

## Neujahrsvorsatz “Gesünder ernähren”

### So ändern Sie Ihre Gewohnheiten dauerhaft

**Berlin, 01. Februar 2024** - Jedes Jahr am 1. Januar ist es wieder so weit: Die Deutschen machen sich Vorsätze für das neue Jahr. Und einer der beliebtesten Vorsätze ist das Abnehmen. Laut einer Umfrage des [FOM VerhaltensRadar](#) will jede\*r Vierte (23,7 %) im neuen Jahr ein paar Kilos abnehmen. Gut ein Drittel (33,8 %) will sich gesünder ernähren und vier von zehn Deutschen (38,5 %) wollen mehr Sport treiben.

„Alles gute Vorsätze“, weiß Veronika Albers, leitende Ernährungsfachkraft von Oviva. „Denn Übergewicht und Adipositas sind ernst zu nehmende Gesundheitsrisiken. Sie können unter anderem zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 und anderen Erkrankungen führen.“

Doch leider scheitern viele Menschen an ihren Vorsätzen. Laut dem FOM VerhaltensRadar schaffen es nur ein knappes Drittel (31,6 %), ihre Vorsätze einzuhalten. Bei sechs von zehn Personen hielt die Motivation nur einige Monate oder sogar nur Tage. Woran liegt es also, dass so viele Menschen Probleme haben, ihre guten Vorsätze einzuhalten? „Neujahrsvorsätze sind an sich eine gute Sache. Der Fehler liegt typischerweise darin, wie sie formuliert werden und welche Verhaltensweisen daraus resultieren“, weiß Albers.

### SMARTER Neujahrsvorsätze machen das Durchhalten leichter

Wenn ein Neujahrsvorsatz nicht zu dem erhofften Ergebnis führt, liegt das oft nicht an der fehlenden Motivation oder am Willen. „Wir tendieren dazu, uns gerade am Anfang viel zu hohe Ziele zu setzen. Außerdem nehmen wir uns nicht die Zeit zu planen, wie wir das Ziel erreichen wollen“, sagt Albers. Angesichts der Tatsache, dass viele Menschen zu viel in kurzer Zeit erreichen wollen, rät Albers, die SMART-Theorie für die Planung der Ziele auszuprobieren.

**S – spezifisch:** Ziele sollten so genau wie möglich formuliert werden. Wer festlegt, was er wann, wie und wo tun wird, hat bessere Chancen, seine Ziele zu erreichen. Anstatt zu sagen: „Ich will abnehmen.“ könnte der Vorsatz so lauten: „Ich werde viermal in der Woche zu Hause ein selbst gekochtes Abendessen essen und mich am Tellermodell orientieren.“

Beim [Tellermodell](#) handelt es sich um eine Ernährungsempfehlung für balancierte Hauptmahlzeiten. Dabei wird der Teller zur Hälfte mit Gemüse und zu je etwa einem Viertel mit Eiweißen und Stärkebeilagen gefüllt.

**M – messbar:** Um die Neujahrsvorsätze zu erreichen, hilft es, sich einen Plan aufzustellen, in dem der Fortschritt gemessen wird. Dieser Plan kann Maßnahmen und Meilensteine beinhalten, die auf dem Weg zum gesünderen Ich erreicht werden sollen.

**A – Erreichbarkeit (Attainable):** Unrealistische Ziele sind zum Scheitern verurteilt. Wer in drei Monaten 50 Kilo abnehmen will, hat keine Chance, das auf gesundem Wege zu erreichen. Frust ist vorprogrammiert. Besser ist es, sich vorzunehmen, vier Kilo pro Monat über einen Zeitraum von X Monaten abzunehmen. Wichtig ist, bei den Erwartungen realistisch zu bleiben und

Geduld mitzubringen. Eine langsame und stetige Gewichtsabnahme von 0,5 bis ein Kilogramm pro Woche ist gesünder und langfristig erfolgreicher als eine schnelle Gewichtsabnahme. Oder man setzt sich einen Vorsatz, der auf ein Verhalten abzielt, wie etwa Mahlzeiten in das Oviva Foto-Ess-Tagebuch einzutragen.

**R – Belohnung (Rewarding):** Um die Motivation auch langfristig hochzuhalten, ist es wichtig, Erfolge zu feiern. Dabei ist es egal, wie groß oder klein die Erfolge sind. Hauptsache, die Belohnung steht nicht im Gegensatz zu dem Ziel, das erreicht werden soll.

**T – zeitlich begrenzt (Time-limited):** Ziele mit offenem Ende zu verfolgen, kann dazu führen, dass man die Sache auf die lange Bank schiebt. Besser ist es, sich das Ziel zu setzen, das Ziel innerhalb eines bestimmten Zeitraumes zu erreichen.

