



L.E.B.E. motiviert

„Verändern möchte sich kaum jemand, verbessern schon“

CELLE. „Wer möchte sein Leben verbessern?“ Mit dieser Frage zog Matthias Herzog die über hundert Zuhörer auf der Auftakt-Veranstaltung zur Aktion „L.E.B.E. motiviert“ auf seine Seite. „Verändern möchte sich kaum jemand, verbessern schon“, weiß der Motivationscoach aus Erfahrung.

Mit seinem 5-Wochen-Erfolgsprogramm bietet er zusammen mit ausgewählten Celler Partnern interessierten Bürgern die Möglichkeit, ihre Lebensqualität

dauerhaft zu verbessern. „Es braucht etwa vier Wochen, bis sich eine neue Gewohnheit zu festigen beginnt“, so der Wirtschaftsingenieur und Sportwissenschaftler. Danach wird die anfängliche Anstrengung, der „Berg“, der vor einem liegt, geringer und der Nutzen größer.

In kleinen Schritten und mit der richtigen Einstellung werden die Teilnehmer von „L.E.B.E. motiviert“ an bessere Lebensgewohnheiten herangeführt. Die vier Sä-

Die Aktion „L.E.B.E. motiviert“ hat begonnen. Die erste Woche beschäftigt sich mit dem Thema Lernen. Die Teilnehmer lernen zuerst ihren Körper kennen; ein Gedächtnstraining hilft zudem, das tägliche Leben zu vereinfachen.

len dazu heißen Lernen, Bewegung, Ernährung und Entspannung.

„Uns ist es wichtig, den Menschen ganzheitlich zu sehen. Wer sich ausgewogen ernährt und seinen Körper in Bewegung hält, ist

fitter und leistungsfähiger. Das wirkt sich auch auf Lern- und Denkprozesse aus“, so Herzog.

In der ersten Phase des 5-Wochen-Programms lernen die Teilnehmer darum ihren Körper kennen. Wie ist mein Ist-Zustand?

Was kann ich mir zumuten? Welche Bewegung ist gut für mich? Als Experten stehen die Trainer des Fitnesscenters Health City zur Seite sowie Mitarbeiter der Krankenkassen IKK classic und DAK.

Gleichzeitig hilft ein Gedächtnstraining den „L.E.B.E. motiviert“-Teilnehmern, das tägliche Leben zu vereinfachen. „Danach sollte es kein Problem mehr sein, Namen und Fakten zu behalten oder sich Listen zu merken, und seien es die Dinge auf dem Ein-

kaufszettel“, verspricht Matthias Herzog.

Lebenslanges Lernen ist eines der großen Themen unserer Zeit. „Alle drei Jahre verdoppelt sich das Wissen der Menschheit“, so der Coach. Wer die Einstellung gewinnt, Neues lernen zu dürfen, statt das Lernen als lästiges Muss zu empfinden, dem werde es nicht nur leichter fallen, mit der Entwicklung Schritt zu halten, – er werde auch mehr Spaß am Leben haben. *Martina Hancke*

Die Cellesche Zeitung begleitet in den kommenden fünf Wochen drei Menschen, die das Programm „L.E.B.E. motiviert“ für sich entdecken – und ihr Leben verbessern möchten. Welche Ziele und Erwartungen sie haben, erklären die drei Teilnehmer.

„Mir fehlen die Phasen der Entspannung“

Marina Larosa-Kuhs, 38 Jahre

CELLE. Wenn der Motor über Jahre auf Hochtouren läuft, setzt er eines Tages aus. Marina Larosa-Kuhs erlebte das im vergangenen Jahr. Die 38-Jährige stand ständig unter Strom: Beruf mit Schichtarbeit, Haushalt, Tochter, Ehemann, die Pflege des an Alzheimer erkrankten Vaters – für die eigene Entspannung blieb da kein Raum.

„Bei einer Mutter-Kind-Kur habe ich im Herbst aufgetankt und gelernt, etwas für mich zu tun“, sagt die gebürtige Hamelnerin. Ein Ernährungsprogramm bei der IKK half ihr abzunehmen. Zehn Kilo sind es mittlerweile. Auch mit Sport hat Marina Larosa-Kuhs begonnen. Sie geht zur Aquafitness und zu einer Form des Zumba, Aerobic nach Latino-Rhythmen. Wenn die Zeit es zulässt, waldt die gelernte Fleischerfachverkäuferin.

„Was mir immer noch fehlt, sind die Phasen der Entspannung“, gibt die Mutter einer knapp sechsjährigen Tochter zu. Sie wünscht sich von der Aktion „L.E.B.E. motiviert“ vor allem Tipps, den Stresspegel zu reduzieren. „Ich hatte gehofft, dass auch etwas Wellness dabei wäre, zum Beispiel Massagen zur Entspannung“, sagt Larosa-Kuhs. Zum Ausgleich freut sie sich auf das Solarium im Fitnesscenter Health City. „Dort werde ich auf jeden Fall auch mal die Geräte ausprobieren und den einen oder anderen Kursus mitmachen“, hat sich Marina Larosa-Kuhs vorgenommen. (mha)



„Ich möchte mehr für mich tun“

Ulrich Marhenke, 54 Jahre

CELLE. „Man kann immer noch mehr für sich tun“, sagt Ulrich Marhenke und verbessert sich: „Wir können mehr für uns tun.“ Das haben er und seine Frau Anja bereits auf der Auftakt-Veranstaltung der Aktion „L.E.B.E. motiviert“ gelernt: Sei konkret, sprich von dir selbst, um deine Ziele zu erreichen.

