

# Auftanken statt Ausbrennen



## Wird der Stellenwert, den mentale Prozesse in Gesundheitsfragen haben verkannt?

Eindeutig. Die Weltgesundheitsorganisation sagt dazu: Es gibt keine Gesundheit ohne mentale Gesundheit. Zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass zentrale Schädigungen der Gesundheit wie Stress, Ängste, Burn-out, Depressionen aber auch Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankheiten, Diabetes, Krebs, Allergien und Schmerzen durch mentale Prozesse im Alltag ausgelöst werden

## Welche Komponenten müssen zusammenkommen, damit der Mensch ganzheitlich gesund bleibt?

Wenn man bedenkt, dass jedem Verhalten, jedem Tun, jeder Kommunikation immer ein Gedanke, eine Einstellung oder eine Überzeugung zugrunde liegt, ist es also zwingend notwendig, das richtige Gedankenmanagement zu nutzen, dass eine positive Lebensweise und einen starken Glauben an sich selbst auslöst. Gepaart mit körpergerechter Bewegung, die gesundheitsfördernd ist und einem gesunden Ernährungskonzept, dass sowohl Spaß als auch satt macht und ganz wichtig - sich in den Alltag integrieren lässt, wächst daraus ein natürliches Zusammenspiel, dass der Mensch ganzheitlich gesund bleibt.

## Fängt Fitness in der Muskulatur oder im Kopf an?

Fitness beginnt im Kopf. Wenn ich denke „Sport ist Mord“, dann werde ich mich wohl kaum oder gar nicht gerne bewegen. Es ist also eine Frage der richtigen Einstellung, die die Motivation für ein gesundes Bewegungskonzept auslöst. Es sind immer die negativen Einstellungen, die mich daran hindern, dauerhaft neue Vorsätze erfolgreich umzusetzen. Und das gilt für alle Bereiche des Lebens.

## Kann man den JoJo-Effekt nach Diäten vermeiden?

Wir raten von Diäten ab, weil der Jo Jo-Effekt immer gleich mitgekauft wird. Auch Abnehmen fängt im Kopf an. Deswegen ist es wichtig, auch hierfür die richtigen Einstellungen und Überzeugungen zu entwickeln, damit die Freude auf eine gesunde Ernährung aus eigenem Wunsch entsteht. Darüber hinaus ist es wichtig zu wissen, wie man sich gesund ernährt und was es zu beachten gilt.

## Gibt es eine Methode, mit der man Burn Out und Depressionen, Übergewicht und Herz-Kreislaufkrankungen wirksam vorbeugen kann?

Die von Ihnen genannten Krankheiten und Beschwerden entstehen laut der Weltgesundheitsorganisation zu über 80% als Folge von Stress. Und Stress entsteht im Kopf. Wir wissen heute aus der Medizin, dass bereits ein einziger negativer Gedanke bis zu 22 Körperreaktio-



Der Expertentipp von Matthias Vette und Renato Dirks, Mental TriMotion

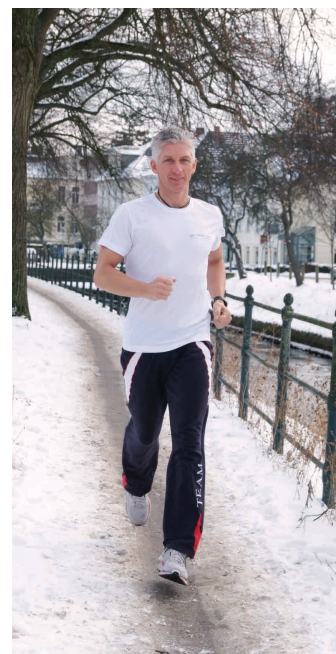
nen auslöst, die zum Überleben notwendig sind, aber wenn diese Körperreaktionen permanent aktiviert werden, weil ich mit zu viel Sorgen mache, mich überfordert fühle, zu wenig Anerkennung und Wertschätzung habe, das Gefühl habe, im Hamsterrad zu sitzen und die Balance zwischen Beruf- und Privatleben ein Drahtseilakt wird, dann ist es eine Frage der Zeit, wann die ersten Beschwerden und Krankheiten auftreten. Hier ist es wichtig, mit gezielten mentalen Einstellungen und Techniken mehr innere Ruhe und Klarheit aufzubauen.

## Wie werden die guten Vorsätze nachhaltig zu Taten und der innere Schweinehund dauerhaft kleiner?

Es ist die Kombination aus dem richtigen Gedankenmanagement, dem aktiven Nutzen von mentalen Techniken, die der Auslöser für Handeln sind und es dann umzusetzen. Es geht darum, einfach die richtigen Dinge zu tun. Dafür brauche ich das Bewusstsein, was für mich gut und richtig ist. Zu Beginn kann es hilfreich sein, gemeinsam mit Anderen zu starten.

## Ist ein effektives Gesundheitsprogramm eine umständliche Sache, ist es teuer und zeitaufwendig?

Es ist doch die grundsätzliche Frage, wie wichtig ich mir selber bin und mir dann die Zeit für mich nehme. Die Anforderungen des Alltags und der Umwelt sind oftmals so



groß, dass keine Zeit für einen selber bleibt. Das Phänomen ist, wenn ich mich um mich selbst kümmere, gewinne ich so viel, dass mir die alltäglichen Dinge auf einmal viel leichter fallen. Im mentalen Bereich sind es 5-10 Minuten, die schon viel auslösen. Das kann z.B. auch morgens in der Dusche sein oder auf dem Weg zur Arbeit sein. Bewegung fängt schon bei der Entscheidung Fahrstuhl oder Treppe an. Viele Dinge lassen sich hervorragend in den Tag integrieren, ohne dass sie Zeit und Geld kosten, aber einen großen Gewinn bringen. Das Angebot von Mental TriMotion kostet umgerechnet weniger als 10,- Euro pro Stunde. Ist das teuer?

## Muss ich für ein gesundes Leben meine Fitness-Ziele kennen - und wie finde ich heraus, was ich wirklich will?

„ Ohne Ziel ist jeder Weg richtig“. Viele Menschen setzen Ziele mit Leistung und Anspruch gleich und haben Angst zu scheitern. Ich kann mir ja auch als Ziel setzen, täglich 5 Minuten Mentaltraining zu machen und mich 3 mal in der Woche an der frischen Luft zu bewegen (spazieren, nordic walking oder jogge ). Dann habe ich ein Ziel, dass ich realistisch erreichen kann und freue mich, wenn ich es geschafft habe und leiste einen grossen Beitrag für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden.