

DER 30-TAGE KODEX

30 Tage. 30 Regeln. Körper, Kopf, Geld, Brüder.
Danach weißt du, ob du ein Mann von Wort bist.

BRUDERKODEX

LIES DAS ZUERST

DER KODEX IST EINFACH. HALTEN IST SCHWER.

Du bekommst hier keine Motivation. Motivation ist nach drei Tagen weg. Du bekommst 30 Aufgaben, eine pro Tag. Jede kannst du heute erledigen, ohne Geld und ohne Ausrede.

1. Eine Aufgabe pro Tag. Lies sie morgens und erledige sie, bevor du schlafen gehst. Danach kreuzt du das Kästchen an.
2. Was BLEIBT trägt, ist ab diesem Tag Gesetz. Die Regeln stapeln sich. An Tag 30 lebst du nach allen.
3. Wenn du einen Tag verkackst, passiert das nie zweimal hintereinander. Einmal ist ein Fehler, zweimal ist eine Entscheidung.
4. Hol dir einen Zeugen. Schick dieses PDF einem Bruder und zieht es zusammen durch. Wer beobachtet wird, hält länger.

Zu jeder Aufgabe steht das Warum. Wo eine Zahl steht, steht auch die Quelle. Wo „Kodex-Regel“ steht, ist das unsere Haltung und keine Studie.

DEIN TRACKER

30 KÄSTCHEN. KEINS LEER.

Kreuz jeden Tag an. Screenshot an Tag 30 an @bruderkodex.

01 SCHLAF IST TRAINING	02 DER LIEGESTÜTZ-TEST	03 KALT ENDEN	04 EIWEISS ZÄHLEN	05 ZWEI TAGE EISEN
06 STEH AUF	07 NÜCHTERN DURCHS WOCHENENDE	08 HANDY VOR DIE TÜR	09 KEIN PORNO	10 47 SEKUNDEN
11 DER NOTFALLPLAN	12 ESSEN AUS ZUTATEN	13 ZUCKER RAUS	14 APPS RAUS	15 KASSENSTURZ
16 ZAHL DICH ZUERST	17 DEIN NOTGROSCHEN	18 KONSUM ODER KAPITAL	19 SCHNEEBALL	20 JA ODER NEIN
21 OFFENE WORTE	22 RUF EINEN AN	23 SPRICH EINEN FREMDEN AN	24 DEINE ALTEN	25 IN DEINER MACHT
26 KEINER GUCKT	27 LERN, LEBEN ZU RETTEN	28 FÜR ANDERE	29 SAG DIE WAHRHEIT	30 DER TEST

WOCHE 1

FUNDAMENT

Dein Körper ist dein Werkzeug. Mit einem stumpfen Werkzeug baust du nichts.

01 SCHLAF IST TRAINING

BLEIBT AB HEUTE

DEINE AUFGABE

Setz dir heute eine feste Schlafzeit: mindestens sieben Stunden Schlaf, acht Stunden im Bett. Stell zwei Wecker: einen fürs Aufstehen und einen fürs Hinlegen.

WARUM

An der Uni Chicago schliefen zehn junge, gesunde Männer eine Woche lang rund fünf Stunden pro Nacht. Danach lag ihr Testosteron tagsüber um 10 bis 15 Prozent niedriger. Die Studie war klein, aber ein Warnschuss ist sie.

Quelle: Leproult & Van Cauter, JAMA 2011; AASM/SRS-Konsens 2015

---

02 DER LIEGESTÜTZ-TEST

DEINE AUFGABE

Mach so viele saubere Liegestütze am Stück, wie du schaffst. Schreib die Zahl auf. An Tag 30 machst du den Test noch einmal.

WARUM

Eine Studie hat 1.104 Feuerwehrmänner verglichen. Wer im Ausgangstest mehr als 40 Liegestütze schaffte, hatte danach 96 Prozent seltener Herz-Kreislauf-Ereignisse als wer höchstens zehn schaffte. Das ist eine Beobachtung und kein Beweis. Aber ein ehrlicher Spiegel ist es.

