

# Mehr bewegen, gesünder essen: So können die guten Vorsätze gelingen



Konkrete Ziele: Das ist für jeden wichtig, der mehr Sport treiben will.

FOTO: JULIA MORAS



Zwei Portionen Obst am Tag: Das wäre zum Beispiel ein klarer Plan. FOTO: GERO BRELOER/DPA

## IN ZAHLEN

52

Prozent der Deutschen, die einen guten Vorsatz für 2020 gefasst haben, wollen mehr Sport treiben. Das hat eine Umfrage des Statistik-Portals Statista ergeben.

39

Prozent wollen sich gesünder ernähren.

47

Prozent wollen weniger Zeit mit den sozialen Medien im Internet verbringen.



”

Gute Vorsätze sind wie Schecks, ausgestellt auf eine Bank, bei der man kein Konto hat.

Oscar Wilde  
Schriftsteller  
und Vorsatz-Skeptiker

## ZUM THEMA

„Wichtig ist das, was man geschafft hat“

„Scheitern ist ein Teil des Plans“, sagt Professor Werner Greve vom Institut für Psychologie der Universität Hildesheim über den Umgang mit guten Vorsätzen. Er appelliert an alle Vorsatz-Nehmer, Gnade gegenüber sich selbst zu haben, wenn nicht alles Vorgesehene gelingt: „Wichtig ist das, was man geschafft hat.“ Wie Tamara Thomsen und Beate Adolphi betonen, sind gute Vorsätze so konkret und realistisch wie möglich sein sollten: „Je allgemeiner und abstrakter sie bleiben, desto kleiner wird die Chance, sie zu verwirklichen.“



Prof. Dr. Werner Greve

Viele Menschen haben sich zum Jahreswechsel vorgenommen, sich mehr zu bewegen oder ausgewogener zu ernähren. Zwei Hildesheimer Expertinnen geben Tipps zum Durchhalten.

Von Thomas Wedig

Seit dem Jahreswechsel treiben viele Menschen mehr Sport als vorher – zumindest haben sie sich das vorgenommen. Nie haben Fitnessstudios so viel Zulauf von Neueinsteigern wie alle Jahre wieder im Januar, wenn gute Vorsätze auch bisherige Sportmuffel in Bewegung setzen. Doch oft werden sie schnell zur Karteileiche, wenn der Neujahrs-Elan im winterlichen Alltag versiegt.



Psychologin  
Tamara  
Thomsen

Es muss allerdings nicht so weit kommen: Jeder hat die Chance, den inneren Schweinhund auf Dauer zu bändigen und sportlich zu bleiben – davon ist die Hildesheimerin Tamara Thomsen überzeugt. Sie kennt die Herausforderung, in Sachen Sport am Ball zu bleiben, aus zwei ganz unterschiedlichen Perspektiven. Zum einen als international erfolgreiche Sportlerin, die im Kraftdreikampf auch schon bei Welt- und Europameisterschaften angetreten ist. Zum anderen als promovierte Psychologin, die sich besonders auf die Sportpsychologie spezialisiert hat.

Wie schaffe ich es, den guten Vorsatz durchzuziehen, mich im neuen Jahr mehr zu bewegen? Da muss nach Meinung der Psychologin vor allem eine Voraussetzung erfüllt sein: „Das Ziel muss mir wichtig sein. Ich muss Gründe haben, die mich selbst überzeugen.“

Zum Beispiel, wenn es um das Abnehmen mit Hilfe von Bewegung geht. Für die Sportlerin Tamara Thomsen gehört das gezielte Halten oder Erreichen eines bestimmten Gewichtes seit Jahren dazu. Der Grund: Im Kraftsport starten die Wettkämpfer in eng abgesteckten Gewichtsklassen. „Und ich konnte es mir schließlich nicht leisten, zum Wettkampf nach Texas zu starten und wieder zurückfliegen zu müssen, nur weil ich dort vielleicht ein Kilo zu viel auf die Waage brachte“, berichtet die Hildesheimerin schmunzelnd.

