

12.2025

geroDOSSIER

Foto © pexels-rdne

# GUTE VORSÄTZE 2026

## Gesünder essen, mehr bewegen, aktiv bleiben

**BONNES RÉOLUTIONS POUR 2026**  
*Manger plus sainement, faire plus  
d'exercice, rester actif*

FR

*Version française sur demande et en ligne*

Alle Jahre wieder tauchen sie aus unserem Unterbewusstsein auf: die guten Vorsätze. Nur mit der Umsetzung hapert es hin und wieder und am Jahresende plagt uns dann das schlechte Gewissen.

Damit dies nicht geschieht, verraten wir Ihnen, wie Sie Ihre Absichten zu Taten werden lassen. Außerdem erklären wir, warum es sich lohnt, über gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und soziale Betätigung nicht nur nachzudenken, sondern sie auch zu beherzigen.

Das Dossier wurde von Dr. Martine Hoffmann, Vibeke Walter und Alain Brever erstellt.

**gero**  
KOMPETENZZENTER  
FÜR DEN ALTER

☎ 36 04 78-1  
info@gero.lu

Veuillez trouver ici tous nos dossiers GERO  
Hier finden Sie alle GERO-Dossiers



# Warum (gute) Vorsätze gerne baden gehen ... ... und wie wir sie doch ans Ziel bringen

*Wer kennt das nicht: Kaum neigt sich das Jahr dem Ende zu, erwacht in uns der unerschütterliche Glaube an die eigene Wandlungsfähigkeit. Wir schmieden etliche gute Vorsätze und fühlen uns dabei fast schon wie neue Menschen. Doch kaum ist das Feuerwerk verklungen, verdunstet die Motivation wie Morgentau. Die Couch entfaltet ihre magnetische Anziehungskraft und ehe wir uns versehen, treiben unsere guten Absichten wie vergessene Badeenten auf dem stillen Gewässer alter Gewohnheiten.*

Offenbar sind wir damit in bester Gesellschaft: Laut Statista (2019) schaffen zwei Drittel der Menschen es nicht, ihre guten Vorsätze langfristig einzuhalten. Bei 27 Prozent funktioniert es zwar immerhin mehr als zwei Monate, aber nur 20 Prozent sagen, dass sie ihre Vorsätze nicht brechen. Vielleicht liegt der Unterschied schlicht darin, dass nur diejenigen dauerhaft durchhalten, die den sprichwörtlichen „Rubikon“ überschreiten.

Historisch gesehen ist der Rubikon ein kleiner Fluss in Italien, den Gaius Julius Caesar im Jahr 49 v. Chr. mit seiner Armee überschritt. Dieser Schritt markierte nicht nur einen geografischen Übergang, sondern auch einen unumkehrbaren Wendepunkt – ein Handeln, das den Lauf der Geschichte veränderte. Wie Caesar am Ufer des Rubikon stehen auch wir vor unseren Neujahrsvorsätzen – zögernd zwischen Planen und Handeln, zwischen dem Traum, weniger Couch-Potato zu sein, und dem tatsächlichen „in die Gänge“ kommen. Und genau



Foto © Canva

Damit aus guten Absichten keine vergessenen Badeenten werden... Überschreiten Sie den Rubikon!

hier beginnen die Abenteuer des Alltags: Der Rubikon ist nicht nur ein Fluss in der Geschichte, sondern auch ein Fluss in unserem Kopf, über den wir täglich paddeln – manchmal mutig, manchmal zögerlich, und manchmal mit einer Portion Humor, weil der innere Schweinehund eben ein hartnäckiger Begleiter ist. Psychologen haben die Rubikon-Metapher in ein umfassendes Modell der Handlungsregulation integriert, um zu zeigen, warum manche Vorsätze im Kopf stecken bleiben, andere aber Wirklichkeit werden – und wie man dabei Stolpersteine geschickt umschiff.



