

# die gesunde kleinigkeit

Anne Stosch | Körper in Balance | [www.annestosch.de](http://www.annestosch.de)

## Gute Vorsätze

### ... in Zahlen ...

- Fitnessstudios verzeichnen im Januar um die 60% mehr Neuanmeldungen als in anderen Monaten. Nach drei Monaten gehen jedoch weniger als zwei Drittel noch hin.
- Der Verkaufsumsatz von Bier sinkt um ein Drittel. (ca. 150 Mio. Euro).
- Anmeldungen für zum Beispiel Weight Watchers steigen um 25%.
- knapp 54% halten drei Monate durch.
- Der Absatz von Zigaretten fällt im ersten Quartal um 27%. Der Verkauf steigt zum Ende des Jahres wieder um 44%
- 5 von 100 Rauchern schaffen den Entzug.
- 62% der Deutschen haben keine guten Vorsätze, weil sie sie nicht einhalten können.



## Ich brauche keine neuen guten Vorsätze - die alten sind praktisch noch unbenutzt...

Man müsste sich mehr bewegen, mal an den Wochenenden spazieren gehen und überhaupt sich gesünder ernähren, abnehmen, mehr Wasser trinken, mit dem Rauchen aufhören und abends etwas früher ins Bett gehen. Dann würde man den Alltag wieder mit mehr Energie bewältigen können. Rücken- und Kopfschmerzen würden endlich weniger werden oder ganz aufhören. Ja, man müsste. Man sollte sogar. Und man weiß das genau. Und Silvester scheint der perfekte Moment, um sich das vorzunehmen. Kaum hat man den Weihnachtsstress und die hektische Zeit des letzten Quartals hinter sich gelassen, steht der nächste Stress vor der Tür: Der perfekte Abend am Ende des Jahres. Nach der Besinnlichkeit muss der Spaß auf der Agenda stehen. Und hat man den Abend hinter sich, müssen die guten Vorsätze umgesetzt werden. Wo ein Wille ist, wird sich schon ein Weg finden. Oder?



## Was hilft?

- ✦ Komplizen suchen, die auch einmal pro Woche zum Sport gehen möchten. Gemeinsam kann man konsequenter sein
- ✦ Öffentliche Bekundungen
- ✦ realistische und sehr konkrete Ziele
- ✦ Zeitlimits
- ✦ sich erinnern lassen
- ✦ Apps als kleine Helferlein im Kampf gegen den inneren Schweinehund
- ✦ sich selbst belohnen



## Ein paar Beispiele für gute Vorsätze

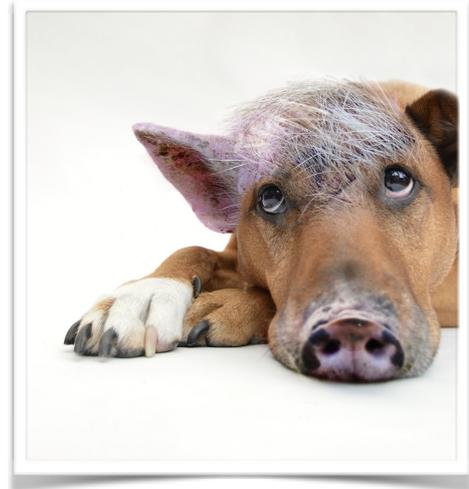
- mehr tagträumen
- jeden Sonntag 20 Minuten spazieren gehen
- weniger energisch auf die Tastatur hauen, wenn der PC spinnt
- die Waage abschaffen
- morgens 5 Minuten am offenen Fenster atmen und entspannen
- jeden Abend eine halbe Stunde früher ins Bett gehen
- den Fernseher abschalten, wenn nichts Interessantes kommt
- Betriebs- und Aufbauanleitungen lesen und verstehen, BEVOR man anfängt
- 2020 einfach ohne guten Vorsatz beginnen

