



„Länger besser leben.“ – nicht nur nach Weihnachten und Silvester

Vor den Weihnachtsfeiertagen und vor Silvester stehen die Vorbereitungen im Mittelpunkt: Geschenke kaufen, Wünsche zu den Festtagen verschicken und Überlegungen, was denn wohl auf den Tisch kommt. Wir schwanken zwischen Kartoffelsalat und Würstchen, Gans mit Klößen oder Pute mit Rotkraut. „Unser Verhalten in dieser Zeit läuft oft genussorientiert ab, manch einer würde sagen unkontrolliert“, beschreibt Prof. Gerd Glaeske das gemeinsame Feiern als Angelegenheit, die vor lauter Wohlgefühl häufig träge und auch faul machen könne.

Der Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, einer Kooperation von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24, sieht in dem folgenden „Katzenjammer“ aber etwas Gutes: „Nach Weihnachten und Silvester ist die Zeit, in der die Motivation zu Veränderung hoch ist und gute Vorsätze gefasst werden.“ Allerdings sollten diese Vorsätze nicht unrealistisch sein. Denn jeden Tag Sport, sofort aufhören zu rauchen oder höchstens drei Glas Wein der Woche – das ist zwar ein gutes Programm, aber für die meisten auf Dauer nicht durchzuhalten. „Für viele Menschen funktioniert es besser, wenn sie versuchen, eine schlechte Gewohnheit durch eine gesunde neue zu ersetzen. Und das nach und nach in kleinen Schritten“, empfiehlt Prof. Glaeske schnell erreichbare Ziele, die man in mehrere Etappen aufteilt.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, die eigene Energie zur Planung der Umsetzung der Zielerreichung einzusetzen. Dies ist wichtig, um Frustration und Enttäuschung vorzubeugen. Tut man sich noch mit anderen zusammen, dann fördert dies nicht nur die Selbst-Motivation, sondern entwickelt sich zudem zu einer gewissen

Verpflichtung. „Das Präventionsprogramm „Länger besser leben.“ der BKK24 hat dafür viele Vorschläge“, blickt Prof. Glaeske beispielsweise auf die im Februar beginnende Frühjahrskur, die mit diversen Ideen anleitet, Gewohnheiten abzulegen – und das nicht nur nach Weihnachten und nach Silvester.

Kontakt

„Länger besser leben.“-Institut
an der Universität Bremen
Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske
E-Mail: glaeske@uni-bremen.de
Telefon: 0421 218 58558
www.bkk24.de/lbl-institut