In der ersten, sogenannten *prädeziationalen* Phase geht es ums Abwägen und Entscheiden. Noch gemütlich auf der Couch überlegen wir: „Soll ich mich mehr bewegen?“ oder „Ab dem 1. Januar fange ich damit an.“ Typische Stolpersteine sind dabei vage Ideen, Aufschieberitis oder unrealistische Erwartungen – etwa der Gedanke: „Ich höre ab sofort komplett mit Alkohol auf.“

Was hilft? Fassen Sie Vorsätze nicht nur, weil es zum Jahresende alle tun. Nehmen Sie sich stattdessen etwas vor, was Sie wirklich selbst wollen. Besonders erfolgreich sind Ziele, bei denen Sie etwas Neues in den Alltag inte-

grieren oder eine Gewohnheit aufbauen. Vorsätze, die nur darauf abzielen, etwas zu vermeiden, sind dagegen weniger erfolgsversprechend. Konkret könnte das zum Beispiel heißen: Statt sich vorzunehmen „Ich gehe nie mehr in eine Kneipe“, treffen Sie Ihre Freunde einmal pro Woche zu einem alkoholfreien Event oder Spieleabend.

Ist die Zielrichtung klar, beginnt die nächste Phase: Hurra – der Rubikon ist in Sicht! Jetzt heißt es, vom Wollen ins Tun zu kommen. In der *präaktionalen* Phase werden Nägel mit Köpfen gemacht. Doch Vorsicht: Oft überschätzen wir unsere Motivation und unterschätzen die Mühe. Der Trick liegt in der Planung konkreter Handlungsschritte – nicht einfach „mehr Sport treiben“, sondern „dienstags und donnerstags 20 Minuten spazieren gehen“. So wird aus guter Absicht greifbares Handeln. Besonders hilfreich ist es, Mitstreiter:innen zu finden, die unterstützen und motivieren. Wer seine Vorsätze zudem offen kommuniziert, erhöht die Verbindlichkeit und profitiert von sozialer Unterstützung.

Sind die Pläne gefasst, folgt der entscheidende Schritt über den Rubikon – hinein in die *aktionale* Phase. Jetzt entscheidet sich, ob aus dem guten Vorsatz eine stabile Gewohnheit wird. Leicht ist das nicht, denn Ablenkungen warten überall: die gemütliche Couch, der volle Kühlschrank, die nächste Feier. Entscheidend ist, sich im Voraus zu überlegen, wie man mit kleinen Rückschlägen umgeht. Hilfreich ist es, klein anzufangen: Mini-Routinen aufbauen, Teilerfolge wahrnehmen, Fortschritte feiern. Schon ein kurzer Spaziergang, ein bewusster Atemzug oder ein Glas Wasser statt Alkohol können den Unterschied machen. Denn, sobald man sich erst einmal überwunden hat – ganz gleich wozu –, merkt man oft: Es tut gut! Wenn das neue Verhalten erst einmal ins Rollen gekommen ist, gilt es, dranzubleiben. Denn selbst in der *postaktionalen* Phase läuft nicht immer alles nach Plan: Motivation schwankt, alte Muster klopfen an. Umso wichtiger ist es, regelmäßig innezuhalten, kleine Fortschritte zu bemerken und flexibel zu bleiben. Irgendwann jedoch ist der Punkt erreicht, an dem wir zurückblicken – auf das, was gelungen ist, und auf das, was vielleicht noch nicht rund läuft.

Damit beginnt die *postaktionale* Phase – das Reflektieren und Anpassen. Jetzt stellt sich die Frage: „War das erfolgreich?“ oder „Warum hat es diesmal nicht funktioniert?“ Wer sich in dieser Phase selbstkritisch, aber wohlwollend begegnet, legt den Grundstein für nachhaltige Veränderung. Denn Schuldgefühle oder Perfektionismus bremsen, während Akzeptanz und Lernbereitschaft weiterführen. Selbst kleine Schritte oder zeitweise Erfolge können eine langfristige Wirkung entfalten. Ein gelungenes Beispiel liefert der **Dry January**: Ursprünglich als britische Initiative gestartet, motiviert er zu einem alkoholfreien Monat – und bei rund 70 Prozent der Teilnehmenden führt das zu einem dauerhaft reduzierten Alkoholkonsum. Am besten selbst ausprobieren.

