

Mehr zum Thema Gesundheit auf www.tz.de/ratgeber/gesundheit

Münchner Experte verrät, wie wir unseren inneren Schweinehund überlisten können

So klappt es: Endlich gesund leben!

tz-Interview mit

Ulrich Eckardt



Hypnospezialist

Gute Vorsätze zum Jahreswechsel haben Konjunktur – jetzt nach knapp zwei Wochen sind die meisten schon wieder vergessen. Das ist schade, denn wer es tatsächlich schafft, sich mehr zu bewegen, weniger zu rauchen, Stress zu reduzieren und gesünder zu essen, tut viel für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden (siehe unten).

Der Münchner Hypnospezialist Ulrich Eckardt verrät: „Drei bis vier Wochen muss man durchhalten. Dann werden die neuen Gewohnheiten zur Normalität und die alten Gewohnheiten fehlen uns nicht mehr.“ In der tz verrät der Therapeut Tipps aus der Praxis, mit denen jeder seinen inneren Schweinehund überlisten kann.

Gesünder ernähren



Entschuldigungen. Daher nochmal der Tipp: Sobald das Ziel positiv formuliert und mit positiven Emotionen behaftet ist, hat der Mensch normalerweise kein Problem, es zu erreichen.

Kein Druck, das klingt so einfach!

Eckardt: Tatsächlich sind wir oft zu nachlässig, wenn es um die eigene Gesundheit geht. Es ist belegt, dass die Psyche einen großen Einfluss auf das Immunsystem hat. Die Wissenschaft nennt das Psychoneuro-Immunologie. Beispiele aus dem Alltag gibt es viele: Menschen, die im Beruf stark angespannt sind, werden oft am Wochenende krank. Warum? Weil sie denken, sie könnten sich eine Krankheit unter der Woche nicht

erlauben. Es ist unglaublich spannend, dass etwas passiert, nur weil wir daran glauben. Diesen Effekt kann man sich bewusst machen und ihn nutzen, wenn man alte Gewohnheiten durch neue Gewohnheiten ersetzen möchte. Aber manchmal ist das allein schwierig. Zum Beispiel kann es ja sein, dass man sich als guten Vorsatz vorgenommen hat, geselliger zu werden, mehr Freunde zu gewinnen. Einsamkeit ist ein großes Problem vieler Menschen. Ich habe viele Klienten, die mit Ängsten, Phobien und Blockaden kommen. Wenn jemand zum Beispiel Angst hat, fremde Menschen anzusprechen, dann leidet er unter einer sozialen Phobie. Die ist erlernt. Ich arbeite dann häufig mit Hypnose. In diesem Entspannungszustand fällt es leichter, sich zu erinnern, und die Ängste von damals können aufgelöst werden. Erst dann ist der Weg frei,

ein neues Verhalten zu erlernen.

Hypnose klingt ja immer ein wenig nach Hokuspokus!

Eckardt: Viele Menschen verwechseln es mit Narkose. Aber Hypnose ist nichts anderes als eine Art Trancezustand, den jeder Mensch täglich mehrfach erlebt. In Neudeutsch, wird es auch als Flow bezeichnet.

Also wenn man tief versunken, ganz konzentriert bei der Sache ist, z. B. ein Buch liest und ganz in die Geschichte eingetaucht ist. Die Zeit vergeht rasend schnell. Was viele nicht wissen: Unser Gehirn ist unter Trance deutlich leistungsfähiger. Das kann man sich bei der Therapie zunutze machen, aber jeder kann auch lernen, sich selbst in Trance zu versetzen. Das kann z. B. bei Prüfungen sehr hilfreich sein.

■ Ulrich Eckardt ist Heilpraktiker für Psychotherapie und Hypnospezialist in München-Bogenhausen. Infos: <http://hypnosis-praxis.de>



Sport treiben

Was hilft beim Umsetzen von guten Vorsätzen?

Ulrich Eckardt: Da gibt es ein paar Tricks aus der Psychologie. Verbote sind tabu: Es ist wichtig, das Ziel, positiv zu formulieren. Verbote wie „Ich darf nicht rauchen!“ oder „Ich darf keine Süßigkeiten essen!“ sind negativ besetzt und daher ist unsere emotionale Bindung zu diesem Vorsatz sehr gering. Stattdessen versucht man, eine Pause einzulegen. Der Raucher soll Raucher bleiben. Das hört sich widersinnig an. Aber er ist eben ein Raucher, der bis zu einem festgelegten Termin eine Rauchpause einlegt. Viele Schwangere sagen sich: Ich rauche nicht bis zur Geburt des Kindes. Süßigkeiten kann man sich manchmal erlauben. Auf diesen Tag freut man sich, und das ist gleich ein ganz anderes Denken als dieses ständige „Ich darf das nicht“. Desgleichen sollte man sich überlegen: Was habe ich davon, wenn ich nicht mehr rauche, wenn ich einige Kilo

abnehme? Statt den Verzicht in den Vordergrund zu stellen, sollten wir uns überlegen, welche positiven Auswirkungen die neue Lebensgewohnheit haben wird.

