

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

Interview mit
Sängerin und
Publikumsliebling
Jazz Gitti

Achten Sie auf sich!

HEFT 02 FEBRUAR 2022 € 3,-



ERSTE HILFE-SERIE

Ab sofort jeden Monat lebensrettende Tipps. Diesmal: Notfall im Winter

AB IN DEN SCHNEE

Und zwar auf großem Fuß. Die besten Touren zum Schneeschuh-Wandern

JUGEND OHNE ABLAUFDATUM

DAS ALTER IN JAHREN ZU ERFASSEN, WAR GESTERN. JETZT GEHT ES DARUM, LANGE VITAL ZU BLEIBEN.

Ganz neu durchstarten

Das Jahr ist noch frisch und wir haben es mit großen Hoffnungen begonnen. Die Neujahrsvorsätze durchzuhalten und nicht wieder zu verwerfen, bleibt jedoch eine große Herausforderung.

Wie geht es Ihnen? Sind Sie noch konsequent dabei durchzuhalten, oder haben Sie bereits aufgegeben? Wenn Ihre Vorsätze schon umgefallen sind, dann überlegen Sie: Haben Sie sich zu viel vorgenommen? Wollen Sie zu schnell Unmögliches erreichen? Dann war der Misserfolg leider vorprogrammiert. Wenn Ihnen das passiert ist, dann starten Sie doch einfach ganz neu durch, es ist noch nicht zu spät!

Für neue Vorsätze ist eine dauerhafte Verhaltensumstellung erforderlich. Wer

sich das nicht vorher klar macht, fühlt sich nach kürzester Zeit überfordert und enttäuscht, dann tauchen rasch negative innere Botschaften wie „Ich schaffe es ohnedies nicht“ auf.

Was müssen Sie ändern, damit es gelingt?

Fassen Sie nur Vorsätze, die Sie wirklich wollen. Es bringt nichts, wenn Sie jemanden anderes zuliebe Sport treiben, abnehmen etc.

Stellen Sie sich nicht nur Ihre Wünsche klar vor, sondern auch den Weg der Umsetzung. Zum Beispiel: „Demnächst treibe ich mehr Sport“ alleine reicht nicht. Überlegen Sie genau, wo Sie Sport treiben werden, welche Art der Bewegung es sein soll, wo sich die Möglichkeit dafür bietet. Das ist wichtig, sodass Sie nicht gleich die Lust an der Sportausübung verlieren.

Fangen Sie mit kleinen Schritten an. Machen Sie nicht gleich am ersten Tag zwei Stunden Sport bis zur Erschöpfung, denn gerade am Anfang besteht die Gefahr, viel zu viel zu wollen. Je weniger Überwindung Sie der Start kostet, desto

leichter werden Sie Ihr Vorhaben steigern und auch durchhalten. Die Lust auf mehr wird von alleine kommen!

Ihre kleinen alltäglichen Entscheidungen, durchhalten zu wollen, führen in Zukunft zu einer gesunden Routine.

Kleine, alltägliche Entscheidungen

Wenn Sie diese aufmerksam treffen, erreichen Sie Ihre gesunde, neue Routine. Damit besteht die Notwendigkeit nicht mehr, sich ständig neu entscheiden zu müssen. Das spart Energie, die Sie für vieles Weitere in Ihrem Leben nützen können.

Eine neue Gewohnheit bedeutet am Beginn auf etwas zu verzichten, in dem Fall die Bequemlich-

keit. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich nach dem Verzicht oder nach der Anstrengung fühlen! Wie geht es Ihnen nach der geplanten Sporteinheit?

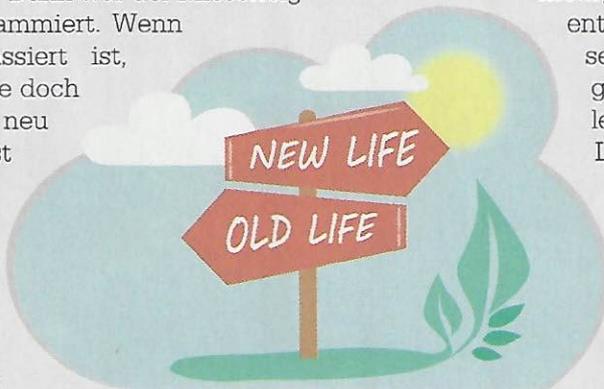
Wenn Sie sich schlecht fühlen, sollten Sie Ihr Vorhaben neu überdenken, es positiver oder klarer formulieren.

Setzen Sie neue Impulse! Ihre Entscheidung sich zu verändern, kann immer wieder von alten Impulsen torpediert werden. Erst wenn diese nicht mehr ständig auftauchen, haben Sie Ihre neue Gewohnheit und Routine verfestigt.

Wichtig sind Etappenziele. Belohnen Sie sich für die Umsetzung oder das Erreichen. Sollten Sie scheitern, geben Sie nicht auf, sondern beginnen Sie neu.

Aufgeben ist keine Option. Aufgeben macht uns klein, und wir wollen ja mehr Selbstvertrauen, Freiheit, inneres Strahlen und Lebensfreude!