Der SMART-Ansatz hilft langfristig dabei, Neujahrsvorsätze zu echten Gewohnheiten zu machen. „Ein entscheidender Aspekt dabei ist, sich auf die Vorteile zu konzentrieren, die das Erreichen des Vorsatzes mit sich bringt“, ergänzt Albers. Solche Vorteile sind etwa, sich wohler zu fühlen, die Reduzierung von Krankheitsrisiken oder die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. „Wer sich hingegen nur auf den Verzicht konzentriert, wird schneller die Lust verlieren und wieder in alte Verhaltensweise zurückfallen.“

## Die Formulierung macht's anfangen statt aufhören

Und damit kommen wir zum nächsten Tipp: die richtige Formulierung der Neujahrsvorsätze. Demnach führen sogenannte Annäherungsziele zu größeren Erfolgen als Vermeidungsziele. Bei ersterem handelt es sich um Vorsätze, die etwas Neues in den Alltag bringen oder eine neue Gewohnheit einführen. Weniger erfolgreich sind dagegen Ziele, die darauf abzielen, etwas zu vermeiden oder aufzugeben.

„Schon die Formulierung von Vorsätzen kann den Grundstein für Erfolg oder Misserfolg legen“, weiß Albers und rät: „Statt 'Ich werde aufhören oder vermeiden' sollte der Vorsatz umformuliert werden in 'Ich werde anfangen'. Das erhöht die Chance, das Ziel zu erreichen. Denn es ist leichter, etwas zu tun, als es zu lassen.“

## Gute Gewohnheiten schaffen, schlechte Gewohnheiten loswerden

Um Vorsätze langfristig zur Gewohnheit werden zu lassen, gibt es ein paar kleine Tricks mit großer Wirkung. Das Gute an den Tricks: schlechte Gewohnheiten lassen sich so auch abstellen.

Eine besondere Rolle spielt dabei unser Umfeld. Denn damit eine gute Gewohnheit sich etablieren kann, muss sie sichtbar sein. „Wenn ich mir vorgenommen habe, mehr Wasser statt Softdrinks zu trinken, kann ich das damit unterstützen, in jedem Raum eine Flasche Wasser stehen zu haben“, erläutert Albers. Wem es schwerfällt, der Versuchung standzuhalten, kann dieses Prinzip auch umkehren und den Auslöser für schlechte Gewohnheiten aus seinem Umfeld verbannen. Zum Beispiel die Softdrinks in einen Schrank stellen, abschließen und den Schlüssel aufs höchste Küchenregal legen. „Durch die Änderung der Umgebung erreicht man oft die nachhaltigsten Verhaltensänderungen“, weiß Albers aus ihrer Erfahrung als Ernährungsfachkraft bei Oviva.

Aufwandsverringern und Selbstbindung sind weitere Faktoren, die dabei helfen, neue Gewohnheiten erfolgreich zu etablieren. Wer sich beispielsweise vorgenommen hat, öfter Sport zu treiben, kann diesen Vorsatz durch Kleinigkeiten pushen. Es hilft beispielsweise, wenn das Fitnessstudio auf dem direkten Arbeitsweg liegt und keine Umwege erfordert. Bereits am Morgen die gepackte Sporttasche an die Tür zu stellen, fungiert wie ein Versprechen an sich selbst, zum Sport zu gehen. Apropos Versprechen: Viele Menschen machen gute Erfahrungen damit, sich zum Sport zu verabreden. Die gegenseitige Motivation hilft dabei, am Ball zu bleiben.

Wichtig ist, auch mit Rückschlägen umgehen zu können. „Bei der Umsetzung seiner Vorsätze sollte man nachsichtig und rücksichtsvoll mit sich selbst sein. Und sich in Geduld üben“, sagt Albers. „Kleine Änderungen scheinen oft keine Wirkung zu haben, bis ein bestimmter Punkt überschritten wird. Dann zeigen sich deutliche Ergebnisse. Dafür braucht es aber Geduld, Selbstdisziplin und Motivation.“

Und auch wenn mal etwas dazwischen kommt: einfach weitermachen. Auch wenn die guten Vorsätze mal einen Tag oder eine Woche nicht umgesetzt werden, ist das kein Beinbruch. Stillstand und Rückschritte gehören zum Aufbau neuer Gewohnheiten dazu. Deshalb sollte man nicht zu streng mit sich sein oder alles aufgeben. Es ist nie zu spät, den Faden wieder aufzunehmen.

## Über Oviva

Oviva wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Die Hälfte der europäischen Bevölkerung leidet an Übergewicht und ist so einem höheren Risiko ausgesetzt, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Die drei Gründer Kai Eberhardt (CEO), Manuel Baumann (CTO) und Mark Jenkins (UK Managing & Medical Director) erkannten, dass es trotz dieser Ausgangslage keine individuellen, langfristig wirksamen Behandlungsmöglichkeiten gab.

Die Lösung fanden sie in der Kombination aus persönlicher Beratung mit einer smarten App, über die Menschen Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität oder Gewicht festhalten. Zudem ermöglicht die App einen Austausch mit der Ernährungsberaterin via Chat und versorgt die Nutzer mit hilfreichen Lerninhalten. Langfristig gesehen hilft Oviva ihren Patienten, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte im Hinblick auf Fragen rund um Gewicht und Lebensgewohnheiten und führt zu Einsparungen des Gesundheitssystems. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig.

Weitere Informationen gibt es unter: <https://oviva.com/de/de/gewohnheiten-aendern/>