

„Schweinehund“ überwinden

Gesundheitswissenschaftlerin gibt bei der BKK 24 praktische Tipps

Obernkirchen. Wenn ihn auch noch niemand leibhaftig gesehen hat, kennt ihn doch jeder: den „inneren Schweinehund“. Jene Willensschwäche, die einem oft im Wege steht, wenn es darum geht, selbst gefasste Vorsätze in die Tat umzusetzen. So etwa, sich gesünder zu ernähren, aufs Rauchen zu verzichten, den Alkoholkonsum zu minimieren sowie mehr Sport zu treiben.

Vier Faktoren, die die Lebenserwartung eines Menschen im Schnitt um bis zu 14 Jahre verlängern können. So jedenfalls propagiert im Rahmen ihrer „Länger besser leben“-Aktion, bei der sie sich auf eine Wissenschaftsstudie stützt, für die mehr als eine halbe Million Menschen aus 17 europäischen Ländern fast

20 Jahre lang begleitet – sprich: deren Gesundheitsdaten ausgewertet – worden sind.

Wie aber lässt sich der „innere Schweinehund“ überwinden, wenn doch besseres Wissen und der von außen erhobene mahnende Zeigefinger allein nicht ausreichen? Dazu gibt es ein paar Tipps bei einem Vortrag, für den die in Obernkirchen ansässige Krankenkasse Professorin Petra Kolip von der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld als Referentin eingeladen hat.

Zum einen müsse man sich klar machen, welche Vorteile es bringt, wenn man sein Verhalten ändert, empfiehlt die Expertin. Und: „Nehmen Sie das eigene Wohlbefinden als Maßstab.“

Gleichwohl sollte man sich auch über Hindernisse Gedanken machen, die sich in den Weg stellen könnten, um gewappnet zu sein.

Was das Erreichen des langfristigen Zieles betrifft, rät Kolip, realistisch zu sein und zunächst „kleine Schritte“ zu gehen, da sich Etappenziele leichter erreichen lassen. Wichtig sei, sich selbst zu motivieren, indem man sich eine Belohnung gönnt, wenn man eine Strecke auf dem neuen Weg geschafft hat. Insgesamt gelte: „Seien Sie großzügig mit sich selbst.“ Manchmal benötige es mehrere Anläufe, ein zur Gewohnheit gewordenes Verhalten zu ändern. Hilfreich könne es sein, sich – etwa zum Sport treiben – Mitstreiter zu suchen, da die zusätzlich motivieren. *wk*