Fazit: Gute Vorsätze scheitern meist nicht an mangelnder Motivation, sondern an den kleinen Stolpersteinen, die uns auf jeder Phase begleiten. Wer sie kennt, bewusst Mini-Schritte entgegensetzt und die eigenen Fortschritte feiert, paddelt entspannt(er) über den Rubikon – und landet mit größerer Wahrscheinlichkeit im sonnigen Land der gelebten Veränderung.

Eine humoristische Analyse menschlicher Handlungsmotivation von Dr. Martine Hoffmann

---

Literatur: Achtziger, A. & Gollwitzer, P.M. (2006). Motivation und Volition im Handlungsverlauf. In Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (Hrsg.). Motivation und Handeln (3. Aufl.). S.277-302. Heidelberg: Springer.

## Das Rubikon-Modell

In der Psychologie dient der Rubikon heute als Metapher für den Moment, an dem aus bloßem Wollen tatsächliches Handeln wird.

Stellen Sie sich vor, Sie sind Julius Caesar... nur ohne Rüstung, aber mit Netflix und Chips auf der Couch. Ihr Neujahrsvorsatz: mehr Sport, weniger Süßkram.

### 1. Prädezyonale Phase – „Noch überlegen“

- ✓ Sie sitzen da, Chips in der Hand, und denken: „Vielleicht starte ich morgen... oder übermorgen... oder nächstes Jahr.“
- ✓ Alles noch locker, alles noch Couch. Der Rubikon? Noch weit weg. viel planen, nichts tun – hier entscheidet sich schon, ob der Vorsatz ein geistiger Furz bleibt oder echte Aktion wird.

### 2. Präaktionale Phase – „Planen wie ein Boss“

- ✓ Sie packen Laufschuhe, Trainingsplan, Wasserflasche. Alles ist organisiert.
- ✓ Problem: Netflix ruft, die Couch lockt, die Chips tanzen. Aktion ist härter als gedacht – aber Sie sind auf Kurs.

### 3. Aktionale Phase – „Ab hier gibt's kein Zurück“

- ✓ Sie sagen laut: „Ab morgen gehe ich joggen!“
- ✓ Herzklopfen. Risiko. Commitment. Sie haben den Rubikon überschritten – analog zu Caesar: einmal überquert, kein Zurück.
- ✓ Die Chips lachen Sie jetzt böse an, aber Sie laufen los... theoretisch.

### 4. Postaktionale Phase – „Reality Check“

- ✓ Sie schauen auf die Waage, die Fitness-App oder die unbenutzten Laufschuhe.
- ✓ Scheitern? Kein Drama: Sie analysieren, adaptieren und gehen es nochmal an. Anders als Caesar müssen Sie nicht für immer kämpfen – nur sich für sich selbst stark machen.



# Gesunder Genuss



Foto © privat

*In Single-Haushalten, bei veränderten Essgewohnheiten oder aus Angst vor Gewichtszunahme kann die Freude am Essen manchmal verloren gehen. Eine ausgewogene Ernährung ist jedoch der Schlüssel für unser Wohlbefinden. Sorgen Sie daher für Ihre persönlichen kleinen Genuss-Momente und beherzigen Sie das Konzept Eat the rainbow: Stellen Sie Ihren Speiseplan aus einer möglichst großen und farbenfrohen Auswahl an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Tofu, Getreide, Nüssen, Samen, Saaten und Kräutern zusammen und sorgen Sie so für ausreichend Mikronährstoffe, Vitamine und Mineralien.*

*Interview mit Ernährungsberaterin Bouthayna Noël-Béjaoui:*

## Was ist in der aktuellen Jahreszeit besonders zu beachten?

Zunächst einmal spielen Ernährung und Bewegung eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit, das eine funktioniert nicht ohne das andere. Im Winter halten wir uns seltener draußen auf oder reduzieren unsere Aktivitäten, wie z. B. Gartenarbeiten. Ein wichtiger Tipp ist dennoch, sich gerade auch in den Wintermonaten an der frischen Luft zu bewegen, um unseren Stoffwechsel und unser Immunsystem anzuregen und für die nötige Vitamin D Zufuhr zu sorgen. Ideal ist es, jeden Tag bis zu 30 Minuten in flottem Tempo spazieren zu gehen. Um sicherzustellen, genug Vitamin D zu sich zu nehmen, kann man auch mit seinem Arzt oder seiner Ärztin sprechen und sich ein entsprechendes Präparat verschreiben lassen.

