

gutefrage.net GmbH:

Alle Jahre wieder: Die Neujahrsvorsätze der gesundheitsfrage.net-User zum neuen Jahr

Das Jahr 2010 naht und mit ihm haben die gesundheitsfrage.net User zahlreiche gute Vorsätze. Welche Vorsätze jeder auf seiner Liste haben sollte und wie sie diese garantiert einhalten, verraten sie auf www.gesundheitsfrage.net.

München, 17. Dezember 2009: Gehören Sie auch zu den Menschen, die am Silvesterabend beschließen, Ihr Leben zu ändern und von nun an gesünder zu leben? Wenn es bei Ihnen nur bei dem guten Vorsatz bleibt, dann befinden Sie sich in guter Gesellschaft. Denn laut einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK haben dieses Jahr nur rund 54 Prozent der Befragten ihre Vorsätze länger als drei Monate durchgehalten.

In wenigen Tagen beginnt wieder ein neues Jahr. Das ist die Gelegenheit für Sie, sich neue Pläne zu machen und sie dieses Mal in die Tat umzusetzen. Auf der Hitliste der Vorsätze ganz oben stehen laut der Umfrage bei 59 Prozent der Befragten „Stress vermeiden“. 54 Prozent der Befragten wollen mehr Sport treiben und 45 Prozent wollen sich gesünder ernähren. Die gesundheitsfrage.net-User zeigen Ihnen, was Sie im neuen Jahr sonst noch für Ihre Gesundheit tun können und wie Sie diese Ziele garantiert erreichen und umsetzen:

Tipp 1 von „wellnessbiene“ und „evistie“:

[Realistische Ziele setzen](#): Wer sich zu viel auf einmal vornimmt, fühlt sich schnell überfordert. Daher ist es sinnvoll, sich Etappenziele zu setzen und sich ein Zeitlimit für die Verwirklichung der Ziele zu setzen.

Tipp 2 von „markus41“ und „Suenke“:

[Ein Rundpaket hilft beim Abnehmen](#): Wer schlank und gesund das neue Jahr beginnen möchte, sollte nicht nur auf eine verminderte

Nahrungsaufnahme setzen. Denn das macht auf Dauer keinen Spaß und ist nur schwer einzuhalten. Wichtig ist daher vor allem, Sport zu treiben, viel zu trinken, viel Eiweiß, Obst und Gemüse zu essen und sich kohlenhydratarm zu ernähren.

Tipp 3 von „Rita1960“:

[Gesünder dank Schokolade](#): Gesund Ernährung kann so schön sein. Schokolade mit einem hohen Kakao-Anteil schmeckt nicht nur lecker, sondern stärkt außerdem das Immunsystem. Doch auch hier gilt: Das Maß ist entscheidend!

Tipp 4 von „Gast“ und „bonifaz“:

[Mit Gemüse gegen das Rauchen ankämpfen](#): Wer sich durch den gewöhnlichen „kalten Entzug“ nicht von den Zigaretten trennen kann, sollte stattdessen zu Gemüse greifen. Das lenkt ab und durchbricht den Kreis aus dem gewohnheitsmäßigen Griff zum Glimmstängel. Wenn das nicht hilft, können auch Akupunktur und Nikotinpflaster helfen.

Tipp 5 von „AlmaHoppe“:

[Mehr an die frische Luft](#): Viele hält der „innere Schweinehund“ davon ab, öfter mal nach Draußen zu gehen. Doch mit der richtigen Taktik lässt er sich auch ködern. Zum Beispiel mit der Häppchen-Taktik: Den inneren Schweinehund locken, indem man ihm zunächst kleine Happen anbietet: am Anfang 15 Min. spazieren gehen und die Einheiten später steigern. Auch für Belohnungen ist der Schweinehund immer zu haben - aber nur gegen Leistung. Ist beispielsweise die halbe Zeit geschafft, gönnt man sich etwas Schönes. Außerdem kann man den Schweinehund mit einem Spielzeug, wie Walking-Stöcken, ködern.

Tipp 6 von „Adrian1505“:

[Mehr Sport im Alltag](#): Wer sich im neuen Jahr gesund und fit halten möchte, sollte mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren und für kürzere Strecken das Auto stehen lassen. Der Vorteil: Man kann sich nicht mit Zeitmangel rausreden und spart dazu noch Geld.

Tipp 7 von „dinska“:

[Stressfrei ins neue Jahr](#): Wer Stress bekämpfen möchte, sollte zunächst nach den Gründen für die Anspannung suchen. Anschließend muss man Prioritäten setzen - Was muss sein, was kann man lassen? Eine Priorität muss eine Stunde Zeit allein am Tag sein. Diese Stunde nutzt man zum Entspannen, Spazierengehen, mit Freunden plaudern oder eine schöne CD hören.

Tipp 8 von „kiki68“ und „schanny“:

[Gesünder Schlaf ohne Elektrosmog](#): Elektrische Geräte haben ein elektrisches Feld um sich herum. Wer diese Geräte in der Nacht nicht benötigt, sollte diese ganz aus dem Schlafzimmer verbannen oder möglichst weit vom Bett positionieren. So steht einem gesunden und erholsamen Schlaf nichts mehr im Wege.

Tipp 9 von „kisses“:

[Mehr für gesunde Zähne tun](#): Wer zukünftig schon mit einem gesunden Lächeln zum Zahnarzt gehen möchte, sollte manchmal auf die Zahnbürste verzichten - nach Fruchtsäften oder Cola zum Beispiel. Die säurehaltigen Getränke rauhen den Zahnschmelz auf und machen ihn anfällig für Beschädigungen durch die Zahnbürste. Daher sollte man in diesem Fall besser eine halbe Stunde mit dem Putzen warten.

Tipp 10 von „romasol“:

[Solariumbesuche auf ein Minimum reduzieren](#): Vor allem im Winter können es viele nicht lassen: Den Gang ins Solarium. Zu beachten sind dabei: Die UV-Stärke des Solariums, die Besonnungszeiten, der Hauttyp, die Erbanlage zum Thema Krebs und Sonnenbrände in der Kindheit. Wer danach die Dauer des Solarienbesuchs wählt, kann sogar seine Gesundheit stärken und die körpereigene Produktion des Vitamin D ankurbeln.

Mit diesen und weiteren Tipps der gesundheitsfrage.net-User ausgestattet, steht einem gesunden Start in das Jahr 2010 nichts mehr im Wege.

www.gesundheitsfrage.net

Über gutefrage.net GmbH:

gutefrage.net ist eines der größten Ratgeber-Portale in Deutschland. Laut AGOF 2009 III verzeichnet gutefrage.net 5,75 Mio. Unique User. Ziel der Web 2.0-Plattform ist es, praktische Ratschläge und persönliche Erfahrungen kostenlos zwischen den Nutzern zu vermitteln. Die Antworten sind einfallsreich, vielseitig und gehen über das pure Wissen aus Lexika und Lehrbüchern hinaus. Sie basieren auf der persönlichen Erfahrung, liefern Ideen und Impulse.

Weitere Portale der gutefrage.net GmbH:

www.computerfrage.net, www.finanzfrage.net, www.gutefrage.net,
www.motorradfrage.net, www.reisefrage.net, www.sportlerfrage.net

Ansprechpartner für weitere Informationen

AGENTUR RÖNNAU
Salloa Lange-Rönnau
Wrangelstrasse 10
24937 Flensburg
Telefon: 0461 – 430 77 00
Mail: slr@agentur-roennau.de
www.agentur-roennau.de