## Warum fällt es uns so schwer, den inneren Schweinehund zu überlisten?

Fast jeder hat sich schon einmal an guten Vorsätzen versucht. Und fast jeder ist schon mindestens einmal daran gescheitert. Und das Scheitern fängt oft schon in der ersten Woche an. Und ist man schon einmal gestolpert, wird das Aufgeben immer attraktiver. Entweder hat man es nicht wirklich richtig gewollt, der Leidensdruck war nicht hoch genug oder die Ziele zu hoch gesteckt. Zudem sollte eine Veränderung des Alltags positiv besetzt sein. Für jemanden, der Sport als Zumutung empfindet, wird es sehr schwer sein, sich zu einem Marathon zu motivieren. Es ist also wichtig, einen Vorsatz zu finden, der zu einem passt. Sich lieber kleine Ziele zu setzen - und die dann so konkret wie möglich. Also zum Beispiel die erste Zigarette des Tages auf den Mittag zu verlegen. Und nicht gleich 15kg abnehmen zu wollen, sondern vielleicht erstmal 1,5kg in den ersten vier Wochen, indem man abends die Süßigkeiten weglässt. Kleine Erfolge sind großartig und viel nachhaltiger als der große Wurf. Ganz besonders bei Diäten. Oft ist hier auch der vollkommene Verzicht eher hinderlich. Lieber weniger Süßigkeiten, als gar keine mehr. Konkreter ausgedrückt könnte man sich vornehmen, nur noch einen Schokoriegel pro Tag und diesen dann richtig zu genießen.

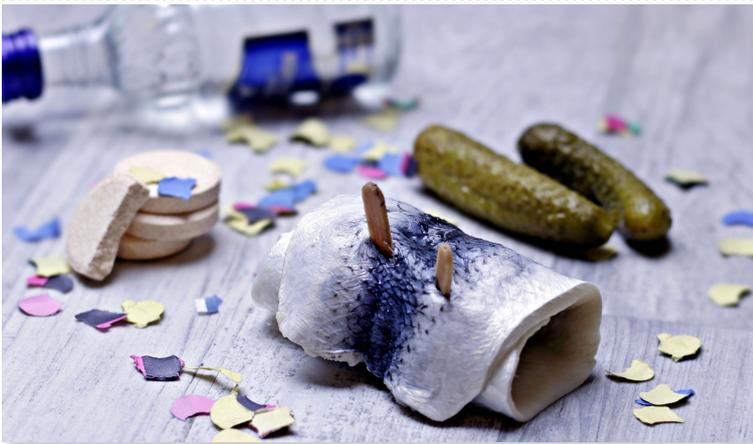
Und hat einmal der Schweinehund gewonnen, so kann man ihn am nächsten Tag wieder besiegen, anstatt in Selbsthass zu verfallen. Je gütiger wir mit uns selbst sind, desto eher verankern wir Veränderungen im Alltag.

„Ich will es, ich kann es und es liegt allein an mir, ob es mir gelingt. Und wenn es einen Tag nicht gelingt, habe ich **nicht** vollkommen versagt. Dann gelingt es mir am nächsten Tag wieder, weil ich es kann.“



(welt.de - Das Geschäft mit den guten Vorsätzen; de.statista.com - versteuerte Zigaretten- Quartalszahlen; monatlicher Umsatz der Bierherstellung; Forsa Umfrage Gute Vorsätze 2014)

## Kampf gegen den Kater



Für viele gehört zu einem ordentlichen Silvesterabend eine Feuerzangenbowle, Champagner, Sekt. Einige vertragen das gut, andere weniger. Aber wie entsteht eigentlich ein ordentlicher Kater und was kannst du tun, wenn er dich so richtig erwischt hat?

Ein Kater macht sich bemerkbar durch starke Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erschöpfung und

dem Gedanken: „Nie wieder Alkohol!“. Wahrscheinlich weißt du, wovon ich spreche. Neulich habe ich dir ja geschrieben, dass Alkohol unseren Tiefschlaf stört. Also, man schläft vielleicht schneller ein als sonst, sinkt aber nicht so tief in den Schlaf und wacht oft auf. Die Regeneration des Körpers ist somit gestört. Und das ist in dieser Situation eigentlich besonders fatal. Denn Alkohol ist ein Gift. Wenn auch ein gut schmeckendes. Und das muss im Körper mit viel Aufwand behandelt werden. Enzyme werden gebildet und spalten die giftigen Stoffe des Alkohols in ungiftigere Stoffe auf, die dann leichter abgebaut werden können. Dazu kommt, dass durch Alkohol die Ausschüttung eines Hormons unterdrückt (Vasopressin) und das führt dazu, dass wir vermehrt Flüssigkeit und Elektrolyte ausscheiden. Flüssigkeit und Elektrolyte, die uns am nächsten Morgen fehlen.