Freilich bekommen die wenigsten Hobbysportler solche verbindlichen Marken in ähnlicher Weise von außen vorgesetzt. Die müssen sie sich schon selber setzen. Umso wichtiger ist daher, dass das eigene Ziel, sich wieder mehr zu bewegen, stark genug ist. Dann hat der gute Vorsatz eine Chance.

In einem zweiten Schritt gilt es dann, das übergeordnete Ziel so klar, konkret und genau wie möglich zu formulieren. Zum Beispiel: wie viele Kilos bis zu einem bestimmten Zeitpunkt runter sein sollen – wobei dieses Ziel natürlich realistisch sein muss.

„Im Grunde geht es darum, dass Herz und Kopf hinter dem Plan stehen“, fasst Thomsen die ersten beiden Schritte zusammen, die aus ihrer Sicht unverzichtbar sind. Am Anfang steht die Emotion, dann setzt der Gedanke ein: Das Wirkliche des guten Vorsatzes muss gut vorbereitet und geplant werden. Wobei Thomsen das Wörtchen „muss“ gern dreht: „Es geht doch darum, dass ich etwas aktiv tun und verändern kann“, betont sie, „und das ist eine gute Nachricht.“

Als Strategie für einen sportlicheren Alltag empfiehlt die Psychologin zum Beispiel sogenannte Wenn-Dann-Pläne, in denen ganz konkrete Vorhaben mit einem Zeitpunkt verknüpft werden, zum Beispiel: „Wenn ich heute von der Arbeit nach Hause komme, dann nehme ich gleich meine Sporttasche und gehe ins Fitnessstudio.“ Solche Verknüpfungen machen den persönlichen Plan verbindlicher.

Thomsen rät außerdem, regelmäßige Sporttage in einen Kalender einzutragen – und abzuhaken, wenn man den selbst festgelegten Termin eingehalten hat. So kann man die Bewegung nicht so einfach und unverbindlich auf den nächsten Tag verschieben, der innere Schweinhund wird eher ausge-trickst.

Was nach Thomsens Erfahrungen auch hilft: ein Ziel, das man erreichen will, zu visualisieren, bildhaft zu machen. Ein Beispiel: Wird eine Bikini-Figur angestrebt, könnte ein Foto motivieren, das eine Frau zeigt, die diese schon hat. Oder man kauft sich schon mal einen schönen Bikini. Auch wichtig: Zwischenziele und die Freude, sie gemeistert zu haben, können die Motivation beim Sport lebendig halten.

Dabei sind kleine Sünden auf dem Weg zum Ziel unterwegs auch mal erlaubt. „Es muss auch Tage geben, an denen ich auf dem Sofa sitze und Schokolade esse“, sagt Thomsen. Wer allerdings immer Vorräte von Süßem oder Knabbereien im Schrank hat, verfällt eher der Versuchung, öfter mal in die besagten Vorräte zu greifen. Der Tipp der Psychologin: „Chips gar nicht erst kaufen.“

Ab heute ernähre ich mich gesund: Wer sich das so pauschal zum Jahreswechsel vorgenommen hat, ist vielleicht schon gescheitert. Denn: „So ein Vorsatz ist viel zu diffus“, sagt Ernährungsberaterin Beate Adolphi aus Eberholzen bei Sibbesse, die auch in Hildesheim Beratung und Kurse anbietet. Ihre Botschaft lautet zusammengefasst: Die Vorsätze müssen möglichst konkret, realistisch und verbindlich sein.



Ernährungs-  
beraterin  
Beate Adolphi

Aber der Reihe nach. Schritt für Schritt – das Motto ist auch wichtig für den Erfolg. So empfiehlt Adolphi, zunächst das eigene Essverhalten über mehrere Tage oder Wochen genau zu beobachten und Protokoll zu führen. Das führt nach ihren Erfahrungen zu Erkenntnissen, die sonst nicht so offensichtlich wären. Wenn sich jemand zum Beispiel abends mit Schokolade vollstopft, kann das daran liegen, dass er sich tagsüber nicht richtig satt gegessen hat – und das dann abends mit Schokolade ausgleicht. Was natürlich alles andere als gesund und gut für die Figur ist.

