

Den Neujahrsvorsätzen treu bleiben

GESUNDHEIT Der Trend der „Januar-Challenges“ könnte helfen, die eigenen Ziele zu erreichen

Von unserem Redaktionsmitglied
Marie Provencal

Jeder Jahreswechsel kann ein neuer Anfang sein. Einer, der bei vielen Menschen oft die immer gleichen Vorsätze mit sich bringt. Neuerdings beliebt sind sogenannte „Januar-Challenges“, die auf den Monat begrenzt sind. Varianten sind unter anderem der „Veganuary“ (Vegan leben im Januar), der „Sober-January“ (kein Alkohol im Januar) und der „Sugar-free-January“ (kein Zucker im Januar). Wie sinnvoll sind solche Vorhaben eigentlich und kann man dadurch auch langfristige Veränderungen einleiten? Ein Überblick:

■ Grundsätzlich: Haben Januar-Challenges überhaupt einen Nutzen?

Auf jeden Fall, sind sich sowohl die Ernährungswissenschaftlerin Christine Lambert von der Universität Hohenheim als auch die Gesundheitspsychologin Gudrun Sproesser von der Universität Linz einig. „Solche Aktionen sollen und können in erster Linie sensibilisieren und Kontakt zu anderen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten herstellen“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin. Das gebe Menschen die Möglichkeit, mit anderen Ernährungsformen in Berührung zu kommen, neue Gerichte zu entdecken und sich selber zu fragen, wie es einem beispielsweise ganz ohne Fleisch geht. Sproesser verweist auf Studien, die gezeigt haben, dass Teilnehmende am „Dry-January“ auch längerfristig weniger Alkohol trinken und über eine bessere Kontrolle ihres Trinkverhaltens berichten.

■ Gibt es körperliche Veränderungen, die man direkt feststellen kann?

Vor allem der Verzicht auf Zucker ist im Körper quasi direkt messbar. Blutzuckerspitzen werden verhindert und der Blutzuckerspiegel sinkt. Was sich aber auch verändert, ist das eigene Süßempfinden. „Wenn man wieder anfängt Zucker zu konsumieren, dann empfindet man dieselbe Menge als wesentlich

süßer. Somit reichen einem schon geringere Mengen an Zucker aus, was wiederum einen positiven gesundheitlichen Effekt hat“, erläutert Christine Lambert.

■ Wieso scheitern so viele Menschen an den langfristigen Umsetzungen von Neujahrsvorsätzen?

Zu hohe Erwartungen und zu große Ziele sind hier das Stichwort. Gesundheitspsychologin Sproesser sagt: „Will ich durch eine gesündere Ernährung beispielsweise schnell zehn Kilo abnehmen und das pas-

siert dann nicht in kurzer Zeit, dann stellt sich schnell ein Gefühl des Misserfolgs ein.“ Das habe zur Folge, dass man den Glauben an sich selbst, etwas überhaupt schaffen zu können, verliert. Die Folge: Viele sind frustriert und geben auf.

■ Gibt es auch negative Effekte von Januar-Challenges?

Diesen Aktionen liegt meist ein „Ganz-oder-gar-nicht“-Ansatz zugrunde. „Bei solchen extremen Vorhaben ist die Wahrscheinlichkeit des Scheiterns sehr hoch. Man sollte sich machbare Ziele setzen.“

■ Was gibt es für Strategien, um langfristig etwas zu verändern?

Der größte Erfolgsfaktor sind kleine Ziele, die man realistisch erreichen kann. Das bedeutet auch, ehrlich mit sich selbst zu sein, bringt aber langfristig weiter. Gudrun Sproesser rät: „Es kann helfen, sein Verhalten wirklich mal zu dokumentieren, ein „Monitoring“ zu machen, damit man auch die kleinen Veränderungen sehen kann.“ Denn oft sei es so, dass kleine Erfolge unter den Tisch fallen und man sie gar nicht als solche wahrnimmt. Deshalb lohne es sich, die eigene Entwicklung festzuhalten, um sie besser nachvollziehen zu können.

Was ist notwendig?

Zucker gilt als ungesund, in geringen Mengen beeinträchtigt der Konsum eine gesunde Lebensweise aber nicht – die WHO empfiehlt, dass Zucker maximal zehn Prozent der eigenen Energiezufuhr ausmachen sollte. Anders ist es mit Alkohol: „Hier gibt es keine Niedrigschwelle, die unproblematisch wäre. Alkohol birgt in jeder Menge gesundheitliche Risiken“, erklärt Christine Lambert. *mjp*



Illustration: T.Michel/stock.adobe.com

Deutlich mehr Krankheitsausfälle im Job

GESUNDHEIT Krankheitsausfälle im Job sind nach einer Auswertung der Krankenkasse DAK-Gesundheit im vergangenen Jahr stark in die Höhe gegangen. Im Schnitt fehlten Beschäftigte deswegen fast 20 Tage bei der Arbeit – gut fünf Tage mehr als 2021, wie die Kasse nach eigenen Versichertendaten ermittelte. Der Krankenstand stieg im Vergleich zum Vorjahr um 1,5 Punkte auf 5,5 Prozent. Es waren also an jedem Tag

des Jahres im Schnitt 55 von 1000 Beschäftigten krankgeschrieben. Dies war der höchste Wert seit Beginn der Analysen vor 25 Jahren.