Quelle: Yang et al., JAMA Network Open 2019

03 KALT ENDEN

BLEIBT AB HEUTE

DEINE AUFGABE

Dusch wie immer. Die letzten 30 bis 90 Sekunden drehst du auf eiskalt.

WARUM

In einer randomisierten Studie mit 3.018 Erwachsenen hatten die Kaltduscher über 90 Tage 29 Prozent weniger Fehltage wegen Krankheit. Bei der Zahl der Krankheitstage gab es keinen gesicherten Unterschied. Wer Herz-Kreislauf-Probleme hat, fragt vorher seinen Arzt.

Quelle: Buijze et al., PLOS ONE 2016

---

04 EIWEISS ZÄHLEN

DEINE AUFGABE

Zähl heute einmal, wie viel Eiweiß du isst. Wenn du trainierst, ist das Ziel meist 1,4 bis 2,0 Gramm pro Kilo Körpergewicht. Bei 80 Kilo sind das 112 bis 160 Gramm.

WARUM

Die DGE empfiehlt gesunden Erwachsenen von 19 bis unter 65 Jahren 0,8 Gramm pro Kilo. Für die meisten, die trainieren, nennt die Sporternährungs-Gesellschaft ISSN 1,4 bis 2,0 Gramm, damit Muskeln aufgebaut und gehalten werden.

Quelle: DGE-Referenzwert 2017; Jäger et al., ISSN Position Stand 2017

05 ZWEI TAGE EISEN

BLEIBT AB HEUTE

DEINE AUFGABE

Trag dir zwei feste Tage für Krafttraining pro Woche in den Kalender ein. Der erste ist heute.

WARUM

Die WHO empfiehlt Muskeltraining an mindestens zwei Tagen pro Woche. In Deutschland schaffen das nur knapp vier von zehn Männern.

Quelle: WHO-Leitlinie 2020; DKV-Report 2023

---

06 STEH AUF

DEINE AUFGABE

Beweg dich heute 60 Minuten so, dass du ins Schnaufen kommst. Zügiges Gehen zählt, und du darfst die Zeit aufteilen.

WARUM

In einer Auswertung mit über einer Million Erwachsenen war langes Sitzen bei Menschen mit 60 bis 75 Minuten mäßiger Bewegung am Tag nicht mehr mit höherer Sterblichkeit verbunden. Ein Zusammenhang, kein Freifahrtschein fürs Sofa.

Quelle: Ekelund et al., The Lancet 2016

07 NÜCHTERN DURCHS WOCHENENDE



DEINE AUFGABE

Dieses Wochenende bleibst du ohne Rausch. Wenn du körperlich abhängig bist, hörst du nicht allein von heute auf morgen auf. Dann holst du dir ärztliche Hilfe.

WARUM

In Messungen bei über 4.000 Beschäftigten hat sich der Körper nachts schon nach wenig Alkohol schlechter erholt. Nach viel Alkohol sank der Erholungswert um rund 39 Prozentpunkte.

Quelle: Pietilä et al., JMIR Mental Health 2018

WOCHE 2

DOPAMIN

Wer dein Dopamin kontrolliert, kontrolliert dich.
Diese Woche holst du dir die Kontrolle zurück.

08 HANDY VOR DIE TÜR

BLEIBT AB HEUTE

DEINE AUFGABE

Ab heute schläft dein Handy außerhalb vom Schlafzimmer. Ein Wecker kostet zehn Euro.

WARUM

Hier spricht der Kodex, keine Studie: Jeder Griff zum Handy um zwei Uhr nachts ist ein Kampf, den du gar nicht führen musst. Wenn das Ding draußen liegt, ist der Kampf schon gewonnen.

Quelle: Kodex-Regel

---

09 KEIN PORNO

BLEIBT AB HEUTE

DEINE AUFGABE

Ab heute bis Tag 30 kein Porno. Lösch Lesezeichen, Apps und Ordner, und zwar jetzt. Hart-Modus: Du hältst bis Tag 30 auch deinen Samen.

