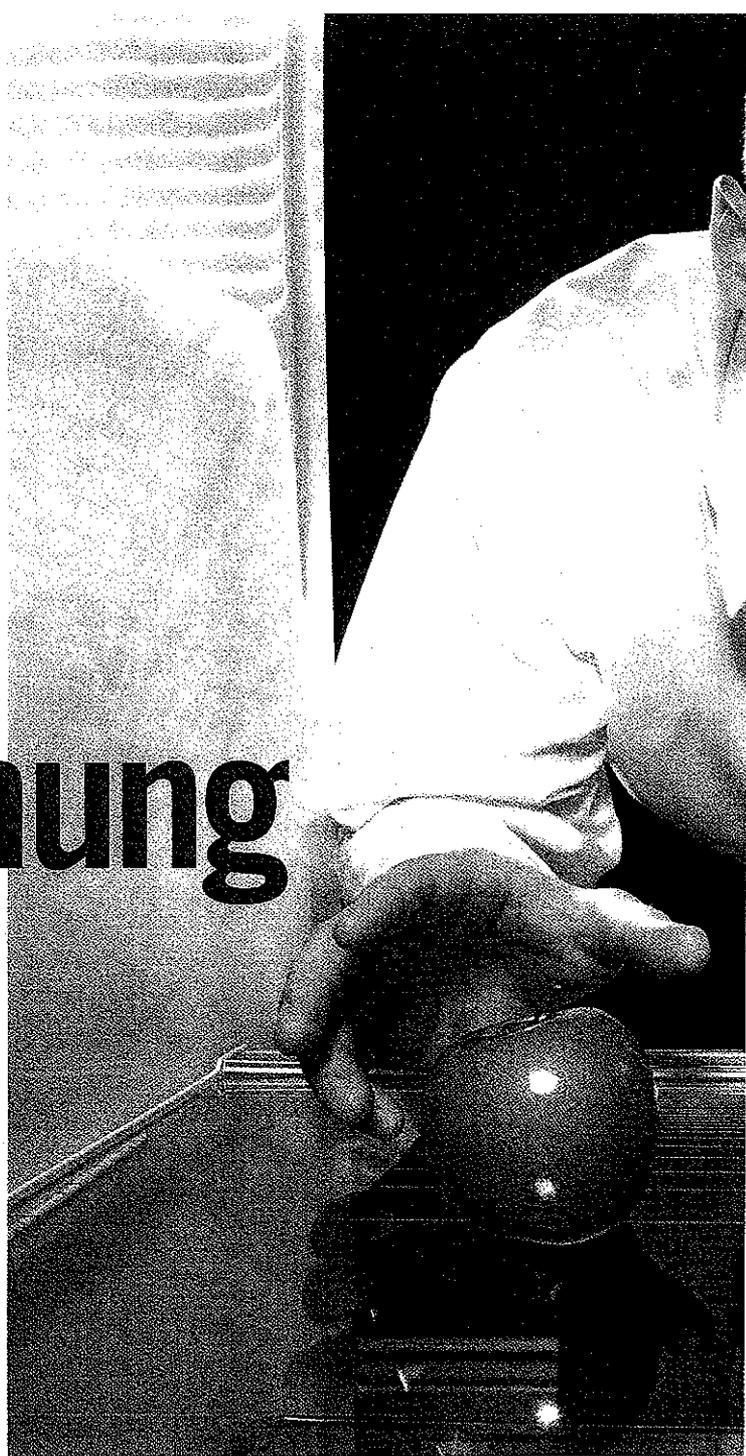


Auf kalorienreiche Nahrung programmiert: Unsere genetische Ausstattung lässt uns nach Kuchen verlangen. Die Vernunft befiehlt «Apfel».

# Stark in Versuchung

Apfel oder Torte? Lift oder Treppe? Das sind **kleine Entscheidungen im Alltag** – aber ihre Wirkung auf die Gesundheit ist gross. Ein wenig Übung und einige Tricks helfen, die richtige Wahl zu treffen. Eine Anleitung.

