

Fit und Aktiv – Gesundheitstipps für Mieter

Jahreswechsel Gute Vorsätze? Gute Idee!

Wie setze ich Vorsätze in die Tat um?

Jedes Jahr aufs Neue: Der Jahreswechsel ist für viele ein beliebter Zeitpunkt, um Bilanz zu ziehen und Weichen neu zu stellen. Doch genauso schnell wie die meisten Vorsätze gefasst werden, verpuffen einige auch oft wieder. Aber warum eigentlich? Und wie lässt sich das ändern? Hierzu gibt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der Barmer GEK, Tipps.

Jahr für Jahr nehmen sich Millionen von Menschen an Silvester vor, ihr Leben zu verändern. Was sind die häufigsten guten Vorsätze?

Ganz oben auf der Wunschliste steht eine gesündere Ernährung, verbunden mit dem Vorsatz, sich mehr zu bewegen, um seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Viele nehmen sich vor, mit dem Rauchen aufzuhören oder im neuen Jahr gelassener mit dem Stress umzugehen. Auch Freundschaften zu pflegen und sich mehr um die eigene Familie zu kümmern, sind häufig genannte Vorsätze.

Sind solche Vorsätze überhaupt sinnvoll?

Generell ist es natürlich sinnvoll, das eigene Leben zu reflektieren und sich daraus ableitend etwas vorzunehmen, das eine positive Veränderung verspricht. Das muss allerdings nicht zwingend an Silvester gebunden sein. Wer seinen Lebensstil auch im Verlauf des Jahres immer mal hinterfragt, lebt bewusster und kann krankmachende Faktoren eher erkennen. Insofern sind gute Vorsätze sinnvoll.

Welche Vorsätze haben denn das beste Potenzial für eine langfristige Umsetzung?

Egal, in welchem Bereich: Die gesteckten Ziele sollten vor allem realistisch und erreichbar bleiben. „Alles auf einmal“ klappt in den seltensten Fällen. Es sollte daher besser nicht eine ganze Liste an Vorsätzen sein, sondern zunächst nur einer, der besonders wichtig erscheint. Denn zu hohe Ziele, die man nicht erreicht, schaffen Verdruss. Das ist besonders schade, weil es ein paar Strategien gibt, mit denen sich die

guten Vorsätze besser umsetzen lassen.

Welche Strategien meinen Sie?

Eine davon ist das Stecken realistischer Ziele, beispielsweise in kleineren Etappen. Hilfreich ist es auch immer, Alternativen zu schaffen: Wer keine Lust auf Joggen hat, kann seine gepackte Schwimmmasche immer griffbereit haben oder stattdessen einen Spaziergang unternehmen. Wichtig ist es auch, selbst kleine Erfolge wahrzunehmen. Denn Erfolgserlebnisse schaffen Motivation, und die ist dies A und O, um auf dem eingeschlagenen Weg zu bleiben.

Was nehmen Sie sich persönlich für das neue Jahr vor?

Ich versuche, die Botschaften meines Körpers und Geistes bewusst wahrzunehmen und entsprechend zu handeln. Wenn ich beispielsweise beruflich sehr gestresst bin, versuche ich einen Ausgleich im privaten Umfeld zu finden, also eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu schaffen. Beispielsweise treffe ich mich mit Freunden, denn durch Freude und Gelassenheit kommt die Zufriedenheit häufig von selbst. Das klappt jedoch nicht immer, daher besteht dieser Anspruch fortwährend...



