

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Die Regelmäßigkeit macht's

In der heutigen Zeit gelten sie nicht als modern: Regelmäßigkeit und Beständigkeit muten wie Fremdwörter an. Dabei sind sie enorm wichtig. Desorganisierte oder gar chaotische Zustände ohne feste Gewohnheiten können schädlicher sein, als den Betroffenen bewusst ist. Nehmen wir als Beispiel an, dass Sie gewöhnlich um eins zu Mittag essen und einmal erst um drei Uhr dazu kommen. Was passiert da in Ihrem Körper? Er zeigt nicht nur das zu erwartende Hungergefühl, sondern schüttet auch jede Menge Cortisol aus, das Stresshormon, das Ihrem Körper signalisiert, bloß kein Fett mehr zu verbrauchen und möglichst Energie zu sparen. Der Körper wechselt in den Notstandsmodus über, weil er plötzlich nicht mehr weiß, wann er die nächste Nahrung bekommt.

Unser Körper hält sehr viel von Berechenbarkeit, nicht nur in Bezug auf das Essen. Einer der schlimmsten Stressfaktoren sind weder Geldsorgen noch Eheprobleme noch die Kinder sondern fehlende Regelmäßigkeit im Tagesablauf. Unser Körper strebt ständig nach einem Gleichgewicht, das er den wechselnden Umweltbedingungen anpassen muss. Helfen Sie Ihren Körper und sorgen Sie so gut es geht für Kontinuität und Regelmäßigkeit beim Essen, beim Schlafen, bei Schaffens- und Ruhephasen. Bringen Sie einen guten, berechenbaren Rhythmus in Ihr Leben, Ihr Körper wird es Ihnen danken.