

Wie geht es Ihren guten Vorsätzen fürs Neue Jahr?

Der Jahreswechsel wird gerne als Anlass genommen, sich „gute Vorsätze“ zu machen und die eigenen Gewohnheiten zu überdenken. Oft hört man Sätze wie „Nächstes Jahr achte ich mehr auf meine Gesundheit / nasche ich weniger / mache ich mehr Sport...“.

Leider lassen sich diese Gewohnheiten oft nur sehr schwer ändern. Unser Verhalten wird von vielen Gewohnheiten gesteuert – meist unbewusst. Gewohnheiten werden in der frühen Kindheit geprägt. Am einfachsten ist es darum, bereits den Kindern ein gesundes Ernährungsverhalten und allgemeines Gesundheitsbewusstsein zu vermitteln. Dadurch wird die Basis für einen gesunden Lebensstil gelegt.



Wenn die eigenen bzw. familiären (Ess-)Gewohnheiten durch gesündere ersetzt werden sollen, dann können diese Überlegungen hilfreich unterstützen:

- Formulieren Sie sich ein positives, konkretes und realisierbares Ziel und überlegen Sie sich Teil-Ziele / Etappen, wie Sie das große Ziel erreichen können: z.B. großes Ziel: Ich möchte, dass sich meine gesamte Familie inkl. mir und meiner Kinder gesünder ernährt. Etappen-Ziele: Ich möchte morgens gemeinsam mit einem anderen Familienmitglied ein Frühstück für alle vorbereiten, dass wir dann alle zusammen einnehmen.
- Wenn Sie ein klar formuliertes Ziel gefunden haben, dass für alle Beteiligten passend ist, dann beginnen Sie innerhalb von 7 Tagen mit der Umsetzung. Falls Sie länger warten, das neue, gewünschte Ernährungsverhalten umzusetzen, ist Ihr Impuls eventuell nicht mehr stark genug, die Motivation möglicherweise verloren gegangen.
- Bleiben Sie dran! Es dauert bis zu 21 Tage, bis sich die neue Gewohnheit im Unterbewusstsein verankert. Zu Beginn muss die neue Gewohnheit immer wieder ganz bewusst wiederholt werden, bis sie nach etwa 3 Wochen alltäglich geworden ist und schließlich von alleine läuft.
- Wenn das erste Etappen-Ziel als ganz gewöhnliches Verhalten im Alltag etabliert ist, kann das nächste Etappen-Ziel in Angriff genommen werden!

Hier einige Vorschläge für gute Vorsätze zum „gesunden Ess-Verhalten“ in der gesamten Familie:

- Jeden Tag 2 Portionen Obst, z.B. ein Apfel oder eine Handvoll Beeren.
- Süßigkeiten: Täglich max. ein Mal naschen, direkt nach einer Mahlzeit, und VOLLER FREUDE!
- Jedes Familienmitglied darf sich in der Woche eine Hauptmahlzeit wünschen, z.B. Gemüselasagne mit Salat.
- Am Wochenende wird mindestens ein Mal gemeinsam mit den Kindern gekocht.