Viel Erfolg! 



Mag. Majda Moser ist Expertin für Resilienz, Leistungssteigerung, Sexualprobleme, Körpertherapie nach Alexander Lowen, Motivationsrednerin und Seminarleiterin.
www.majda-moser.com
 Persönliche Fragen unter +43 664 356 8048
 Seminare:
www.majda-moser.com/seminarangebot/



Ihre *Meinung* ZÄHLT



Das **GESÜNDER LEBEN**-Team freut sich über Ihre Fragen, Wünsche und Anregungen zu unseren Themen. Schreiben Sie uns!*

TIPPS FÜRS GEHIRNTRAINING IM ALLTAG

Den Beitrag über das Gehirntraining in der letzten Ausgabe von **GESÜNDER LEBEN** mit den vielen Anregungen und Ideen möchte ich besonders loben. Dazu habe ich auch einen Tipp: Beim Einkaufen den Einkaufszettel in der Tasche lassen und erst am Ende der Einkaufstour kontrollieren, ob man nichts vergessen hat. Für Fortgeschrittene oder Mutige: Den Einkaufszettel **BEWUSST** zuhause liegen lassen.

Manuela Semeliker, Wulkaprodersdorf, Burgenland

Antwort der Redaktion:

Wir freuen uns immer über Rückmeldungen, welche gute Tipps für andere Leser enthalten und geben sie auch gerne weiter. Bitte auch an alle anderen engagierten **Gesünder LEBEN**-Freunde: Teilen Sie Ihre Gesundheitsstrategien mit uns!

WIE KANN MAN GUTE VORSÄTZE DURCHHALTEN?

Liebe Frau Mag. Moser, sehr begeistert lese ich immer wieder Ihre Kolumnen. Hätten Sie zusätzliche Tipps zum Thema Neujahrsvorsätze durchhalten, und wie schaffe ich es, dass ich nicht aufgebe? Immer wieder nehme ich mir vor, im neuen Jahr mit einer Fitnessroutine anzufangen, melde mich dann auch im Fitnessstudio neu an, aber verliere nach nur ein paar Tagen meine Motivation . . .

Dana L., per Mail

Antwort der Redaktion:

Weil es vielen von uns so geht, beschäftigt sich unsere „Lebenslust-Kolumnistin“ Mag. Majda Moser in ihrer Kolumne auf Seite 13 mit diesem Thema. Das Zauberwort: Willenskraft und wie man sie aktiviert.

GESUNDHEITSPERSONAL MUSS GESCHÜTZT WERDEN!

„Traurig aber wahr – offensichtlich ist die Einrichtung von Schutzzonen vor Gesundheitseinrichtungen in Österreich notwendig. Die Ressourcen, die dafür verbraucht werden, könnte man sicher wesentlich besser einsetzen. Es ist bedenklich, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Gesundheitsberufen bei ihrer Berufsausübung geschützt werden müssen. Es müsste längst jede und jeder in Österreich verstanden haben, dass das Coronavirus der Feind ist und nicht jene, die seit 97 Wochen mit enormem persönlichen Einsatz und massiven Entbehrungen dafür sorgen, dass unser Gesundheitssystem wie gewohnt funktioniert und sich als krisensicher und stark erwiesen hat.“

Dr. Harald Mayer, Vizepräsident der Österreichischen Ärztekammer und Bundeskurienobmann der angestellten Ärzte

Antwort der Redaktion:

Das Gesundheitspersonal verdient nicht nur Schutz sondern weiterhin volle Wertschätzung. Wir sagen danke!

Danke für Ihre Meinung Wir verschenken unter den ersten Einsendungen diesmal:

✓ Ein Orthopädisches KISSEN „ELIAS“ von La Modula im Wert von € 164,-



„ELIAS“ ist ein natürliches Naturlatex-Kissen mit Baumwoll-Frottee-Bezug für Seiten-, Rücken- und Bauchschläfer! Die Atemmulde in der Mitte erleichtert das Atmen in Bauchlage und belüftet in Rückenlage den Hinterkopf! Atmungsaktiv und punktelastisch – auch für Allergiker bestens geeignet. Maße: 30 x 60 cm, Höhe ca. 10 cm. www.la-modula.at

Wir bedanken uns bei Manuela Semeliker, Wulkaprodersdorf, mit

✓ einem **BIODERMA** Geschenkset im Wert von ca. € 55,-



* Post an **GESÜNDER LEBEN**

Gesünder Leben belohnt die ersten Einsender, die uns bis spätestens 21.2.2022 schreiben, mit einem orthopädischen Kissen. Zusendungen bitte an:

redaktion-gesuender-leben@mediaprint.at oder per Post:
Mediaprint Zeitungs- und Zeitschriftenverlag Ges.m.b.H & Co KG / Gesünder Leben,
Muthgasse 2, 1190 Wien

Wir behalten uns vor, Briefe oder Anregungen gekürzt und redigiert abzdrukken.

Neue
ANSCHRIFT!