## 

## Kneipp-Gesundheitsvisite Januar 2020 Gemeinsam für die Gesundheit

Musterstadt e.V.

Nie werden so viele gute Vorsätze gebrochen wie in den ersten Wochen des Neuen Jahres. Man hatte sich um den Jahreswechsel noch fest vorgenom­men, mit dem Rauchen aufzuhören, das Übergewicht zu reduzieren, sich ge­sund zu ernähren und sich mehr sportlich zu betätigen. Das Auto soll weni­ger genutzt werden, um die Umwelt zu schonen. Man möchte sich mehr um die Familie und Freunde kümmern oder gar, ein netterer Mensch werden – man schafft es selten, diese guten Ansätze umzusetzen. Leider wird allzu häufig an den eingefahrenen Gewohnheiten festgehalten.



Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de

www.kneippbund.de www.kneippvisite.de  
www.kneippakademie.de  
www.kneippschule.de  
www.kneippverlag.de

Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke

Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Eine abgebrochene Verhaltensänderung wird vom Betroffenen verdrängt, bei­seitegeschoben. Man spricht nicht darüber findet fadenscheinige Begrün­dungen für sich selbst. Darauf angesprochen ist niemand um Ausreden ver­legen: leider nicht geschafft, war grade zu viel Stress, ich habe keine Zeit, machen wir nächstes oder übernächstes Jahr einen neuen Versuch…

Das Selbstvertrauen sinkt, es können depressive Verstimmungen auftreten, man empfindet jedes Gespräch um dieses Thema als peinlich und versucht dies zu vermeiden. Große Ziele wie Klimaschutz, Kriegsvermeidung und Chan­cengleichheit scheinen in unerreichbare Ferne zu rücken. Es entwickelt sich eine negative Stimmung mit diffus durchmengten persönlichen und allge­meinen Zukunftsängsten. Ein Burn-out-Syndrom reift heran, Schuldgefühle steigen, der Teufelskreis beginnt.

Ein Erfolg für Verhaltensänderungen ist eher gegeben, wenn dies in sozialer Interaktion erfolgt. Dies können kleine oder große Gruppen sein, bereits zu zweit ist man stärker als allein. Auf spezielle Gesundheitsprobleme ausge­richtete Gruppen wie beispielsweise Koronarsportgruppe, Anonyme Alko­ho­liker, Weight-Watchers, Rückenschulen und krankheits-spezifische Selbst­hil­fegruppen sowie Nichtraucherkurse gelten als sehr erfolgreich. Weniger spe­zifisch ausgerichtete Gruppen für die allgemeine Gesundheit werden hinge­gen leicht unterschätzt – sie decken viel breitere Bereiche ab durchaus im „ganzheitlichen“ Sinne, sei es Yoga-Schulen, Kneipp-Vereine, Tanz-Schulen oder Sportvereine mit ihren Sportgruppen.

Die Gruppenleiter verfügen über viel Erfahrung und vor allem: sie beraten dahingehend, dass kleine, erreichbare Ziele gesetzt werden. Es gibt Auffang-Strategien, wenn mal ein Zwischenziel nicht erreicht wird. Die Teilnahme jedes einzelnen wird bemerkt und anerkannt. Man bekommt Lob, das Mut­machen untereinander ist wichtig und gemeinsam werden auch die kleinen Schritte und Ziele gefeiert. Mitunter ist es erforderlich, dass Mitglieder einer solchen Gruppe sich „outen“. Dies ist ein wichtiger Schritt in Richtung Zieler­füllung, es fällt nicht immer leicht, wird aber durch den einsetzenden Erfolg belohnt.

Wer also seinem Wunsch nach mehr Gesundheit, Gelassenheit und Zuver­sicht eine bessere Chance geben will, der lässt sich beraten. Begleitet von fach­kundigen Teams lassen sich kleingesteckte Ziele erreichen und verändern die Lebensqualität entscheidend.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit im Jahre 2020!