

Mehr Bewegung – aber sachte



Nur noch Rohkost, keinen Alkohol und jeden Tag Sport: Wer sich zu viel vornimmt, läuft Gefahr, vorzeitig zu resignieren und gar nicht mehr vom bequemen Sofa hochzukommen.

GETTY IMAGES

Gesünder leben im neuen Jahr – oft bleibt leider beim guten Vorsatz: Tipps für Zögernde, denen das letzte Quäntchen fehlt, sich aufzuraffen.

VON VERA SOHMER

Hand aufs Herz. Gehören Sie zu jenen Menschen, die Joggen hohl finden? Denen es sinnlos erscheint, durch abgasverpestete Strassen zu hecheln oder über holprige Feldwege zu traben? Und wenn Sie einen Jogger sehen, denken Sie dann auch: Soll er doch entrückt und endorphinselig lächeln, der läuft doch nur vor etwas davon, mich würde diese «Secklerei» anöden? Dann ist Joggen tatsächlich nicht Ihre Sportart. Sollten Sie dennoch daran denken, es ab jetzt regelmässig zu tun, ist der Frust programmiert.

Schlüssel zum Erfolg

«Mehr als 70 Prozent der Neujahrsvorsätze werden nicht eingehalten», sagt Julia Schüler, Motivationspsychologin an der Uni Zürich. Obwohl die meisten Menschen ihre Pläne als wichtig eingestuft und sehr ernst genommen haben. Sich mehr bewegen und Sport treiben steht auf der Hitliste ganz oben. Dass viele nicht weit kommen, hat einen simplen Grund: Sie müssen sich zu

etwas zwingen, das ihnen im Grunde keine Freude macht. Aber genau darin läge der Schlüssel zum Erfolg.

Experimentierfreude

«Spass zu haben an dem, was man tut, ist Motivation pur», sagt Martin Zurbruggen, Gesundheitscoach aus Merlischachen. Ausreden lässt er keine gelten: «Das Wichtigste, was ein Stubenhocker braucht, ist Experimentierfreude.» Es gebe Dutzende von Arten, sich zu bewegen: Aquafitness, Bowling, Curling, Judo, Krafttraining, Tango, Walking, Yoga und vieles mehr. Dass jemand nicht das Richtige finde, sei praktisch ausgeschlossen. Freilich müsse man sich aufrufen und es einfach mal ausprobieren. Zumal zahlreiche Anbieter und Vereine kostenlose Probestrainings anbieten. Und: Wer zu Weihnachten einen Gesundheitsgutschein bekommen hat, sollte ihn auch einlösen. Am besten bald. Jetzt.

Dem Zögerlichen, der nicht weiss, was ihm liegt, kann der Grundsatz helfen: Die Bewegungsart muss typengerecht sein. Ein Genussmensch beispielsweise, der das eine oder andere Pölsterchen auf der Hüfte trägt, findet es vermutlich wenig erstrebenswert, zum drahtigen Marathonläufer zu mutieren oder fortan regelmässig mit dem Mountainbike die alten Saumpfade hochzupedalen. Er geht vielleicht lieber im Wald spazieren, in mittlerem Tempo und bei moderater Steigung. Die gute Kunde für mässig Bewegte: Herz und Kreislauf profitieren bereits, wenn man jeden Tag 30 Minuten auf den Beinen ist und dabei

auch mal ins Schnaufen kommt. Eine weitere Möglichkeit für Sportmuffel: Tun Sie im Alltag etwas für ihre Fitness – mit dem Velo zur Arbeit fahren, drei Bushaltestellen früher aussteigen und den Rest laufen, Rolltreppen links liegen lassen, Fahrstühle ignorieren und tapfer Treppen steigen. Viel mehr brauchts gar nicht, und vielleicht wächst die Lust auf mehr.

Lieber einmal als nie

Julia Schüler plädiert deshalb für eine Strategie der kleinen Schritte: «Setzen Sie sich realistische Ziele, denn solche werden am ehesten verwirklicht.» Der ehrgeizige Plan, als Nichtsportler viermal die Woche intensiv zu trainieren, sei zum Scheitern verurteilt. Deshalb: sich nicht überfordern und überschätzen, mit wenig beginnen, die Trainingseinheiten nach und nach steigern (weitere Tipps siehe Box). Und: Wer es nur am Wochenende schafft, obwohl er sich vorgenommen hat, auch unter der Woche zu trainieren – was solls? Besser nur am Sonntag auf den Vita-Parcours als gar nicht.