Wastun, wenn man malschwach wird?

Eckardt: Meist wird es als Versagen aufgefasst: Ich habe es wieder einmal nicht geschafft. Das passiert, wenn man ein Verbot aufgestellt hat. Man muss sich jedoch klarmachen, dass man dabei ist, sich eine neue Gewohnheit anzutrainieren. Man hat sich angewöhnt, im Büro Gummibärchen zu knabbern, nach dem Mittagessen eine Zigarette zu rauchen. Die gute Nachricht: Alles, was wir erlernt haben, können wir auch

wieder verlernen oder durch etwas anderes ersetzen. Dafür braucht man einen konkreten, gut einhaltbaren Plan (siehe Smart-Regel): Ich gehe zweimal in der Woche zum Walken, mache täglich einen langen Spaziergang oder gehe ins Fitnessstudio, einmal in der Woche trifft sich die ganze Familie zum gemeinsamen Essen. Wenn es einmal nicht klappt, ist es kein Problem, weil man ja kein Verbot missachtet hat, sondern eine neue Gewohnheit nur noch nicht eingehalten. Einfach erneut probieren. Drei bis vier Wochen muss man durchhalten. So lange dauert es, bis sich eine neue Gewohnheit eingeschuliffen hat. Dann muss man sich nicht mehr bemühen, sondern auf einmal fehlt es einem, wenn man die Familie eine ganze Woche nicht gesehen hat oder wenn man gar keinen Sport treiben konnte. Diese Zeit bewältigt man jedoch tatsächlich nur, wenn der Wille zur Veränderung auch da ist. Wenn man nicht will, gibt es viele Möglichkeiten für Ausreden und

Rauchen aufhören



Mehr Freizeit

Jede Zigarette kostet 30 Minuten

Auf ein vernünftiges Gewicht achten, nicht rauchen, mäßig bis keinen Alkohol trinken, sich regelmäßig bewegen und eine ausgewogene Ernährung mit wenig Fleisch – das gilt als gesunder Lebensstil. 70 Prozent aller Erkrankungen in westlichen Industrieländern sind Folge eines ungesunden Lebensstils. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind mit 43 Prozent die Nummer eins der Todesursachen, jede zweite Erkrankung wäre vermeidbar gewesen, wenn der Betroffene gesünder gelebt hätte. Bei den Krebserkrankungen (Nummer 2 der Todesursachen) sind laut der Weltgesundheitsorganisation circa 30 Prozent auf falsche Ernährung und Bewegungsmangel zurückzuführen. Eine Studie der Universität Zürich belegte vor zwei Jahren eindrucksvoll, wie der Lebensstil die Lebenserwartung beein-

flusst: Wer raucht, trinkt, sich fettreich ernährt und keinen Sport treibt, stirbt mit einer 2,5-fach erhöhten Wahrscheinlichkeit früher. Für einen 75-jährigen Mann, der ungesund lebt, liegt die Wahrscheinlichkeit, die nächsten zehn Jahre zu überleben, nur bei 35 Prozent – bei gesundem Lebenswandel dagegen bei 67 Prozent. Bei Frauen erhöht sich die entsprechende Überlebenschance von 47 auf 74 Prozent. Die Hälfte des Risikos geht dabei aufs Rauchen zurück. Jede Zigarette verkürzt statistisch gesehen das Leben um 30 Minuten.

Gute Vorsätze sind beliebt – aber schwer durchzuhalten
Fotos: dpa/pa

Die SMART-Regel auf einen Blick

Konkrete Ziele formulieren kann man am besten mit den SMART-Kriterien.

S steht für spezifisch – man soll das Ziel so genau und eindeutig wie möglich formulieren.
M bedeutet messbar – damit man prüfen kann, ob man dem Ziel näher kommt.
A heißt attraktiv – es sollte positiv formuliert sein und Vorfreude wecken.
R steht für realistisch – beim Abnehmen sind das z. B. ein Verlust von zwei bis drei Kilogramm pro Monat.

T heißt terminiert – man sollte sich einen Termin setzen, bis zu dem man das Ziel erreichen will.



Abnehmen