

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/6910/1536921/zehn-tipps-fuer-2010-damit-es-mit-den-guten-vorsaetzen-diesmal-klappt> abgerufen werden.

TK Techniker Krankenkasse

Zehn Tipps für 2010 - damit es mit den guten Vorsätzen diesmal klappt

29.12.2009 - 10:01 Uhr, TK Techniker Krankenkasse

Hamburg (ots) - Kaum sind die Weihnachtsfeiertage und die damit verbundenen Festessen verdaut, werden beim Blick auf die Waage die ersten guten Vorsätze für das neue Jahr gefasst. Auch wenn einige sich nur vornehmen, eine neue Waage anzuschaffen, steht bei den meisten Menschen in Deutschland das Ziel, im nächsten Jahr gesünder zu leben, ganz oben auf der Liste. Und das heißt weniger oder wenigstens gesünder essen, mehr Sport treiben, weniger Stress. Doch wie auch in den Jahren zuvor, liegt der innere Schweinehund bereits hinter dem Jahreswechsel auf der Lauer. Laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) wird mangelndes Durchhaltevermögen neben einem knappen Zeitbudget am häufigsten genannt, wenn man Menschen fragt, was sie von einem gesunden Lebensstil abhält. Drei von zehn Befragten machten die fehlende Motivation für ihren Bewegungsmangel verantwortlich, mehr als jedem Siebten fehlt der nötige Biss für eine gesunde Ernährung. Deshalb hat die TK zehn Tipps wie es in 2010 mit den guten Vorsätzen klappt.

Beate Helbig, Sportwissenschaftlerin bei der TK, rät zuallererst, sich erreichbare Ziele zu stecken und nicht alles auf einmal in Angriff zu nehmen: "Ein Kaltstart ist selten von Erfolg gekrönt. Wer gleichzeitig abnehmen, mit dem Rauchen aufhören und dem Sport anfangen will, wird schnell an den eigenen Ansprüchen scheitern." Zum Zweiten rät sie, sich Unterstützung zu suchen. "Zusammen mit anderen macht es mehr Spaß und durch den Gruppendruck fällt auch das Durchhalten leichter", erklärt Beate Helbig. Ihr dritter Tipp sind deshalb die Gesundheitskurse der Krankenkassen: "Die Kurse bieten die Möglichkeit, spezielle Bewegungsangebote mit professioneller Anleitung auszuprobieren. So findet man heraus, was einem liegt." So bietet die TK in Kooperation mit Fitness-Studios und Gesundheitszentren zum Beispiel die Programme "Rücken plus" oder "Fitness special" an. Es bietet zudem die Möglichkeit, das Studio auszuprobieren, ohne gleich Mitglied werden zu müssen.

Wer lieber allein trainiert, dem empfiehlt die Präventionsexpertin den Gesundheits-Coach. Im Internet, zum Beispiel unter www.tk-online.de kann man sich zu Themen wie Gewichtsreduktion, Fitness oder Raucherentwöhnung coachen lassen. Der virtuelle Coach erstellt einen individuellen Trainingsplan - und er meldet sich sogar per E-Mail, wenn man es mal schleifen lässt. "Motivation ist das wichtigste Stichwort, wenn man seinen Lebensstil dauerhaft ändern möchte", so die Bewegungsexpertin. Aber auch die Motivation selbst kann man trainieren. Deshalb bietet die TK ab März 2010 erstmals ein Trainingsprogramm aus Online-Coaching, einer DVD, einer Trainingsanleitung sowie einer Broschüre zur Motivation an. Damit lernen die Teilnehmer, welche Ziele realistisch sind, wie man sie erreicht, und wie man langfristig durchhält.

Und auf das Durchhalten zielen auch die nächsten fünf Tipps von Beate Helbig ab:

- Starthilfe geben: Legen Sie die Jogging-Kleidung direkt neben das Bett oder in den Rucksack für die Arbeit, sorgen sie für gesunde Lebensmittel im Kühlschrank - dann ist der Anfang schon gemacht.
- Erfolge genießen: Wenn man ein Zwischenziel erreicht hat, sollte man sich eine Belohnung gönnen, z.B. eine neue CD, einen Thea-terbesuch oder passt vielleicht schon ein kleineres Kleidungsstück?
- den eigenen Tagesrhythmus finden. Nachteulen wird es schwerfallen morgens joggen zu gehen, die frühen Vögel laufen dagegen am liebsten schon vor dem Frühstück los.
- Jokertage zulassen: Ab und zu muss man auch mal aussetzen dürfen
- nicht beim ersten Rückschlag einknicken: Auch wenn sich der Zeiger auf der Waage seit Ewigkeiten nicht zu bewegen scheint und der Rundenrekord beim Joggen in weiter Ferne ist - "Jetzt ist es eigentlich auch schon egal" ist auch keine Alternative.

Dranbleiben! Informationen zum TK-Gesundheits-Coach sowie zu den Gesundheitskursen der TK gibt es unter www.tk-online.de in der Rubrik "TK-Gesundheitskurse". Dort kann man sich auch direkt anmelden. Auch Versicherte anderer Krankenkassen können an TK-Kursen teilnehmen und sich die Kosten abzüglich der gesetzlichen Zuzahlung von ihrer Krankenkasse erstatten lassen.

Pressekontakt:

Michaela Hombrecher
Tel.: 040 - 6909 - 2223, Fax 040 - 6909 - 1353,
E-Mail: michaela.hombrecher@tk-online.de

Originaltext:

TK Techniker Krankenkasse

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/6910/tk-techniker-krankenkasse>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_6910.rss2