Auch Martin Zurbruggen warnt davor, sich viel vorzunehmen. Besser sei, sich nur ein Ziel zu setzen, aber dieses konsequent zu verfolgen. Dabei sei ein wichtiger Faktor einzukalkulieren: die Zeit. «Sie ist ein oft genannter Grund, weshalb Vorhaben scheitern, und längst nicht immer ist das nur eine billige Ausrede.» Wer einmal die Woche nach Feierabend ins Krafttraining gehen möchte, sollte dafür genügend Zeit reservieren. Und wer partout keine Lücke findet in seiner Agenda,

muss halt auf was anderes verzichten. Überflüssiges gibt es immer, schliesslich geht es um die Gesundheit.

Auf Signale achten

Apropos: «Gesundheit ist wohl der wichtigste Wert in unserem Leben. Was wir selber dazu beitragen können, sollten wir deshalb auch tun», sagt der Präventivmediziner und Politiker Felix Gutzwiller. Sich von alten Gewohnheiten zu verabschieden, kann also sinnvoll sein. Man tue gut daran, auf Signale des Körpers und der Psyche zu achten. Danach sei eigentlich klar, was gelte: Normalgewicht halten, nicht rauchen, mehr Bewegung. «Das Motto ist, alles daranzusetzen, spätere Schäden zu vermeiden. Und zwar eben bereits dann, wenn einem noch nichts wehtut.»

Das Problem sei allerdings, dass der Mensch meist kurzfristigen Lustgewinn suche, ohne an die längerfristigen Auswirkungen zu denken. Es brauche Investitionsbewusstsein: Heute in meine Gesundheit investieren, damit ich später

die Früchte ernten kann. Also auf alles verzichten, was einem eine Sünde wert ist? Bloss nicht. «Ein Stückchen Schokolade, ein Gläschen Wein, ab und zu ein Cognac, das ist absolut okay», sagt – wohlgermerkt – der Präventivmediziner Gutzwiller. Freilich – aufs richtige Mass kommts an.

Zuerst Check-up?

Wie beginnen? Sich erst einmal von Kopf bis Fuss durchchecken lassen, damit man weiss, wie es um einen steht? «Check-ups sind nur sinnvoll, wenn sie einfache, aber aussagekräftige Untersuchungsmethoden beinhalten», sagt Felix Gutzwiller. «Und wenn man die Ergebnisse dazu benutzt, seinen Lebensstil wirklich zu thematisieren und gegebenenfalls auch zu verändern.» Andernfalls gehörten Check-ups in die Kategorie «Persilschein-Medizin»: Sie sind Freibriefe, um so weiterzumachen wie bislang. Das sei kontraproduktiv für die Gesundheit. Und für den edlen Gedanken, etwas zu ändern, sowieso.

GANZ PRAKTISCH

Wie man sich Beine macht

- **Planen:** Setzen Sie mit sich selbst einen Vertrag auf: Was nehme ich mir vor? Wann gehe ich zum ersten Mal hin? Wen nehme ich mit? Es ist wissenschaftlich belegt, dass man dank solcher Pläne eher umsetzt, was man sich vorgenommen hat.
- **Projekte «öffentlich» machen:** Bitten Sie jemanden, Sie zu überwachen: Du wolltest doch heute Abend ins Krafttraining gehen? Wie war deine Tanzstunde gestern? Hast du beim Thai-Chi Fortschritte gemacht?
- **Gleichgesinnte suchen:** Was tun, wenn man den inneren Schweinehund nicht überwinden kann und wenn die Disziplin fehlt? Verabreden Sie sich mit

Gleichgesinnten, das verpflichtet. Schliessen Sie sich einer Laufgruppe an. Oder machen Sie einen Termin ab mit Ihrem Laufpartner. Martin Zurbruggen: «Dieser hat idealerweise den gleichen Trainingsstand und ist auch bei Regenwetter voller Tatendrang.»

● **Gelegenheiten erkennen:** Auch wenn seit Neujahr schon ein paar Tage vergangen sind: Es ist immer der richtige Zeitpunkt, etwas zu verändern. Bleiben Sie wachsam, was Ihnen guttut. Waren Sie mit Ihrem Neffen im Hallenbad und fanden es herrlich, mal wieder Ihre Bahnen zu ziehen? Und haben Sie gedacht: Das könnte ich öfter machen? Eben! **VERA SOHMER**



«Das Motto ist, alles daranzusetzen, spätere Schäden zu vermeiden.»

FELIX GUTZWILLER, PRÄVENTIVMEDIZINER