erschöpft aufgeben. Warum scheitern wir? Weil wir uns auf das Ziel konzentrieren und nicht auf die Reise. Denn so kommen wir nirgendwohin.

Bessere Gesundheit erreicht man durch die vielen täglichen Trippelschritte. Auf solche kleinen Schritte zielt die 5-Minuten-Formel ab.

**Kann eine Viertelstunde pro Tag wirklich die Gesundheit verändern? Die Antwort lautet: Ja.**

Betrachten Sie es einmal umgekehrt: Wenn ich Ihnen raten würde, ab sofort jeden Tag fünf Minuten intensiv zu rauchen, fünf Minuten jede Menge Schokokekse in sich hineinzustopfen und dann so viel zuckersüße Softdrinks zu trinken, wie Sie in fünf Minuten gerade so schaffen, und das Woche für Woche an fünf Tagen nacheinander – wären Sie dann überrascht, wenn diese drei Elemente Ihre Gesundheit verändern? Schon nach ein bis zwei Wochen würde es Ihnen schlechter gehen. Sie hätten weniger Energie. Sie würden anfangen zu husten. Das Verlangen nach Süßigkeiten würde steigen. Auch Ihre Figur würde sich verändern. Nach ein bis zwei Monaten könnten erste unangenehme Gesundheitsprobleme auftreten. Und nach einem Jahr? Nach zwei Jahren? Da sind Sie vielleicht schon auf dem Weg zu einer gefährlichen Krankheit.

Wir können unsere Gesundheit genauso leicht fördern, wie wir ihr schaden können, nur sehen wir das oft nicht so. Es ist die gesamte Lebensreise – die regelmäßigen, kleinen Schritte im Alltag, für oder gegen die wir uns entscheiden, die aber insgesamt langfristig von Bedeutung sind. Die 5-Minuten-Formel dreht sich um diese Reise. Es geht um einzelne Schritte auf dem Weg zu einem verblüffend glücklichen und gesunden Leben. Wenn ich meine Patienten in der Praxis auf dieser Reise begleite, staune ich immer wieder, wie sich viele Probleme dabei in Luft auflösen.

**WIE VERLÄUFT IHRE GESUNDHEITLICHE REISE?  
BEANTWORTEN SIE SICH EINIGE FRAGEN.**

WAS WAR IN IHREM LEBEN IN DEN LETZTEN JAHREN LOS?

WIE SIND SIE GESUNDHEITLICH AN DEM PUNKT GELANDET,  
AN DEM SIE HEUTE STEHEN?

WELCHEN TEIL IHRER REISE MÖCHTEN SIE DURCH DIE  
5-MINUTEN-FORMEL VERÄNDERN?

WAS HABEN SIE SICH IN DEN LETZTEN JAHREN ANGEWÖHNT,  
UND WIE KÖNNTEN SIE UNGESUNDE GEWOHNHEITEN DURCH NEUE,  
BESSERE ERSETZEN?

## REINE GEWOHNHEIT

Was sind das für kleine Schritte, die wir jeden Tag gehen? Es sind Gewohnheiten. Und wie heißt es so schön? Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Studien zufolge erfolgt ungefähr die Hälfte von allem, was wir im Laufe des Tages tun, aus Gewohnheit. Entscheiden Sie sich bewusst fürs Zähneputzen? Überlegen Sie lange vor dem Kaffeekochen? Natürlich nicht. Solche Kleinigkeiten erfolgen meist automatisch. Dennoch können sie eine enorme Wirkung haben. Regelmäßige, kleine Impulse sind für die Gesundheit viel wichtiger als gelegentliche Großaktivitäten. Drei Impulse aus der 5-Minuten-Formel, die man sich regelmäßig und dauerhaft gönnt, helfen viel mehr, als sich jede zweite Woche im Sportstudio auszupowern.