WARUM

Eine Meta-Analyse aus 50 Studien mit über 50.000 Menschen: Männer, die mehr Pornos schauen, waren im Durchschnitt unzufriedener, sexuell und in der Beziehung. Das ist ein Zusammenhang und keine bewiesene Ursache. Wunder versprechen wir dir nicht, auch keine Aura. Was du sicher trainierst: deine eigenen Regeln zu halten.

Quelle: Wright et al., Human Communication Research 2017

10 47 SEKUNDEN

DEINE AUFGABE

Arbeite heute einen Fokusblock von 45 Minuten an genau einer Aufgabe. Das Handy liegt in einem anderen Raum, alle Benachrichtigungen sind aus.

WARUM

Die Forscherin Gloria Mark hat beobachtet: Menschen wechseln am Bildschirm im Schnitt nach 47 Sekunden die Tätigkeit. Nach einer Unterbrechung vergingen oft über 20 Minuten, bis sie zur ursprünglichen Aufgabe zurückkehrten.

Quelle: Gloria Mark, Attention Span 2023

---

11 DER NOTFALLPLAN

BLEIBT AB HEUTE

DEINE AUFGABE

Schreib deinen Satz auf: „Wenn der Drang kommt, dann gehe ich sofort auf den Boden und mache 20 Liegestütze.“ Den ziehst du heute jedes Mal durch.

WARUM

Eine Auswertung von 94 Tests mit über 8.000 Menschen zeigt: Wer vorher festlegt „Wenn X passiert, dann mache ich Y“, erreicht seine Ziele deutlich häufiger.

Quelle: Gollwitzer & Sheeran, Advances in Exp. Social Psychology 2006

12 ESSEN AUS ZUTATEN

DEINE AUFGABE

Iss heute nichts aus einer Packung, auf der mehr als fünf Zutaten stehen.

WARUM

In einem Versuch der US-Gesundheitsbehörde NIH haben Menschen mit stark verarbeitetem Essen rund 500 kcal pro Tag mehr gegessen. Die angebotenen Mahlzeiten waren dabei gleich viel Kalorien wert. Die Fünf-Zutaten-Regel ist unsere Faustregel und keine Studie.

Quelle: Hall et al., Cell Metabolism 2019

---

13 ZUCKER RAUS

DEINE AUFGABE

Heute keine Energydrinks und keine Softdrinks. Du trinkst Wasser, Kaffee oder Tee.

WARUM

Eine 500-ml-Dose zuckerhaltiger Energydrink kann rund 60 Gramm Zucker haben. Die WHO empfiehlt, unter 10 Prozent der Tagesenergie aus freiem Zucker zu bleiben, möglichst unter 5 Prozent. Bei 2.000 kcal sind das unter 50 beziehungsweise unter 25 Gramm.

Quelle: WHO-Leitlinie Zucker 2015; Verbraucherzentrale

14 APPS RAUS



DEINE AUFGABE

Lösch heute Wett-Apps, Lootbox-Spiele und alles, was dir Geld für Zufall abnimmt. Wenn du merkst, dass du nicht aufhören kannst, lässt du dich bundesweit über OASIS sperren. Das gilt für erlaubtes Glücksspiel, Lootbox-Spiele sperrt es nicht.

WARUM

Laut Glücksspiel-Survey 2023 erfüllen geschätzt 4,9 Prozent der 18- bis 25-Jährigen die Kriterien einer Glücksspielstörung, der höchste Wert aller Altersgruppen. Hilfe anonym und kostenlos: 0800 1 37 27 00 (BIÖG, Mo–Do 10–22 Uhr, Fr–So 10–18 Uhr).

Quelle: Glücksspiel-Survey 2023 (ISD Hamburg / Uni Bremen)

WOCHE 3

GELD & WORT

Leeres Konto, leeres Wort: So ist kein Mann frei.
Diese Woche machst du beides wieder voll.

15 KASSENSTURZ

DEINE AUFGABE

Schreib heute alles auf eine Seite: Einnahmen, Fixkosten, Schulden und Abos.