Text **Ginette Wiget**



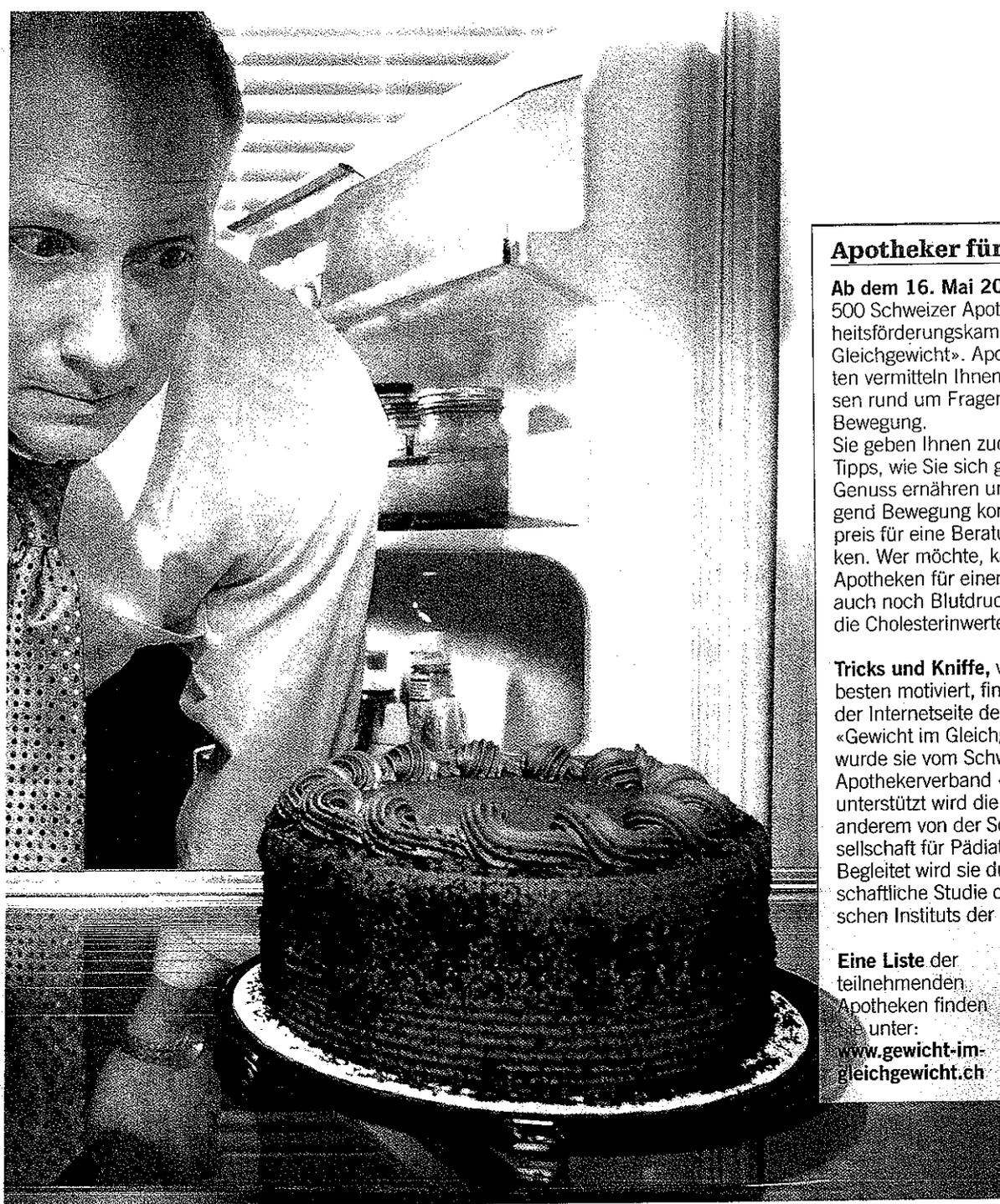
**D**ie Hand greift morgens wieder einmal zum Buttergipfeli anstatt zum Dinkelbrötchen. Mittags in der Kantine duftet die Bratwurst mit Zwiebelsauce einfach besser als der Zander auf Spinat. Mit dem Lift geht es zurück in den dritten Stock, obwohl man sich vorgenommen hatte, die Treppe zu nehmen. Und das Joggen nach der Arbeit fällt flach, weil der Kollege spontan zu einem Feierabendbier einlädt.