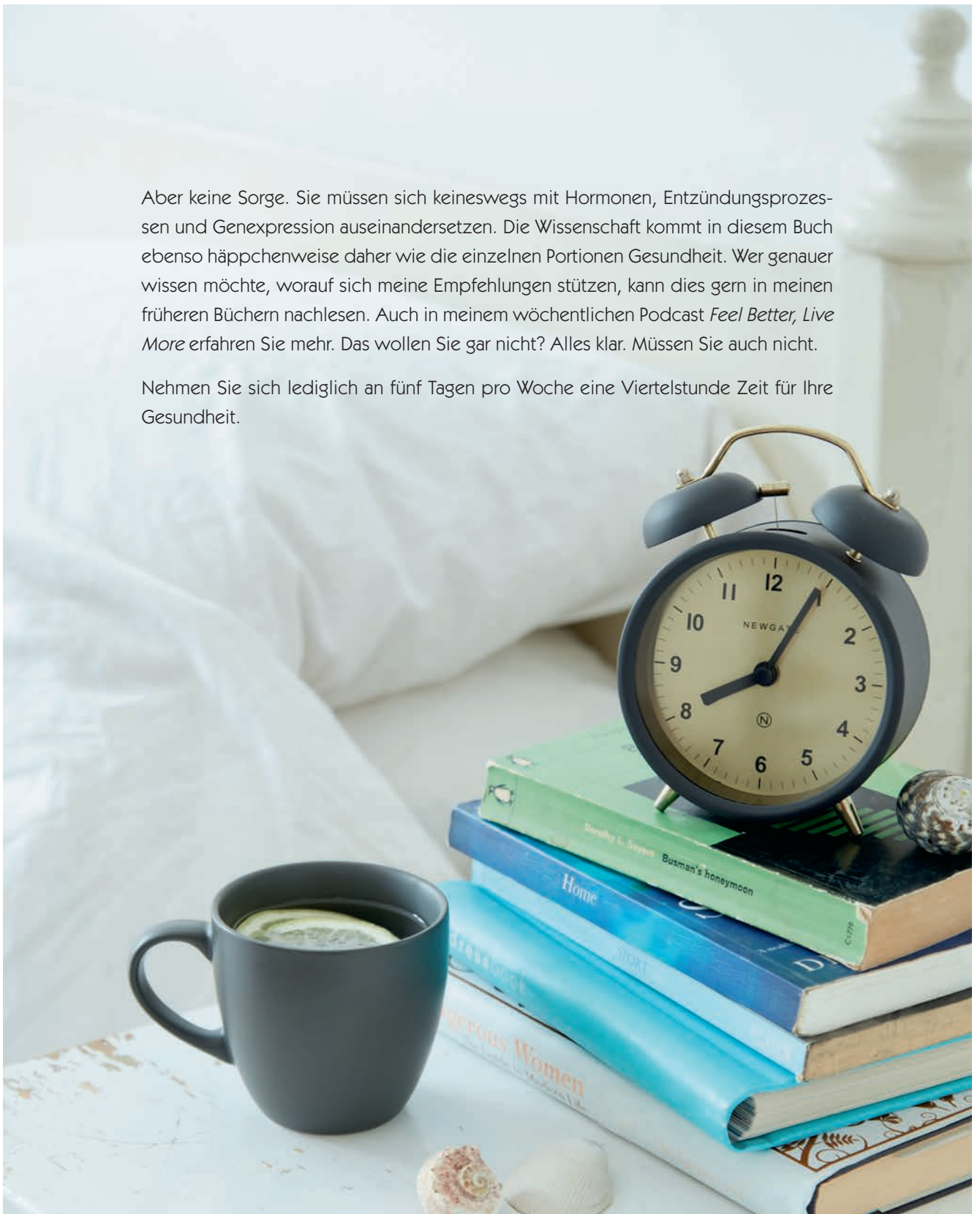
Aber wie führt man eine neue Gewohnheit ein? Wir können nicht einfach beschließen, jeden Tag Sport zu treiben, und davon ausgehen, dass wir das dann automatisch auch tun. In den letzten Jahren habe ich mich bei führenden Experten der Verhaltensforschung weitergebildet. Sie waren sich alle einig: Wenn Verhaltensweisen zur Gewohnheit werden sollen, müssen sie einfach sein. Die Aussage, dass es gar nicht so schwer sein *muss*, gesund zu leben, reicht nicht aus. Was ich gelernt habe, war die Erkenntnis, dass es auf keinen Fall schwer sein *darf*. Sobald es schwer wird, scheitern wir. Deshalb ist jede Portion Gesundheit in diesem Buch so mühelos wie möglich konzipiert – damit sie wirklich hilft.

Jede dieser kleinen Einheiten erscheint sehr einfach, aber jede ist wirklich wissenschaftlich fundiert. Fünf Minuten gezieltes Auftanken entfalten im Körper eine biologische Wirkung – genau wie ein ärztlich verordnetes Medikament. Beides wirkt systemisch, bis in die innersten Schaltkreise. Wenn sich die geballte Macht dieser Impulse zu einem Medikament verarbeiten ließe, wäre das eine milliardenschwere Wunderpille. Es handelt sich um echte Medizin für die sehr realen, speziellen Probleme unserer Zeit.

Die Impulse aus diesem Buch können dazu beitragen, die permanenten Entzündungen im Körper einzudämmen, die vielen Zivilisationskrankheiten wie Typ-2-Diabetes, Depressionen oder koronarer Herzkrankheit zugrunde liegen. Übungen für die körperliche Gesundheit können die Genexpression verändern, Alterungsprozesse positiv beeinflussen und im Gehirn den Spiegel des Wachstumsfaktors BDNF ansteigen lassen, der nicht nur das Entstehen neuer Nervenverbindungen fördert, sondern auch die Stimmung hebt.

Aber keine Sorge. Sie müssen sich keineswegs mit Hormonen, Entzündungsprozessen und Genexpression auseinandersetzen. Die Wissenschaft kommt in diesem Buch ebenso häppchenweise daher wie die einzelnen Portionen Gesundheit. Wer genauer wissen möchte, worauf sich meine Empfehlungen stützen, kann dies gern in meinen früheren Büchern nachlesen. Auch in meinem wöchentlichen Podcast *Feel Better, Live More* erfahren Sie mehr. Das wollen Sie gar nicht? Alles klar. Müssen Sie auch nicht.