## Was sind Ihre Tipps im Hinblick auf die Ernährung 60+?

Meiner Erfahrung nach bestehen einige Unklarheiten hinsichtlich von Milchprodukten. Bei Männern steigt ab 60 das Risiko für Prostata-Erkrankungen; bei Frauen ist es Osteoporose. Um dem vorzubeugen, sind Milchprodukte enorm wichtig, weil sie als einzige Ernährungsmittel von Natur aus Vitamin D und Calcium enthalten. Wer keine Milchprodukte konsumiert, kann auf pflanzliche Getränke oder Joghurts zurückgreifen. Vorsicht ist hier bei Bio-Produkten geboten, die nicht mit Kalzium angereichert werden dürfen, da die Vorschriften für den ökologischen Landbau den Zusatz von Mineralien, wie Kalziumkarbonat verbieten. Bei nicht-biologischen Erzeugnissen ist dies jedoch erlaubt. Bei Milchprodukten sollte man am besten die mageren Varianten wählen. Für Frauen gilt als präventive Richtlinie, zwei Produkte auf magerer und eins auf Vollmilchbasis pro Tag, für Männer jeweils eins auf magerer und eins auf Vollmilchbasis. Zu den Magerprodukten zählen Milch oder Joghurt, zu den Vollmilch-Varianten Käse. Männer sollten allerdings etwas aufpassen, da ein zu hoher Konsum von Milchprodukten die Prostata belasten kann.

## Muss man generell seine Essgewohnheiten umstellen?

Ab circa 35 Jahren verlangsamt sich unser Stoffwechsel jedes Jahr um ein bis fünf Prozent. Das heißt, wenn wir älter werden, müssen wir unsere Nährstoffzufuhr verringern bzw. anpassen, sonst gewinnen wir ungewollt an Gewicht. Umso wichtiger ist es, Sport zu treiben, denn dadurch erhöhen wir unsere Muskelmasse. Mehr Muskeln bedeuten wiederum einen höheren Kalorienverbrauch, da diese auch im Ruhezustand mehr Kalorien verbrennen als Fettgewebe. Man sollte allerdings aufpassen, nicht zu stark an Gewicht zu verlieren, weil dies meist auch mit einem Verlust an Muskelmasse einhergeht. Ab 45, 50 Jahren, meist bedingt durch hormonelle Umstellung, bemerkt man oft eine Gewichtszunahme rund um Bauch und Hüften. Dieses Bauchfett bzw. das viszerale Fett um die inneren Organe, kann gefährlich sein, da es stoffwechselaktiv ist, Entzündungen fördert und Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöht.

## Wie definieren Sie persönlich ausgewogene Ernährung?

Man sollte auf seinen Körper und seine Bedürfnisse hören. Solange wir arbeiten, sind unsere Essenzeiten vorgegeben und entsprechen nicht immer unserem individuellen, physiologischen Rhythmus. Manche Menschen haben morgens z. B. noch keinen Hunger und glauben etwas essen zu müssen, weil sie danach zur Arbeit gehen. Das ist falsch: Wenn wir keinen Hunger haben, sollten wir auch nichts essen, sondern es vielleicht später einplanen. Das Gute an der Pensionierung ist, dass wir unseren natürlichen Rhythmus wiederfinden können.

Für ältere Menschen ist eine Ernährung mit viel Gemüse, Kohlenhydraten und Proteinen besonders wichtig. Letztere sind vor allem in Fleisch, Eiern, Fisch oder Schalentieren enthalten. Ich bin nicht dafür, Fleisch und Fisch in großen Mengen zu verzehren, diese Lebensmittel aber komplett vom Speisezettel zu verbannen, finde ich problematisch. Prinzipiell rate ich immer: Qualität statt Quantität. Und ganz wichtig: Sorgen Sie für Farbe und Abwechslung auf dem Teller!

