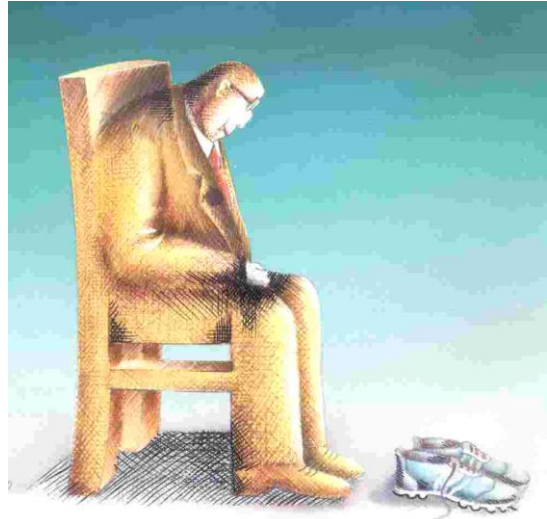


Gesunde Gewohnheiten bilden

Putzen Sie sich jeden Morgen die Zähne? Kämmen Sie sich? Machen Sie sich einen Kaffee oder einen Tee? Suchen Sie als Autofahrer noch nach Kupplung und Bremse? Vermutlich denken Sie über solche „Gewohnheiten“ längst nicht mehr nach. Sie sind fest im Repertoire und entlasten Ihr Gedächtnis. Ein Ihnen unbewusster „Autopilot“ setzt die erforderlichen Handlungen automatisch in Gang, so dass Sie sich nicht jeden Tag von Neuem daran zu erinnern brauchen. Ein solcher Helfer spart enorm an Energie! Dieser Text will Sie nun dazu motivieren, sich möglichst viele GESUNDE Gewohnheiten anzueignen. Der Ihnen hier unterbreitete Vorschlag steht keineswegs im Widerspruch zu meiner Ihnen vielleicht schon bekannten Empfehlung, möglichst täglich aus vertrauten Mustern auszusteigen und sich dadurch lebenslang Verhaltensvielfalt zu sichern. Die Einladung zum Musterausstieg zielt nämlich vor allem auf solche Gewohnheiten ab, deren Gesundheitscharakter fraglich ist und die fast durchweg Ihre Erlebensmöglichkeiten einschränken. Beispiele: Sie nehmen immer die gleichen Wege, sitzen immer auf den gleichen Plätzen, treffen immer die gleichen Leute, essen weitgehend die gleichen Dinge und verbringen Ihre Abende meist auf vergleichbare Weise. So etwas schränkt Ihre „Variabilität“ ein und ist selten gesund.



Es ist sehr wichtig, „gesunde Gewohnheiten“ möglichst früh im Leben zu „installieren“. Im Alter, wenn einmal die Gehirnnerven extrem stark verdrahtet sind und sich Bequemlichkeit immer mehr ausbreitet, auch die Antriebskräfte (Motivation) nachlassen, ist dies weitaus schwieriger. Mitunter fehlt dann auch die Einsicht nach dem Motto „Es lohnt sich ja nicht mehr“. Wer es sich dagegen zur Gewohnheit gemacht hat, den Tag mit Gymnastik zu beginnen, wenigstens eine Portion Obst am Tag zu essen und dreimal pro Woche zu joggen, wird dies mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Alter von 70 Jahren noch tun. Zweifel an solchen Gewohnheiten erwecken mitunter ungesünder lebende Zeitgenossen, die durch kritische Kommentare oder „Witzeleien“ ihre eigene Untätigkeit überspielen. Leider können natürlich nicht immer zu vermeidende körperliche Gebrechen manche Gewohnheiten beenden.

Folgende Gewohnheiten sind aus meiner Sicht gesundheitsfördernd. Damit Sie sich diese besser merken können, habe ich sie als Empfehlungen formuliert.

- Machen Sie jeden Morgen 5 bis 10 Minuten Gymnastik (kleine Kraft- und Dehnübungen). Konkrete Vorschläge können Sie gerne von mir erhalten.
- Gehen Sie einmal täglich flott spazieren. Oder besser noch: Machen Sie drei bis fünfmal pro Woche einen 30- bis 45minütigen Dauerlauf („Joggen“).
- Verabreden Sie sich an einem Tag der Woche zu Sportspielen mit Gleichgesinnten. Veranlassen Sie in regelmäßigen Abständen „Spieleabende“.
- Konsumieren Sie wenigstens zwei bis drei Portionen Obst und / oder Gemüse pro Tag.
- Trinken Sie täglich zwei bis drei Liter kalorienarme Flüssigkeit (damit sind nicht Alkohol oder koffeinhaltige Getränke gemeint!).
- Nehmen Sie wenigstens einmal täglich Kontakt zu einem anderen Menschen auf.
- Machen Sie wenigstens einmal täglich jemandem ein Kompliment.
- Gewöhnen Sie es sich an, in den Alltag feste Pausen einzubauen (die Sie z.B. auch als „Aktivpause“ mit Gymnastik oder Spazieren gestalten können). Aktivieren Sie auf Ihrer Armbanduhr das Stundensignal, das Sie dann stündlich an eine Kurzpause erinnert.
- Bauen Sie in jeden Tag ein paar Minuten ein, in denen Sie Achtsamkeit leben.

- Gönnen Sie sich jeden Abend ein paar Minuten, um den Tag zu überdenken und für die schönen Momente Dankbarkeit zu spüren.
- Schieben Sie Dinge, die kurzfristig zu erledigen sind, nicht auf die lange Bank (Auch die Warteposition verbraucht Energie!).

-
-
-
-

Ergänzen Sie diese Vorschläge durch eigene (dafür stehen oben die Leerzeilen) und wählen Sie daraus möglichst viele aus, die Sie konsequent zu Gewohnheiten umsetzen. Bedenken Sie, dass solche Gewohnheiten Ihrem Leben auch zu einer gesunden „Struktur“ verhelfen können. Indem Sie konsequent gesunde Gewohnheiten einüben, trainieren Sie nicht zuletzt Ihre „Selbstregulationsfähigkeit“ und verlangsamen Sie den Alterungsprozess.

Schließlich möchte ich Sie noch ermuntern, auf UNgesunde Gewohnheiten zu verzichten. Trainieren Sie anhand dieser den „Muster- oder Gewohnheitsausstieg“. Zu den Ungesunden Gewohnheiten rechne ich insbesondere:

- Rauchen (JEDE Zigarette)
- starken Alkoholgenuss (mehr als Viertel Glas Wein pro Tag)
- vermehrten Kaffeekonsum (mehr als 3 Tassen pro Tag)
- Süßigkeitskonsum und Belohnung durch Essen (Folge: Übergewicht).
- Stundenlanger Fernseh- oder DVD-Konsum und exzessives Spielen am Computer, Smartphone, Spieleconsole usw..

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg (verbunden mit möglichst viel Freude und Spaß!