Nehmen Sie sich lediglich an fünf Tagen pro Woche eine Viertelstunde Zeit für Ihre Gesundheit.





## DER WELLENEFFEKT

Erst als ich meine Patienten dazu ermunterte, sich Gesundheit in Fünf-Minuten-Portionen zuzuführen, wurde mir bewusst, wie wirkungsvoll diese Maßnahmen tatsächlich sind. Theoretisch wusste ich, dass kleine Gewohnheiten sich summieren und am Ende weitaus wirksamer sind als weniger häufige, starke Interventionen, die man nach wenigen Wochen unweigerlich wieder aufgibt. Aber plötzlich kam noch etwas ins Spiel, womit ich nicht gerechnet hatte. Dank dieses Faktors konnte die 5-Minuten-Formel nicht selten ein Leben verändern. Denn ich beobachte einen Welleneffekt, und zwar sehr regelmäßig.

Die kleinen Veränderungen im Tagesablauf, die ich empfehle, setzen neue, positive Veränderungen an anderer Stelle im Leben in Gang. Wer sich regelmäßig eine Portion körperliche Gesundheit zugesteht, merkt bald, wie gut diese Bewegungseinheit tut, und lässt Süßigkeiten bereitwilliger stehen. Wer dank einer Portion Gesundheit für den Kopf weniger gestresst ist, schläft besser. Dadurch wiederum steigt die Leistungsfähigkeit im Job und mit ihr das Selbstwertgefühl, die Lust auf Bewegung nimmt zu, das Verlangen nach Koffein geht zurück.

Eigentlich sollte mich das nicht überraschen, denn immerhin rede ich seit Jahren davon, dass Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden sind. Mit etwas mehr Gesundheit an einer Stelle verändern sich auch andere Elemente zum Besseren. Gelernt habe ich dabei, dass es mit dem Leben genauso ist wie mit der Gesundheit. Oder ist unser Arbeitsleben etwa komplett getrennt von unserem Schlafleben, Sportleben, Liebesleben, Sexualleben, Essensleben oder Spaßleben? Wir leben nicht schubladenweise, sondern alle Lebensbereiche gehören am Ende zu unserem einzigartigen Leben. Sobald sich ein Element verbessert, sind die Auswirkungen an vielen anderen Stellen zu spüren. Erst wenn man sieht, welche Macht kleine Gewohnheiten über den Welleneffekt entfalten, versteht man, wie weitreichend die 5-Minuten-Formel in Wahrheit ist.

## SECHS TIPPS FÜR NACHHALTIGE VERÄNDERUNG

Kurzfristig haben wir alle schon einmal etwas geändert. Aber wie bleibt man langfristig am Ball? Meine sechs Tipps entsprechen dem aktuellen Stand der Verhaltenswissenschaft.

### 1. EINFACH ANFANGEN

Kleine 5-Minuten-Portionen sind so wichtig, weil neue Verhaltensweisen jüngsten Erkenntnissen zufolge nur zur Gewohnheit werden, wenn wir ganz einfach anfangen. Der Psychologe B. J. Fogg von der Universität Stanford ist ein führender Experte auf dem Gebiet der Verhaltensänderung. Er erzählt gern, wie er sich den Umgang mit Zahnseide angewöhnte, indem er mit einem Zahn anfang. Ein Zahn ließ sich fast mühelos bewältigen. Dazu brauchte er kaum Willenskraft oder Motivation. Und was geschah dann? Wenn ein Zahn fertig war, wollte er plötzlich ganz von selbst den nächsten angehen. Und noch einen. Und noch einen. Nach einem Monat stellte er fest, dass er automatisch zweimal täglich alle Zähne mit Zahnseide reinigte. Es war zur Gewohnheit geworden.

Langjährige Forschungen zu Verhaltensänderungen haben ergeben, dass Verhaltensweisen, die gewohnheitsmäßig und automatisiert ablaufen sollen, körperlich und geistig kaum Aufwand erfordern dürfen. Je leichter das Unterfangen, desto weniger Motivation müssen wir dafür aufbringen. Das ist wichtig, denn unsere Motivation unterliegt natürlichen Schwankungen. Genau darum ist das Smartphone übrigens so verführerisch: Die Hersteller nutzen exakt dieselben psychologischen Ansätze, um uns an ihre Apps zu binden. Ich hingegen möchte damit gute Gewohnheiten verankern, die helfen, statt zu schaden. Die 5-Minuten-Formel ist beides, einfach umzusetzen und wirksam. So können Sie ohne größeren Aufwand oder Kosten täglich Ihre wirksame Portion Gesundheit tanken und bald die ersten Früchte ernten.

### 2. AN BESTEHENDE GEWOHNHEITEN ANKNÜPFEN

Dieser Trick ist ungemein hilfreich, um neue Aktivitäten zur Gewohnheit werden zu lassen. Alle führenden Köpfe im Bereich der Verhaltensänderung sind sich einig: Knüpfen Sie an bestehende Gewohnheiten an. Denken Sie an Fogg und die Zahnseide. Anfangs hat er sich eine neue Regel gegeben: »Nach dem Zähneputzen reinige

