

Neue Gewohnheiten etablieren – Der Schlüssel zu mehr Gesundheit

„Ich brauche mehr Bewegung und muss mich gesünder ernähren!“ Diese Einsicht kommt Vielen von uns in regelmäßigen Abständen. Doch der innere Kampf zwischen alter Bequemlichkeit und neuen Vorsätzen geht leider oft zu Gunsten des Ersten aus. In einer aktuellen Studie befassten sich britische Verhaltensforscher der Universität von Cambridge mit diesem Muster und stellen fest, dass kleine Tricks helfen, gesündere Gewohnheiten nahezu unbewusst zu etablieren.

Zwei Arten der Entscheidungsfindung

Unsere täglichen großen und kleinen Entscheidungen sind bestimmt durch zwei Wege zur Entscheidungsfindung: durch ein bewusstes Handeln aufgrund von rationalen Gründen einerseits und durch unbewusste, eingefahrene Verhaltensmuster andererseits. Den Forschern der Studie zufolge überwiege oftmals die Entscheidungsfindung als Gewohnheitshandlung, da sie meist schneller und unkomplizierter zu realisieren sei. Dieser Charakter der Verhaltenssteuerung sei auch auf gesundheitsbezogene Handlungen anwendbar: Es sei schlicht einfacher den Fahrstuhl zu nehmen, als Treppen zu steigen; auch der Griff zu den Süßigkeiten beim Fernsehen geschehe oft unbewusst. Menschen stünden im ständigen, inneren Konflikt zwischen dem eigentlichen, längerfristigen Vorhaben, wie einem gesunden Lebensstil und der unmittelbaren, kurzfristigen „Belohnung“, wie Bequemlichkeit oder süße Schlemmereien.

Tricks statt Appelle

Im Rahmen der Studie befassten sich die Verhaltensforscher mit der Frage: Wie schaffe ich den Weg fort von gewohnter Bequemlichkeit und hin zu mehr Bewegung und einer gesunden Ernährung? Die Forscher stellten sie fest, dass gut gemeinte Ansprachen und Ratschläge meist wenig von Erfolg gekrönt waren. Der Appell an die rationale Seite zeige häufig nur eine kurzfristige Wirkung. Effektiver seien hingegen kleine Tricks, durch welche gesündere Gewohnheiten nahezu unbewusst etabliert werden könnten. Getreu dem Motto:

„Wer Menschen ändern will, muss es ihnen leicht machen“, führten die Wissenschaftler weitere Verhaltenstests durch. Bei Versuchen in Büro- und Wohngebäuden hatte das Abschalten eines von mehreren Fahrstühlen bzw. das langsamere Schließen der Aufzugstüren zur Folge, dass mehr Menschen die Treppe benutzten. Auch das Platzieren der Salatbar bei Buffets in vorderster Reihe habe dazu geführt, dass die süßen, kalorienreichen Desserts weiter hinten weniger Beachtung fanden. Generell schlugen die Forscher weitreichende, doch von den Konsumenten fast unbemerkte Änderungen vor, wie z.B. eine einladende Gestaltung gesunder Produkte sowie deren vorteilhafte, sprich „bequeme“ Platzierung in vorderster Front in Mensen, Kantinen und Supermärkten.

Gesündere Gewohnheiten im Privaten

Wenn äußere Bedingungen unsere Entscheidungen beeinflussen, kann jeder bei sich im Kleinen anfangen, eingefahrene, ungesunde Gewohnheiten langsam abzulegen bzw. außer Reichweite zu bringen und somit den Rahmen für eine gesundheitsbewusste Routine legen. Das Verbannen von kalorienreichen Dickmachern in das hinterste Regal und dafür das frische Obst in Reichweite neben der Couch ist ein Anfang. Auch das Auto kann weiter hinten auf dem Parkplatz abgestellt werden, um kleinere Wege zu Fuß zu erledigen. Ein handlicher Kalorienzähler, wie der CaloriScan von Omron, motiviert bei diesem Vorsatz. Dank innovativer 3-D-Sensortechnologie erfasst und klassifiziert der praktische Kaloriencoach jede Art von Bewegung und ermittelt exakt die Menge der verbrannten Kalorien, 24 Stunden am Tag. Ob das Laufen zum Bäcker oder das Sitzen im Auto – mit dem Aktivitätsmonitor an der Seite wird der Unterschied im Kalorienverbrauch messbar. Einfach in die Tasche gesteckt und der Benutzer sieht, wie viel mehr Kalorien das Treppensteigen gegenüber dem Fahrstuhlfahren verbraucht oder die Sonderrunde im Park. Damit liefert der CaloriScan auch passionierten Couchpotatoes die nötige Motivation und Erkenntnis, mehr Aktivität in den gelernt bequemen Alltag zu bringen.

Mehr Informationen und aktuelle Artikel zu einem aktiven und gesunden Lebensstil sind jede Woche neu auf www.mycaloriscan.de zu lesen.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Matthieu Valk
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands
Email: matthieu.valk@eu.omron.com
Mobil: +31 (0) 23 55 44 700

Presseservice

Team Werbelabel
Roermonder Straße 279
41068 Mönchengladbach

Tel: 02161/304 - 1183
Fax: 02161/304 – 1540
Mail: presse@werbelabel.de
URL: www.werbelabel.de