03 | 2026
ISSN (Print) 2628-4626
ISSN (Online) 3052-8356

# healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.

**Mitochondrien**
Bioenergie aus deinem Inneren

*Balance & Kraft*

**Bewegung**
Trainiere gezielter, nicht härter!

**Flow**
Wege in den Schaffensmodus

**Mikroabenteuer**
Recharge im Alltag

**Zufriedenheit**
Work-Life-Integration



www.healthstyle-magazin.de

# 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

**health**style 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.

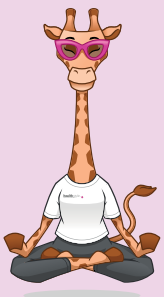
## Druck

saxoprint.de

**health**style 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.

03
2026



## **Beziehungen:** Neurobiologische Ansätze



Soziale Verbundenheit als unterschätzter Schutzfaktor
Corinna Wandinger ..... 4

Wenn Nervensysteme streiten
Ole Böseke ..... 8

## **Vision:** Routinen – große Wirkung



Der Unterschied zwischen Träumen und Tun
Nina Margarete Bruns ..... 12

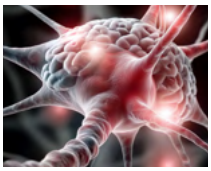
Selbstführung in wilden Zeiten
Stephanie Wedeward ..... 16

## **Persönlichkeit:** 10 Fragen für mehr Klarheit



Selbstführung beginnt im Kopf: Zehn Fragen, die Orientierung schaffen und Perspektiven wechseln
Renate Freisler ..... 20

## **Kreativität:** Flow erleben



Warum der Weg in den Flow eine Typfrage ist
Corinna Behling ..... 24

## **Freizeit:** Mikroabenteuer – Recharge im Alltag



Von Bits zu Bäumen
Steffen Wagner ..... 28

## **Karriere:** Work-Life-Integration



In Vollzeit leben
Cornelia Lichtner ..... 32




# Von Bits zu Bäumen

**Freizeit | Eine kleine Einladung, im Alltag wieder zu atmen, zu spüren und aufzutanken**

**Steffen Wagner**

Das Leben von uns Menschen hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Unsere Lebenswelten haben sich dank der digitalen Transformation immer mehr vernetzt. Der heutige, von Technologie dominierte Alltag, ist immer dichter getaktet. Termine, Verpflichtungen, Nachrichten, E-Mails und jede Menge Bildschirmzeit – oft beginnt der Tag mit einem Blick aufs Smartphone und endet mit einem Gefühl, zwar viel geschafft, aber wenig wirklich erlebt zu haben. Zwischen Funktionieren und Organisieren verlieren wir manchmal das, was uns eigentlich nährt: das Staunen, das unmittelbare Erleben, das bewusste Spüren.

Und vielleicht liegt genau hier ein Schlüssel verborgen. Im Kleinen, im Einfachen, im Hier und Jetzt, statt in der großen Reise ins fremde Land, im nächsten Pauschalurlaub oder im spektakulären Event mit 2.000 Menschen.

Mikroabenteuer sind genau das: kleine, bewusst gewählte Auszeiten mitten im Alltag, der von der ständigen Verbindung zu Bits und Bytes geprägt ist. Der vermeintliche Fluchtversuch ist viel mehr eine Rückverbindung. Eine Rückverbindung zu dir selbst, zu deinem Körper, zu deiner Umgebung und zur Natur.

Ein Mikroabenteuer braucht keine lange Vorbereitung. Es genügt eine einfache Ausrüstung oder das, was eh schon vorhanden ist, und ein ganz grober Plan. Ausschlaggebend ist viel mehr deine Entscheidung, für einen Moment aus dem Gewohn-

**Steffen Wagner**



ist Wildnispädagoge, Naturcoach und Trainer mit pädagogischem Hintergrund. In seiner Arbeit verbindet er Coachingmethoden mit intensiven Naturerfahrungen, um persönliche Entwicklung, Selbstreflexion sowie Teamprozesse zu fördern. Seine Schwerpunkte liegen im Naturcoaching und der Persönlichkeitsentwicklung, in der Wildnis- und Erlebnispädagogik sowie in naturbasierten Team- und Führungskräfteentwicklungen. Seit vielen Jahren begleitet er Menschen in Lern- und Entwicklungsprozessen im Wald und in der freien Natur.

Kontakt: www.isofee.eu
s.wagner@isofee.eu

ten auszusteigen. Die Komfortzone einen Spalt breit zu öffnen und dich dem Ungeplanten anzuvertrauen.

Der britische Abenteurer Alastair Humphreys prägte den Begriff „Microadventure" für genau diese Art von bewussten Naturerlebnissen: kleine Abenteuer vor der eigenen Haustür, mit wenig Aufwand und gleichzeitig großer Wirkung. Doch im Kern ist die Idee viel älter. Sie steckt in uns allen – in der kindlichen Freude, einen neuen Weg zu erkunden, einen Bach entlangzuwandern oder im Gras zu liegen und Wolkenbilder zu entdecken.

