

## Prosit Neujahr! Prosit Neues Leben?

**Wien, 27.12.2011 (VEÖ) - Regelmäßig zum Jahreswechsel sind sie Thema, die Neujahrsvorsätze. Medial zumindest, denn gerade einmal jeder Vierte startet mit guten Vorsätzen ins Neue Jahr. Dabei liegen „besser essen“ oder „mehr bewegen“ ganz vorne. Was ist zu beachten, damit Vorsätze nicht zum Scheitern verurteilt sind?**

Sich gesünder ernähren zu wollen, abnehmen, sich mehr bewegen und mehr sporteln, mit dem Rauchen aufhören oder es zumindest reduzieren: Das sind die Top-Vorsätze der Österreicherinnen und Österreicher. Doch Umfragen zufolge werden 70 % der Vorsätze nie umgesetzt und 20 % bereits nach einer Woche wieder aufgegeben. Sind Neujahrsvorsätze nur noch eine alte Tradition, die den Frustlevel erhöht und schlechtes Gewissen fördert? Es macht Sinn, den Zeitpunkt für gewünschte Veränderungen und die Herangehensweise zu überdenken. Darin liegt der Schlüssel zum Erfolg. Lesen Sie eine Zusammenfassung konkreter Faktoren, die eine Umstellung hin zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil unterstützen:

### **Alles zu seiner Zeit**

In der kalten Jahreszeit fühlen sich viele träge und energielos. Zudem liegen nach dem Jahreswechsel die von Genuss und Gemütlichkeit geprägte Advent- und Weihnachtszeit erst wenige Tage zurück und auch der Silvesterabend muss erst verdaut werden. Nach einem „lukullischen Ausnahmemonat“ eine Vollbremsung beim Essen hinzulegen und bei der Bewegung von 0 auf 100 zu starten, gleicht einer „mission impossible“. Nähert man sich zuerst wieder dem Normalzustand, dann lassen sich von diesem Niveau aus leichter Veränderungen umsetzen.

### **Weniger ist mehr**

Werden mehrere Ziele gleichzeitig verfolgt, so stehen sie einander oftmals im Weg. Konzentriert man sich auf eine einzige Sache und verfolgt diese konsequent, sind die Erfolgschancen bedeutend höher. Wer zum Beispiel mit dem Rauchen aufhört, nimmt unweigerlich ein paar Kilo zu. Will man zusätzlich abnehmen, sind Frust und Rückfall programmiert.

### **Konkret und realistisch**

Vorsätze wie „Nächstes Jahr gehe ich öfter laufen“ oder „2012 esse ich gesünder“ sind schwammig – und unklar bleibt dann auch der Erfolg. Zielorientiert ist es stattdessen, genau festzulegen, was man in welchem Zeitraum verändern möchte. „Im Februar esse ich jeden Tag zwei Portionen Obst“ oder „Jeden Montag ab 19.00 Uhr gehe ich eine halbe Stunde laufen“. Das sind realistische Vorhaben.

### **Schritt für Schritt**

Ziele haben einen Weg voraus und dieser muss gut geplant werden. Will man erfolgreich sein Ziel erreichen, gilt es wie ein Langstreckenläufer den Weg in kleinere Etappen einzuteilen. Wenn das Joggen anfangs noch zu viel ist, genügen zu Beginn auch flotte Spaziergänge. Soll der Alkoholkonsum reduziert werden, startet man am besten mit zwei alkoholfreien Tagen pro Woche.

## **Herausforderungen begegnen**

Wer sich im Vorfeld Verführungen und Ausnahmesituationen bewusst gemacht hat, ist für den Ernstfall bestens gerüstet: Kälte beim Sporteln oder die Faschingszeit beim Abnehmen bringen einen nicht vom Weg ab, wenn die persönlichen Alternativen längst klar sind. Individuelle Ersatzhandlungen oder -produkte zu finden, gilt auch für Gewohnheiten. Sie hinterlassen eine Leere, die gefüllt werden will. Statt Zigarette oder Schokoriegel kann es z.B. Kaugummi oder Trockenobst sein, statt auf der Couch zu liegen ein Spaziergang.

## **Schriftlich festhalten und publik machen**

Werden Ziele aufgeschrieben und gut platziert, behält man sie im Auge! Weiß noch dazu das persönliche Umfeld über die Vorhaben Bescheid, kann es unterstützend wirken: Zigarettenangebote bleiben dann aus oder Essenseinladungen werden schlanker gestaltet.

## ***VEÖ-Tipps, um langfristig in Balance zu bleiben:***

- Niemals hungrig zum Einkauf oder zur Feier gehen.
- Essen und Alkohol nicht als Belohnung einsetzen.
- Bei Speis´ und Trank eine schlankere Alternative bevorzugen, wie Gedämpftes und Gegrilltes oder mit Wasser aufgespritzte (alkoholische) Getränke.
- Ein Glas Wasser vor jeder Mahlzeit fördert das Sättigungsgefühl.
- Langsam essen und aufhören, sobald man satt ist.
- Kulinarische Versuchungen außer Sichtweite bringen.
- Sich täglich mindestens 30 Minuten bewegen.

Rückfragehinweis: Mag. Katharina Phillipp, +43.1.333 39 81, [veoe@veoe.org](mailto:veoe@veoe.org).

### **Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ):**

Der VEÖ agiert als gemeinnütziger Verein und setzt sich für wissenschaftlich fundierte Informationsvermittlung rund um das Thema Ernährung ein.

#### **Der VEÖ bietet:**

- Fachspezifische und berufsübergreifende Fortbildungen
- Berufspolitische und rechtliche Vertretung
- eine Kontaktplattform auf dem Ernährungssektor
- Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Essen und Trinken

ErnährungswissenschaftlerInnen bilden eine multidisziplinäre Berufsgruppe. Sowohl Vielfalt als auch Spezialisierungen während der Ausbildung eröffnen den AbsolventInnen zahlreiche berufliche Optionen in der Gesundheitsförderung und Prävention, Produktentwicklung und Öffentlichkeitsarbeit, im Klinik- und Pharmabereich, in der Forschung, Erwachsenenbildung, Ernährungspädagogik und Ernährungsberatung, Gemeinschaftsverpflegung und Gesundheitsgastronomie sowie im Fachjournalismus.

**Service für MedienvertreterInnen:** Der VEÖ vermittelt gerne ErnährungswissenschaftlerInnen verschiedenster Fachrichtungen für ExpertInnenstatements in Medien.

[www.veoe.org](http://www.veoe.org)