

Thema: Alle Jahre wieder ... – ...gute Vorsätze

Beitrag: 1:52 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Alle Jahre wieder das gleiche Spiel! Pünktlich zum Start ins neue Jahr fassen wir hochmotiviert gute Vorsätze, die wir schon nach mehr oder weniger kurzer Zeit wieder über den Haufen werfen. Weniger rauchen, mehr Sport treiben, ausgewogener ernähren...die Liste an gut gemeinten Vorhaben ist lang – doch warum schaffen wir es eigentlich nicht, einfach mal am Ball zu bleiben? Helke Michael hat sich da mal schlaue gemacht.

Sprecherin: Viele Menschen scheitern mit ihren guten Neujahrsvorsätzen, weil sie ihre Ziele einfach viel zu hoch setzen, sagt der Gesundheitsökonom und Motivationscoach Chris Bloom. Er empfiehlt deshalb, sich wirklich nur realistische Ziele zu setzen.

O-Ton 1 (Chris Bloom, 17 Sek.): „Wenn man also zum Beispiel ein totaler Sportmuffel ist und Laufen hasst, dann bringt es nichts, sich dreimal die Woche mit Freunden zum Joggen zu verabreden. Deshalb bei der Umsetzung des Vorsatzes immer einen Weg einschlagen, der wirklich gut zu einem selbst passt, sonst kämpft man die ganze Zeit gegen sich selbst und das Scheitern ist vorprogrammiert.“

Sprecherin: Besonders schwierig ist es natürlich, sein Verhalten von einem auf den anderen Tag komplett zu ändern. Machen Sie stattdessen lieber erst mal viele kleine Schritte.

O-Ton 2 (Chris Bloom, 19 Sek.): „Bei einem gesünderen Lebensstil ist da zum Beispiel die Optimierung des Trinkverhaltens ein perfekter Start, denn Trinken ist wichtig für unseren Körper, damit er fit, gesund und leistungsfähig ist. Und dafür ist auch die Menge wichtig, natürlich aber auch, was wir trinken. Und da hilft es, wenn Sie sich einen konkreten Plan machen. Wichtig ist immer, das Ziel vor Augen zu haben und sich Etappen zu schaffen.“

Sprecherin: Natürlich gibt's auch gute Tricks, um beispielsweise jeden Tag auf die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen 1,5 Liter Mineralwasser zu kommen.

O-Ton 3 (Chris Bloom, 20 Sek.): „Stellen Sie sich die Tagesportion sichtbar bereit, zum Beispiel die Mineralwasser-Flaschen auf den Tisch – und das Glas kontinuierlich am besten auch nachfüllen. Nutzen Sie aber auch Pausen: Einen Schluck trinken, wann immer es möglich ist und Getränke mitnehmen, wenn man unterwegs ist. Außerdem hilft es, ein Trinktagebuch zu führen, um die tatsächliche Trinkmenge und auch die Getränkewahl im Blick zu behalten.“

Sprecherin: Und wer bisher mehr auf süße Getränke stand, kann ja einfach mal versuchen, sein Gehirn getreu dem Motto „Das Auge trinkt mit“ zu überlisten.

O-Ton 4 (Chris Bloom, 16 Sek.): „Wir können heutzutage auch mit Mineralwasser tolle Dinge machen, nämlich zum Beispiel ein leckeres Infused Mineral Water, das wir anreichern können mit Lieblingskräutern oder Lieblingsfrüchten. Und dann ist es nicht nur ein absoluter Hingucker, damit kommt auch Abwechslung rein und es schmeckt einfach lecker!“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben es gehört! Realistische Ziele setzen und dranbleiben. Und ausreichendes Trinken ist ein guter Anfang, um den eigenen Lebensstil im Jahr 2024 zu verbessern. Wem das jetzt alles zu schnell ging: Alle wichtigen Infos und tolle Trinktipps sowie Rezepte für leckere Durstlöscher finden Sie auch im Netz unter Mineralwasser.com.



Thema: Alle Jahre wieder ... – ...gute Vorsätze

Interview: 1:47 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Alle Jahre wieder das gleiche Spiel! Pünktlich zum Start ins neue Jahr fassen wir hochmotiviert gute Vorsätze, die wir schon nach mehr oder weniger kurzer Zeit wieder über den Haufen werfen. Weniger rauchen, mehr Sport treiben, ausgewogener ernähren...die Liste an gut gemeinten Vorhaben ist lang – doch warum schaffen wir es eigentlich nicht, einfach mal am Ball zu bleiben? Ganz einfach: Meist sind die Ziele einfach zu hochgesteckt, sagt der Gesundheitsökonom und Motivationscoach Chris Bloom, hallo.

