



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 14. April 2016

Die Bewegungsfaulheit in 2-4 Wochen besiegen

Viele nehmen sich jetzt bei zunehmender Wärme vor, sich endlich wieder mehr zu bewegen. Lassen Sie uns die Hindernisse beleuchten, die uns dabei im Weg stehen, egal ob es um regelmäßiges Joggen oder tägliche Engpassdehnungen geht. Dies kann helfen, sich selbst zu verstehen: sich von außen zu betrachten und zu erkennen, was diese Person – die man selbst ist – davon abhält, endlich aktiv den Allerwertesten zu bewegen und loszulegen.

Der wohl schwerwiegendste Grund ist, nicht einzusehen, dass man sich bewegen muss, es schlichtweg für Zeitvergeudung hält, für etwas, was man als unnötige Energieverschwendung ansieht. Und wissen Sie was? Die Menschen, die das empfinden, fühlen „richtig“, denn sie hören auf ihr genetisches Programm. Was für ein genetisches Programm soll das denn sein, denken Sie jetzt?

Es ist das Energiesparprogramm, das in jedem Menschen eingebaut ist, um in Zeiten, in denen Nahrungsmittel knapp sind, nicht zu viel Energie für überflüssige Bewegungen zu verschwenden. Für unsere frühen Vorfahren war zu wenig Bewegung kein Problem, denn als Selbstversorger hatten sie sowieso täglich ihr Maximalprogramm zu leisten, um zu überleben – freiwillige Bewegung darüber hinaus war nicht notwendig und bei Nahrungsknappheit sogar schädlich. Obwohl wir solche Zeiten heute nicht mehr kennen, wirkt dieses Programm immer noch und sorgt leider dafür, dass wir jedes Mal, wenn wir uns freiwillig bewegen sollen, Willenskraft einsetzen müssen. Wenn diese Willenskraft größer ist als das eingebaute Energiesparprogramm, bewegen wir uns, wenn nicht, dann nicht.

Woraus können wir Willenskraft schöpfen? Zum Beispiel aus Informationen darüber, was gesund hält und macht, wie ich Sie Ihnen regelmäßig gebe. Je überzeugender diese Information ist, umso größer ist der Antrieb, sich zu bewegen. Oft stärkt auch der eigene verbesserungswürdige Zustand die Willenskraft. Wie immer ist der erste Schritt der schwerste, denn mit jedem weiteren Tag, an dem man sein Programm absolviert, baut sich immer mehr die Gewohnheit auf. Das dauert aber eine Weile, da erst die Gewohnheit, sich nicht zu bewegen, abgebaut werden muss. Im Normalfall können Sie aber schon nach 2-4 Wochen mit deutlich mehr „Gewohnheits-Anschub“ für Ihre Willenskraft rechnen. Es fällt Ihnen immer leichter, Ihr Programm zu absolvieren, da die Kraft der Gewohnheit täglich stärker wird.

Aber es geht noch weiter. Mit jedem Bewegen entwickelt sich parallel zur Gewohnheit die Lust auf das Wohlfühl, das Sie nach ihrem Programm spüren. Aus diesem guten Gefühl werden Sie zusätzlich so viel Antriebskraft beziehen, dass Ihnen das Bewegen nicht nur immer leichter fallen wird. Sie werden beginnen, Hindernisse, die sich in den Weg stellen, zu beseitigen. Das mag sich zunächst übertrieben anhören, aber regelmäßige Bewegung löst so viel Wohlbefinden aus, dass man einfach nicht mehr darauf verzichten möchte.

Ihre

Dr. Petra Bracht