### *Und was hilft nun wirklich?*

Das Wichtigste gleich am Anfang. **Gleiche Deinen Flüssigkeitsmangel wieder aus.** Und zwar durch etwas Nichtalkoholisches ;-)

**Essen hält Leib und Seele zusammen.** Viele haben aber morgens nach der durchzechten Nacht gar keinen Appetit und der Blutzuckerspiegel sinkt immer weiter ab. Deine Hände werden zitterig, du fühlst dich matt, dir ist vielleicht schwindelig. Lebensmittel mit einfachen Kohlenhydraten können dir jetzt helfen. Toast, Nudeln sowas in der Art. Und der gute alte Rollmops? Salzige Lebensmittel machen Durst. Wenn Du trinkst, reguliert sich dein Flüssigkeitshaushalt weiter und du fühlst dich besser.

#### **Und der dröhnende Kopf?**

**Ein kalter Umschlag auf der Stirn** oder auch ein leichtes Schmerzmittel mit Acetylsalicylsäure. (Paracetamol kann auf die Leber gehen und die hat ja nun schon genügend zu tun.)

#### **Und sonst noch?**

Ab an die frische Luft mit dir! Mache einen entspannten Neujahrsspaziergang. Durchatmen, bewegen, ablenken. Das alles hilft dir, damit es dir wieder besser geht. Übrigens - ein Konterbier hilft nicht. Oder jedenfalls nur temporär und minimal. Die Ausnüchterung verschiebt sich einfach nur.



## Vor dem Fest ist ja noch ein Fest

Jetzt habe ich dir die ganze Zeit etwas über den Kater erzählt, dabei hast du wahrscheinlich Weihnachten - das Fest der Liebe und des guten Essens noch nicht ganz verdaut. Verdauung - das ist jetzt mein Stichwort. Um die Weihnachtszeit herum beschweren wir unseren Magen mit allerlei leckeren Speisen. Plätzchen, Schokolade, Gänsebraten - alles reichlich. Statt eines Hungergefühls entwickeln wir in dieser Zeit eher ein erschöpftes Satt-sein und vielleicht sogar Blähungen und andere unangenehme Verdauungsschwierigkeiten. Oft wird nach schwerem Essen ein Magenbitter/Verdauungsschnaps gereicht. Tatsächlich hat man aber festgestellt, dass Alkohol die Verdauung sogar noch verlangsamt. In einer Studie wurde Probanden Käsefondue serviert. Die eine Gruppe bekam dazu Weißwein und danach einen Schnaps, die andere Schwarztee und nach dem Essen ein Wasser. Auch das Fondue wurde einmal mit Alkohol zubereitet und für die zweite Gruppe ohne. Das Ergebnis? Die zweite Gruppe war nach Untersuchungen in der Verdauung deutlich weiter fortgeschritten. Warum? Alkohol beeinflusst nicht nur oben beschriebenes, sondern auch unsere Nervenbahnen und Muskeln. Bewegungen - auch die des Verdauungstraktes, werden gehemmt. Völlegefühl entsteht. Blähungen lassen nicht lange auf sich warten. Kommt dazu noch die Dehydratation, kann es zu Verstopfung kommen. Das subjektive Gefühl, dass der Alkohol uns hilft, entsteht durch die Bauchmuskeln, die nun durch den Alkohol ebenso entspannt und gehemmt sind, wie alle anderen Muskeln. Alternativen zum Verdauungsschnaps sind alkoholfreie Getränke mit Bitterstoffen (Kräutern, die sich auch in den Schnäpsen befinden). Also Tees mit Salbei, Anis, Kümmel, Oregano, Pfefferminze und so weiter.