Begrüßung: „Ja, hallo. Ich grüße Sie!“

1. Herr Bloom, die guten Vorsätze sind eine Art Silvesterbrauch. Gut gemeint, aber sehr selten wirklich erreicht! Warum scheitern wir jedes Jahr aufs Neue?

O-Ton 1 (Chris Bloom, 25 Sek.): „Ich glaube, es ist wichtig, sich realistische Ziele und Vorsätze zu setzen, dann kann auch eine Veränderung im neuen Jahr gelingen. Wenn man also zum Beispiel ein totaler Sportmuffel ist und Laufen hasst, dann bringt es nichts, sich dreimal die Woche mit Freunden zum Joggen zu verabreden. Deshalb bei der Umsetzung des Vorsatzes immer einen Weg einschlagen, der wirklich gut zu einem selbst passt, sonst kämpft man die ganze Zeit gegen sich selbst und das Scheitern ist vorprogrammiert.“

2. Einer der beliebtesten Vorsätze ist ja bei vielen ein gesünderer Lebensstil: Wie lässt sich das Ziel gut erreichen?

O-Ton 2 (Chris Bloom, 22 Sek.): „Also die Umstellung auf einen gesünderen Lebensstil erfordert oft eine schrittweise Herangehensweise und die Integration von nachhaltigen Gewohnheiten. Bei einem gesünderen Lebensstil ist da zum Beispiel die Optimierung des Trinkverhaltens ein perfekter Start, denn Trinken ist wichtig für unseren Körper, damit er fit, gesund und leistungsfähig ist. Und dafür ist auch die Menge wichtig, natürlich aber auch, was wir trinken. Und da hilft es, wenn Sie sich einen konkreten Plan machen.“

3. Die empfohlene Trinkmenge liegt laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bei bis zu 1,5 Litern am Tag. Wie bleibt man da am besten am Ball?

O-Ton 3 (Chris Bloom, 28 Sek.): „Mineralwasser ist natürlich eine gute Wahl, wenn man sein Trinkverhalten optimieren möchte. Wichtig ist immer, das Ziel vor Augen zu haben und sich Etappen zu schaffen. Stellen Sie sich deshalb die Tagesportion sichtbar bereit, zum Beispiel die Mineralwasser-Flaschen auf den Tisch – und das Glas kontinuierlich am besten auch nachfüllen. Nutzen Sie aber auch Pausen: Einen Schluck trinken, wann immer es möglich ist und Getränke mitnehmen, wenn man unterwegs ist. Außerdem hilft es, ein Trinktagebuch zu führen, um die tatsächliche Trinkmenge und auch die Getränkewahl im Blick zu behalten.“

4. Apropos Getränkewahl: kalorienfreies Mineralwasser ist eine sehr gute Wahl. Doch gerade wer vorher viel süße Getränke getrunken hat, tut sich da am Anfang meist schwer. Was ist da Ihr Tipp?

O-Ton 4 (Chris Bloom, 19 Sek.): „Da gilt natürlich: Das Auge trinkt mit! Wir können heutzutage auch mit Mineralwasser tolle Dinge machen, nämlich zum Beispiel ein leckeres Infused Mineral Water, das wir anreichern können mit Lieblingskräutern oder Lieblingsfrüchten. Und dann ist es nicht nur ein absoluter Hingucker, damit kommt auch Abwechslung rein und es schmeckt einfach lecker!“



Gesundheitsökonom und Motivationscoach Chris Bloom mit Tipps, wie wir unsere guten Vorsätze wirklich umsetzen und Schluck für Schluck etwas für einen ausgewogenen Lebensstil tun können. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Dankeschön, ciao!“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben es gehört! Realistische Ziele setzen und dranbleiben. Und ausreichendes Trinken ist ein guter Anfang, um den eigenen Lebensstil im Jahr 2024 zu verbessern. Wem das jetzt alles zu schnell ging: Alle wichtigen Infos und tolle Trinktipps sowie Rezepte für leckere Durstlöscher finden Sie auch im Netz unter Mineralwasser.com.