„Der erste Vortrag von Herrn Herzog hat uns sehr angesprochen“, sagt der gelernte Groß- und Außenhandelskaufmann vom Mitsubishi-Autohaus Marhenke.

Für ihn ist das Stichwort Entspannung ein großes Thema, aber auch Ernährung und Bewegung sind dem Ehepaar wichtig. „Wir gehen zwar regelmäßig mit unseren Golden Doodles spazieren und fahren Rad, aber es könnte alles etwas mehr sein“, findet der 54-Jährige. Vor allem für seinen Rücken möchte der Unternehmer etwas tun. „Ich habe immer wieder Rückenprobleme und denke, da könnte es helfen, an den Sportgeräten im Fitnessstudio etwas Muskelaufbau zu betreiben“, hofft Ulrich Marhenke. Er hat sich vorgenommen, während des 5-Wochen-Programms zweimal in der Woche das Health City zu besuchen. „Und danach auch weiterzumachen“, so der Familienvater.

Zu einer besseren Lebensqualität gehört für den Allergiker und Vegetarier auch bewusste Ernährung. „Ich freue mich bereits auf die individuelle Ernährungsberatung bei Gesund & Vital“, sagt Ulrich Marhenke, „da erhoffe ich mir noch die eine oder andere Anregung.“ (mha)



„Ich möchte mobiler werden – trotz meines Rheumas“

Vera Creutz, 64 Jahre

CELLE. Die 64-jährige Vera Creutz hat ein Ziel: Sie will trotz ihrer Erkrankung beweglich bleiben. Seit ihrem 25. Lebensjahr leidet die gebürtige Rheinländerin an Rheuma. „Ich habe immer versucht, die chemische Keule zu vermeiden, und die Krankheit über Ernährung und Bewegung im Griff zu behalten“, sagt die 64-Jährige. Doch manchmal wäre sie auch um Spritzen nicht herumgekommen. Seit dem vergangenen Jahr sei sie etwas „eingeroset“, meint die vierfache Mutter erwachsener Kinder. „Das habe ich in den Knochen gespürt, allem im Schulterbereich.“

In der Aktion „L.E.B.E. motiviert“ sieht Vera Creutz eine Chance, Sportangebote kennenzulernen, die für sie in Frage kommen. Viel verspricht sie sich von dem Nordic-Walking-Training der DAK. „Mir ist es wichtig, nicht einfach drauf loszulaufen, sondern die richtige Technik zu erlernen“, erklärt die Wahl-Cellerin.

Bereits auf der Info-Veranstaltung am 26. Januar hat die Ruheständlerin mit den Trainern von Health City gesprochen. „Das Fitness-Studio möchte ich auf jeden Fall ausprobieren. Die Trainer sagten mir, dass es eine Rückengymnastik-Gruppe in meinem Alter gibt“, freut sich Vera Creutz. Andere Menschen zu treffen, neue Kontakte zu knüpfen ist für sie ein weiterer Grund, an dem Programm teilzunehmen. Ein Termin, den die 64-Jährige fest eingeplant hat, ist die individuelle Ernährungsberatung der Fachleute von Gesund & Vital. „Gerade bei Rheuma ist die Ernährung wichtig“, weiß Vera Creutz und verspricht sich neue Tipps und Anregungen. (mha)



Von Kindern Lernen lernen



Celles AWD-Direktor Christian Schoof erklärt, warum lebenslanges Lernen für ihn wichtig ist.

„Seit meiner Jugend bin ich Fußballer und befasse mich seit vielen Jahren mit dem Thema Lernen. Denn ein ständiger Lernprozess führt immer zur Verbesserung der eigenen Fähigkeiten – im Sport eine Grundvoraussetzung. Dies gilt natürlich für alle Lebensbereiche. Erfolgserlebnisse sind es, die uns schon von klein auf für Anstrengungen, wie etwa Laufen zu lernen, belohnen. Bereits im Kleinkindalter lernen wir, dass Anstrengungen uns zum Ziel führen können: Manche Kinder lernen das Laufen schneller, manche brauchen länger – aber alle strengen sich an und lernen Laufen. Ich bin deshalb überzeugt, dass wir uns öfter ein Beispiel an unseren Kindern nehmen und nicht zu schnell aufgeben sollten, nur weil wir ein Ziel nicht im Handumdrehen erreichen.“

Doch weil wir aus den Kinderschuhen gewachsen sind, vergessen wir oft, welchen Anteil wir selbst zum Gelingen beitragen müssen. Die Schlüssel zum Erfolg sind für mich deshalb Neugierde, Freude und Disziplin. Ein Kind ist sich seiner natürlichen Disziplin gar nicht bewusst: Es lernt spielerisch. Wie schön wäre es deshalb für Erwachsene, sich von Zeit zu Zeit auf kindliche Verhaltensmuster zu besinnen! Denn nur wer bereit ist, ein lebenslanger Schüler zu sein, kann sich weiterentwickeln und verbessern.“