WARUM

In Deutschland sind über 5,6 Millionen Erwachsene überschuldet, fast jeder zwölfte. Wer seine Zahlen nicht kennt, steuert blind.

Quelle: SchuldnerAtlas Deutschland 2025 (Creditreform)

---

16 ZAHL DICH ZUERST

BLEIBT AB HEUTE

DEINE AUFGABE

Richte einen Dauerauftrag ein, der am Gehaltstag auf ein eigenes Sparkonto geht. Der Betrag ist egal, Hauptsache er läuft automatisch.

WARUM

Wenn das Einkommen steigt, steigen meist auch die Ausgaben. Was am Gehaltstag zuerst weg ist, kannst du nicht mehr verprassen. Die Methode heißt „Pay yourself first“ und ist eine gängige Spartechnik.

Quelle: Verbraucher-Spartechnik „Pay yourself first“

17 DEIN NOTGROSCHEN

DEINE AUFGABE

Rechne dein Ziel aus: zwei bis drei Monatsgehälter (rechne mit netto) auf einem Tagesgeldkonto. Schreib die Zahl groß auf.

WARUM

Das ist die Faustregel der Verbraucherzentrale. Ohne Puffer bist du eine Rechnung von der Pleite entfernt.

Quelle: Verbraucherzentrale, Notgroschen

18 KONSUM ODER KAPITAL

DEINE AUFGABE

Geh alle Raten und Abos durch. Jede Position bekommt ein K: Konsum oder Kapital. Kapital heißt, du verdienst damit wirklich Geld. Eine Konsum-Position kündigst du heute.

WARUM

Konsum verliert jedes Jahr an Wert. Kapital arbeitet für dich, aber nur, wenn du wirklich damit arbeitest. Raten bleiben trotzdem Schulden. Das hier ist keine Kredit- oder Anlageberatung.

Quelle: Kodex-Regel

19 SCHNEEBALL

DEINE AUFGABE

Wenn du Schulden hast, sortier sie nach Größe. Alle Raten zahlst du weiter, aber jeder Euro extra geht ab heute auf die kleinste. Miete, Strom und Essen gehen immer vor.

WARUM

Das ist die Schneeball-Methode: Schnelle Siege halten dich bei der Stange. Es ist keine Finanzberatung. Kostenlose Schuldnerberatung bieten viele Stellen von Caritas, Diakonie und Verbraucherzentralen.

Quelle: Kodex-Regel; Schuldnerberatung

---

20 JA ODER NEIN

BLEIBT AB HEUTE

DEINE AUFGABE

Heute sagst du kein einziges „Ich meld mich“ ohne Datum. Du gibst einen Termin oder sagst Nein.

WARUM

Hier spricht der Kodex, keine Studie: Wenn du nicht hältst, was du sagst, lernt dein Umfeld, dass man sich auf dich nicht verlassen kann. Und du lernst es auch.

Quelle: Kodex-Regel

21 OFFENE WORTE



DEINE AUFGABE

Schreib alle Versprechen auf, die du noch schuldest. Eins erledigst du heute. Bei allen anderen nennst du ein Datum oder sagst ehrlich ab.

WARUM

Jedes offene Versprechen frisst Kopf. Wenn du es erledigst oder ehrlich absagst, machst du Platz.

Quelle: Kodex-Regel

WOCHE 4

BRUDERSCHAFT & HALTUNG

Allein bist du ein leichtes Ziel. Diese Woche baust du dir deine Leute auf.

22 RUF EINEN AN

DEINE AUFGABE

Ruf heute einen Freund an. Nicht schreiben, anrufen.

WARUM

In den USA hatten 1990 nur 3 Prozent der Männer keinen engen Freund. 2021 waren es 15 Prozent, also fünfmal so viele.

Quelle: Survey Center on American Life 2021

---

23 SPRICH EINEN FREMDEN AN

DEINE AUFGABE

Sprich heute einen Fremden an, beim Bäcker, in der Bahn oder im Gym. Ein Satz reicht.