Die meisten Menschen wissen, wie man schlank bleibt und sich vor Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Schlag-

anfall oder Diabetes schützt: weniger Zucker und Fett essen, fünf Portionen Früchte und Gemüse am Tag, Vollkornbrot statt Weissbrot, Wasser statt Cola – und genügend Bewegung. Möglichst dreimal pro Woche Ausdauersport und viel zu Fuss gehen. Doch leider hapert es mit der Umsetzung.

Dabei wäre es bitter nötig: Gut jeder Dritte über 15 Jahren trägt zu viele Kilos mit sich herum, wie die letzte schweizerische Gesundheitsbefragung zeigt. Was die Bewegung angeht, sieht es nicht besser aus: Über die Hälfte der Bevölkerung be-

wegt sich weniger als eine halbe Stunde pro Tag oder ist gänzlich inaktiv. Die Rumsitzerei hat Folgen. Denn Bewegung, da sind sich die Experten inzwischen einig, ist nicht nur wichtig für die schlanke Linie. Bewegung ist sogar wichtiger als das Abnehmen selbst. «Wer dünn ist und sich nicht bewegt, lebt ungesünder als jemand, der etwas korpulent ist und sich viel bewegt», sagt Ernährungswissenschaftler Paolo Colombani von der ETH Zürich. Schätzungen zufolge verursacht die Inaktivität in der Schweiz jedes Jahr 2900 vorzeitige Todesfälle, 2,1 Millionen



### **Apotheker für die Linie**

Ab dem 16. Mai 2011 startet in über 500 Schweizer Apotheken die Gesundheitsförderungskampagne «Gewicht im Gleichgewicht». Apotheker und Experten vermitteln Ihnen das neueste Wissen rund um Fragen der Ernährung und Bewegung.

Sie geben Ihnen zudem individuelle Tipps, wie Sie sich gesund und mit Genuss ernähren und wie Sie zu genügend Bewegung kommen. Der Richtpreis für eine Beratung beträgt 15 Franken. Wer möchte, kann in vielen Apotheken für einen kleinen Aufpreis auch noch Blutdruck, Blutzucker und die Cholesterinwerte bestimmen lassen.

**Tricks und Kniffe**, wie man sich am besten motiviert, finden Sie auch auf der Internetseite der Kampagne «Gewicht im Gleichgewicht». Lanciert wurde sie vom Schweizerischen Apothekerverband «Pharmasuisse», unterstützt wird die Kampagne unter anderem von der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie und der FMH. Begleitet wird sie durch eine wissenschaftliche Studie des Sportmedizinischen Instituts der Universität Basel.

Eine Liste der teilnehmenden Apotheken finden Sie unter:  
[www.gewicht-im-gleichgewicht.ch](http://www.gewicht-im-gleichgewicht.ch)



Erkrankungen und 2,4 Milliarden Franken direkte Behandlungskosten.

Um diese Entwicklung zu bekämpfen, lancieren Gesundheitsbehörden und Organisationen in regelmässigen Abständen Kampagnen zum Thema Ernährung und Bewegung. Jetzt startet gerade eine Aktion des Schweizer Apothekerverbandes Pharmasuisse (siehe Box). Sie erinnert nicht

nur daran, wie oft man sich schon vergeblich bemüht hat, regelmässig joggen zu gehen und den Bauchspeck endlich loszuwerden. Sie will auch dazu anstiften, es doch noch einmal zu versuchen.