## Warum wir Mikroabenteuer heute so dringend brauchen

Unser Nervensystem benötigt nach Anspannung die Entspannung als Gegengewicht, um reibungslos funktionieren zu können. Dauerhafte Reizüberflutung, permanente Erreichbarkeit und der ständige Multitaskingversuch führen dazu, dass wir uns innerlich erschöpft fühlen – selbst wenn wir körperlich kaum aktiv waren.

**Wir stehen pausenlos unter Strom.**

Die Natur wirkt hier in unserer medialisierten Lebenswelt wie ein Gegenpol. Sie ist kein weiterer Reiz, der etwas von uns will. Sie fordert nichts, sie ist einfach da und allgegenwärtig. Genau darin liegt ihre Kraft.

Schon ein kurzer Aufenthalt im Grünen senkt nachweislich Stresshormone, beruhigt den Herzschlag und klärt unsere Gedanken. Wenn wir durch den Wald gehen, über einen Feldweg laufen oder an einem See sitzen, verändert sich unser innerer Zustand. Wir atmen tiefer, unsere Schultern sinken und der Blick wird weiter.

Studien zeigen, dass sogar die Genesung in Krankenhäusern beschleunigt wird, wenn die Patienten aus ihren Zimmern auf Grünflächen, Parkanlagen oder Bäume blicken können.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Nach einer Stunde draußen wirken viele Probleme kleiner, Entscheidungen werden klarer und Gedanken ruhiger. Nicht, weil sich die äußeren Umstände verändert haben, sondern weil sich deine innere Perspektive verschoben hat. Natur schafft Raum zwischen Reiz und Reaktion. In diesem Raum entsteht Erholung.

**Mikroabenteuer sind deshalb weit mehr als eine nette Freizeitidee: Sie sind kleine Regenerationsräume und Reset-Momente.**

Sie holen uns aus dem Kopf zurück in den Körper und schenken uns das Gefühl, wieder ganz da zu sein.

Das Schöne daran ist: Du kannst dafür direkt vor die eigene Haustür gehen. Die Wiese am Ortsrand, der Park um die Ecke, der Hügel hinter deinem Wohngebiet – sie alle können zum Schauplatz deines nächsten Mikroabenteuers werden.

## Was ein Mikroabenteuer wirklich ausmacht

Ein Mikroabenteuer beginnt mit deiner Haltung, nicht mit einem Ort. Es ist die Entscheidung, bewusst zu erleben, statt nur zu funktionieren.

**Naturverbundenheit:** Ein Mikroabenteuer führt dich hinaus – zumindest ein Stück weit. In den Wald, auf einen Feldweg, ans Wasser, auf eine Lichtung. Die Natur muss nicht Instagramtauglich spektakulär sein. Sie darf gerne vertraut sein, denn hier macht das Finden vom Unentdeckten noch mehr Spaß. Wenn wir langsamer werden, beginnen wir Details wahrzunehmen: Moose am Wegesrand, Spuren im Boden, wechselnde Lichtfarben zwischen den Bäumen, bekannte und unbekannte Pflanzen, kleine Insekten oder die Maus, die um die Ecke huscht.

**Bewusstes Wahrnehmen:** Wie riecht die Luft am frühen Morgen? Wie fühlt sich der Wind auf deiner Haut an? Welche Geräusche nimmst du wahr, wenn du dein Handy tatsächlich ausgeschaltet lässt? Wie ist der Boden unter deinen Füßen beschaffen? Mikroabenteuer öffnen die Tür zu unseren Sinnen – und damit zu einer Tiefe, die im Alltag oft verloren geht. Unsere Aufmerksamkeit kehrt zurück ins Jetzt.

**Eine kleine Herausforderung:** Es darf sich leicht anfühlen. Vielleicht gehst du einfach ohne Navigations-App los. Vielleicht bleibst du länger draußen, als du es sonst tun würdest. Vielleicht übernachtest du im Garten oder auf dem Balkon. Vielleicht kochst du, wo es erlaubt ist, dein Abendessen über einem kleinen Feuer. Diese kleinen Schritte außerhalb des Gewohnten machen das Erlebnis intensiver und sie verschaffen ein belebendes Gefühl von Selbstwirksamkeit.

**Zeit für Stille:** Mikroabenteuer dürfen leise sein. Sie dürfen Raum schaffen für Gedanken, die im Alltag wenig bis keinen Platz finden. Für Fragen. Für Dankbarkeit. Für Klarheit. Oft sind es diese stillen Momente, die lange nachwirken.

## Mikroabenteuer im Alltag: Konkrete Inspiration

Manchmal glauben wir, wir bräuchten große Zeitfenster für besondere Erlebnisse. Dabei reichen ein oder zwei Stunden oft völlig aus. Entscheidend ist nicht die Dauer, sondern die Qualität deiner Aufmerksamkeit.