## Nach dem Essen sollst du ruh'n oder tausend Schritte tun...

Soll ich ehrlich sein? Auch mir fällt das schwer. Am besten ist für uns und unseren Körper ein kleiner Spaziergang nach dem Essen. Das regt die Darmtätigkeit an und wirkt dem ungunsten Bauchgefühl am besten entgegen.

***Und nun bleibt mir nur noch:***

## Neujahr auf der ganzen Welt

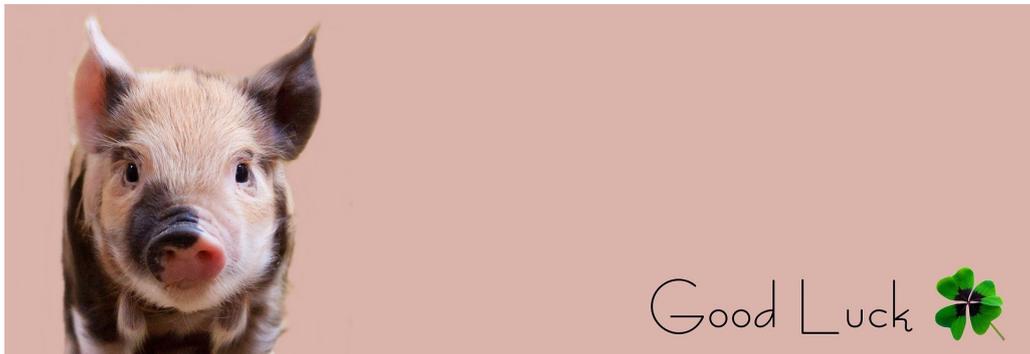
Mancherorts geht es um den Jahreswechsel sportlich zu. Während überall größtenteils gefeiert und Neujahr der Rausch ausgeschlafen wird, findet beispielsweise in der slowakischen Hauptstadt Bratislava traditionell der Silvesterlauf über die Brücken der Stadt statt. In San Francisco findet das Alcatraz-Schwimmen statt. Zwei Kilometer schwimmen im Pazifik von der Küste bis nach Alcatraz. Das Gleiche kann



man auch an unserer Ostsee erleben. Verletzungsgefahr hingegen besteht in den Ländern, in denen zum Jahreswechsel Geschirr aus den Fenstern geworfen wird, um Platz zu schaffen für Glück und neue Dinge. Gesundes Essen hat in manchen Ländern zu Silvester ebenso Tradition. In Spanien isst man 12 Trauben während der 12 Glockenschläge für Glück in jedem Monat und in Deutschland einen Karpfen. Der ist nicht nur gesund, sondern produziert auch unheimlich viel Nachwuchs. Und wer sich eine Schuppe in den Geldbeutel steckt, bekommt dort wahrscheinlich auch Zuwachs ;-)

## Danke zu sagen!

Vielen Dank, dass du mich mit deinem Abo finanziell unterstützt. Es ist unglaublich toll, eine kleine interessierte Leserschaft zu haben. In diesem Jahr hat meine Selbstständigkeit einen riesigen Schritt nach vorne gemacht und das konnte nur durch Menschen entstehen, die mir vertrauen, mich unterstützen, mir Feedback geben und mit all' diesen Dingen meine Weiterentwicklung „auf dem Gewissen“ haben. **Ohne dich und viele andere also geht es nicht.** Und ich freue mich jedes Mal, an diesem kleinen Magazin zu arbeiten. Ich hoffe, dass es dir weiterhin ebenso gut gefällt. Und ich freue mich schon darauf, 2020 wieder viele interessante Themen für dich aufzubereiten.



**Ich wünsche Dir eine entspannte Weihnachtszeit und wunderbare Festtage.**

**Und natürlich: Guten Rutsch\* und ein gesundes neues Jahr!**

\*Übrigens kommt die Redewendung „Guter Rutsch“ nicht vom gut `rüberrutschen, sondern aus dem Hebräischen. „Rosch ha-Schana“ bedeutet Anfang des Jahres.

(Nun hab ich aber genug kluggeschissen ;-))