Woran liegt es, dass gute Vorsätze häufig scheitern? Warum fällt es so schwer, die Finger von den Chips zu lassen und jeden Tag die Treppe statt den Lift zu neh-

men? Und was kann uns helfen, damit wir uns endlich doch überwinden können?

### **Alte Gene in neuer Umwelt**

Evolutionsbiologen argumentieren, der Mensch sei darauf programmiert, zu kalorienreicher Nahrung zu greifen. Denn diese war in den Jahrtausenden von Jahren, in denen sich die menschliche Entwicklung vollzog, meist rar und überlebenswichtig. Fand man welche, musste man sich den Bauch vollschlagen, um mit Fettdepots für die nächste Hungersnot gerüstet zu sein. «Was sich in früheren Evo- ▶▶

«Ein gesünderes Leben zu führen funktioniert auf Dauer nur, wenn Sie **SPASS DARAN HABEN.**»

Alexandra Freund, Psychologin

Kinder sollten  
nicht mit Süßigkeiten  
getröstet werden.

«Man kann sich die Fähigkeit zur Selbstkontrolle  
**WIE EINEN MUSKEL VORSTELLEN.**  
Dieser Muskel lässt sich trainieren.» Malte Friese, Psychologe

lutionsprozessen bewährt hat, taugt jedoch nicht mehr für die heutige Welt», sagt der deutsche Evolutionsbiologe Eckart Voland von der Universität Gießen. Das Problem: Die Umwelt hat sich komplett verändert, die genetische Ausstattung des Menschen aber ist fast gleich geblieben. Kalorienreiche Speisen sind immer und überall vorhanden, man muss nicht wie früher auf die schweisstreibende Jagd gehen, um sie zu bekommen. Kurz: Der Mensch bewegt sich heute weniger, nimmt aber viel mehr Kalorien zu sich.

Die evolutionären Programmabläufe seien mit dem Verstand nur schwer zu

durchbrechen, sagt Eckart Voland. Man greift bei den Chips zu, auch wenn man eigentlich abnehmen will. «Morgen kann das Essen wieder knapp sein», flüstert uns der alte Überlebensinstinkt ein.

Die Evolution hat es so eingerichtet, dass der Verzehr kalorienreicher Nahrung mit Glücksgefühlen verbunden ist: Dadurch haben unsere Vorfahren jedes Mal zugegriffen, wenn sich eine Gelegenheit ergab. So dämpft der Wohlgeschmack der Nahrung heute auch negative Emotionen, und Fett und Zucker haben eine entspannende Wirkung. Deshalb missbrauchen viele Menschen Nahrung geradezu als Seelenröster.

Etwa jeder Zweite, so schätzen die Experten, entwickelt bei seelischen Belastungen ein starkes Bedürfnis nach Trostfutter. Meist haben wir schon früh gelernt, schlechte Gefühle durch Essen zu kompensieren, wenn wir etwa nach dem Sturz vom Fahrrad zum Trost ein Eis bekamen.

### Selbstkontrolle leicht gemacht

Solche Gewohnheiten sind schwer abzugeben, denn das Gehirn neigt dazu, einmal erlernte Muster zu wiederholen. Das macht es umso schwieriger, gute Vorsätze langfristig einzuhalten. Dazu braucht es eine grosse Willensanstrengung. Psychologen nennen diese Fähigkeit Selbstkontrolle.