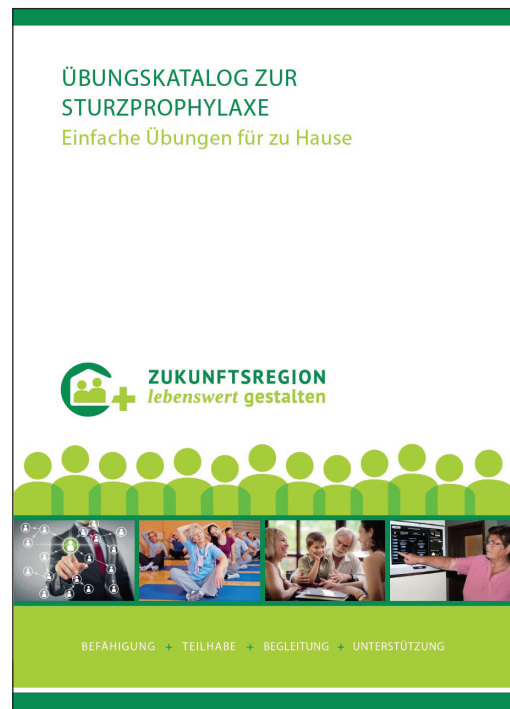
Vorsatz: Stärken der eigenen Gesundheit

Viele Vorsätze, die sich Millionen von Menschen jedes Jahr vornehmen, sollen die eigene Gesundheit stärken. Sei es, ein paar Kilo abzunehmen, sich mehr zu bewegen, öfter in die Sauna zu gehen oder die Mitgliedschaft im Fitnessstudio mehr als nur zu bezahlen. Ja – Jeder von uns kennt diese Vorsätze.

Bewegung birgt aber auch Risiko. Das Risiko zu stürzen, sei es beim Sport oder im Alltag, nimmt mit steigendem Alter zu. Knapp ein Drittel der 65-Jährigen und Älteren sowie die Hälfte der über 80-Jährigen stürzen jährlich mindestens einmal. Man geht von bis zu 5 Millionen Stürzen älterer Menschen pro Jahr¹ aus. Eine gigantische Zahl mit oft weitreichenden Folgen.

Um Stürzen vorzubeugen, hat die SFZ Förderzentrum gGmbH mit ihrer Integrationsfirma der SFZ CoWerk gGmbH im Rahmen des Projektes Chemnitz+ eine Schulung speziell für ältere Menschen entwickelt. In einer Einführung erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Überblick über mögliche Risiken. Methoden zur Risikoerkennung und Risikobewertung in der Wohnung und im Wohnumfeld werden Ihnen vorgestellt und auf Alternativen verwiesen. An den Theorie teil knüpft der praktische Teil des Workshops an. Angehende Physiotherapeuten der SFZ Berufsfachschule für Physiotherapie stellen Fachinhalte zur Sturzprävention anhand einfacher praktischer Übungen vor. Die Teilnehmer erhalten die Gelegenheit, sich diese Übungen am aufgebauten Parcours vorführen und erklären zu lassen sowie diese mit Unterstützung der angehenden Physiotherapeuten selbst auszuprobieren.

Begleitend dazu wurde ein kleiner „Übungskatalog zur Sturzprophylaxe“ entwickelt.



Den Übungskatalog können Sie unter www.zukunftsregion-sachsen.de downloaden.

¹⁾ Gesundheit und Krankheit im Alter. Herausgeber: Karin Böhm, Statistisches Bundesamt/Clemens Tesch-Römer, Deutsches Zentrum für Altersfragen/Thomas Ziese, Robert Koch-Institut. Berlin 2009

Kontaktinformationen

Verband Sächsischer Wohnungsgenossenschaften e. V.
Antonstr. 37, 01097 Dresden
Frau Alexandra Brylok
E-Mail: brylok@vswg.de
Handy: 0171 86 70 121

Eine Kooperation des VSWG e. V. mit der BARMER GEK Sachsen. Anregungen zur Gesundheitsförderung erhalten Sie im Newsletter „Gesundheit im Blick“ der Barmer/GEK.



BARMER GEK



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

BETREUT VOM



PTKA
Projektträger Karlsruhe
Karlsruher Institut für Technologie

BEFÄHIGUNG + TEILHABE + BEGLEITUNG + UNTERSTÜTZUNG