WARUM

In Versuchen der Uni Chicago dachten Pendler vorher, ein Gespräch wäre ihnen unangenehm. Am Ende hatten die, die geredet haben, die angenehmere Fahrt.

Quelle: Epley & Schroeder, J. Exp. Psychology: General 2014

24 DEINE ALTEN

DEINE AUFGABE

Besuch heute deine Eltern oder Großeltern oder ruf sie an.

WARUM

Die Harvard-Studie zur Entwicklung Erwachsener läuft seit 1938. Ihre Forscher berichten: Gute Beziehungen hängen eng mit Gesundheit und Zufriedenheit im Alter zusammen.

Quelle: Waldinger & Schulz, The Good Life 2023

25 IN DEINER MACHT

DEINE AUFGABE

Mach zwei Spalten: Was liegt in meiner Macht, und was nicht? Alles in der zweiten Spalte lässt du heute los.

WARUM

Epiktet lebte einen Teil seines Lebens als Sklave. Sein Schüler Arrian hat seine Lehre vor fast 2.000 Jahren aufgeschrieben: Manches liegt in unserer Macht, anderes nicht. Damit fängt innere Freiheit an.

Quelle: Epiktet / Arrian, Handbüchlein der Moral, Kap. 1

26 KEINER GUCKT

DEINE AUFGABE

Mach heute eine Sache, bei der du Angst hast, dich zu blamieren.

WARUM

Bei einem Versuch an der Cornell University trugen Studenten ein peinliches T-Shirt. Sie dachten, etwa die Hälfte der anderen würde es bemerken. Tatsächlich war es nicht einmal jeder Vierte.

Quelle: Gilovich, Medvec & Savitsky, J. Pers. Soc. Psychology 2000

---

27 LERN, LEBEN ZU RETTEN

DEINE AUFGABE

Lern heute Wiederbelebung für Erwachsene: Wenn jemand nicht reagiert, ruf sofort die 112. Atmet er nicht normal, drück auf die untere Hälfte des Brustbeins, 5 bis 6 cm tief, 100- bis 120-mal pro Minute, bis Hilfe kommt. Ist ein Defi (AED) da, nimmst du ihn. Noch besser: Buch dir einen Erste-Hilfe-Kurs.

WARUM

Bei einem Herzstillstand sinkt die Überlebenschance ohne Wiederbelebung pro Minute um etwa 10 Prozent. Bis der Rettungsdienst da ist, bist du es.

Quelle: Deutsche Herzstiftung; ERC-Leitlinien 2025

28 FÜR ANDERE



DEINE AUFGABE

Tu heute etwas für andere, ohne dass du etwas davon hast. Oder trag dich für ein Ehrenamt ein.

WARUM

Rund 40 Prozent der Menschen ab 14 Jahren in Deutschland engagieren sich freiwillig. Gehör zu denen, die mittragen.

Quelle: Fünfter Deutscher Freiwilligensurvey 2019

29 SAG DIE WAHRHEIT



DEINE AUFGABE

Sag heute einem Bruder, wie es dir wirklich geht. Nicht „alles gut“.

WARUM

2023 haben sich in Deutschland rund 10.000 Menschen das Leben genommen, knapp drei von vier waren Männer. Zu viele Männer schweigen, wenn es ihnen schlecht geht. Hilfe ist möglich. Die TelefonSeelsorge erreichst du rund um die Uhr, anonym und kostenlos: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123.

Quelle: Destatis, Todesursachenstatistik 2023

30 DER TEST



DEINE AUFGABE

Mach den Liegestütz-Test von Tag 2 noch einmal und vergleich die Zahlen. Dann schreib auf der nächsten Seite die fünf Regeln auf, die du ab morgen ohne Tracker hältst.

WARUM

Du hast 30 Tage lang dein Wort gehalten, und zwar dir selbst gegenüber. Das ist der Kodex.

Quelle: Kodex-Regel

TAG 31

DEIN KODEX

Diese fünf Regeln hältst du ab morgen ohne Tracker. Schreib sie hin, als wären sie Gesetz.