# Gut für Körper und Geist



Foto © privat

*„Wer rastet, der rostet“, diese Lebensweisheit sollten sich vor allem ältere Menschen zu Herzen nehmen. Neben einer höheren Lebensqualität gibt es viele weitere Gründe, die für Sport und körperliche Aktivität sprechen: Sie fördern das Herz-Kreislauf-System und mindern das Risiko von Gefäßerkrankungen. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Knochendichte erhöht. Und noch eine gute Nachricht: Auch unser Kopf bleibt länger fit.*

*Interview mit dem Sport- und Neurowissenschaftler, Prof. Dr. Thorben Hülsdünker (LUNEX):*

Die Interviews führte Vibeke Walter.

## Warum ist körperliche Aktivität so wichtig für unser Gehirn?

Zunächst einmal steigert sie die Gehirndurchblutung und damit den Transport von Sauerstoff, ferner senkt sie Entzündungsfaktoren und reduziert oxidativen Stress, der im schlimmsten Fall dazu führt, dass Zellen im Gehirn absterben. In dieser Hinsicht wirkt Bewegung sogar protektiv, indem sie unsere Gehirnstrukturen schützt. Außerdem werden durch sie neurotrophe Faktoren freigesetzt, die dafür sorgen, dass sich im Gehirn neue Synapsen bilden, was sich positiv auf die kognitive Leistung auswirkt. Ein aktiver Lebensstil verbessert somit nicht nur unsere körperliche, sondern auch unsere geistige Fitness.

### Ist diese Annahme wissenschaftlich nachgewiesen?

Mittlerweile gibt es dazu zahlreiche Studien, die belegen, dass eine moderate Ausdauerbelastung, z. B. beim Joggen, Nordic Walking oder Schwimmen, dazu beiträgt, dass sich die kognitive Leistung direkt im Anschluss daran messbar steigert: Man reagiert schneller, kann sich Dinge besser merken und trifft schnellere Entscheidungen, Langfristig haben körperlich aktive Menschen ein geringeres Risiko, an einer Demenz zu erkranken.

### Warum lohnt es sich, besonders im Alter aktiv zu bleiben?

Evolutionsbiologisch betrachtet, ist unser Körper nicht darauf ausgerichtet 70, 80 oder 90 Jahre alt zu werden. Das heißt, wir leben mittlerweile über den evolutionären Bauplan hinaus. Mit zunehmendem Alter kommt es zu Abbauprozessen, das betrifft die Muskulatur, bekannt als Sarkopenie, aber auch das Gehirn. Hier spricht man von altersbedingtem, kognitiven Leistungsverlust. Diese Phänomene können wir nicht vollständig aufhalten, aber wir können ihnen entgegenwirken. 75% der Gehirnentwicklung im Alter hängt vom eigenen Verhalten ab: Wie gesund ernähre ich mich? Wie viel bewege ich mich? Wie aktiv bin ich? Wir haben großen Einfluss darauf, wie sich unser Gehirn oder auch unser Körper entwickelt.

## Wie kann man sein Gehirn am besten trainieren?

Dabei sind drei Prinzipien zu beachten: erstens körperliche Aktivität, um die Anpassungsleistung des Gehirns zu fördern, zweitens intellektuelle Aufgaben wie z. B. Sprachen lernen oder andere kognitive Herausforderungen und drittens sollten diese Aktivitäten so realitätsnah wie möglich geschehen. Deshalb rate ich von Computer basierten Trainings ab, weil die dort erworbenen Fähigkeiten oft nur schwer in den Alltag zu integrieren sind. Viele Sportarten sind hingegen sehr gut geeignet, das Gehirn zu trainieren und fit zu halten, da sie körperliche und kognitive Herausforderungen miteinander kombinieren. Eine besonders effektive Sportart ist Tischtennis, aber auch Ball- und Spilsportarten allgemein sowie Tanzen können empfohlen werden

