



Unzufriedenheit als Chance für Veränderungen verstehen

5 Motivationstipps: Ohne Frust zum Wunschgewicht

Frankfurt, 9. November 2016 – Wer sich in seinem Körper wohl fühlt, hat gute Chancen, dass das auch zukünftig so bleibt, zeigt die Erhebung „Wohlfühl-Trend“ des [Nestlé Ernährungsstudios](#). Andererseits wird auch deutlich: Wer unzufrieden ist, bleibt auch oft unzufrieden und muss aufpassen, nicht stetig unglücklicher zu werden. Unter den Befragten, die sich in 2016 insgesamt wohler fühlen als im Vorjahr, sind 82 Prozent auch mit ihrem körperlichen Wohlbefinden zufrieden. Hingegen sind es nur 38 Prozent bei denjenigen, die sich in diesem Jahr insgesamt schlechter fühlen als noch in 2015 (1). Prof. Dr. Christel Rademacher von der Hochschule Niederrhein kennt dieses Phänomen aus Programmen zur Gewichtsreduktion. Es ist wichtig, nicht nur auf die Zahlen der Waage zu schauen, sondern auch am Wohlfühlen zu arbeiten. Sie rät deshalb, sich bewusst zu werden, was genau die Unzufriedenheit ausmacht. Schritt für Schritt können dann kleine Änderungen den Weg zu mehr Wohlbefinden unterstützen. Damit dies gelingt, gibt Rademacher 5 Tipps, die schon auf dem Weg zum Wunschgewicht das Wohlfühlen steigern helfen. Wie der Nestlé Wohlfühl-Trend 2016 ebenfalls ermittelt hat, beeinflussen Gewicht, Figur und körperliche Fitness das persönliche Wohlbefinden am stärksten.

Mit genau diesen drei Merkmalen zeigen sich die Befragten des Wohlfühl-Trends auch am unglücklichsten. So sind 44 Prozent mit ihrer körperlichen Fitness, 41 Prozent mit ihrem Gewicht und 37 Prozent mit ihrer Figur unzufrieden (1). Prof. Rademacher erklärt, warum gerade diese drei Aspekte für das körperliche Wohlbefinden relevant sind: „Dies sind von außen leicht sichtbare und spürbare Merkmale, die dem Menschen seine Konstitution direkt vor Augen führen. Gemessen an den bekannten Erwartungen wird daraus unmittelbar Wohlbefinden oder Missempfinden.“ Stimmen Gewicht, Figur und Fitness nicht oder

sind die Versuche misslungen, Gewicht zu reduzieren, Fitness zu steigern und eine Idealfigur zu erreichen, seien Menschen verständlicherweise frustriert. „Oft ist es dann schwer, aus eigenem Antrieb wieder Motivation aufzubauen“, so Prof. Rademacher. Deshalb ist zum Beispiel Unterstützung von außen hilfreich, um Menschen neu zu motivieren und zu ermuntern, ihre Situation zu verändern. Die folgenden Tipps von Prof. Rademacher sollen eine Orientierung geben, wie es auch in schwieriger Ausgangssituation gelingen kann, neu zu starten und sich auf den Weg zu mehr Wohlbefinden zu machen.

Mit der Bestandsaufnahme beginnen

Erkunden Sie, was Ihr Wohlbefinden einschränkt. Prüfen Sie wann Sie sich sportlich bewegen und was in Ihrer Ernährung ungeschickt ist. Die meisten ahnen, wo die Stolperfallen sind. Ansonsten fragen Sie Familie und Freunde. Bestimmt haben Sie danach Ideen, wo Verbesserungsmaßnahmen möglich sind.

Kleine Schritte gehen

Wählen Sie kleine Veränderungsmaßnahmen – eine aus dem Bereich Bewegung und eine Veränderung bei der Ernährung. Wichtig ist es, sich nur wirklich realistische Ziele oder Maßnahmen vorzunehmen. Deshalb: Maßnahme genau beschreiben, Reihenfolge in einer Liste festhalten und mit je einem Schritt starten.

Sich auf sich selbst konzentrieren

Blicken Sie nicht auf die Zahlen der Waage, sondern richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst. Wann haben Sie Hunger? Wie fühlt sich „satt“ an? Wie lange kauen Sie? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Spazieren gehen, Rad fahren oder Treppen steigen?

Erfolg messen – am Erreichten, nicht am Ziel

Wenn Sie sich bisher nicht bewegt haben, dann ist jeder Spaziergang, jede erklommene Treppe ein Sieg. Wenn Sie bislang zwischendurch auf die Schnelle ein belegtes Brötchen gegessen haben, ist das Essen in Ruhe, ohne Nebenaktion, ein Erfolg. Notieren Sie jeden kleinen gelungenen Schritt.

Erfolg feiern, sich loben, sich belohnen

Jeder einzelne Schritt ist wichtig auf dem Weg zu einem günstigeren Gewicht, einer besseren Figur und mehr Fitness. Machen Sie sich immer wieder das Erreichte bewusst, loben Sie sich, gönnen Sie sich Zeit für sich selbst.

3.954 Zeichen inkl. Leerzeichen

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

Quelle

(1) Im Auftrag des Nestlé Ernährungsstudios befragte die GfK (Gesellschaft für Konsumforschung) 997 Männer und Frauen im Alter ab 18 Jahren in Deutschland. Erhebungszeitraum März 2016.

Das Nestlé Ernährungsstudio

Das Nestlé Ernährungsstudio (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>) ist mit bis zu 430.000 Besuchern pro Monat eine der führenden Anlaufstellen für Ernährungsthemen im Internet. Mit verständlichen Informationen sowie vielen Tools berät und informiert der interaktive Ratgeber umfassend über Ernährung, Wohlbefinden und Gesundheit. Rechner, Checks und Tests unterstützen die Nutzer dabei. Verschiedene Mini-Coaches geben Tipps zu Ernährung sowie Fitness und bieten Kochideen. Für eine [persönliche Ernährungsberatung](#) steht ein Team von erfahrenen Ernährungswissenschaftlern zur Verfügung.

Gerne senden wir Ihnen bei Interesse die Daten des Testzugangs für Journalisten.

Download der Basispressemappe zum Nestlé Ernährungsstudio und von Bildmaterial

<http://www.themenportal.de/dokumente/basispressemappe-zum-nestle-ernaehrungsstudio>

Herausgeber:

Nestlé Deutschland AG, Lyoner Straße 23, 60528 Frankfurt

Pressekontakt:

Jutta Bednarz
Pressesprecherin Ernährung und Gesundheit
Nestlé Deutschland AG
Tel.: 069 / 66 71-3740
Jutta.Bednarz@de.nestle.com

Stefan Dietrich, Dirk Fischer
Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt
Tel.: 069 / 61 998-29, -21, Fax: 069 / 61 998-10
dietrich@dkcommunications.de
fischer@dkcommunications.de