Eine mögliche Lösung für die unerwünschten Schoko-Attacken: tagsüber regelmäßig etwas „Vernünftiges“ essen, damit sich der Hunger nicht bis in den Abend aufstaut und dann entlädt.

In jedem Fall sollten die Ziele, die man sich setzt, realistisch sein, rät die Ernährungsberaterin. Über Nacht Vegetarier werden zu wollen, ist nicht gerade aussichtsreich, wenn der Rest der Familie auf Fleisch steht. Stattdessen sollten die Ziele greif- und machbar sein: zwei Portionen Obst am Tag oder mittags eine große Portion Gemüse. Wobei „und“ hier natürlich noch besser wäre als „oder“. Wirksamer sei es, konkrete Kleinigkeiten zu verändern, betont Adolphi.

Auch wenn das Umfeld eine Rolle spielt – wichtig ist es laut Adolphi in jedem Fall, eine Ernährungsumstellung ganz bewusst für sich selbst zu beschließen, unabhängig von anderen. Allerdings kann es helfen, sich Verbündete zu suchen. „Das Tollste ist immer, wenn Ehepaare ihre Ernährung gemeinsam umstellen“, berichtet die Beraterin aus ihren Kursen. Die Mitmenschen könnten allerdings auch ein Hemm-

schuh sein, weiß sie: „Wenn am Arbeitsplatz immer ein Teller Kekse von Kollegen steht, ist es natürlich schwer, daran vorbeizugehen.“ In einem solchen Fall helfe es, das eigene Ziel, zum Beispiel auf Kekse und Co. zu verzichten, auch kundzutun, zu artikulieren: „Das macht die Sache verbindlicher.“

Zur Verbindlichkeit kann es nach ihren Erfahrungen auch beitragen, die eigenen Pläne rund um die Ernährung schriftlich festzuhalten – und abzuhaken, was geklappt hat. Neben dem Abhaken könnte es auch eine Belohnung geben: Wer für jeden Tag, an dem er oder sie durchhält, einen Euro in ein Glas tut, hat bald ein Sümmchen für etwas Schönes zusammen. Das sollte freilich nicht gerade Schokolade sein. Ein Kinobesuch – ohne Popcorn – hat in der Regel weniger Kalorien ...

Süßigkeiten müssen indes nicht völlig tabu sein. „Das Verlangen nach allem, was verboten ist, wird eher größer“, meint Beate Adolphi. Sie schlägt vor, sich kleine Mengen auch mal ausdrücklich zu erlauben. Ab und zu ein Riegel Schokolade sei am Abend okay. „Sie sollte halt nicht zum Sattessen dienen. Nur zum Genuss.“ Ein kleiner Luxus, den man sich bewusst auf der Zunge zergehen lässt. Das Ganze könne man sich auch positiv formulieren: „Ich DARF abends einen Riegel Schokolade essen.“

Gesunde, ausgewogene Mahlzeiten sollten geplant werden, um Heißhunger am Abend auszubremsen: „Am besten schon am Vortag einkaufen“, rät Adolphi.

Generell sollten die Anfangsziele nicht in Stein gemeißelt sein. Wenn sich ein Vorhaben als unrealistisch erweist, hilft nur eins: das Ziel zu ändern, anzupassen, die Latte tiefer zu legen – und sich nicht durch Misserfolg frustrieren zu lassen.

Und: Feste Ernährungsgewohnheiten ändern sich nicht über Nacht. „In der Regel dauert es drei Wochen, bis sich neue Gewohnheiten etablieren“, nennt Adolphi als Faustregel. Bis dahin gelte es, sie ganz bewusst als eine Art Ritual in den Tag einzubauen. „Bis man sich dran gewöhnt hat.“

Störfaktoren werden der Umstellung immer mal in die Quere kommen: Der Urlaub oder die Geburtstagsfeier verleiten zum Schlemmen. Solche Faktoren sind vielleicht eine Unterbrechung, müssen aber kein Abbruch sein. Dann gilt die alte Redensart: Mund abwischen, weitermachen.