Manchen Menschen fällt es leichter, sich zu kontrollieren als anderen. Das zeigt sich bereits in der Kindheit. Ein eindrückliches Beispiel dafür liefert der berühmte Marshmallow-Test des amerikanischen Psychologen Walter Mischel aus dem Jahre 1968. Er legte vier- bis sechsjährigen Kindern eine Süßigkeit auf den Tisch und versprach ihnen noch ein zweites Marshmallow, wenn es ihnen gelingen würde, das erste nicht gleich zu verspeisen. Einige Kinder schafften das nicht und steckten sich das Marshmallow gleich in den Mund. Andere warteten und erhielten zur Belohnung ein weiteres. Mischel fand 13 Jahre später in einer Folgestudie heraus, dass diejenigen Kinder, die ein höheres Mass an Selbstkontrolle bewiesen hatten, im späteren Leben besser in der Schule waren, mehr Stress ertrugen und sich als zuverlässiger erwiesen.

Selbstkontrolle hängt aber nicht nur von der Persönlichkeit ab. Sie lässt sich stärken, ja sogar üben. Deshalb zeigen wir Ihnen, wie Sie mit ein paar Tipps und Tricks den angestrebten Zielen näherkommen:

■ **Stecken Sie** sich ein konkretes Ziel, wie zum Beispiel: «Ich will die fünf Treppen zu meiner Wohnung hochsteigen

Fotos: plainpicture

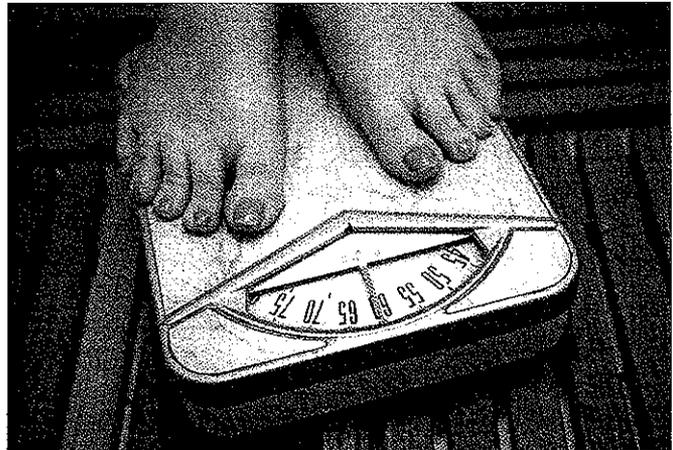
ANZEIGE



**Kurzfristige Verstopfung?  
Eine gute Lösung ist Midro!**

**Pflanzliches Abführmittel.**  
Rezeptfrei in Ihrer Apotheke und Drogerie.

Midro AG, CH-4125 Flühun · Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Nicht zu streng sein mit sich selbst: Rückschläge sind normal und kein Grund, gleich den ganzen Vorsatz aufzugeben.

können, ohne gleich ausser Atem zu sein.» Oder: «Ich möchte wieder in meine Lieblingsjeans passen.» Bleiben Sie realistisch, setzen Sie das Ziel nicht zu hoch an. Werfen Sie einen hoffnungsvollen Blick in die Zukunft: Stellen Sie sich vor, wie Sie sich im Vergleich zu heute fühlen werden, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben.

■ **Übersetzen Sie** das Ziel, falls möglich, in kleinere Etappenziele. «Überlegen Sie sich dann genau, wann Sie was tun werden, um ihr Ziel zu verfolgen», rät die Psychologin Alexandra Freund von der Universität Zürich. Zum Beispiel: «In der ersten Woche gehe ich jeden zweiten Morgen eine halbe Stunde stramm spazieren. Wenn ich das ohne Muskelkater und Atemnot schaffe, wechsele ich zehn Minuten stramm gehen mit zehn Minuten joggen ab.» Möchten Sie im Alltag mehr zu Fuss gehen, legen Sie sich einen Bewegungsmesser als Motivationshilfe zu (siehe Leserangebot auf S. 80). Untersuchungen zeigen, dass sich die Menschen durch die Rückmeldung mehr bewegen.

■ **Entwickeln Sie** Ausweichtaktiken für Hindernisse. Wer sich vorgenommen hat, dreimal pro Woche joggen zu gehen, sollte sich rechtzeitig Gedanken machen, was er tut, wenn es regnet, zum Beispiel schwimmen zu gehen.