Kassenchef Andreas Storm sagte der Deutschen Presse-Agentur: „Dieser Rekordkrankenstand ist alarmierend und sollte ein Weckruf für die Wirtschaft sein.“ Zwar habe die Corona-Pandemie ihren Schrecken verloren, weil die Zahl schwerer Verläufe deutlich abgenommen

habe. Der Krankenstand zeige aber massive Auswirkungen auf die Arbeitswelt. Es sei wichtig, dass sich Menschen weiter schützen und am Arbeitsplatz geschützt würden. Dies gelte gerade mit Blick auf einen zunehmenden Fachkräftemangel.

Die meisten Ausfälle gingen auf Atemwegserkrankungen zurück, die drastisch zunahmen. Deswegen gab es 2022 der DAK-Analyse zufolge 398 Fehltag je 100 Versicherte

nach 146 im Jahr zuvor. Bei Rückenschmerzen gab es einen leichten Anstieg auf 354 Fehltag je 100 Versicherte. Wegen psychischer Erkrankungen wurden 301 Fehltag je 100 Versicherte registriert. Eine klare Zunahme gab es 2022 bei Krankenschreibungen in Zusammenhang mit Corona: Die Zahl der dadurch verursachten Fehltag je 100 Versicherte ging von 22 im Jahr 2021 auf mehr als 130 hoch. Die angespannte

Lage zeigte sich auch darin, dass im vergangenen Jahr mit 64 Prozent ungewöhnlich viele Beschäftigte überhaupt mindestens eine Krankenschreibung hatten. In normalen Jahren sei das höchstens bei der Hälfte der Beschäftigten der Fall, erläuterte die Kasse. Für die Analyse wertete das Berliner Iges-Institut den Angaben zufolge Daten von 2,4 Millionen erwerbstätigen DAK-Versicherten in Deutschland aus. *dpa*

Die Versorgung mit Gas ist derzeit nicht gefährdet

Bundesnetzagentur fordert Verbraucher trotz Entspannung zu sparsamem Umgang mit Erdgas auf – Region liegt im Soll

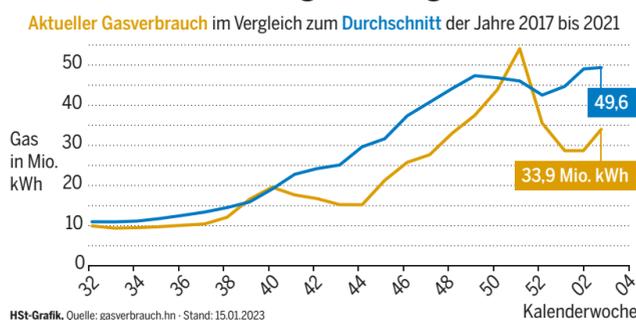
Monatsthema Energiekrise

Von unserem Redakteur
Jürgen Paul

HEILBRONN/BONN Alles im grünen Bereich beim Gasverbrauch. Die Bürger und Unternehmen in Deutschland sparen weiterhin fleißig Gas ein, und auch das Wetter trägt dazu bei, dass sich die Lage deutlich entspannt. „Eine Gasmanngelage in diesem Winter wird zunehmend unwahrscheinlich“, schreibt die Bundesnetzagentur auf ihrer Homepage. Die Gasversorgung in Deutschland sei stabil.

In der zweiten Kalenderwoche von 9. bis 15. Januar lag der Gasverbrauch in Deutschland laut Bundes-

Entwicklung in der Region



netzagentur um 34,2 Prozent unter dem Durchschnitt der Jahre 2018 bis 2021. Gegenüber der Vorwoche ist der Verbrauch allerdings um 12,7 Prozent gestiegen. Und weil die

Temperaturen in den vergangenen Tagen wieder gesunken sind, wird mit einem erhöhten Gasbedarf gerechnet. Die Bonner Behörde fordert Bürger und Unternehmen da-

her weiterhin zu sparsamem Gasverbrauch auf. Die deutschen Gaspeicher waren Stand Mittwoch dieser Woche zu 89,3 Prozent gefüllt, EU-weit beträgt der Füllstand aktuell 80,6 Prozent.