### Was kann man konkret tun und wie bleibt man motiviert?

Zunächst einmal kann man sich an die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) halten: 150 Minuten Bewegung in der Woche, inklusive Krafttraining, moderater Ausdauerbelastung und kognitiven Aufgaben. Ansonsten lässt sich körperliche Bewegung gut in den Alltag integrieren, z. B. Treppen steigen oder auch mal eine gewisse Strecke zu Fuß zurücklegen. Ratsam ist es, die Aktivitäten an die eigenen Möglichkeiten anzupassen und sich eine entsprechende Gruppe dafür zu suchen. Auf diese Weise werden soziale Kontakte gefördert, die sich ebenfalls sehr positiv auf unsere Gehirngesundheit auswirken. Ich glaube, es gibt für jeden Angebote, die mit Spaß verbunden sind und einen motivieren, sich körperlich zu betätigen und am Ball zu bleiben. Man sollte dabei ruhig auch neue Dinge ausprobieren. Nichts ist schlimmer für das Gehirn als Routine!

In der neuen Vortragsreihe „Prävention 60+: Gesund & vital in der zweiten Lebenshälfte“ erhalten Sie konkrete Informationen zu verschiedenen Themen, darunter auch Ernährung und Bewegung (s. Agenda S. 44).

# So gelingt aktives Altern!



2025 haben wir uns bei GERO intensiv mit dem Thema Nachbarschaft und soziale Teilhabe beschäftigt. Ziel: Menschen ermutigen, den ersten Schritt auf andere zuzugehen und Gemeinschaft aktiv zu gestalten. Denn Kontakte, Freundschaften und gemeinsame Aktivitäten bereichern unser Leben. Doch oft verändert sich unser Bekanntenkreis im Alter und neue Kontakte müssen bewusst gesucht und gestaltet werden.

Wir stellen Ihnen hier eine Auswahl an Möglichkeiten vor, die Ihnen bereichernde Begegnungen im neuen Jahr ermöglichen.

## Treffen, Mitmachen, Neues erleben

- ✓ **Club Aktiv Plus:**  
23 Clubs bieten Veranstaltungen im ganzen Land
- ✓ **„Tiers Lieu“ in Bonneweg:**  
Neuer Treffpunkt für alle Generationen
- ✓ **Activités Seniors:**  
Seniorenfreundliche Angebote der Stadt Luxemburg.
- ✓ **Erwuessebildung:**  
Bildungsangebote zu verschiedenen Themen
- ✓ **Chambre des Salariés:**  
Weiterbildung für Menschen 60+
- ✓ **geroAKTIV:**  
Vorträge, Besichtigungen und Kurse, um auch im Ruhestand aktiv und informiert zu bleiben.

Alain Brever

*„Wer sich bewegt, trifft Menschen – und bleibt geistig und sozial aktiv!“*

## Ehrenamt: Eine neue Aufgabe finden

In Luxemburg ist die Altersgruppe zwischen 61 bis 80 Jahren mit 30 % am stärksten im formellen Ehrenamt engagiert – Potenzial für mehr ist da!

- ✓ **Seniore Secherheetsberoder\*in (GERO):** Für Menschen mit Gespür für Sicherheit.
- ✓ **Pensiounscoach (GERO):** Teilen Sie Ihre Erfahrungen zum Übergang in die Rente.
- ✓ **Silver Expert (GERO):** Geben Sie Ihr Wissen an andere weiter.
- ✓ **Raconte-moi une histoire (GERO):** Geschichten erzählen in Spiel- und Grundschulen.
- ✓ **DEEMOLS (GERO):** Zeitgeschichte hautnah – Interviews mit älteren Menschen.
- ✓ **Super Senior (MEC ASBL):** Nachhilfe für Schulkinder.
- ✓ **IRIS (Croix-Rouge):** Begleitung gegen die Einsamkeit.
- ✓ **Amiperas:** Stimme für Seniorinnen und Senioren
- ✓ **GoldenMe:** Digital unterstützen als Golden Volunteer oder Digital Mentor.

Weitere Angebote bei der Agence du bénévolat: [www.benevolat.lu](http://www.benevolat.lu)