**Selbstkontrolle trainieren:** Putzen Sie in den nächsten Wochen Ihre Zähne mit der Bürste in der anderen Hand.

■ **Erzählen Sie** Freunden von Ihrem Ziel. Schliessen Sie eine Wette ab. Schreiben Sie Ihre Vorsätze auf, und führen Sie Protokoll über Ihre Fortschritte.

■ **Versuchen Sie**, in den nächsten Wochen gerade zu sitzen, die Bürste beim Zähneputzen mit der anderen Hand zu halten oder nicht zu fluchen. Klingt seltsam, macht aber Sinn. In verschiedenen Untersuchungen mussten Probanden während Wochen solche einfachen Selbstkontrollaufgaben ausführen. Das Resultat: Die Teilnehmer konnten sich mit der Zeit auch in anderen Bereichen besser beherrschen, die sie gar nicht geübt hatten. Sie rauchten weniger, ernährten sich gesünder und lernten mehr für die Uni. «Man kann

sich die Fähigkeit zur Selbstkontrolle wie einen Muskel vorstellen», erklärt der Psychologe Malte Friese von der Universität Basel. «Dieser Muskel lässt sich trainieren, sodass wir mit der Zeit länger und mehr Selbstkontrolle ausüben können.»

■ **Verknüpfen Sie** die Vorsätze mit positiven Gefühlen. «Ein gesünderes Leben zu führen funktioniert auf Dauer nur, wenn Sie Spass daran haben», sagt Alexandra Freund. «Denken Sie also nicht an das, was Sie nicht essen dürfen. Konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie eine Mahlzeit mit gesunden Zutaten lecker zubereiten können.» Wenn Sie mehr Sport treiben wollen, suchen Sie sich einen Sport, der Ihnen Spass macht. Gehen Sie dort joggen, wo Ihnen die Landschaft besonders gefällt.

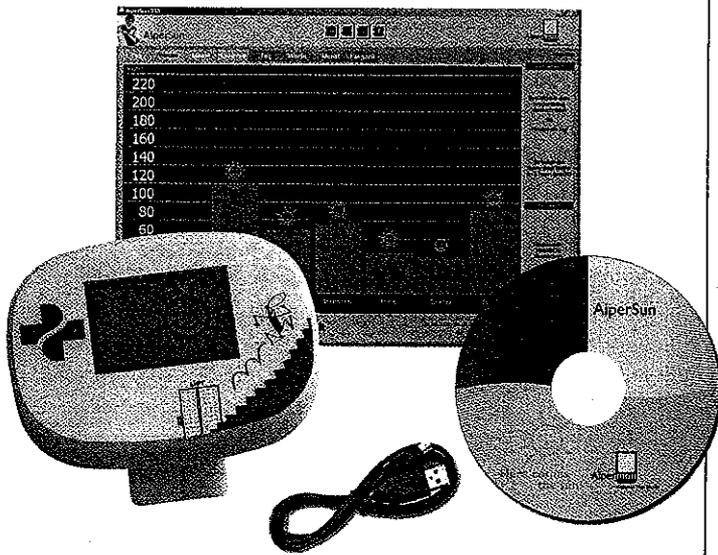
■ **Suchen Sie** sich Gleichgesinnte für Ihr Vorhaben. «Zu zweit oder in der Gruppe abzunehmen ist oft leichter», sagt Alexandra Freund. Man unterstützt sich gegenseitig, zudem wird ein gewisser Gruppenzwang aufgebaut.

■ **Ersetzen Sie** schlechte Angewohnheiten durch neue. Bestellen Sie von nun an im Restaurant ein Mineralwasser statt eine Cola. «Das erfordert anfangs viel Selbstkontrolle, doch nach einiger Zeit werden Sie sich automatisch richtig verhalten», sagt der Psychologe Malte Friese. »

## 50 x 1 AiperSunny zu gewinnen

**0901 560 660**  
**1 Franken pro Anruf**  
**ab Festnetz**

«pharmaSuisse» und die «Schweizer Familie» verlosen **50 x 1 AiperSunny Bewegungs- und Kalorien-Coach** im Wert von 89 Franken.



