

Positive Appelle zu gesundem Lebensstil

14.04.2015, 18:18 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Supress*

Presseagentur: *Supress*



Foto: Fotolia

Motivieren durch Zuspruch

sup.- Es gibt ein einfaches Mittel, Menschen für gut gemeinte Empfehlungen zu einem gesunden Lebensstil empfänglicher zu machen: Das Zauberwort heißt Selbstbestätigung. Das zeigt eine Untersuchung der Forscher um die Psychologin Dr. Emily Falk von der University of Pennsylvania. Für ihre Studie hatte das Team 67 Erwachsene, die ihre Zeit hauptsächlich im Sitzen verbrachten, verschiedene Botschaften mit Gesundheitsbezug zukommen lassen.

Studienteilnehmer, die zuvor Übungen zur Selbstbestätigung durchgeführt hatten, zeigten beim Verarbeiten dieser Gesundheitstipps bei Gehirnschans eine höhere Aktivität in einer bestimmten Region, was auf eine bessere Bereitschaft schließen lässt, sich im Sinne der Empfehlungen zu engagieren. Fazit der Wissenschaftler: Die meisten Menschen fühlen sich in der Defensive, wenn sie mit Gesundheitsratschlägen konfrontiert werden, die ihnen ihre Schwächen und Fehler aufzeigen. Wird hingegen an ihre Stärken und Fähigkeiten appelliert, steigen die Chancen für eine Neuorientierung.

Diesen psychologischen Effekt können sich auch Eltern zunutze machen, wenn sie ihren Nachwuchs zu einem bewegungsfreudigen Lebensstil mit ausgewogener, abwechslungsreicher Ernährung anregen wollen. Statt Ermahnungen und Verboten sollte positive Motivation, dazu gehört auch die Vorbildfunktion der Eltern, im Vordergrund stehen. So haben Kinder eigentlich einen natürlichen Drang zur Bewegung, der durch das große Angebot an Bildschirm-Medien heute jedoch oft verdrängt wird. Durch Bestätigung des großen Potenzials zur körperlichen Aktivität kann der Nachwuchs dazu ermuntert werden, seine Fähigkeiten auszuprobieren und wertzuschätzen. Die vielfach verlernte Freude an Bewegung wird so als eigenes Bedürfnis entdeckt und bejaht - ohne dass dies als Zwang oder Verzicht empfunden wird. Vergleichbare Strategien helfen, um bei Kindern einseitigen Essvorlieben vorzubeugen. Lust auf Genuss zu vermitteln und dabei die Vielfalt der Geschmacksrichtungen kennenzulernen, ist wesentlich konstruktiver als Lebensmittel z. B. einfach Kategorien wie gesund bzw. ungesund zuzuordnen. Solch eine Einteilung ist nicht nur aus pädagogischen, sondern auch aus ernährungswissenschaftlichen Aspekten nicht sinnvoll, da es bei der Beurteilung der Ernährung immer auf die Gesamtauswahl ankommt. Weitere Infos, wie Eltern ihre Kinder durch Selbstbestätigung zu einem gesunden Lebensstil anregen können, gibt z. B. das mehrsprachige von Experten konzipierte Ratgeber-Portal www.komm-in-schwung.de.

Portrait

Supress ist ein Dienstleister für elektronisches Pressmaterial zur schnellen und kostenfreien Reproduktion. Unsere Seiten bieten ein breites Spektrum an Daten und Texten zu Themen wie modernes Bauen, Umwelt, Medizin und Lifestyle. Passende Grafiken und Bilder stehen ebenfalls zur Verfügung. Unser Webauftritt ist für eine Auflösung von 1024 x 768 Bildpunkte optimiert. Bei Abdruck wird die Zusendung eines Belegexemplars erbeten.

News-ID: 848782 • Views: 109 (Stand: 02.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/848782/Positive-Appelle-zu-gesundem-Lebensstil.html>