Gas-Monitor Voll im Soll ist auch die Region Heilbronn, wie ein Blick auf den Gas-Monitor Heilbronn zeigt, den das Ferdinand-Steinbeis-Institut gemeinsam mit der Heilbronner Versorgungs GmbH (HNVG) entwickelt hat. Insgesamt haben die Kunden im HNVG-Gebiet seit 1. August 2022 22,9 Prozent weniger Gas verbraucht als im Durchschnitt der Jahre 2017 bis 2021. Damit liegt Heilbronn über dem von der Bundesnetzagentur definierten Einsparziel von 20 Prozent, um eine Gasmangellage in diesem Winter zu

vermeiden. Die Haushalte und das Gewerbe haben in diesem Zeitraum 26,5 Prozent Gas eingespart, die Industrie hat ihren Verbrauch um 15,2 Prozent reduziert.

In der zweiten Kalenderwoche des neuen Jahres lag der Minderverbrauch sogar bei 31,7 Prozent. Hier machten sich die milden Temperaturen klar bemerkbar. Mit 8,2 Grad war die zweite Januarwoche deutlich wärmer als im Schnitt der zurückliegenden fünf Jahre mit 3,4 Grad. Es wurden daher 14,8 Millionen Kilowattstunden Gas weniger benötigt als im Schnitt der letzten fünf Jahre. Die Sparbemühungen der Verbraucher führten zuletzt dazu, dass immerhin 0,9 Millionen Kilowattstunden Gas weniger als im Schnitt der Jahre 2017 bis 2021 verbraucht wurden.

Yoga- und Gymnastikmatten im Test

SPORT Welche Yoga- und Gymnastikmatten sind rutschfest, stabil, handlich und bequem? Um diese Frage zu beantworten, hat die Stiftung Warentest 16 Matten untersucht – acht Yoga- und acht Gymnastikmatten („test“-Ausgabe 2/23).

Mit den meisten Yogamatten sind die Tester zufrieden: Sieben gehen mit der Note gut aus dem Test hervor. Siegerin ist die Matte „Jade Harmony“ von Jade Yoga (Note 2,1). „Besonders rutschfest und auch bei intensiver Nutzung formstabil“, urteilen die Tester. Mit einem Preis von rund 90 Euro gehört die Jade-Matte zu den teureren Matten. Weit aus weniger zufrieden sind die Warentester mit den Gymnastikmatten. Fünf der acht Matten bekommen Punktabzug, weil in ihnen zu viele Schadstoffe stecken. Bei zwei Modellen ist die Belastung sogar so hoch, dass sie im Test durchfallen.

Nur zwei Gymnastikmatten bekommen die Note gut: die „Alex Gymnastikmatte Air-Pro“ von Galeria und das Modell „Fitline 180“ von Airex. *tmm*

ANZEIGE

Expertentag
Kostenlose Schätzung | Ankauf
Einlieferung in monatliche Auktionen
Schmuck & Uhren | Designer-Mode
Kunst & Antiquitäten | Münzen & Briefmarken
Altgold & Edelmetalle

EPPLI
WIR SCHATZEN WERTE

Eppli Auktionshaus
Feiner Str. 30/1.09 | 74072 Heilbronn | www.eppli.com
Terminvereinbarung unter: 07131 - 59 80 445

Kartoffeltaschen zurückgerufen

LEBENSMITTEL Die Wernsing Feinkost GmbH hat Kartoffeltaschen wegen akuter Verletzungsgefahr zurückgerufen. Es könne nicht ausgeschlossen werden, dass darin Kunststofffremdkörper enthalten seien, teilte die Supermarktkette Lidl am Freitag mit. Es handele sich um das Produkt „Harvest Basket Kartoffeltaschen Rinderbacon Emmentaler, 600g“ mit den Mindesthaltbarkeitsdaten 14. Juli 2023 und 15. Juli 2023. Das Lebensmittel kann in allen Lidl-Filialen zurückgegeben werden. Der Kaufpreis werde auch ohne Kassenbonn voll erstattet. *dpa*

Hupen für mehr Sicherheit

VERKEHR Motorräder werden oft wegen ihrer schmalen Silhouette übersehen. Mit kontrastreicher Kleidung und bei Bedarf auch mit der Hupe machen sich Biker besser bemerkbar. Das rät das Institut für Zweiradsicherheit (ifz). Etwa dann, wenn Motorradfahrer den Eindruck haben, von einem Verkehrsteilnehmer auf der Nebenspur übersehen zu werden. Ein Hupsignal kann in diesem Beispiel helfen, einen Unfall zu vermeiden. Auch hupen beim Überholen außerorts ist laut ifz sinnvoll: Der Vorausfahrende weiß dann, was Sache ist. So lässt sich auch verhindern, dass der Vordermann erschrickt oder vielleicht selbst gerade die Spur wechseln will.

Einfach wegen des tollen Klangs, um Schlafmützen aufzuwecken oder um andere Verkehrsteilnehmer zu kritisieren, ist der Einsatz der Hupe nicht erlaubt. Laut Gesetz darf man nur in zwei Fällen hupen: Um vor einer Gefahr zu warnen und um außerorts den eigenen Überholvorgang anzukündigen. *tmm*