

Schwung statt Schweinehund

So entwickelt man gesunde Routinen

Das Planen und Einführen einer neuen Gewohnheit braucht anfangs Ruhe und Raum

VON CHRISTIANE LÖLL (DPA/GMS)

Wenn das so einfach wäre: Schlechte Angewohnheiten gegen gute einzutauschen. Ohne Willenskraft lässt sich das nicht erreichen. Einmal verankert, sind gute Routinen aber die perfekte Waffe gegen Stress.

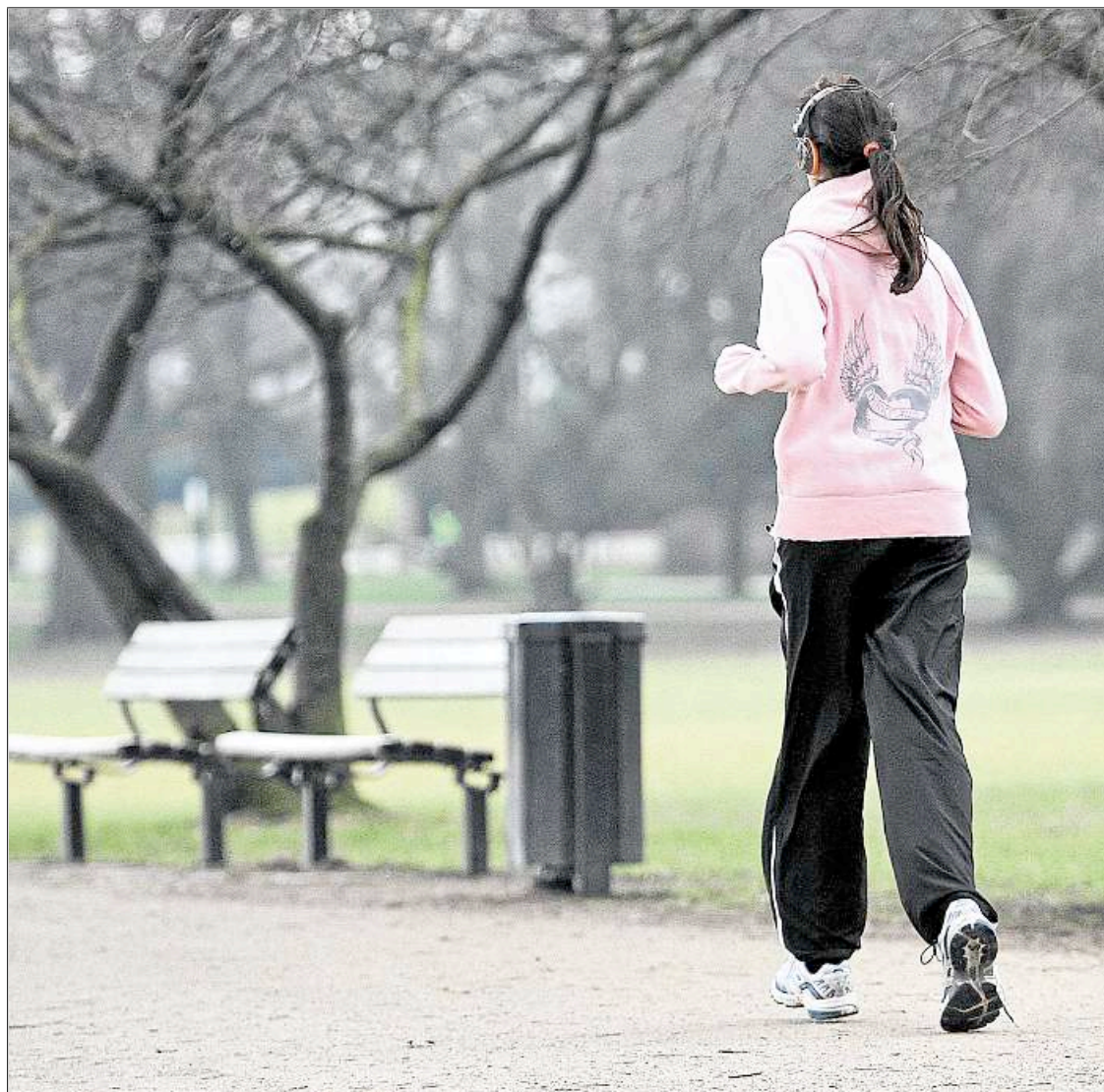
Der Alltag tobt im neuen Jahr. Und so fest man es sich auch vorgenommen hat: So mancher gute Vorsatz geht schnell unter, wenn Stresswogen anrollen. Die US-Psychologin Wendy Wood (University of Southern California) zeigte unlängst: Gute, gesunde Routinen bewahren uns in Stresszeiten davor, ungesund zu leben. Doch wie entwickelt man gute Gewohnheiten wie ausreichend Schlaf, viel gesundes Essen und Bewegung, wenn man sie noch nicht hat?

Routinen und Gewohnheiten können in Stresszeiten eine wichtige Rolle spielen. Sind sie für die Gesundheit gut- etwa jeden Morgen eine Runde zu joggen, komme was wolle -, dann können sie uns sogar helfen, mit Stress umzugehen.

Menschliche Willenskraft ist begrenzt

Eine psychologische Theorie geht davon aus, dass die Willenskraft des Menschen und die Fähigkeit, sein Verhalten zu regulieren, nicht unbegrenzt sind und sich erschöpfen können. Dies basiert unter anderem auf Studien des US-Psychologen Roy Baumeister.

Im Alltag wird es aber schwerer, schlechten Gewohnheiten Einhalt zu bieten, wenn der Tag



Zweimal in der Woche 30 Minuten joggen: Nur wenn neue Vorhaben so konkret formuliert sind, können sie zur Gewohnheit werden.

