



# Fit ins neue Jahr: Was hilft, um gute Vorsätze umzusetzen

**Neues Jahr, neue Vorsätze – knapp die Hälfte befasst sich dabei mit der Gesundheit: 48 Prozent gaben bei einer Statista-Umfrage zu ihren Vorsätzen für 2024 an, mehr Sport treiben zu wollen, 46 Prozent haben vor, sich gesünder zu ernähren.**<sup>[1]</sup> Das Problem: Nur jeder fünfte Vorsatz wird auch umgesetzt.<sup>[2]</sup> Wir geben sieben Tipps, mit denen sich das in puncto Gesundheit im Jahr 2024 ändern kann.

<sup>[1]</sup>

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/952182/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-den-beliebtesten-neujahrsvorsaetzen>

<sup>[2]</sup>

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/952182/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-den-beliebtesten-neujahrsvorsaetzen>

## 1. Realistische Ziele definieren

Viele Vorsätze scheitern bei der Umsetzung, weil sie entweder nicht klar oder nicht realistisch definiert werden. Wer beispielsweise vorhat, sein Gewicht zu reduzieren, sollte konkrete Ziele festlegen, um sich ihnen dann Schritt für Schritt zu nähern. Erste Erfolgserlebnisse sind dabei besonders wichtig, denn sie motivieren zum Weitermachen. Deswegen muss die Zielsetzung realistisch sein. Wer als Neuling mit dem Laufen beginnt, wird in der Regel nicht mit einem einstündigen Dauerlauf starten können. Es gilt: Vor allem zu Beginn ist weniger oft mehr. Werden die gesetzten Ziele erreicht, lassen sich diese immer noch nach oben verschieben.

## 1. Sinnvoll planen

Mit einer realistischen Zielsetzung geht eine sinnvolle Planung einher: Wie viele Kilometer möchte ich nach wie vielen Wochen laufen können? Wie soll die Ernährung in welchen Schritten umgestellt werden? Getreu der Devise „Eine gesunde Lebensweise ist kein Sprint, sondern ein Marathon“ ist eine gute Planung der einzelnen Schritte die unerlässliche Basis, um die gesteckten Ziele etappenweise zu erreichen.

## 1. Versuchungen ausschließen

Eine gute Planung ist auch beim Einkauf im Supermarkt die beste Voraussetzung für eine gesunde Ernährung. Besonders am Anfang einer Ernährungsumstellung sollten wir dafür sorgen, erst gar nicht in Versuchung zu geraten und entsprechend einzukaufen – denn wer Schokolade oder Chips nicht im Haus hat, läuft auch nicht Gefahr, dem spontanen Genuss zu verfallen. Das ist besonders wichtig, weil ein Rückfall in alte Essgewohnheiten leider häufig nicht einmalig bleibt. Daher: Süßen, salzigen und anderen kulinarischen Versuchungen bereits beim Einkauf die kalte Schulter zeigen und dranbleiben!

## 1. Gemeinsam unterstützen

Erfolg beim Sport ist gemeinsam am schönsten. Andersherum ist Gemeinschaft auch bei vermeintlichen Einzelsportarten im Fitnessbereich die beste Voraussetzung, um erfolgreich zu sein. Dafür ist es gar nicht

notwendig, sich zum gemeinsamen Training zu treffen, wenn das zeitlich oder organisatorisch nicht möglich ist. Es reicht bereits, sich über Messenger mit Freunden in Gruppen zu vernetzen, die das gleiche Ziel verfolgen – denn Verbündete motivieren sich und der Einzelne spürt eine viel stärkere Verpflichtung, gesteckte Ziele zu erreichen.

## 1. Apps nutzen

Apps sind nicht nur das perfekte Hilfsmittel, um sich für Fitnessaktivitäten oder Ernährungsstrategien mit Gleichgesinnten zu vernetzen, sie bieten auch Unterstützung, Maßnahmen zu planen, sportliche Ziele, Erfolge und die tägliche Ernährung festzuhalten oder bestimmte Gesundheitsparameter zu prüfen. Die [Manoa-App](#) beispielsweise ist eine Partner-App der HanseMerkur, die dabei hilft, den Blutdruck im Griff zu behalten oder zu senken. Ein anderer Bereich, der mindestens genauso wichtig ist wie das körperliche Wohlbefinden, ist die psychische Gesundheit. Hierbei kann [velibra](#) - ebenfalls ein Gesundheitspartner der HanseMerkur - helfen, digitale Ängste zu bewältigen und die [mentalis-App](#) bietet fundierte Nachsorgeprogramme an, die nach einem Klinikaufenthalt die Wartezeit für einen ambulanten Psychotherapieplatz überbrücken. Informationen zu diesen und anderen Partner- bzw. Gesundheitsprogrammen der HanseMerkur gibt es [hier](#).

## 1. Erfolge festhalten

Erfolge sind der verdiente Lohn für große Anstrengungen. Sie sollten festgehalten werden, um sich in Motivationstiefs an sie zu erinnern und dranzubleiben – beim Sport, bei der Ernährung oder bei der mentalen Gesundheit. Auch hier können Apps oder ein einfaches Notizheft helfen: Erfolge niederschreiben und sich vor allem in herausfordernden Zeiten immer wieder vor Augen halten, was man bisher geleistet hat!

## 1. Vorsorgeangebote wahrnehmen

Wenig Aufwand, große Wirkung: Das gilt für regelmäßige Vorsorgetermine, zum Beispiel zur Krebsfrüherkennung oder für den Gesundheits-Check-up, der für Personen ab 35 alle drei Jahre kostenfrei angeboten wird. Wer die Angebote nutzt, kann die Chance auf eine Genesung erheblich steigern. Alle wichtigen Informationen zu Vorsorgeuntersuchungen und Checks haben wir hier zusammengefasst.

Auch wenn wir all unsere Gesundheitsvorsätze umsetzen, kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren. Die HanseMerkur bietet die passenden [Versicherungsangebote](#), um dann abgesichert zu sein.

---

## Bildquellen

- kenny-eliason-Ak5c5VTch5E-unsplash.jpg: Unsplash