

2007 wird alles besser!

Von REBEKKA RÜLCKER

Hintern vom Sofa! Schluss mit Rauchen! Nie mehr Schokolade! Haben Sie Vorsätze fürs neue Jahr? Dann sind Sie in guter Gesellschaft: Laut aktueller Forsa-Umfrage will jeder dritte Deutsche 2007 etwas in seinem Leben ändern. Die meisten Vorsätze betreffen Gesundheit und Schönheit: 57 Prozent planen mehr Sport, 48 Prozent wollen auf gesunde Ernährung achten. Pläne, die oft nicht lange halten...

Die Hälfte aller Vorsätze ist nach drei Monaten schon wieder Geschichte. Psychologin Elke Eyckmanns erklärt, warum

Neujahrsvorsätze trotzdem so beliebt sind: „Silvester ist eine Schnittstelle zwischen Alt und Neu – für viele der ideale Zeitpunkt für Veränderungen.“ Doch Vorsicht: „Der Wunsch kommt oft nicht von Innen, sondern ist durch das Datum bestimmt. Wer sich nur deshalb dazu durchringt, hält nicht lange durch.“

Denn für Veränderungen ist langer Atem notwendig, weiß Carsten Mütze, Personal Trainer aus Köln: „Kurzfristige Radikalkuren bringen nichts. Man muss sein Verhalten dauerhaft überdenken.“ Sein Tip: Eine Kombination aus gesundem Essen und Bewegung – und zwar unabhän-

gig von Alter und Kondition. Pech für Couch-Potatoes?

„Echte Sportmuffel gibt es nicht – jeder findet Bewegungsformen, die ihm Spaß machen!“ Für den Anfang reicht es, häufiger zu Fuß zu gehen oder Treppen zu steigen. „Große Ziele, kleine Schritte, langer Atem“ – diesen Leitspruch gibt Mütze Veränderungswilligen an die Hand. „Man sollte sich auf keinen Fall zu viel auf einmal vornehmen, das ganze bisherige Leben über den Haufen werfen – das kann nur schiefgehen!“

Und was sind Ihre guten Vorsätze?



Michaela Schweizer (36), Zahnarzthelferin: „Mehr Sport! Ich muss dringend was für meinen Rücken tun. Außerdem möchte ich das Leben etwas gelassener sehen...“



Silvia Paulinski (36), Zahnarzthelferin: „Ich habe mir viel vorgenommen: 15 Kilogramm müssen runter, mit Rauchen ist auch Schluss. Am Mittwoch geht's los. Ich bin sicher, dass ich es schaffe.“



Anett Müller (37), Hausfrau: „Ich werde nachts um zwölf meine letzte Zigarette rauchen. Ob ich komplett aufhören kann, weiß ich nicht. Ich werde es auf alle Fälle versuchen.“



Ulrike Steinborn (37), Kinderpflegerin: „Ich habe schon so viele Vorsätze gebrochen: Diät, Rauchen – nichts hat geklappt. Dieses Jahr hab ich keine Vorsätze – Hauptsache, meine Familie ist gesund.“



Strahlend schöner Erfolg

Vera Poursaidi (36) aus Aachen strahlt: Die zweifache Mutter hat geschafft, wovon viele nur träumen: 25 Kilo hat sie abgespeckt – in einem Jahr! Der Auslöser für die Diät sind Urlaubsbilder (Foto links) – Vera findet sich furchtbar. Anfangs wiegt die 1,68-Meter-Frau 83 Kilo – ein Jahr später nur noch 58. „Seither bin ich lebenslustiger, gehe gerne Tanzen. So wie in meinen dicken Zeiten will ich nie wieder aussehen“, sagt sie heute (r.).

So klappt's mit dem Vorsatz

Mit diesen Tipps von Personal Trainer Carsten Mütze haben Vorsätze eine echte Chance:

- Machen Sie die Diät mit einer Freundin und Sport in der Gruppe – alleine gibt man zu schnell auf.
- Das Ziel muss klar definiert, erreichbar und messbar sein. Beispiel: Ich möchte in vier Wochen ein Kilo abnehmen.
- Setzen Sie sich Teilziele – das macht den Weg überschaubar.
- Integrieren Sie die Vorsätze in den Tagesablauf: Gehen Sie nach der Arbeit sofort zum Sport, nicht nach Hause.
- Seien Sie sich selbst gegenüber nicht zu streng.

Info unter www.fitandfood-coach.de