(FOTO: BODO MARKS)

sehr anstrengend war. Aus dem Grund sollte man sich zumindest am Anfang Ruhe und Raum für das

Planen und Einführen einer guten Routine geben, damit diese später in Fleisch und Blut übergeht. Es

wird dazu geraten, Situationen zu schaffen, in denen das soziale Umfeld eine neue Routine unterstützt

- etwa, wenn man sich zum Joggen mit Freunden verabredet.

Doch wie viel Änderung auf einmal ist möglich? Eine Expertenempfehlung lautet, nur ein oder zwei neue Routinen gleichzeitig einzuführen - und diese so konkret wie möglich zu planen. Mit allgemeinen Plänen wie „Ich möchte mehr Sport machen“, ist das Scheitern nah. Besser ist es da, die Ziele präzise zu formulieren, etwa so: „Ich gehe montags, mittwochs und freitags um sieben Uhr 20 Minuten lang joggen.“

Auf die richtige Technik kommt es an

Auch die deutsche Motivationspsychologin Gabriele Oettingen (Universität Hamburg und New York University) glaubt nicht, dass Menschen von heute auf morgen und ohne jede Mühe ihr Leben komplett ändern können. Mit der richtigen Technik kann es aber klappen, Routinen zu entwickeln oder zu verlassen.

Sie hat das „mentale Kontrastieren“ entwickelt, das darauf fußt, sich die erwünschte Zukunft in den schönsten Farben gedanklich auszumalen - und dann einem Hindernis-Check zu unterziehen.

Übertragen auf den Wunsch nach einem fitten Körper und mehr Bewegung könnte also diese Analyse folgen: Was hält mich davon ab, mehrmals in der Woche morgens zu joggen? Habe ich nicht die richtige Kleidung für schlechtes Wetter? Mache ich lieber Sport im Team? Denke ich, dass ich die Zeit besser nutzen kann? Wenn man weiß, was einen wirklich abhält, dann kommt man auch weg von den Ausreden.

Sport hat direkten Einfluss auf Krebs

Mehrere klinische Studien durchgeführt

Wer regelmäßig Sport treibt, beugt einer Krebserkrankung vor. Denn körperliche Aktivität hat einen direkten Einfluss auf die Entstehung von Krebs und auf den Verlauf einer Krebserkrankung. Neuere Studien zeigen zudem, dass Sport messbar die Nebenwirkungen einer Chemo- oder antihormonellen Therapie reduzieren kann. Die Wirkungen von Sport bei Krebspatienten sind in letzter Zeit vermehrt in klinischen Studien untersucht worden.

Forscher vermuten, dass sportlich aktive Menschen ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, um durchschnittlich 20 bis 30 Prozent reduzieren können. Tritt bei sportlichen Menschen dennoch Krebs auf, so haben die Patienten nachweislich ein geringeres Rückfallrisiko.

Reduzierung der Rückfallgefahr

Aber auch bislang eher inaktive Krebskranke profitieren von einer Änderung ihres Lebensstils. Körperliche Aktivität nach einer Tumorerkrankung reduziert die Ge-

fahr eines Rückfalls und erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine dauerhafte Heilung. Dieser Effekt kann sich offenbar je nach Tumorart im gleichen Maße vorteilhaft auswirken wie eine Chemo- oder Antihormontherapie.

Besonders gut erforscht ist dies bisher für Brust-, Darm- und Prostatakrebs. Aber auch für Leukämie- und andere Krebspatienten wurden in Studien schon positive Effekte gezeigt.

Die biologischen Mechanismen, die erklären, warum Sport einen direkten Einfluss auf Krebs hat, sind noch weitgehend unbekannt. Zwischen der Menge an Sport und der Anti-Krebs-Wirkung gibt es aber einen direkten Zusammenhang: Je mehr Bewegung, umso größer der Effekt. Krankengymnastik allein reicht nicht aus.

Vorteilhafte Sportarten

Als besonders vorteilhaft hat sich ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining erwiesen. Effektiv sind zudem Schwimmen, Fußballspielen, Skifahren, Joggen, Walken, Spaziergehen oder Radfahren, aber auch häusliche Tätigkeiten wie etwa Gartenarbeit. (mp)

Effektive Senioren-Gymnastik

Luftgefüllte Trainingskissen im Fachgeschäft erhältlich



Senioren sollten sich auch im Winter fit halten und sich körperlich betätigen.

(FOTO: SHUTTERSTOCK)

Senioren können ihre Muskeln und Koordination am besten auf einer wackeligen Unterlage trainieren. Die Übungen sind unter anderem ideal, um während der Wintersportsaison fit zu bleiben.

Luftgefüllte Trainingskissen gibt es zum Beispiel im Sportfachgeschäft, eine zusammengerollte Gymnastikmatte reicht zur Not aber auch.

Um Oberschenkel und Po zu kräftigen, machen Ältere eine Kniebeuge zur Seite, lautet eine Expertenempfehlung. Dazu wer-

den die Füße in Schrittstellung platziert. Der vordere Fuß wird auf das Luftkissen gestellt. Dann das vordere Knie langsam beugen, die Hände dabei nach vorne ausstrecken. Die Knie sollten dann kontrolliert wieder gestreckt werden. Insgesamt wiederholen Ältere die Übung am besten 15 Mal, bevor sie sich das andere Bein vornehmen.

Wer sich unsicher ist, ob die Übung auf wackeligen Untergrund das Richtige ist, bespricht sich besser vor einer Trainingseinheit mit seinem Arzt. (dpa/tmn)



Wer regelmäßig Sport treibt, kann das Risiko, an Krebs zu erkranken, deutlich senken.

(FOTO: SHUTTERSTOCK)