1

2

3

4

5

DAS WAR DAS FUNDAMENT.

Als Nächstes kommt der 90-Tage-Kodex: Training, Geld und Auftreten, Woche für Woche. Wer die 30 Tage durchzieht, erfährt zuerst davon. Folg @bruderkodex auf Instagram, dort kündigen wir ihn zuerst an.

QUELLEN

1. Leproult R, Van Cauter E. Effect of 1 week of sleep restriction on testosterone levels in young healthy men. JAMA 2011;305(21):2173–2174.
2. Yang J et al. Association between push-up exercise capacity and future cardiovascular events among active adult men. JAMA Netw Open 2019;2(2):e188341.
3. Buijze GA et al. The effect of cold showering on health and work: a randomized controlled trial. PLOS ONE 2016;11(9):e0161749.
4. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Referenzwerte Protein (2017). Jäger R et al. ISSN Position Stand: Protein and exercise. JISSN 2017;14:20.
5. WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020). DKV-Report 2023 (DKV / Deutsche Sporthochschule Köln).
6. Ekelund U et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? Lancet 2016;388:1302–1310.
7. Pietilä J et al. Acute effect of alcohol intake on cardiovascular autonomic regulation during the first hours of sleep. JMIR Ment Health 2018;5(1):e23.
8. Wright PJ, Tokunaga RS, Kraus A, Klann E. Pornography consumption and satisfaction: a meta-analysis. Hum Commun Res 2017;43(3):315–343.
9. Mark G. Attention Span (2023).
10. Gollwitzer PM, Sheeran P. Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis. Adv Exp Soc Psychol 2006;38:69–119.
11. Hall KD et al. Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain. Cell Metab 2019;30(1):67–77.
12. WHO Guideline: Sugars intake for adults and children (2015). Verbraucherzentrale: Energydrinks.
13. Glücksspiel-Survey 2023 (ISD Hamburg / Universität Bremen, 2024). OASIS-Sperrsystem nach GlüStV 2021.
14. Creditreform SchuldnerAtlas Deutschland 2025. Verbraucherzentrale: Notgroschen und Rücklagen.
15. Survey Center on American Life. American Perspectives Survey, Mai 2021.
16. Epley N, Schroeder J. Mistakenly seeking solitude. J Exp Psychol Gen 2014;143(5):1980–1999.
17. Waldinger RJ, Schulz MS. The Good Life (2023). Harvard Study of Adult Development.
18. Epiktet, überliefert von Arrian: Encheiridion (Handbüchlein der Moral), Kap. 1.
19. Gilovich T, Medvec VH, Savitsky K. The spotlight effect in social judgment. J Pers Soc Psychol 2000;78(2):211–222.
20. Deutsche Herzstiftung; European Resuscitation Council Guidelines 2025. Kampagne „Prüfen. Rufen. Drücken."
21. BMFSFJ. Fünfter Deutscher Freiwilligensurvey (2019).
22. Statistisches Bundesamt (Destatis). Todesursachenstatistik 2023.

WICHTIG

KLARTEXT ZUM SCHLUSS

Dieses Heft ersetzt keinen Arzt, keine Therapie und keine Finanz-, Kredit- oder Anlageberatung. Wenn du Vorerkrankungen hast, vor allem am Herz oder Kreislauf, klärst du Kälte und Training vorher mit einem Arzt. Bei Alkohol- oder Drogenabhängigkeit hörst du nicht allein abrupt auf, sondern holst dir ärztliche Hilfe.

Hilfe, anonym und kostenlos:
TelefonSeelsorge: 0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123 (rund um die Uhr)
Glücksspielsucht (BIÖG): 0800 1 37 27 00
Schuldnerberatung: Verbraucherzentrale, Caritas, Diakonie
Notruf: 112

Herausgeber, Impressum und Datenschutz: bruderkodex.de/impressum

© BRUDERKODEX. Weitergeben an Brüder ausdrücklich erwünscht.