Entdecken Sie, wie einfach es ist, Ihre Bewegungszeit und Ihren Kalorienverbrauch zu kontrollieren! AiperSunny einfach anstecken, loslegen und Sie erhalten ein neues Fitnessgefühl!

Die mit dem AiperSunny gesammelten Aktivitätsdaten werden gespeichert. Mit dem USB-Kabel können die Informationen an die Software übertragen, analysiert und umfassend dargestellt werden.

- Tages-, Wochen-, Monats- und Langzeitauswertungen
- Trendvergleiche
- Einstellung von Zielvorgaben
- Dokumentation der täglichen Zielerreichung
- Gewichtsmanagement
- Internetbasiertes Feedbackprogramm web-e™

**ANRUFEN UND GEWINNEN:** Wählen Sie die Nummer 0901 560 660 (1 Franken/Anruf ab Festnetz), schon nehmen Sie an der Verlosung teil. Sie erfahren sofort, ob Sie zu den Gewinnern gehören. Ist dies der Fall, sprechen Sie Name, Adresse und Telefonnummer aufs Band. Spielende ist **19. Mai 2011**. Teilnahme per Post. Schicken Sie eine Karte mit Ihrer Adresse an: «Schweizer Familie» AiperSunny, Postfach 8099 Zurich.

■ **Sorgen Sie** für genügend Erholungszeiten. Genau wie ein Muskel ermüdet auch die Fähigkeit zur Selbstkontrolle mit der Zeit. «Hatten Sie viel Stress im Büro, wird es ihnen abends schwerer fallen, nicht den Kühlschrank zu plündern», sagt Malte Friese. Deshalb sei es wichtig, nach Situationen, die viel Selbstkontrolle erfordern, für Entspannung oder Schlaf zu sorgen, damit sich der «Muskel» wieder erholen kann. Zudem sei es ratsam, sich nicht zu viel auf einmal vorzunehmen. «Will jemand abnehmen und aufhören zu rauchen, ist die Erfolgschance grösser, wenn er das nacheinander in Angriff nimmt.»

«Finden Sie heraus, **WELCHE SITUATIONEN** für Sie problematisch sind und wie sich diese vermeiden lassen.» Malte Friese

■ **Üben Sie** sich in Achtsamkeit. Beobachten Sie sich selbst, wenn Sie den Impuls verspüren zu essen. Haben Sie überhaupt Hunger? Wenn Sie zur Schokolade greifen, halten Sie einen Moment inne, und fragen Sie sich: Bin ich gerade entspannt, gestresst oder verärgert? Esse ich gerade, weil es mir nicht gut geht?

■ **Ein einfacher** Tipp ist, Verlockungen möglichst aus dem Weg zu gehen. «Versuchen Sie herauszufinden, welche Situationen für Sie problematisch sind und wie sich diese vermeiden lassen», erklärt Friese. Gehen Sie also im Supermarkt lieber erst gar nicht am Süssigkeitenregal vorbei.

■ **Und zu guter Letzt:** Seien Sie nicht zu streng mit sich. «Rückschläge sind normal und kein Grund, gleich den ganzen Vorsatz über den Haufen zu werfen», sagt Alexandra Freund. Wenn Sie also einmal das Joggen haben sausen lassen, schmeissen Sie nicht gleich alles hin.

Wem es trotz aller Tipps nicht gelingt, die gefassten Vorsätze einzuhalten, der sollte die Hoffnung nicht aufgeben, meint die Psychologin. «Je häufiger die Leute versuchen ihre Lebensweise zu ändern, desto wahrscheinlicher wird es, dass sie es schaffen.» ■