**Die Sonnenaufgangs-Mission:** Stelle den Wecker etwas früher als sonst. Gehe an einen Ort mit freiem Blick – auf einen Hügel, in ein Feld, in einen Park oder auf eine Dachterrasse. Beobachte, wie der Himmel langsam heller wird. Spüre die Kühle des Morgens. Beginne deinen Tag nicht mit Nachrichten, sondern mit Licht. Du wirst überrascht sein, wie lange diese Ruhe und das Gefühl dich durch den Tag tragen.

**Die Feierabend-Entdeckungstour:** Nimm einen kleinen Umweg, statt direkt nach Hause zu gehen. Folge einem Weg, den du noch nie gegangen bist, und lasse dich treiben. Vielleicht findest du eine kleine Lichtung, einen verwunschenen Pfad oder einfach eine Bank mit besonderem Ausblick. Genau hier entstehen manchmal die wertvollsten Gedanken.

**Die Nacht unter Sternen:** Eine Isomatte, eine dicke Decke oder ein Schlafsack. Das genügt oft schon für eine gute Nacht. Ob im eigenen Garten oder auf einer Wiese – eine Nacht im Freien verändert die Perspektive. Geräusche werden intensiver, Zeit fühlt sich weiter an, und der Blick in den Sternenhimmel erinnert daran, Teil von etwas Größerem zu sein.

**Das Offline-Abenteuer:** Lass dein Handy bewusst zuhause oder schalte es in den Flugmodus. Erlebe, wie sich dein Blick verändert, wenn du nichts digital festhalten oder teilen musst. Wenn der Moment nur dir gehört und echte Präsenz entsteht.

**Die Mini-Expedition mit Kindern:** Für Familien sind Mikroabenteuer ein Geschenk. Eine Schatzsuche im Wald, ein Picknick im Regen, Barfußlaufen auf einer Wiese – Kinder erinnern uns daran, wie leicht Abenteuer sein können. Sie brauchen keine Perfektion, sondern nur Verbundenheit und den Raum zum Entdecken.

## Die gesundheitliche Kraft der kleinen Auszeiten

Mikroabenteuer wirken auf mehreren Ebenen: körperlich, mental und emotional. Sie helfen, Stress abzubauen, indem sie uns in eine natürliche Umgebung bringen, in der unser System zur Ruhe kommt. Sie fördern oft ganz nebenbei Bewegung und stärken unser Immunsystem durch frische Luft, Licht und Aktivität.

Doch vielleicht noch wichtiger ist ihre Wirkung auf unsere innere Haltung. Wer regelmäßig kleine Abenteuer erlebt, entwickelt Vertrauen. Vertrauen in die eigene Fähigkeit, immer wieder Neues zu wagen. Vertrauen in die Natur. Vertrauen ins Leben.

Wir beginnen wieder, kindlich über die Welt zu staunen. Und Staunen ist ein kraftvolles Gegengewicht zur Routine. Es öffnet unseren Blick, macht uns neugierig und lässt uns die Welt wieder mit frischen Augen sehen.

## Mikroabenteuer als Lebenshaltung

Vielleicht ist das Schönste an Mikroabenteuern, dass sie nicht konsumiert werden müssen. Im Gegensatz zu Produkten, Events oder festen Programmpunkten entstehen sie aus deiner eigenen Entscheidung heraus.

Sie erinnern uns daran, dass Lebendigkeit statt im „Mehr" im „Bewusster" liegt. Dass Freiheit viel mehr mit Perspektive zu tun hat und weniger mit Entfernung.

**Wenn du beginnst, Mikroabenteuer in dein Leben einzuladen, verändert sich etwas – leise, aber nachhaltig.**

Du erschaffst selbst besondere Gelegenheiten, statt nur auf sie zu warten. Du wirst neugieriger, aufmerksamer, mutiger im Kleinen.

Und vielleicht bemerkst du mit der Zeit noch etwas anderes: Auch dein Alltag verändert sich. Wege wirken vertrauter und gleichzeitig lebendiger. Jahreszeiten werden wieder positiv spürbar. Regen ist nicht mehr nur unbequem, sondern riecht nach Erde. Wind wandelt sich vom Störfaktor zum Erlebnis. Die Grenze zwischen Alltag und Abenteuer beginnt zu verschwimmen.

## Dein nächster Schritt

Es darf ganz entspannt und unkompliziert sein. Vielleicht beginnt dein nächstes Mikroabenteuer schon heute. Mit einem Spaziergang im Abendlicht, mit einem tiefen Atemzug im Park oder mit der Entscheidung, den Sonnenuntergang bewusst zu erleben.

**Die Natur ist bedingungslos für dich da.**

Sie wartet nicht spektakulär, sondern still. Und sie schenkt dir genau das, was im Alltag oft zu kurz kommt: Weite. Ruhe. Klarheit. Lebendigkeit.

Mikroabenteuer sind keine Flucht aus dem Alltag. Sie sind eine Rückkehr zu dir selbst.

healthstyle